

# 한식 - 발효 습속의 과거와 현재

*Transforming Korean Fermented Foods: A New Taste from Old Folkways*

김재희 (한국학중앙연구원 대학원 박사과정 2 차)

## 목 차

1. 머리말
2. 한국 장류의 역사
3. 발효음식의 새로운 습속
4. 맺음말

이 글은 수백 년 혹은 수천 년 묵은 한국의 장독, 그 항아리들에 담긴 독특한 음식유산, 그 중에서도 한식 양념의 기반이 되는 간장·된장·고추장 등 소금에 의한 저장 및 발효음식 전통이 최근 새로운 국면을 맞고 있음에 주목하여, 불과 20 여 년 전 시작된 설탕에 의한 저장 및 발효음식의 급속한 확산과 관련해, 그 놀라운 변모의 발생 요인과 전개 과정을 정리하고, 이 현상이 담고 있는 사회·문화적 의미를 밝혀보려는 목적으로 작성되었다. 이 새로운 음식과 관련해 영양학이나 식품공학 혹은 농학 분야에서 다룬 논문은 무척 많지만, 문화사적 관점에서 접근한 연구는 드물어, 실제로 이를 생산하고 활용하는 경험을 정리하기 위해 도시와 농촌에 거주하는 다양한 생활환경 출신의 14 인을 만나 간략한 면접을 통해 이 현상의 해석을 위한 몇 가지 사항들을 파악하고 대략의 윤곽을 잡아보았다. 마침 우리가 된장과 간장을 뽑아 먹고 또 두부를 해먹는 콩 soy 과 관련한 연구를 모아 일리노이 대학 출판부에서 출간한 *The World of Soy* 는 아시아를 비롯해 다른 대륙들까지 콩의 식용과 관련한 인류학적 연구 논문집이라 이 분야의 최근 관심과 안목 참조에 요긴하다.

## 1. 머리말

된장녀란 말이 유행이다. 인터넷이라는 익명의 공간에서 특정 여성들을 비난할 때 주로 쓰는 ‘된장녀’는, “(대개 유럽에서 수입한) 고가의 명품으로 치장하지만, ‘똥과 된장’조차 구분 못하는 한심하고 어리석은 여성”, “된장을 발라주고 싶을 만큼 꿀불건인 여성”이란 뜻으로 쓰인다고 한다.<sup>1</sup> 그토록 ‘볼품 없는’ 질감과 (발효를 통한) 쿼퀴한 냄새 탓에 특히 ‘남들’ 앞에 내놓기에는 더욱 민망하고도 조심스러운 음식이어서, 그 각별하고도 독특한 된장의 맛을 아는 외국인에게는 ‘한국인이 다 되었다’고 말할 정도로 한국인의 정체성 혹은 문화적인 뿌리에 해당하는 무엇이었다. 그렇게 투박하고 촌스럽지만 한편 대단히 지혜로운 토속음식이 최근 들어 급속한 산업화와 도시화에 따른 자연훼손 및 오염 그로 인한 후유증과 건강 악화의 부작용을 극복하는 오래된 미래로 새삼 각광을 받게 되었다.

한편 북미와 유럽 출신 요리사들이 된장을 비롯해 한국 전통장류들의 독특한 미감과 영양학적인 우수성을 높이 평가하고 더욱이 소스 개발에 이를 활용하면서, 한식의 전통 장류는 요즘 들어 세계인이 함께 음미하는 일상양념으로 활용될 조짐도 보인다.<sup>2</sup> 그런데 장독에서 익어가는 그 독특한 음식의 향내가 시작된 곳은 과연 어디였을까?

### 1.1. 발효 습속 최초의 기록

일찍이 위진남북조시대 서진西晉(265~317)의 역사가였던 진수陳壽(233~297)는 고구려 사람들은 “善藏釀” 즉, 숙성시켜서 먹는 식품을 잘 만든다는 기록을 남겨놓았다.<sup>3</sup> 따라서 대략 백년 후인 357년에 제작된 북한미 안악3호 고구려 벽화에 보이는 향아리 속에도 예컨대 누룩으로 빚은 곡주, 소금으로 갈무리한 육류나 어류 혹은 동치미, 그리고 콩을 재료로 하는 된장이나 간장이 담겨 있었으리라는 추론은<sup>4</sup> 충분히 가능하고 또 설득력이 있으나 유감스럽게도 벽화의 용기들은 투명향아리가 아니어서 그 속을 들여다 볼 길은 없다. 하지만 오늘날 한식이라고 통칭되는 팔도음식의 기본 양념으로 삼고 있는 장류는 부여와 고구려의 거점이었던 요동지역뿐 아니라 한반도와 제주도에 이르기까지 계층의

<sup>1</sup> 소비지향적이고 유행에 휩쓸리는 젊은 여성을 조롱하는 이 표현은 2006년 7월에 한 네티즌이 인터넷에 올린 <된장녀의 하루> 라는 글과 아마추어 만화가가 인터넷에 게재했던 단편만화 <된장녀와 사귄 때 해야 되는 9가지> 로 논란에 불이 붙었다. 참조 <한겨레신문> 2006년 8월 6일자, ‘스타스벅과 스타벅스 그리고 된장녀’; 8월 20일자 ‘된장녀 속에 비친 여성관’.

<sup>2</sup> 참조, <서울신문> 2010년 9월 18일자, “전통 재료로 한식 세계화 앞장”; <중앙일보> 2011년 9월 16일자, “외국인이 반한 한국 ‘미슐랭 별 셋 셰프’ 피에르 가니에르”, 11월 10일 “난 한식에 미친 요리사 ... 피에르 김치 없어 먹어요”; <조선일보> 2012년 4월 16일자, “해외 셰프 “한국 장(간장·고추장·된장), 아시아 최고의 숨겨진 비밀의 맛”, 4월 20일자 ‘미슐랭 ★’ 한식 셰프, 한국와서 찾았다 “이런 된장”;

<sup>3</sup> 陳壽, 《三國志》 <魏志> 卷 30 臺灣商務印書館 1968, 臺北 741쪽.

<sup>4</sup> 이성우, 《고려 이전의 한국식생활사 연구》 향문사 1978, 179쪽.

구별 없이 집집마다 살림밀천이던 식품저장 용기, 그 오래된 장독에서 청동기시대 이미 콩이며 팥이 갈무리되고 있었음을 확인할 수 있는 유적들이 발굴되어<sup>5</sup>, 최소한 한식의 기본양념으로 콩을 발효시킨 장류 식품은 삼국시대를 거친 이후 통일신라 그리고 고려와 조선으로 이어지며 숙성되고 보전되어 우리 음식문화의 토대가 되어 왔다는 사실은 이제 국내외 자료를 통해 제법 상세한 내용을 살펴볼 수 있게 되었다.

## 1.2. 발효 습속의 지속

본 연구는 이 유구한 전통의 장독을 새로운 내용으로 채워가는 한식 양념의 새로운 변모, 최근 20년 남짓 아파트 중심으로 거주양식이 급격히 바뀌고 가정의 장독대가 사라지는 이 전환기에 벌어진 사건, 즉 소금 대신에 설탕으로 절여서 숙성시키는 이른바 ‘효소’의 등장과 전국적 확산 및 그 활용양식에 초점을 맞추어, 한식의 중요 전통 중 하나인 발효 저장음식 제작이 요즘 특별한 변화를 겪고 있는 의미를 해석하기 위한 기초작업이다.

효소라는 양념의 출현과 정착 현상은 이제 막 초기 단계여서, 오랜 세월 이 땅에서 이루어진 한식 전통의 변모와 관련한 ①요인과 ②정착 그리고 ③확산이라는 보편 양식도 도출되므로, 과거의 어느 시점에 풍속으로 자리잡게 된 특정한 조리법과 관련해서, 그 요인과 확산과 정착 과정을 파악하고 추론하는 단서로 활용할 수 있으리라고 기대한다. 예컨대 빈대떡의 출현 요인과 정착과 확산, 팔빙수의 출현 요인과 정착과 확산 등, 한식 혹은 지구촌 곳곳에서 여러 음식이 생겨나고 확산되는 과정의 상세한 사례들을 근거로 일반적 양식이 드러날 터이므로, 요즘 흔히 말하는 도탄에 빠진 현대인의 식습관 개선 및 극복 모색의 단초가 되어 주기를 희망한다.

먼저 장독 향아리로 전해진 저장음식 중에서 장류와 관련한 문헌을 점검하며, 다른 문화권의 발효음식 혹은 양념과의 공통점이며 중요한 차이점을 확인하고, 새로운 음식과 미각의 창조, 나아가 이들의 문명사적 의미를 단서로 한식 전통 중에 양념으로 활용되는 장류의 문화적 특이성을 간추려 보고자 한다.

---

<sup>5</sup> 1972년 12월 28일자 <경향신문> 참조. “ ... 지난 7월부터 2개월간 학술조사 결과 팔당 수물지구는 구석기에서 철기 시대에 이르는 중요한 선사 유적지로, 문화 규명에 결정적 자료가 될 거주지의 발견 ... 서울대, 연세대, 고려대, 이화여대, 경희대, 단국대, 송전대 박물관과 문화재관리국, 국립박물관 조사반은 적은 예산과 인원 부족에도 불구하고 이 기간 동안 지식묘 40여기를 비롯해 각종 유물 1백여 점을 발굴했다. 특히 ‘콩과 팥의 자국이 있는 토기 조각’, 청동기 주조기 기술을 추측할 수 있는 토제 용범(거꾸집), 철제 호미, 물고기 선각화 등은 처음 발견되어 귀중한 자료가 되고 있다. ... ”,

## 2. 한국 장류의 역사

먼저 콩을 재료로 하는 장류를 기록한 문헌들을 살펴 보고자 한다. 장류 중에서도 콩을 발효시킨 간장과 된장의 역사를 살펴보기 위해 먼저 콩과 관련해 가장 오래된 기록으로, 진수陳壽의 재능을 알아보고 관리로 추천한 역시 서진西晉 출신 장화張華(232~300)의 《박물지 博物志》가 많이 거론된다.

### 2.1. 《박물지 博物志》에 실린 콩

《박물지》에는 기이한 풍속들, 요즘 식으로 치면 ‘해외 토픽’처럼 진기하고 괴상한 외국 이야기가 주를 이룬다. 다시 말해 ‘콩 大豆’의 경우는, 이 책에 실렸다는 사실만으로도 저자인 장화에게 익숙한 중국의 화북 지방에서는 일상식품이 아니었다는 점이 반증된다. 콩의 섭취와 관련한 아래 설명을 보면, 그 진상이 더욱 잘 드러난다.

斂法服三升爲劑 亦當隨人先食多少增損之 歲豐欲還食者

煮葵子及指蘇肥肉羹漸漸飲之 須豆下乃可食

豆未下盡而食實物 腸塞則殺人矣 此未試或可以然

“콩을 먹는 방법은 세 되를 단위로 삼지만, 이 또한 사람에 따라 처음에는 그 양을 좀 증감해도 된다. 풍년인 경우 (먹을 게 많으니), 식욕이 돌아오면 동규자와 지소와 비육 등을 섞어 국을 끓여 조금씩 마시면 된다. 다만 뱃속에 남은 콩은 다 배설하고 먹어야지, 그렇지 않으면 음식물이 붙어 장이 막히고, 그럴 경우 사람이 죽게 된다. 실제 해본 적은 없으나 아마도 그럴 것이다.”

더욱이 흉년이 심할 경우 식욕을 없애버리는 수단으로 콩을 섭취하는 비결을 보면, 신선이 되기를 추구하던 중국 도교 특유의 섭생법과도 유사하다.

捧大豆粗細調勿 食之必生者 熟按之 今有光 使暖氣徹豆心內

先不食一日 以冷水頓服三升 服訖 其魚肉菜果酒醬鹹酢甘苦之物 不得復經口

渴卽飲水 慎不可暖飲 初小困 十數日後 體力壯健 不復思食<sup>6</sup>

“끓기가 고른 콩을 반드시 날것으로 먹는다. 손바닥으로 문질러 광택이 나게 하되, 그 온기가 콩 안에 스며들게 한다. 전날 하루를 굶은 다음 냉수로 세 되를 복용하고, 물고기, 육류, 채소, 과일, 술, 장아찌 등 짜거나 신 것, 달거나 쓴 것은 입에 대지

<sup>6</sup> 張華 《博物志》 188 (5-10).

않는다. 갈증이 나면 물을 마시되, 처음에는 힘들지만 되도록 온수는 마시지 않으면 열흘 이후로 넘어서면 체력이 튼튼해지고 무엇을 먹고 싶은 생각도 들지 않는다.”

## 2.2. 《제민요술 齊民要術》에 실린 콩

장화의 《박물지》보다 300년 남짓 세월이 더 흐른 6세기 전반 편찬된 중국에서 가장 오래된 농업서로, 가사협賈思勰<sup>7</sup>이 편찬한 《제민요술 齊民要術》에는 콩과 관련해 한결 실증적인 설명이 등장한다. 서민들 일상에 요긴한 지식을 방대하게 수집해 총 10권으로 정리한 《제민요술》 제2권은 주로 곡식의 재배와 관련한 항목들로 그 중에 콩에 대한 설명은 다음과 같다.

今世大豆有白黑二種 及長梢牛踐之名 小豆有菘赤白三種  
黃高麗豆 黑高麗豆 鶩豆 躄豆 大豆類也  
豌豆 江豆 黑豆 小豆類也

“오늘날 큰 콩으로는 흰콩과 검정콩 두 종류가 있어서, 장초와 우천이라고도 부른다. 작은 콩은 녹두와 팔과 흰콩 세 종류가 있다. 누런 고려콩과 검정 고려콩, 연두와 비두는 큰 콩 종류이고, 완두와 강두와 새콩은 작은 콩 종류이다.”

한편 제6권 〈가축 기르기〉의 57편 ‘양 기르기’에는 본인이 직접 경험한 실패담을 余昔有羊二百口 菱豆既少無以飼 一歲之中餓死過半 (전에 양 2백 마리를 키웠는데, 풀과 콩을 충분히 마련해 놓지 않았더니만, 1년 안에 절반 넘게 굶어 죽었다.)라고 소개하며, 실질적으로 활용할 수 있는 물량의 정보를 다음과 같이 상세하게 설명한다.

羊一千口者 三月中種大豆一頃雜穀 並草留之不須鋤治  
八九月中 刈作青菱豆胡豆蓬藜荊棘爲上 大小豆其次之 高麗豆其 尤是所便

“양 천 마리를 기를 경우 3~4월 중에 100묘의 밭에 콩을 심고 잡초가 우거지도록 그냥 두었다가 8~9월 중에 함께 베어 건초를 만든다. 새콩이며 잠두, 쑥과 명아주, 싸리나무며 멧대추나무 같은 게 좋고, 큰 콩이나 작은 콩의 깍지들도 다음으로 좋고 고려콩의 깍지는 특히 편하다.”

여기서 다시 등장하는 ‘고려콩 高麗豆’, 즉 고구려 사람들 콩이란 우리의 메주콩으로, 최근에는 여러 잡곡 가격의 폭등으로 제법 귀한 식품이 되었으나, 불과 수십 년 전까지 농촌에서는 송아지를 갖 낳은 어미소 혹은 겨울이라 여물이 부족할 경우 가마솥에 가득

<sup>7</sup> 북위北魏 (386~534) 고양군高陽郡 (현재의 산둥성) 태수였다고 알려져 있다.

죽을 쑤어 소나 말에게 먹였을 정도로 이 콩은 서민들도 늘상 취할 수 있는 흔하디 흔한 식품이었다.

### 2.3. 콩의 변신

새마을운동의 원형에 해당하는 독일 제3제국의 생활개선운동 중에 식생활 개선 대책을 담당한 영양학자들은 콩의 탁월한 성분과 효능에 열광해 “만주가 원산이라는” 그 ‘고려콩’을 ‘완전식품’이라고 명명했다.<sup>8</sup> 더욱이 러일전쟁에서 승리한 일본의 ‘비밀병기 콩은 독일군의 탄환이니, 이를 충분히 비축한 독일군은 어느 나라에도 쳐들어 갈 수 있다.’고 장담하며, 그 보급에 노력을 기울였으나, 마땅한 요리 비법을 모른 채 무작정 먹기에는 (무미에 가까운 탓에) 아무런 맛이 없어 군인들뿐만 아니라 전후로 굶주리던 시민들조차 외면하며 ‘나치 콩’<sup>9</sup>이라는 혐오스런 별명만 얻어 가진 채 가축들의 사료로 팽개쳐졌다.

그 ‘맛없는’ 콩을 ‘발효’로 갈무리해 ‘모든 맛의 으뜸’<sup>10</sup>으로 변신시킨 된장과 간장에 대한 최초의 기록, 구체적 흔적은 7세기 신라에 관한 역사서 《삼국사기》에서 확인된다. 고려 시대인 12세기에 편찬된 그 책의 권 제8 〈신라 본기〉에는 장류와 관련하여 두 가지 상반된 분위기의 장면이 확인된다. 하나는 왕실 혼례를 앞둔 경사스런 상황이고, 다른 하나는 백제와의 전투 중에 보급로가 차단된 위기 상황이었다. 왕실에서 맞이하는 신부의 집으로 보내는 예물목록과 긴급하게 보급하는 생활필수품의 목록 모두에 간장과 된장이 포함된 것을 보면, 고구려인뿐 아니라 신라인에게도 간장과 된장이 담긴 장독은 살림살이의 기본이었음을 알 수 있다.

“신문왕 3년 (683년) 여름 5월 ... 일길찬 김흠운金欽運의 작은 딸을 맞아 부인으로 삼았다. 먼저 이찬 문영文穎과 파진찬 삼광三光을 보내 기일을 정하고, 대아찬 지상智常을 보내 납채<sup>11</sup>하게 하였는데, 예물로 비단이 15수레였고, 쌀과 술과 기름과 꿀,

<sup>8</sup> 독일의 제 3 제국 시절, 대학에서 ‘인종청소론’ 강의도 했던 보건학자 베르너 콜라트 Werner Kollath 박사는 영양학의 초석을 다지며 나치의 친위대 노릇을 톡톡히 했다. 전쟁 준비의 일환으로 영양학적인 자료를 비교 분석하며 기획하고 편찬했던 그의 '완전요리'가 내용상으론 제법 탁월했지만 국민의 정서적인 혹은 문화적인 기호와 조응하지 않았던 탓에, 이를테면 '완전식품 콩'은 내내 '나치 콩'이라는 오명을 씻지 못했다. 종전 이후에도 거부감이 심각해서, 기아에 못 이긴 사람들은 그 '동물 사료'를 먹었지만 내내 민망한 사실을 숨기기에 급급했다. 이는 암환자의 급증으로 1990 년대 근본 대책을 모색하던 당국에서 실태조사를 하던 중 예외적으로 발병률이 낮은 마을들을 심층 조사하다 '그만 탄로가 난' 사실이다.

<sup>9</sup> Joachim Drews, *Die 'Nazi-Bohne' Anbau, Verwendung und Auswirkung der Sojabohne im Deutschen Reich und Südosteuropa (1933~1945)*, Hannover 2004, 167쪽 이하,

<sup>10</sup> 유중립, 《증보산림경제 增補山林經濟》

<sup>11</sup> 남자 집에서 혼인을 하고자 예를 갖추어 청하면 여자 집에서 이를 받아들이는 일.

간장과 된장과 포와 젓같이 135수레에, 조租가 150수레였다.”<sup>12</sup>

“문무왕 11년 (661년) … (백제 장수) 복신福信이 승리를 거듭하며 다시 부성府城을 에워싸니, 이로 인해 웅진熊津에 통하는 길이 차단되어 장류를 전달할 길이 없어서, 장병을 선발하고 길을 엿보아 소금을 보내어 그 곤란한 상황을 해결했다.”<sup>13</sup>

조선 초기 세종의 교지로 만든 《고려사》 중에도 전쟁과 흉작 탓에 곤경에 처했던 백성들의 응급 지원책으로 다음 장면들이 확인된다.

“현종 … 9년 (1018년) 정월 홍화진<sup>14</sup>이 전쟁과 흉작으로 많은 백성이 추위에 떨고 굶주리고 있어서 면과 포와 소금과 장을 지급하였다.”<sup>15</sup>

“문종 6년(1052년) 3월 … “동북로 여러 주와 진의 변경을 지키는 병졸들이 해마다 가뭄에 기근이 이어지니, 병마사와 감창사, 수령관들로 하여금 도를 나누어 진휼토록 하라”하고, 이에 의복을 내려주었다. 또 경성에 기근이 들었기 때문에 유사에 명하여 굶주린 사람들 3만여 명을 모아 식량과 소금, 메주 등을 주어 진휼하도록 하였다.”<sup>16</sup>

고려의 역사서 편찬뿐 아니라 기근을 대비하는 구황 대책의 필요성을 절감한 조선의 세종은 1426년 무렵에 친히 〈구황벽곡방 救荒僻穀方〉을 작성했다는데, 아쉽게도 그 원본은 남아 있지 않으나, 이를 바탕으로<sup>17</sup> 여러 차례 구황서들이 작성되어 이를 테면 1554년(명종 9년) 이택李擇이 편찬한 《구황촬요 救荒撮要》와 1660년 (현종 1년) 신숙申澍이 편찬한 《구황보유방 救荒補遺方》에는 기근상황에서 식용이 되는 칙·상수리나무 열매, 솔잎가루와 메밀줄기, 콩잎과 콩깍지를 가루로 내어 물에 타먹는 등 초근목피의 활용, 굶주림에 따른 부종치료법으로 느릅나무껍질의 즙을 마시는 방법, 솔잎을 가루로 만들어 복용하는 방법, 어린 솔잎으로 미음을 쑤어 먹는 방법 등이 기록되어 있다.

<sup>12</sup> 《삼국사기》 〈신라본기〉 제8 (신문왕), 三年 夏五月 … 納一吉滄金欽運少女爲夫人 先差伊滄文穎 波珍滄三光定期 以大阿滄智常納采 幣帛十五輿 米·酒·油·蜜·醬·豉·脯·醢 一百三十五輿 租一百五十車

<sup>13</sup> 《삼국사기》 권 제7, 〈신라본기〉 문무왕 하편. 福信乘勝, 復圍府城, 因即熊津道斷, 絕於鹽豉, 卽募健兒, 偷道送鹽, 救其乏困,

<sup>14</sup> 興化鎮 오늘날 평안북도 의주에서 남쪽 55리 지점에 있던 항구.

<sup>15</sup> 《고려사》 식화지食貨志 3권 水旱疫癘賑貸之制. 高宗 九年 正月 以興化鎮 比因兵荒民多寒餓給緜布塩醬.

<sup>16</sup> 文宗 … 六年 … 三月 … 東北路諸州鎮戍邊之 卒連年旱暵饑饉相仍 可令兵馬監倉使及首領官分道賑恤 仍賜衣服 又以京城饑 命有司集飢民三萬餘人 賜米粟塩豉以賑之.

<sup>17</sup> 昔我 世宗大王 嘗以爲民飢闕食求之無術 遂錄荒政中辟穀方 以示民使自求死 (옛날 우리 세종대왕께서 기근으로 백성들이 끼니를 거르는데 구제할 길이 없음을 아시고는 흉년 중에 곡식을 대용할 방법을 기록해 백성들에게 알려 스스로 제 목숨을 지키도록 하셨다.) 참조, 신숙申澍 《구황보유방 救荒補遺方》 발문.

#### 2.4. 위기를 넘기는 구황 습속들

여기서 돋보이는 사항은 간장과 된장, 그 오래된 한식의 기초 양념들이 제조방법이며 쓰임까지 상황에 따라 다양한 방식으로 변형된다는 점이다. 예컨대 심각한 기아로 인해 음식물을 섭취할 수 없을 만큼 쇠약해진 응급환자에게는 간장이 거의 생명수를 조제하는 비상약과 마찬가지로 역할을 한다.

飢困之人 若頓食惑喫熱粥 則必死 以生醬汁和水與之  
次以涼粥與之竣 其蘇惺漸與粥食

“끓어 곤한 사람이 밥을 급히 먹거나 더운 죽을 먹으면 반드시 죽으니, (이런 경우는 먼저) ‘**날간장을 물에 풀어 먹이고,**’ 그 다음에 식은 죽을 먹여 기운을 차리면 차츰 죽을 먹이라.”<sup>18</sup>

전쟁 혹은 계속되는 흉년으로 그 흔하다 흔했던 콩조차 귀해질 경우는, 산과 들에 야생으로 자라는 식물을 대용으로 활용해야 한다. 예를 들어 더덕이며 도라지를 가루로 만들어 부족한 메주 가루를 열 배 정도로 늘려서 쓰기도 했다.

沙參枯梗去蘆 洗乾搗末節過沉水去 毒繁握去水入瓮  
約末十斗末醬一二斗 入於其上塩水量入沉之則 皆熱爲醬

“더덕과 도라지를 (싹이 돋았던) 머리를 베어 버리고 (이를) 씻어 말리고 찢어 (체로) 쳐서 가루를 만들어 물에 담가 쓴 기운을 없게 하여 항아리에 넣되, 이 가루가 열 말이면 메주 가루를 한 말이나 두 말만 넣고 소금물을 알맞게 지어 부으면, 다 익어 장이 된다.”

더덕과 도라지 같은 뿌리조차 구할 수 없는 최악의 상황에서는, 가축 사료로 쓰던 콩깍지까지 된장의 재료가 된다. 그냥은 목으로 넘길 수 없는 껍데기에 불과하지만, 뭉개지도록 삶고 소금을 뿌려 발효가 시작되면 퉁퉁한 냄새와 함께 어차피 볼품이라곤 없는 된장으로 변신을 한다.

一法 大穀烹煉和塩 間入末醬沉之爲醬甚好 雖無末醬亦得

<sup>18</sup> 이 가르침은 요즘 유행하는 다이어트나 단식에서도 이어져, 열흘이나 보름의 단식을 마치고 음식 섭취를 할 때는 죽을 먹기 전에 먼저 간장이나 매실청을 탄 미지근한 물부터 섭취한다.

“다른 방법으로, 콩깍지를 무르도록 삶아서 소금을 섞은 후 사이에 메주가루를 넣어 담그면 또한 된장이 되니, 이것이 가장 좋다. 비록 메주가 없어도 괜찮다.”

더욱이 솜털이 까실까실한 이파리들도 뭉개지도록 삶아 진액을 뽑은 후 소금에 버무리면 역시 발효가 일어나 간장이 되고, 그마저 구할 수 없을 경우라면 느릅나무 열매<sup>19</sup>를 발효시켜 된장으로 만든다. 느릅나무는 평소에도 어린 잎을 밀가루에 버무리 떡을 해먹고, ‘초근목피’로 연명하는 궁한 시절에는 소나무와 함께 속껍질을 물에 우려 먹었던 고마운 구황식물이었다.

一法 大葉洗淨熟煮待汁濃入瓮 平滿的量和塩 則成清醬勝於豆醬

“다른 방법으로, 콩잎을 깨끗이 씻어 무르도록 달여 진한 즙을 항아리에 가득 담아 소금을 적당히 섞으면 간장이 된다.”

榆實亦可作醬

“느릅나무 열매로도 역시 장을 담글 수 있다.”<sup>20</sup>

## 2.5. 사대부 집안의 선장양

조선시대 ‘구황’ 관련한 일련의 서적은 왕명에 따라 지역의 관리가 작성한 것이었으나 《음식디미방》<sup>21</sup>과 《규합총서 閨閣叢書》<sup>22</sup>는 사대부가의 마님, 그 중에서도 최고의 지식인 여성으로 꼽히는 장계향과 빙허각이 ‘한글’로 작성한 조선시대 대표적 조리서로, 발효식품인 술과 장 그리고 채소 절임과 초의 준비를 다른 음식보다 먼저 다룬 점이 공통적이다.

《음식디미방》의 경우는 146항목의 요리법 중 51항목이 술빚기와 관련한 것으로 이는 ‘봉제사 奉祭祀 접빈객 接賓客’, 즉 제사를 모시고 손님 접대하는 일을 반복하던

<sup>19</sup> 크기는 대추알 정도로, 이파리 사이에 솜털이 송송한 나비 날개 혹은 콩깍지 모양새 열매가 잔뜩 맺힌다.

<sup>20</sup> 1554년 편찬된 《구황촬요》에서 느릅나무는 기근에 대비한 구황식물인데 비해, 대략 백 년 후 귀농인을 위한 시골살이에 필요한 전반 지식을 정리한 《산림경제》에는 느릅나무 열매로 된장 담는 법을 소개하며 느릅나무 장을 음식에 치면 몹시 향기롭고 맛있다고 일반음식으로 취급하고 있다.

<sup>21</sup> 칠십이 넘은 장계향(1598~1680)이 며느리와 딸들을 위해 한글로 정리한 최초의 한식조리서로 한쪽에는 《규곤서의방 閨壺是議方》, 즉 여성들 머무는 공간에서의 방도라는 별도의 제목이 붙어 있는데, 이는 남자 후손들이 덧댄 것이리라는 추정이다. 17세기 중엽 경상도 지방 양반가에서 내려오는 발효 저장식품 및 요리법이 148개 항목으로 요약되어 있다.

<sup>22</sup> 1809년 빙허각憑虛閣 이씨李氏(1759~1824)가 일상생활에 요긴한 잡다한 생활의 지혜를 수집해 정리한 책. 그 중에서 장 담그기와 술 빚기, 음식 장만 관련 내용은 〈주사의 酒食議〉편에 실려 있다.

조선조 사대부가의, 특히 종가의 일상을 반영하는 결과라고 할 수 있겠다.<sup>23</sup> 빙허각은 “장醬은 팔진의<sup>24</sup> 주인이요, 초醋는 음식의 총관이자 온갖 맛의 으뜸이라고 하는 만큼 장醬 다음에 귀한 것이어서 집에 없어서는 안될 것”이며 “이들은 반드시 서늘한 곳에 두라”고 《규합총서》에서 강조한다.

“매실은 초에 담갔다가 말려 가루로 만들어, 쓸 일이 있을 때는 다시 물에 섞으면 새콤한 양념이 되고, 고사리와 가지도 소금에 절여 보관하고, 앵두와 죽순은 꿀에 절여 저장해야” 한다는 《음식디미방》의 저자 장계향은 숨씨 좋은 친정 어머니 권씨로부터 경북 예천 지방 반가 음식을 배웠으리라는 추정이 가능하고<sup>25</sup>, 그렇게 대물림 되어 온 조리법을 딸과 며느리들이 온전히 지켜가기를 기대하며 손수 마련한 음식의 조리법을 정리한 흔적이 역력하다. 그녀가 언급한 살림살이 내역을 미루어 볼 때, 혼인 후 일곱 차례나 이사를 다녔다지만 그녀의 장독대와 부엌에는 다양한 모양과 크기의 항아리가<sup>26</sup> 있었을 것이다. 불과 50년 전까지만 해도 식초나 곡주의 제조 항아리인 ‘초두루미’는 부뚜막 한 자리를 차지하던 중요한 살림도구였다.

여기서 술이며 장, 채소 절임과 초 등은 모두 발효를 통해 완성되는 대표적인 저장 식품으로, 일찍이 〈동이전〉에 기록된 “善藏釀” 즉, 고구려인은 숙성시켜 먹는 식품을 잘 한다는 기록이 새삼스럽다.

### 3. 발효음식의 새로운 습속

겨울맞이로 김장 독을 채우고 한숨 돌리면 곧 메주를 썬서 벗짚으로 매달고, 대략 2월 초엔 장 가르기, 즉 잘 익은 메주에서 간장과 된장을 뽑아 각각의 항아리에 채운 다음 넉넉히 햇볕을 쬐이고 곰삭기를 기다리는 일은 앞장에서 살펴 본 바와 같이 오랜 세월 한국인 대부분의 가정에서 이어온 연례행사였다. 그런데 최근 20년 남짓 도시화와 함께 거주양식이 공동주택으로 급속히 바뀌니 집집마다 항아리 열댓 개씩은 놓여 있던 장독이 사라지고 그 오랜 전통이 쇠락하는 반면, 6월이면 도시 주부들도 상당수 매실을 구입해 일명 효소를 담게 되었다. 장독대가 따로 없는 공동주택에서도 작은 항아리나 유리병에 담긴 ‘효소’가 베란다의 그늘이나 김치냉장고 속에 자리를 잡고 숙성을 기다리는 새로운 현상이 두드러진다.

<sup>23</sup> 참조, 허경진 《사대부 소대헌 호연재 부부의 일생》 푸른역사 2003. 81~173쪽.

<sup>24</sup> 팔진八珍은 ‘여덟 가지 보배’라고 이를 만큼 성대한 밥상에 갖추어 올리는 진귀한 음식.

<sup>25</sup> 《음식디미방》 해제, 경북대학교출판부, 대구 2003.

<sup>26</sup> 참조, 이효지, 〈‘규곤시의방’의 조리학적 고찰〉, 《대한가정학회지》, Vol.19, No.2, 194쪽. “식기 및 조리 용구는 62종류나 되며, 그 중에서 독을 사용한 경우가 39회로 가장 많았다.”

‘효소 enzyme’는 원래 생명의 기본단위 세포에서 생성되는 단백질 분자로, 생체 내 화학작용을 촉진하고 조절하며 몸의 균형을 유지시키는 생체촉매를 가리키는 실험실의 용어였다.<sup>27</sup> 그런데 최근 들어 간장과 된장, 고추장 그리고 김장독 말고 다른 향아리들이 늘어나니, 이를 채우는 식물성 발효액을 두루 칭하는 이름으로 쓰임이 대폭 확장되었다. 매실의 경우는 전통적으로 쓰던 매실청<sup>28</sup>이라는 이름 외에, 농축액, 엑기스, 진액, 효소로 함께 불리지만, 다른 식물로 발효액을 만든 경우는 대개 ‘효소’라고 불린다. 본 연구를 위해, 손수 ‘효소’를 담가 먹는 14명의 정보제공자informants 혹은 응답자에게 ‘효소’의 원래 뜻과 그 말이 확산된 경위에 대해서 질문한 결과 누구도 확실하게 설명하지 못했고 ‘효소’라는 이름이 이미 익숙해진 탓에 앞으로도 이 명칭은 꾸준히 유지될 전망이다.

### 3.1. 효소의 원조

본 조사에 참여한 응답자 14인 중에 9인은 요즘의 효소 돌풍을 일으킨 주역으로 홍쌍리 여사를 꼽았으나, 나머지 3인은 잘 모른다고 답했다. “피를 맑게 하고 장을 깨끗이 씻어 준다.”는 약재용 매실을 대량으로 작목하던 시아버지의 농원에 1965년 시집온 홍쌍리 씨는 중증이던 류머치스 관절염과 다른 고질병을 매실 덕으로 고칠 수 있었다고 한다. 그 만병통치의 놀라운 효험을 세상에 알리고 싶어서 여러 방식으로 매실 음식의 개발을 시도했고,<sup>29</sup> 전남 광양의 청매실농원에서 1994년 매실전통식품제조업 허가를 받은 이후 어느덧 300여 개 장독을 지키는 명실공히 매실명인이 되었다. 수확철이면 방문객에게 효소와 장아찌 담는 법을 전수하는 행사를 열고, 한편으로 완제품을 판매하는 지역 우수 기업으로 성장시킨 그녀의 활동이 방송을 타며 ‘몸에 좋은 매실’ 소문이 퍼져나갔다.

처음 질문은 효소 만드는 법을 누구에게 어떻게 배웠는지, 이렇게 짧은 기간에 간장이나 된장 담는 집보다 효소 담는 집이 더 많아진 요인이 무엇이라고 생각하는지였는데, “주변 누군가를 통해 처음 맛을 보았고, 여러 모로 쓸모가 참 많고, 어깨너머 배울 수 있을 만큼 만들기 쉽고, 비용으로도 (1980년대 후반 설탕가격 폭락<sup>30</sup> 덕에) 큰

<sup>27</sup> 생체에서 생성되는 효소의 독특한 활동이 빵이나 술의 제조에 넣는 효모yeast와 닮았다고 추정된 독일의 생화학자 빌헬름 프리드리히 쿨네Wilhelm Friedrich Kühne는, ‘그 상태로’라는 뜻의 그리스어 접두사 ἐν-과 ‘누룩’에 해당하는 ζύμη를 연결시켜 1878년 enzyme이라는 조어를 창안했다. 참조, Kluge *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*, 24. Auflage.

<sup>28</sup> 매실청, 유자청 등 오래된 표현인 ‘청淸’은 각 과일의 맑은 ‘즙’도 되고, ‘꿀’이라는 해석도 가능하다.

<sup>29</sup> 홍쌍리, 《밥상이 약상이라 했제》, 청년사 2007.

<sup>30</sup> 1970년대 이른바 청량음료의 생산증가로 설탕수수 플랜테이션이 동남아로 확대되고, 생산과잉 탓에 1986년에는 가격폭락으로 현지 농장 절반이 문을 닫고 수십만의 저임금 노동자가 한꺼번에 실직하는 사회적 혼란 사태가 있었다. 참조, Kenneth F. Kiple, Kriemhild Coneè Ornelas (ed.) *The Cambridge World History of Food* Cambridge Cambridge University Press 2000, J.H.Galloway, Sugar pp. 437.

부담이 없다는 점이 매실효소를 담은 집이 꾸준히 늘어난 이유이리라”는 게 응답자 대부분이 동의하는 설명이었다.

### 3.2. 현장조사 및 사례 분석

다음은 ‘효소’ 제조의 경험에 대한 질문 응답자의 분포도로, 30대부터 70대까지 서울과 인천, 광주와 강릉의 도시거주민 5인과 전북 장수, 충북 괴산, 경남 산청, 전남 강진과 해남, 서귀포의 농촌 지역 거주민 9인이 대상이었다. 응답자는 모두 여성이었고, 효소의 제조 경력은 5년에서 12년, 농촌거주민 중 30대와 40대 5인은 모두 귀농인이다.

	30대	40대	50대	60대	70대	합계
농촌거주민	( 1 )	( 4 )	1	2	1	9
도시거주민		1	1	1	2	5

표 1 > 연령 분포 : 괄호는 귀농인

다음은 어떤 효소를 얼마나 많이 담가 어떻게 활용하는지, 판매도 하는지를 물었는데, 모두 처음에는 매실 효소에서 시작했고 도시거주민 5인 중 3인은 몇 해 전부터 오미자 효소도 담는다고 했다. 농촌거주민들은 썩, 민들레, 산야초, 돼지감자, 돌복숭아 등으로 해마다 효소 종류를 늘려왔으며, 9인 중에 5인은 도시에서 귀농한 경우로, 그 중 2인은 효소 생산을 주수입원으로 삼고 있다. 40대의 독신 귀농인 1인은 귀농준비를 할 무렵에 여자 혼자서 노동력으로 감당할 수 있는 일거리로 효소 제조를 추천 받았고, 7년 동안 꾸준히 노력한 결과 50개 남짓의 향아리를 채웠다고 한다. “청정지역에서 채집되고 숙성되는 양질의 효소여서 약효가 뛰어나다고 소문이 난 덕에” 꾸준히 판매가 이어져 혼자 생활은 충분하다고 답했다. 마음만 먹으면 계절마다 다양한 산야초를 집 주변에서 쉽게 구할 수 있다고 했다.

30대 귀농인은 서울에 친구들과 공동으로 유기농 식당을 경영하는데, 여기서 쓰는 효소들과 밑반찬을 농촌에서 직접 생산해서 공급한다. 토박이 농촌거주자 4인 중 60대 1인은 귀농한 아들 내외와 함께 주수입원으로 간장·된장·고추장·김장을 생산 판매하며, 효소는 부수입원으로 삼고 있다. 나머지 3인은 틈틈이 담가서 자녀들에게 보내고 종종 남편도 해서 용돈 벌이를 한다고 답했다.

도시거주민 5인은 사먹는 것보다는 경제적이고, 물에 타서 주스나 차로도 마시고, 김치부터 나물이나 고기반찬 양념으로도 좋아서 연례행사로 담게 되었고, 매실장아찌와 함께 김치냉장고의 자리를 차지하는 품목이 되었다고 설명했다. 도시거주자 5인 중에서 향아리에 담아 보관하는 경우는 2인이고, 나머지 3인은 유리병과 플라스틱통이나 플라스틱병에 보관하는 반면, 농촌거주자 9인은 판매용이나 선물할 때는 유리나 플라스틱통에 담지만, 집에서는 장독에 두는 편이라고 답했다. 전통 장류도 손수 담가 먹냐는 질문에 대해 도시거주민 5인 중에 간장·된장·고추장을 손수 담는 경우는 “내가 담아 먹어야지 직성이 풀린다.”는 70대 1인이 유일했고, 귀농인을 포함해 농촌거주민 9인은 손수 담가 가족끼리 나눠 먹든 판매를 하든 규모는 제각각이나 모두 장독대를 갖고 있었다.

가장 널리 퍼진 매실효소 담그기와 관련해, 일제시대 소학교 혹은 여학교를 다녔던 할머니 2인은 소금에 절여 말리는 일본의 매실장아찌, 여름이면 도시락에 넣어 다녔다는 우메보시 梅干 이야기를 하며, “어릴 적에는 매화나무가 있었지만 그걸로 뭘 해먹지는 않았고”고 답했으나, 전북 장수의 청정지역인 해발 8백 미터 장안산 지역은 요즘 오미자 생산지로 유명해졌는데, 2년 전에 작고한 ‘약초 할아버지’의 60대 며느리는 설탕이 흔치 않던 시절에도 오미자는 소금으로 절여 두었다 ‘장이며 김치에 넣어 맛을 냈다’고 한다.

요즘 설탕으로 절여서 효소라 부르는 매실이며 오미자를 전에는 《음식디미방》에 나온 고사리와 가지 절임처럼 소금으로 갈무리해 밀반찬 혹은 양념 재료로 활용했다는 얘기다. 그럼 이렇게 발효를 통한 갈무리에 소금 대신 설탕이 쓰인 것은 언제부터였을까?

### 3.3. 꿀과 조청

오늘날처럼 단맛이 흔하지는 않았어도, 15세기에 편찬된 《산가요록 山家要錄》<sup>31</sup>에는 꿀과 조청으로 맛을 더하는 음식으로 더덕떡과 송고떡, 잣강정과 뭍은 죽이 실려 있다.

山蓼去皮 如筋大裂之 清蜜汁入 白米末 裹之如手指大 盛甌熟蒸供之

“더덕 껍질을 벗기고 곁에 따라 크게 찢어 꿀물 (혹은 조청)에 담갔다  
손가락 크기로 쌀가루에 싸서 시루에 넣고 푹 찌서 상에 낸다.”

<sup>31</sup> 한복려 《다시 보고 배우는 산가요록》, 궁중음식연구원 2011.“농촌에 필요한 기록”이라는 뜻의 이 책은, 농사법과 조리법 두 권으로 구성되어 있는데, 세종과 문종과 세조 3조에 걸쳐 전의감 典醫監의 의관으로 활약하며 각 질환에 따라 무엇을 어떤 비율로 취해야 하는지를 밝힌 《식료찬요 食寮纂要》의 편찬자, 전순의 全循義가 정리한 것으로 알려져 있으니, 이는 현존하는 한식 요리책 중에 가장 오래되었다.

松膏末 粘米末 等分 清蜜水和合 柏子入塑 煎於油 至好

“소나무 속껍질 (고아서 낸) 가루를 찹쌀가루와 같은 분량으로 섞어 꿀 (혹은 조청)으로 반죽해 잣을 이겨 넣고 기름에 지지면 굉장히 맛있다.”

柏子 更炒 溫之和清 置安 以木椎按 刀截用之

“잣을 다시 볶아 따듯할 때 꿀 (혹은 조청)과 버무려 틀에 올리고 밀대로 밀어 칼로 썰어 먹는다.

薏以末 暫炒乾 山藥末 園米 等分 以沸湯水和 作粥 入清供之

율무가루를 잠깐 볶아 말리고, 산약가루와 굵게 빻은 쌀가루를 같은 분량으로 섞어 끓는 물에 넣어 죽을 쑤어 꿀 (혹은 조청)과 함께 낸다.

여기서 청밀 清蜜은 꼭 ‘맑은 꿀’만 뜻하는 게 아니라, 옛기름으로 발효시켜 불에 오래도록 고아 만든 조청도 함께 부르는 이름이라는 점이 드러난다. 《산가요록》에서 더 눈에 띄는 항목은 복숭아 절임 沈桃와 살구 절임 沈杏으로, 이들 조리법을 살펴보면 복숭아는 유럽인들이 즐겨 먹는 설탕에 절인 디저트<sup>32</sup>와 비슷한 맛이 날 것이고, 살구 절임은 일본의 우메보시 조리법과 많이 닮았다.

桃半熟者 削皮去核 一斗 清蜜四升許 令煎 不歇氣 納瓮用之

반쯤 익은 복숭아 껍질을 벗기고 씨를 발라낸 것 한 말에 조청을 네 되쯤 부어, 더운 기운이 가시기 전 향아리에 채워 쓴다.

杏半熟者 帶樹處 塗鹽一宿 翌日 令半熟半生入缸 瀉取清蜜

任意多少 煎注缸 生薑削皮 麤切及實杏仁 與熟紫蘇葉 多少斟酌 并納用之

반쯤 익은 살구를 가지째 따서 소금을 발라 하룻밤 재우고, 다음날 익은 살구와 날살구를 반반 섞어 향아리에 담고 거른 조청을 적당량 향아리에 붓는다. 생강 껍질을 벗겨 굵게 썰고, 살구씨와 찢 차조기 잎을 적당량 함께 담가 숙성시킨다.

《산가요록》보다 이백 년 후 작성된 《음식디미방》, 장계향 본인의 실제 경험을 기록한 흔적이 역력한 이 책에서도 꿀과 조청을 활용한 요리는 약과나 단과자류, 예컨대 “반숙한 앵두를 씨 발라 잠깐 데쳐, 체에 걸러 꿀을 줄여 한데 교합해 엉기면 베어”

<sup>32</sup> 큼직큼직 썬 사과나 배, 살구나 복숭아, 때로는 땅콩이나 호두 같은 견과류를 시럽에 졸인 것으로 식후에 따로 먹기도 하고, 케일의 고명으로 올리거나 육류 덩어리 위에 발라서도 먹는다.

쓰는 ‘앵두편법’ 등이 있고, 소고기며 더덕을 두들겨 양념을 입혀 굽는 경우나 냉국수의 국물 맛을 낼 때도 종종 쓴다.

그에 비해 《음식디미방》보다 대략 이백 년 후, 즉 식민지 시기에 작성되었다는 《시의전서 是議全書》<sup>33</sup>에는 단맛의 활용이 눈에 띄게 늘어난다. 소고기나 북어를 구울 때나 여러 조림의 양념에도 조청을 섞고, 꿀이나 조청을 바른 떡이며 유과, 정과, 다식의 종류도 늘고, 과일을 재료로 하는 달콤한 음료도 많아진다. 물론 이는 반가 음식의 사례일 뿐, 식민지 시절 가난한 백성들도 단맛을 함께 나눌 수 있었을 리는 없다.

#### 4. 맺음말

《시의전서》가 필사되던 무렵 단맛의 확산은 사실 세계적 현상으로, 19 세기 중엽부터 단맛의 생산과 소비는 폭발적으로 증가했다. 8 세기 이집트와 시리아 지역에서 설탕은 아랍인들 약재의 개념으로 도입되었으나 술탄의 음식에 맛을 돋우는 용도로 쓰이면서 유럽 궁정에도 유입되었다. 그리고 신대륙으로 진출하는 이베리아 사람들은 16 세기에 카나리아제도, 17 세기에는 카리브제도까지 사탕수수를 재배하니, 이 엄청난 플랜테이션 사업에 영국과 프랑스, 네덜란드인도 가세하고 노예무역의 급증으로 19 세기 중반에는 본격적인 산업으로 변창 일로였다.

차와 커피, 과자와 디저트 등에 설탕이 들어가자 유럽의 식생활은 이전과 전혀 다른 양상이 전개되는데,<sup>34</sup> 20 세기 아시아인들에게는 서유럽 문화가 동경의 대상이었고, 식생활 또한 많은 영향을 받았다. 그 결과 최근에는 서구인들과 마찬가지로 비만과 당뇨 등 각종 현대적 질병이 동반 상승하는 한편 이 왜곡된 섭생이 생태계에 끼치는 위협에 대해서도 많은 성찰이 이루어졌다. 한국의 경우도 유럽과 북미에 미치지 않는으나, 1980 년대 이후 설탕 소비는 급속히 늘어나 현재는 아래 도표에서 보는 바와 같이 세계평균을 웃도는 형편이다.

(단위:kg)

	1996년	1997년	1998년	1999년	2000년	2001년	2002년	2003년	2004년	2005년
한국	24.5	24.4	21.2	17.5	21.4	23.0	23.4	23.7	24.4	26.0
세계평균	20.5	20.5	20.5	20.1	20.8	21.0	21.6	22.1	23.3	23.2

(출처 : ISO 연감)

<sup>33</sup> 《한국민족문화대백과》에 따르면, 1919 년 상주 군수로 부임한 심환진沈院鎭이 지역의 반가에 소장되어 있던, 상권 226, 하권 196 모두 422 가지 음식을 소개한 이 책을 빌려 필사해둔 것이 그의 며느리 홍정洪貞에게 전해진 것으로, 필사 연대는 1919 년경이지만 원본은 19 세기 말엽의 것으로 추정된다.

<sup>34</sup> 수백 년 동안 권력과 부의 상징이기도 했던 설탕의 소비는 날이 갈수록 급증, 그 부작용이 심각해 요즘은 나라마다 국가적 대책을 강구할 지경에 이르렀다. 참조, 시드니 민츠, 《설탕과 권력》 지호 1998; Linda Civitello, *Cuisine & Culture: A History of Food and People*, Wiley 2011. pp.334.

설탕과 소금의 과잉 섭취로 인한 부작용은 요즘 사회적 관심의 대상이 되어, 지속가능하지 않은 식습관에서 벗어나기 위한 노력이 다양화되고 있다. 대안의 모색으로 전통음식, 특히 지역의 토속음식과 사찰음식에 대한 관심이 지대한데, 사찰음식의 가장 큰 특성으로 채식, 그 다음은 양념의 절제를 꼽을 수 있다. 이는 모두 정갈한 몸과 마음을 만들기 위해 공연한 욕망을 일으키지 않는 섭생의 원리에 근거한다. 특히 한국 불교 사찰음식의 매력은 자극적인 양념이 아니라 발효를 통한 깊고 은은한 맛의 활용에 따른 결과이다. 춥고 긴 겨울과 계속되는 흉년 그리고 전쟁을 대비하는 동안 우리 몸에 밴 저장습관, 먼 옛날 진수陳壽가 말했던 고구려 사람들의 “선장양 善藏釀” 습속이 불교의 사찰음식을 통해서도 진가를 발휘하는 건 아닌지 모르겠다. 안타깝게도 그 요령과 지혜는 문헌을 통해서도 세세하게 확인할 길이 막막하다. 그건 아마 엄밀한 의미에서 전통 tradition 이 아니고, 습속 folkways 이기 때문일 것이다.

전통이라 하면 아주 오랜 옛날부터 면면히 이어진 것으로 생각하기 쉽지만, 에릭 홉스봄과 테렌스 레인저는 이들이 세월과 함께 자연스레 형성되었다기보다는 특정한 제도의 중요성을 강조하려는 목적으로 정교하게 제작된 경우가 훨씬 더 많고, 그러므로 필요에 따라 달라지게 마련이라고 한다.<sup>35</sup> 《만들어진 전통》이라는 제목의 책에서 그들은 종교축제나 행사 그리고 특히 식민열강들이 점령지에서 자신들의 입지를 굳히려는 목적으로 술한 ‘전통’을 창출한 사례를 제시한다. 이해득실의 합리적인 이유에 따라 작위적으로 꾸며낸 결과라는 것이다. 그에 비해 습속이란, 무의식적으로 그렇게 하는 것, 원시 부족의 경우를 보면 그저 조상들이 하던 방식이라 유년기부터 구성원들의 몸에 배어 일종의 충동이나 욕망, 본능처럼 되어버린 어떤 집단의 관습적인 행동양식 혹은 규범으로 온갖 일상에 더 강력하게 적용되는 사회적인 힘이라고 윌리엄 쉰너 William G. Sumner 는 이를 전통과 구분한다.<sup>36</sup> 그에 따르면 한국인은 오랜 세월 발효 습속을 넘어 이제 ‘발효 본능’을 갖게 되었다고까지 말할 수 있을 것이다.

도시에서 장독이 사라지고 있건만, 매실효소를 담은 집은 자꾸 늘어나는 요인으로 앞 절에서 언급한 “주변 누군가를 통해 맛을 보았고, 여러 모로 쓸모가 많고, 어깨너머 배울 수 있을 만큼 만들기 쉽고, 큰 비용이 들지 않는다는 점”이 꼽혔다. 14 인이라는 소수 응답자의 견해를 일반화시킬 수는 없으나, 이들은 모두 “효소는 이제 한식의 필수 요소가 되었다”고 주장한다. 특기할 사항은, 5년 전까지만 해도 재래시장에 가야 구입할

<sup>35</sup> Eric Hobsbawm, Terence Ranger (ed.) *The Invention of Tradition*, Cambridge 1983.

<sup>36</sup> William Graham Sumner, *Folkways, A Study of Mores, Manners, Customs and Morals*, N.Y. 1906.

수 있던 매실이 3~4 년 전부터는 ‘매실의 계절’이 되면 대형마트로 들어와 야채코너 한쪽에 자리를 잡았고, 1~2 년 전부터는 동네 슈퍼에도 자리를 차지한다. 도시인들도 손수 효소를 담을 수 있도록 해당 설탕과 적당한 용기를 함께 전시하고 판매하는 새로운 풍속도가 생겨난 것이다. 이는 추석이며 크리스마스, 어린이날과 어버이날 등 요즘의 세시풍속을 가장 먼저 알아채는 재빠른 상혼이 발효 습속의 변모 또한 재빨리 간파한 결과일 뿐이라고 해석할 수 있다. 그러나 한편 나중에 더 쓸모 있는 것이 되도록 그 뭔가 소중한 것을 구해 저장한다는 점에서 그리고 숙성을 기다려야 한다는 점에서 ‘효소’라는 발효음식의 제조 행위는, 곧 오랜 습속의 연장이며 우리들의 오래된 미래로도 해석할 수 있을 것이다.

물론 새로운 발효음식 ‘효소’는 소금으로 절이는 간장·된장이나 김치 혹은 장아찌 같은 전통 발효 음식과는 그 맛과 향기 그리고 무엇보다 느낌이 많이 다르다. 과일이나 채소가 발효된 향기가 달콤새콤해서, 특히 아이들이나 외국인들도 거부감이 없을 뿐 아니라 대부분의 음식과 잘 어울려 맛을 좋게 하니, 지구촌 사람들이 쉽게 익히고 소스로 활용하며 열광할 소지가 훨씬 더 크다. “장醬은 팔진의 주인이요, 초醋는 음식의 총관이자 온갖 맛의 으뜸”이라고 주장했던 빙허각의 말씀을 떠올리면, 오늘날의 효소는 두 가지 음식의 풍미를 두루 물려 받은 절묘한 맛의 조화라고 말할 수 있다.

미학美學은 결국 미학味學으로 돌아가야 한다고<sup>37</sup> 주장하는 독일의 철학자 하랄드 렘케는 탈산업사회 인간의 실존實存 existence 은 이제 식존食存 eatistence 이라며, ‘무엇을, 어디서, 어떤 재료로, 어떻게 만든 음식을 먹느냐’는 개인의 식존食存에 따라 자신의 정체성을 구성하는 기반이라고 설명한다.<sup>38</sup> 인스턴트 식품의 획일화된 조미료에 길들여져 미감 味感/ 美感을 상실한 이들을 향해, 그는 대량사회의 보호자를 자처하는 정치·경제·문화 권력에게 온갖 권한과 판단을 양도해 버린 유치하고 미숙한 수준에서 벗어나야 한다고 강조한다. 한국의 오랜 습속에서 비롯한 각종 과일과 야채, 산나물의 뿌리와 잎과 꽃에서 우려낸 자연이 무르익은 효소의 맛이 세계인의 미감 혹은 식존과 감응하기를, ‘된장녀’라는 별명이 더 이상 경멸의 뜻이 아니라 구수하고 소박하며 지혜로운 존재로 변신을 꾀하는 심미안 審美(味)眼의 소유자란 뜻이 되기를 소망한다.

<sup>37</sup> 미학 Aesthetics 의 어원이 희랍어의 '감각 aisthesis'에서 유래하지만, 이원론의 뿌리가 깊은 유럽 철학에서 감각 연구는 주로 정신활동과 가깝다고 여겨지는 시각 중심의 조형예술 위주로 이어졌기에 후각과 미각과 촉각을 아우르는 음식에 대한 연구는 미학의 대상이 되지 않았으나, 이제 본질을 되찾아야 한다는 뜻.

<sup>38</sup> Harald Lemke, Ästhetik des guten Geschmacks in: R. Behrens, K. Kresse, R. Peplow (Hg.), *Symbolisches Flanieren. Kulturphilosophische Streifzüge*, Hannover 2001, pp. 268~284.