

신라인의 음식문화

The Food Culture of Silla people

저자 (Authors)	Kim, Sumin
출처 (Source)	울산사학 13 , 2008.12, 63-99(37 pages)
발행처 (Publisher)	울산대학교 사학회
URL	http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE07544616
APA Style	(2008). 신라인의 음식문화. 울산사학, 13, 63-99
이용정보 (Accessed)	삼성현역사문화관 183.106.106.*** 2021/08/14 10:06 (KST)

저작권 안내

DBpia에서 제공되는 모든 저작물의 저작권은 원저작자에게 있으며, 누리미디어는 각 저작물의 내용을 보증하거나 책임을 지지 않습니다. 그리고 DBpia에서 제공되는 저작물은 DBpia와 구독계약을 체결한 기관소속 이용자 혹은 해당 저작물의 개별 구매자가 비영리적으로만 이용할 수 있습니다. 그러므로 이에 위반하여 DBpia에서 제공되는 저작물을 복제, 전송 등의 방법으로 무단 이용하는 경우 관련 법령에 따라 민, 형사상의 책임을 질 수 있습니다.

Copyright Information

Copyright of all literary works provided by DBpia belongs to the copyright holder(s) and Nurimedia does not guarantee contents of the literary work or assume responsibility for the same. In addition, the literary works provided by DBpia may only be used by the users affiliated to the institutions which executed a subscription agreement with DBpia or the individual purchasers of the literary work(s) for non-commercial purposes. Therefore, any person who illegally uses the literary works provided by DBpia by means of reproduction or transmission shall assume civil and criminal responsibility according to applicable laws and regulations.

신라인의 음식문화*

金秀旻**

머리말

1. 신라의 식재료
2. 음식의 조리과 종류
3. 식생활에 반영된 사회상

맺음말

머리말

인간은 음식으로부터 살아가는 데 필요한 기본적인 에너지를 공급받는다. 이러한 먹거리는 생업활동에 의해 얻어진 획득물로서, 자연지리적 환경에 따른 생업과 식생활은 서로 불가분의 관계에 있다. 삼국시기 철제 농기구의 보급과 발전을 바탕으로 한 농업기술의 진전에 따라 생산력이 두드러지게 증가하면서 식생활에 큰 변화가 있었다. 쌀을 비롯한 보리, 조 등의 생산이 증가하고 주식

* 이 논문은 2007년 경주시 신라문화유산조사단의 지원을 받아 연구되었음.

** 울산대학교 강사

과 부식이 분리되기 시작한다. 통일신라는 삼국이 각기 발전시킨 생활문화들을 계승하여 오늘날에 이른 우리나라 식생활의 기본체제를 정착시켰다.

음식을 먹는 행위는 단순한 영양섭취를 위한 것뿐만 아니라 하나의 문화로서 기능한다. 함께 음식을 먹는 행위는 - 한 집단이나 사회의 구성원들이 일차적으로 참여와 소속감, 친목 도모 등- 여러 의미를 내포하는 일종의 사회활동이기도 하다. 또한 종교의례 때 준비되는 음식은 의례참가자의 신앙을 표현하는 대리물이기도 하다. 음식의 이런 다양한 기능은 특정시대를 살아간 사람들이 행한 음식생활이 지니는 문화적 의미를 포함한다. 그리고 여기에는 당시대를 살아간 사람들의 정치·경제·신분·종교 등 다양한 사회상이 반영되고 있다. 이러한 점에서 신라인의 음식생활을 검토하는 일은 그것을 수반하는 신라문화에 대한 이해를 가능하게 하는 것이다.

삼국시대 음식사 연구는 문헌자료의 부족이라는 한계가 있음에도 불구하고 다양한 접근이 있어왔다. 동북아시아 문화권에 속하는 중국 및 일본의 음식문화 자료를 비교하여 삼국의 먹거리를 추정한 연구들이 있으며, 고구려 고분벽화 음식풍속 장면들의 구체적인 모습들은 연구자들에게 좋은 자료가 되어왔다. 또한 각지에서 발굴된 음식물과 관련된 고고학 자료들은 당 시대 사람들이 어떤 음식문화를 영위했는지에 대한 단서를 제공하고 있다.¹⁾ 그러므

1) 신라의 음식문화와 관련된 연구성과들은 다음과 같다.

- 이성우, 1978, 『고려이전의 한국식생활 연구』 향문사
- 이성우, 1992, 『동아시아 속의 고대 한국식생활사 연구』 향문사
- 이성우, 1988, 『한국식품문화사』 교문사
- 이성우, 1984, 『한국식품사』 교문사
- 윤서석, 1970, 『한국식품사』 『한국문화사대계VI』 고려대출판부

로 본고에서는 이러한 연구 성과를 바탕으로 신라인의 음식문화를 종합적으로 검토하고자 한다.

1. 신라의 식재료

신라는 예로부터 토질이 비옥하여 오곡이 잘 자란다고 전해진다.²⁾ 여기에서 오곡은 무엇일까. 중국 秦漢代의 경우 조·기장·콩·보리·마를 오곡이라 했으며 이 가운데 조와 기장이 가장 많이 재배되었다. 한편 『三國志』 弁韓條의 기록에 ‘토지가 비옥해 오곡과 벼 재배에 적당’하다고 하여 오곡과 벼를 따로 기술하고 있음을 볼 때 이때의 오곡이란 벼를 제외한 것으로 추정되기도 한다.³⁾

粟은 오늘날에는 조를 가리키는 말이나 오곡의 명칭이기도 하

윤서석, 1987, 『신라의 음식』, 『신라사회의 신연구』 신라문화재학술논문집 제8집, 경주시.신라문화선양회

김상보, 1997, 『한국의 음식생활문화사』 광문각

김상보, 2007, 『통일신라시대의 식생활문화』 『신라 왕경인의 삶』 신라문화재학술논문집 제28집, 경주시.신라문화선양회

권주현, 2003, 『가야인의 삶과 문화』 해안

곽종철, 2003, 『가야의 생업』 『가야고고학의 새로운 조명』 부산대학교 한국민족문화연구소

주영하, 2004, 『벽화를 통해서 본 고구려의 음식풍속』 『고구려연구 17집-벽화에 나타난 고구려의 사회와 문화』 고구려연구회 편, 학연문화사

조홍운, 1997, 『한국 음식문화의 형성과 특징』 『민족과 문화』6, 한양대민족문화연구소

이홍중, 1997, 『한국고대의 생업과 식생활』 『한국고대사연구』12, 한국고대사학회

2) 『後漢書』 東夷列傳 辰韓條 ‘土地肥美 宜五穀’

3) 권주현, 2003, 『가야인의 삶과 문화』 해안, 139쪽

다. 중국 은나라 때에는 조를 주작물로 하는 농업경제가 발달했으며 한반도에서는 청동기 시대에 들어 조와 피의 농업이 유입되면서 조를 중심으로 하는 재배농업이 완전히 정착하게 되었다. 좁쌀이란 용어는 바로 쌀이 없던 시대에 쌀을 의미하는 것이었다.⁴⁾ 조는 알갱이가 작아 김출이 어려우나 당시 보편화된 작물이었다. 콩은 조나 기장보다 물을 많이 필요로 하지만 경작 방식이 쉬워 안정적으로 생산할 수 있는 곡물이었다. 중국에서는 벼가 주곡물로 대체되기 전까지 콩이 조, 보리와 함께 높은 비중을 차지하고 있었다.⁵⁾ 『三國史記』에는 콩과 보리에 관련된 기록이 많이 나온다. 『三國志』 魏書 東夷傳 辰韓條에는 ‘오월에 파종하고 제사를 지낸다’는 기록이 있으며 『三國史記』에도 보리농사는 대개 음력 4월 이전에 하고 벼농사는 음력 9월 이전에 행해진다는 기록이 있다. 보리는 오월에 파종하고 제사를 지낼 만큼 중요한 곡물이었던 것이다. 기장과 수수는 고대 중국에서 중요 곡물이었으며 우리나라 곳곳에서 출토되고 있으나 조와 콩·보리농사에 비해 중요성은 높지 않았던 것으로 보인다.

삼국시대 곡물은 麥·菽·穀⁶⁾이 가장 흔하였다. 그리고 벼농사가 크게 진전 되면서부터는 米·粟·租⁷⁾가 자주 나온다. 신라는 초기부

4) 김상보, 1997, 『한국의 음식생활문화사』 광문각

5) 권주현, 2003, 앞의 글, 140쪽

6) 『三國史記』 卷2 新羅本紀에 흉년으로 穀이 귀하여 백성들이 굶주리면 창고의 곡식을 풀어 진휼했다고 한다. 또한 성덕왕 6년(770) ‘粟穀’과 원성왕 2년(786)의 ‘粟穀’으로 규휼했다는 기록 등으로 볼 때 穀은 삼국시대 가장 흔한 곡물인 粟일 것으로 한다. (李盛雨, 1992, 『동아시아 속의 古代韓國 食生活史 研究』 鄉文社)

7) 『三國史記』 新羅本紀 神文王 3年條에도 왕비를 맞는 納幣 품목으로

터 농경에 대해 지대한 관심을 보여 왔으며⁸⁾ 4~5세기 대에는 철제농기구를 기반으로 농경지가 확대하였다. 특히 6세기에는 소택지에 대한 개발이 본격화 되면서 중앙정부의 관여 하에 전국적인 수리시설이 확충되고 牛耕이 보급⁹⁾되는 등 사회경제 전반에 걸쳐 비약적인 성장을 이룩하게 되었다. 신라는 보리농사를 중시하는 한편으로, 적합한 곳을 택하여 벼농사를 확장시켜 갔으며 가야의 합병 및 한강유역의 점유를 통해 벼농사에 적합한 영토를 확보해 나갔다.¹⁰⁾ 벼농사의 확대는 쌀을 주식으로 하는 식생활을 가능하게 했으며 보리·콩·조와 같은 주요 곡물들도 계속 경작해 나갔다.

『三國史記』에는 신라와 백제에서 복숭아와 오야가 일찍부터 과수로 재배되었다고 한다. 『三國遺事』에도 복숭아와 살구에 대한 기록이 있으며, 중국문헌에도 신라의 개암과 복숭아에 관한 기록이 실려 있다. 또한 『日本書紀』에는 신라에서 건너온 사람의 자손이 상세국(제주도)에서 굴나무를 가져왔다는 말이 나온다. 『三國史記』에는 탐라국에서 백제 문주왕 2년(476)에 감귤을 바쳤다는 기록이 있으며, 중국의 문헌에도 통일신라시대 지금의 전남 광주지방에서 굴과 유자가 생산된다고 하였다.¹¹⁾ (그림1)

‘租 150車’가 나오는데, 이성우씨는租를 보리로 보았다.

- 8) 『三國史記』 卷1 新羅本紀 逸聖王 11年(144)에 여러 州와 郡은 제방을 수리. 보완하고 밭과 들을 널리 개간하라는 기록이 있어 초기부터 중시했음을 알 수 있다.
- 9) 신라에서 최초의 牛耕에 대한 기록은 『三國史記』 卷4 新羅本紀 智證王 3年(502)이지만, 그 이전 단계부터 보습이나 쟁기 등 대규모 농사와 관련된 유물들이 출토되고 있다.
- 10) 김재홍, 1995, 『韓國古代史論叢』7, 韓國古代史學會
- 11) 이성우, 1992, 앞의 글, 327쪽.

신라와 백제에서는 밤이 유명하였다. 『隋書』 東夷列傳의 百濟에는 巨栗이 있다고 한다. 『三國遺事』 卷4 義解에 원효대사의 출생에 얽혀 밤나무가 나온다. 그 모친이 만삭이 되어 지나던 길에 佛地村 북쪽 栗谷의 綵羅樹 아래에서 갑자기 해산을 했으므로 그 밤나무를 綵羅栗이라 불렀다. 밤 한 개가 한바리에 가득 찰 정도로 컸다고 묘사할 만큼 백제와 신라의 밤나무 품종이 우수했던 것으로 생각된다. 또한 중국문헌에서는 신라의 잣을 ‘海松子’라고 칭찬하고 진공품으로 많이 쓰였다. 일본의 정창원 문서에서도 신라의 잣을 구입했다는 기록이 있다. 신라의 사신들은 중국에 올 때 잣을 많이 가져왔는데, 이것을 玉角香이라고도 하고, 龍牙子라고도 하였는데, 높은 벼슬의 집에 선사한다고 한다. 잣은 고대 일본에서는 조선에서 건너왔으나 열매 맺기가 드물다고 했다.¹²⁾

버섯류는 『三國史記』 聖德王 3年(704)에 공주에서 金芝와 상주에서 瑞芝를 진상한 기록이 있다. 상추는 ‘千金菜’라고 불리우기도 하며, 고구려의 것이 명성이 높아 수대에 고구려로부터 수입했다고 하니, 신라와 백제에도 유입되었을 가능성이 있다. 마한지역인 광주 신창동 유적에서는 박과 오이씨가 출토되었다. 『高麗史』에 의하면 崔凝의 모친이 임신했을 때 집에 있는 오이덩굴에 갑자기 참외가 열렸다는 기록이 있다. 崔凝은 통일신라 말기의 사람이므로 오이나 참외가 신라시대에는 보편적으로 재배되었던 것 같다. 『三國史記』 초기기록에서 박과 관련된 기록이 등장하는 것으로 보아서 진한·변한 지역에서 비교적 이른시기부터 박이 재배된 듯하다.¹³⁾ 이렇게 식생활의 기본이 되는 곡식과 과일·채소 등 주요 공

12) 이성우, 1992, 앞의 글

13) 권주현, 2003, 앞의 글, 141쪽.

급원들은 경작 등의 농업에 의해 얻어진 것이었다.

육류의 확보는 수렵이나 축산을 통해 이루어졌다. 『三國史記』에는 수렵 관련 기사들이 자주 등장하는데, 수렵은 먹거리인 육류를 확보하는 길이기도 했지만 제의 혹은 군사훈련 및 정치적인 행위 등 고대사회에서는 다양한 의미를 지니는 것이기도 했다. 일반 백성들에게 수렵은 고기나 모피를 얻기 위한 유효한 수단이 되었다. 이러한 수렵은 농사가 주업이 되면서 점차 비중이 감소하여 부식거리 마련을 위한 부가행위로 되었다. 수렵으로는 멧돼지·사슴이나 노루·토끼·꿩 등을 주로 잡았다. 많은 유적지에서 멧돼지와 사슴·노루의 뼈가 출토되고 있다. 사슴과 멧돼지가 신석기 시대부터 즐겨 사냥되었다는 사실은 선사암각화를 통해서도 확인되고 있으며 삼국시대에도 여전히 주요 사냥감이었다. 『三國史記』나 고구려 고분벽화에서도 확인되며 매나 개를 이용하여 사냥하기도 하였다.¹⁴⁾ 야생조류 가운데서는 꿩이 가장 많이 애용되었다. 문무왕은 매일 음식으로 수꿩 9~10마리를 소비했다고 한다.¹⁵⁾ 과장된 표현일 가능성도 있으나 신라인의 식생활에서 중요하였다는 것을 짐작할 수 있는 부분이다. 고구려 고분벽화에서도 꿩이 육고에 매달려 있는 장면이 나온다. (그림2)

육류의 보다 안정적인 공급은 축산을 통해서 가능하게 되었다. 『三國史記』에 文武王대에 목장이 174 곳이었으며 각기 나누어 관리

14) 『三國史記』卷45 金后稷 列傳에, 眞平王이 매나 개를 풀어 멧돼지, 토끼 등을 잡았다는 기록이 있다.

15) 『三國遺事』卷1 紀異 太宗春秋公이 왕위에 오른 후 하루 식사에 술 6말, 쌀 6말, 雄雉 10마리를 사용했다고 한다. 또한 『三國史記』新羅本紀에서 흰꿩을 바친 기록 등으로 보아 꿩을 애용한 것으로 보인다.

하게 하였다는 기록이 보이는데, 말 목장의 사례이긴하나 축산정책이 체계적으로 이루어지고 있음을 확인 할 수 있다. 보편적으로 사육되는 가축으로는 소, 돼지, 닭 그리고 개가 있었다. 『三國志』東夷列傳에 소와 말이 있었다는 기록이 있다. 『蔚珍鳳坪碑』에는 소를 잡아 제사를 지냈다는 기록이 있으며 『三國史記』高句麗本紀에도 제사용 돼지에 대한 언급이 있으며¹⁶⁾ 또한 고고유물로 개 뼈가 출토되고 있어 그 사육을 짐작하게 한다. 고구려 고분벽화에도 당시에 소, 말과 같이 중시되었던 가축들의 모습이 보인다. 개는 수렵할 때 동물을 몰아주는 수렵견으로서 유용했고 필요할 때는 육류의 공급원으로도 활용되었다.¹⁷⁾ 한편 『日本書紀』에는 820년경에 신라에서 거위 2마리를 바쳤다는 기록이 있으며¹⁸⁾, 닭도 중요한 가축이었다.¹⁹⁾ 농경사회가 진전될수록 수렵의 비중은 급감하고 개나 돼지, 소나 닭과 같은 가축에 대한 사육이 상대적으로

-
- 16) 『蔚珍鳳坪碑』에서는 ‘신라 六部가 모여 소를 잡고 술을 빚어 제사하였으며...’라는 구절과 『三國史記』卷13, 高句麗本紀 1, 瑠璃明王條에 ‘郊豕를 놓쳐 버렸으므로 왕은 託利와 斯卑’로 하여금 이를 쫓아 붙잡게 하였는데...’라고 하여 소와 돼지 등의 가축도 제사의 희생으로 쓰였음을 짐작하게 한다.
- 17) 『三國史記』에 의자왕 660년에 서울의 수많은 개가 길에 나와 울부짖었다는 기록이 있다. 또한 사천늑도에서는 뼈가 다수 발견되었다.(권주현, 2003, 앞의 글, 144쪽)
- 18) 또한 『日本書紀』에는 통일신라 사람이 와서 흑염소와 염소 그리고 양을 일본 왕에게 바쳤다는 기록이 있어 신라시대부터 양이나 염소를 가축화시켰던 것으로 짐작된다고 한다.(이성우, 1992, 앞의 글, 331쪽) 그런데 한편 『新唐書』에서는 신라의 가축 가운데에 양이 없고 나귀의 숫자는 적으며 말이 많다고 되어 있다.
- 19) 경주 천마총 및 155호 고분에서는 토기에 넣어 둔 계란이 30여 개가 출토되기도 했다.

증가하였다. (그림3), (그림4)

어패류는 신석기시대의 패총에서도 보이듯이 강가나 바닷가에 취락하면서 비교적 쉽게 얻을 수 있는 식량이었다.²⁰⁾ 청동기 시기의 패총은 이전보다 감소하는 것으로 나타나는데 이는 식량자원의 획득이 보다 안정적인 농경으로 선회하였음을 보여준다. 그런데 삼국시대에 패총이 다시 증가한다. 식량자급의 목적이 농경에 기반을 두고 보조적인 수단으로 어업을 하던 전 시기와 달리 사회적 혹은 정치적 체계의 확립에 따라 교환경제가 자리 잡으면서 전업적인 어업활동이 활발하게 전개되었음을 보여주는 것이다.²¹⁾ 당시의 어업은 농업을 주로 하고 부가적으로 어로 행위를 하는 것과 해안가에서의 전문어업인 혹은 그러한 집단의 출현으로 나뉘어진다. (그림5)

민물어류는 메기·은어·빙어·피라미·쉬리·잉어·눌치·붕어·돌고기·돌마자·모래무지·가물치 등은 강가에서 잡았고, 송어·연어·송어와 같은 것은 기수연안에서 잡았다. 또한 눈에 통발을 설치하여 메기·붕어·뱀장어·잉어·참붕어·미꾸라지·송사리·게·새우·논우렁이·말조개·드렁허리 등을 어로대상으로 하였다.²²⁾ 이러한 민물어류는 쉽게 선도가 떨어져 장기보존에 어려움이 있어 자가소비를 원

20) 이러한 전문어업으로 획득할 수 있는 것 외에도 손쉽게 얻을 수 있는 패류는 예로부터 인간의 주요 식량으로 이용되어 왔다. 다만 먹을 수 있는 부분이 15%에 불과하며 칼로리가 적다는 점 등 식료로서의 효율성이 떨어지는 단점이 있다. 그러나 신선하고 계절의 변화에 관계없이 채집이 가능해 해안지역에서 많은 채집이 이루어졌을 것이다. (이홍종, 1997, 앞의 글, 13쪽)

21) 李弘鍾, 1997, 「韓國 古代의 生業과 食生活」, 「韓國古代文化史研究-韓國古代의 人間과 生活-」12, 한국고대사학회 편, 서경문화사, 13쪽.

21) 곽종철, 2003, 「가야의 생업」, 「가야고고학의 새로운 조명」, 부산대 한국민족문화연구소, 360~431쪽.

칙으로 하는 경우가 많았으며 유통을 하는 경우에도 그 범위가 제한적일 수밖에 없었다.²³⁾ 논에서 잡는 논어로는 중국 현대의 양자강 유역 이남인 운남·귀주·광둥지구에서 개구리·뱀장어·우렁이·초어·자라·붕어 등을 잡은 기록이 있으며, 일본민속에서도 논농사와 더불어 할 수 있는 부가적인 어로행위로서 자리 잡고 있다. 우리나라에서는 자세한 사례가 알려진 바는 없으나 중국이나 일본에서와 같이 논농사와 함께하는 어로행위가 있었을 것으로 짐작된다.²⁴⁾

바다어류는 건어물의 형태²⁵⁾나 소금에 절인 생선 혹은 젓갈의 형태로 육로나 수로를 이용해 공급하였다. 이러한 유통은 전문화된 어업집단이 존재했음을 의미하는 것이다. 『三國史記』 卷1 新羅本紀에 脫解가 처음에 고기잡이를 업으로 삼아 노모를 봉양했다는 기록은 이러한 사실을 뒷받침한다. 또한 전업어로민의 존재는 특

-
- 23) 『三國史記』고구려본기에 城內池中에 양식한 잉어를 수초에 싸서 운반한다는 기사가 있는데 이는 선도유지가 어려운 민물어류의 특성을 반영한 기록이다. 민물어류를 장기간 보존하는 방법은 훈제나 식해가 있는데, 밀양지역에서 은어를 훈제한 사례가 나타난다. 일본에서도 쌀밥과 붕어 등으로 식해를 만들었으나, 우리나라에서는 민물어를 사용한 식해의 사례가 아직 알려진 바 없다.(곽종철, 2003, 앞의 글, 426쪽)
- 24) 통일신라시대의 대구 칠곡 3택지 2구역 유적에서 발견된 퇴적물에서 기생충란을 분석한 결과 회충, 편충, 촌충, 간흡충란(간디스토마) 등이 확인된다. 간흡충은 우렁이류, 잉어, 붕어, 참붕어 등을 날로 먹거나 불완전하게 조리한 상태에서 먹었을 때 걸린다. 이외 기타 유적에서 연어, 송어의 조충류, 미꾸라지 등의 악구충류 그리고 민물게의 페디스토마 등이 알려져 있다.(곽종철, 2003, 앞의 글, 425쪽)
- 25) 『三國遺事』 卷5, 感通7, 愷興遇聖편에서는 ‘...거사가 모습이 거칠고 영성한데 손에 지팡이를 짚고 등에 광주리를 지고 와서 하마대 위에서 쉬고 있었는데 광주리 안에는 마른 물고기가 있었다...’고 한다.

정 어구법을 구사하며 특정 해산물 생산을 전담하는 것을 가능하게 하여, 해양전업 어로민 내에 잠수어법으로 특정 해산물을 포획하는 어로민(혹은 집단)이 있었다. 신라시대 통영연대도·육지도 유적 출토의 인골 및 김해 예안리 고분군 출토 인골에서는 외이도 골중이 발견되는데 이는 잠수어법에서 오는 직업병이다.²⁶⁾

중국 당대의 『本草拾遺』에는 해조류가 신라의 심해에서 서식하며 ‘海人’이 새끼를 허리에 매고 잠수하여 이를 채취한다고 전하고 있다. 이러한 심해 해조류는 대개 20~30m 내지 그 이상의 깊이를 잠수해야 포획할 수 있으며, ‘海人’이란 용어의 표현은 해양 전업 어로민이 이미 통일신라시대에 존재함을 시사하는 것이다. 중국 8세기 경의 『南海藥譜』에는 배를 이용한 다시마(昆布)의 포획과 선상건조 그리고 중국수출이라는 신라의 상황을 전하고 있다. 적어도 8세기 무렵 신라에서는 해양에서 잠수어법 내지 선상어로를 통해 해조류가 채취되고 그 일부가 공물내지 수출품으로 중국에 보내졌으며 이를 담당하는 어로민을 海人으로 구분해서 표시한 것이다.²⁷⁾

이밖에 바다에서 얻을 수 있는 것은 고래나 상어가 있었다. 경주와 인접한 울산은 선사시대부터 고래사냥지로 알려져 있으며 주요한 식량이었던 고래 고기가 이때에도 이용되고 있었을 것이며²⁸⁾ 또

26) 『三國志』魏書 東夷傳에 변진과 진한 사람들은 뒤섞여 살았는데, 변진은 倭처럼 文身을 새기는 습속이 있다고 전한다. 왜는 문신을 해서 大漁나 水禽의 해를 피한다고 한다.(곽종철, 2003, 앞의 글, 391쪽)

27) 곽종철, 2003, 앞의 글, 398쪽

28) 『三國史記』신라본기 점해왕 10년(526), 실성왕 15년(416), 무열왕 6년(659), 현안왕 2년(858) 등에 ‘大漁’와 관련된 기록들이 있는데 포경사에서는 고래로 추정하고 있다. (장생포고래박물관 편, 2005, 『장생포 고래박물관 도록』)

한 상어도 뼈가 출토되는 것으로 보아 식용했던 것으로 보인다. (그림6) 상어고기는 지금도 남부지방에서 제사음식으로 이용되고 있다. 바다표범은 일찍부터 중국에 가죽이 貢物로서 반출²⁹⁾되고 가죽을 제외한 나머지 부분은 식용했을 가능성이 높다. 당의 『약성본초』에는 신라의 해구신이 약재로 반입되었다는 기록이 남아있다.³⁰⁾

어패류는 삼국시대에 들어 해안지역 거주민의 전유물에서 벗어나 내륙지역까지 진출하기 시작한다. 이것을 가능하게 한 것이 바로 소금이다. 소금은 맛을 내는 조미료의 역할로서도 중요하지만 특히 어패류의 장기간 저장을 가능하게 만들어 해안에서 내륙지역으로 운반의 길을 열어주었다. 소금의 생산은 바로 자급자족의 단계에서 벗어나 어업의 전문화와 그에 따른 교역의 활동을 촉진시켜 주었던 것이다.³¹⁾ 『三國史記』에서는 애장왕 10년(509)에 西兪山城의 소금창고가 울었다는 기록이 나와 그 존재를 확인할 수 있으며 국가적으로 관리하였음을 보여준다. 이러한 사실은 고대사회에서 소금이 얼마나 중요했는지를 짐작케 한다.

2. 음식의 조리와 종류

신라시대 식재료들을 기본으로 한 음식은 삼국시기 초기부터 형성된 것이었다. 삼국시기 음식의 조리는 주식과 부식으로 나뉘어 행해진다. 이전까지 곡물가루에 채소나 조개류 등을 함께 넣고

29) 『三國志』魏書 東夷傳 및 『三國史記』卷8 新羅本紀 聖德王 22年. 29年. 33年條에 唐에 海豹皮를 보낸 기록이 있다.

30) 곽종철, 2003, 앞의 글, 339쪽

31) 이홍중, 1997, 앞의 글, 15쪽

시루에 찌 먹던 것으로부터 주식과 부식을 따로 구분해서 조리하게 된 것이다.³²⁾ 이러한 구분이 가능하게 된 것은 주식인 밥짓기의 발전과 관련된다. 밥짓기는 삶는 죽에서, 찌는 밥 그리고 짓는 밥으로 발전한 것으로 보인다.³³⁾ 신라에서 밥짓기와 관련된 유물로 시루가 확인되는 것은 아주 흔한데, 이는 밥짓기가 죽 단계에서 찌는 밥 단계로 진전되었음을 의미한다. 고구려에서는 안악3호분 및 약수리 벽화분에서 시루의 모습이 확인되며 4세기 후반까지 시루의 사용이 보편적이었다.³⁴⁾ (그림7), (그림8) 한편 찌는 밥에서 짓는 밥으로의 이행은 철제 솥이 쓰인 후에야 비로소 가능하다. 밥짓기는 처음엔 끓이다가 일정시간이 지나면 김으로 찌고 나중엔 약간 구워져 밥이 되는 다양한 조리방식이 복합되어 있기 때문이다.³⁵⁾ 곡물을 주로 한 밥짓기가 이루어진 후 주식과 부식이 구분되면서 부식은 다양한 모습으로 발전하게 된다. (그림9), (그림10)

『三國史記』 신문왕대 기록에 따르면 김흠운의 딸을 왕비로 맞이하면서 보낸 납채 예물에 식품과 관련된 품목이 있어 주목된다. 품목에는 ‘米·酒·油·蜜·醬·豉·脯·醢 一百三十五糶 租一百五十車’로 구성되어 있다.³⁶⁾ 여기에서 주목되는 것은 醬·豉·脯·醢와 같은 발

32) 권주현, 앞의 글, 151~152쪽

33) 이성우, 앞의 글, 380쪽

34) 5세기 이후에는 아차산 고구려 보루유적에서 시루와 함께 무쇠솥도 사용되었다. 한편 가야에서는 무쇠솥의 출현이 없어 늦은 시기까지 찌는 방식이 보편적이었을 것으로 추정된다.(권주현, 2003, 앞의 글, 148쪽)

35) 토기를 이용한 경우 밥이 늘어붙어 열의 전달이 어렵고 찌꺼기를 제거하는 과정에서 그릇이 손상되기 쉬우며 밥에서 흠냄새가 나기 쉽다. 중국에서도 철제솥과 냄비가 보급되기 전에는 찌는 방식이 일반적으로 사용되었다.(권주현, 2003, 앞의 글, 149쪽) 신라에서는 금령총과 155호 고분에서 철제 솥이 발견되었다.

효식품 내지 가공식품이다. 이 가운데 醬·豉는 발효식품인데, 醬은 末醬으로 콩을 삶아 찢어서 덩이를 만들어 발효시킨 오늘날의 메주³⁷⁾로 추정된다. 메주를 소금물 속에서 숙성시켜서 그 건더기는 된장이 되고 즙액은 간장으로 이용된다. 豉는 콩의 낱알에다 미생물을 발효시킨 것으로 오늘날에는 전하지 않는다고 보는 견해³⁸⁾와 醬이 간장이고, 豉를 오늘날의 메주로 보는 견해³⁹⁾가 있다. 이렇게 볼 때 약간의 견해차이는 있으나 장과 시는 콩을 발효시켜 만든 오늘날의 된장과 간장 혹은 청국장과 유사한 콩 발효식품임을 알 수 있다. 醃 역시 발효식품으로 오늘날의 젓갈과 유사했을 것으로

-
- 36) 『三國史記』卷8 新羅本紀 神文王 3年條에 ‘米·酒·油·蜜·豉·脯·醃 一百三十五輿 租一百五十車’.
- 37) 주영하(『벽화를 통해서 본 고구려의 음식문화』, 『고구려연구-벽화에 나타난 고구려의 사회와 문화-』17집, 고구려연구회, 2004. 124쪽) 및 8세기 무렵 일본의 문헌에 의하면 콩으로 된 발효식품으로 콩과 곡물의 누룩인 장, 콩의 낱알이 발효된 시 그리고 떡 모양의 콩 발효식품인 말장의 세 종류로 나온다고 한다. 그리고 말장은 ‘고려의 장인 말장이 일본에 와서 그 나라 방언대로 미소라고 한다.’라고 하며, 말장은 고구려 사신이 일본에 와서 666년에 만드는 기술을 전해주었다고 한다. 원래 말장은 콩의 원산지인 부여-고구려에서 비롯된 것이라 한다.(이성우, 1992, 앞의 글, 419쪽)
- 38) 豉를 만드는 방법은 중국의 『제민요술』에 전하는데, 콩을 삶아 익혀 어두운 곳에 재우면 콩이 흰옷(누룩곰팡이의 균사)으로 덮히고, 다시 3일쯤 지나면 노란옷(누룩곰팡이의 포자)을 입게 된다. 이것을 씻어 짚 속에 묻어둔다고 한다. 또한 이것을 햇빛에 건조시킨 것을 ‘淡豉’라 한다고 한다. 시는 소금과 산미료 다음가는 조미료로 사용되었다고 한다. 또한 시는 오늘날 중국에서 다시 들어온 청국장과 유사했을 것으로 추정하고 있다. (이성우, 1992, 앞의 글, 418쪽)
- 39) 중국에서는 豉를 ‘鹽豉’라는 별칭으로 부르면서 외국(한반도)에서 들어온 것이라 한다.(주영하, 2004, 앞의 글, 123쪽)

추정된다.⁴⁰⁾ 脯는 고기를 말린 가공식품이다. 이렇게 신문왕의 혼인 품목에 들어있는 장·시·포·해와 같은 발효 및 가공으로 저장 가능한 식품은 당시 사람들의 생활식품으로서 필수품이었던 것으로 짐작된다. 또한 이러한 식품들은 저장기간이 길어 교역에서 음식의 유통에 일정 부분을 담당하였을 것이다.

이밖에 추정되는 발효·가공식품으로서 김치와 두부를 들 수 있다. 김치는 중국의 菹와 유사하게 배추나 무우를 소금에 절여 발효시키거나 초나 장에 절였던 것으로 추정된다.⁴¹⁾ 두부는 중국 한대 혹은 당송대에 비롯되었다고 한다. 한대로 기원을 보는 입장에서는 한대 화상석에서 근거를 찾고 있다. 한대에는 콩·팥·콩·팥·콩고제인 간수가 있어 두부제조 조건이 갖추어져 있었다는 것이다.⁴²⁾ 한편 당대인 8~9세기 경에 발생했다는 입장에서는 ‘유부’란 글자가 唐末에 비로소 보이며, 두부는 宋代의 『淸異錄』에서

40) (이성우, 1992, 앞의 글) 또한 『譯註 三國史記』(한국정신문화연구원, 1997)에서는 ‘醃’을 ‘醃’의 오기로 보고 있다. 醃로 본다면 젓갈류에 해당된다.

41) 이규보(1168~1242)의 『東國李相國集』에 김치를 ‘漬’라고 표현한 것이 처음 나온다. 김치란 용어는 고려말~조선시대 초엽에 나온 말이며 오늘날의 김치는 조선시대에 형성된 것이다.(주영하, 2000, 『음식전쟁 문화전쟁』 사계절)

42) 중국에는 일찍이 북방 유목민족을 통해 유제품 특히 乳腐(酪)가 알려지게 되었다. 乳腐의 ‘腐’는 썩은 것을 가리키는 것이 아니고 연하고 물렁물렁하다는 뜻이다. 중국에서는 乳腐(酪)처럼 콩을 재료로 하여 두부를 만들게 되었다는 것이다. 한고조의 孫인 회남왕 유안이 처음 만들어 ‘회남 유품’이라고도 한다는 전설로 볼때 한대에 만들어졌을 것으로 추정된다. 또한 우리나라도 유목계이니 일찍부터 유제품을 알았고, 또한 콩의 원산지이며, 중국과도 가까웠기 때문에 두부가 있을 수 있는 가능성이 크다고 보고 있다.(이성우, 1992, 앞의 글, 225~226쪽)

보인다고 한다.⁴³⁾ 우리나라 삼국시대에도 콩이 풍부했으므로 콩을 활용한 두부가 전해졌을 가능성은 있다. (그림11)

발효 및 저장식품과 관련해서 중요한 역할을 하는 것이 바로 소금이다. 소금은 고기와 채소 등에 사용되어 절임고기와 절임채소로 사용되기도 하고, 메주를 통한 간장이나 된장은 채소를 절여 찐지나 장아찌 형태로 만들어 먹었을 것으로 추정된다. 이러한 절임채소류와 조밥 및 보리밥이 일반 백성들의 일상적 식단이었을 것이다.⁴⁴⁾ 또한 나물류는 주변에서 쉽게 구할 수 있는 것으로 반찬으로 이용하기 쉬웠을 것이다.

상류층의 식단은 쌀밥과 국·해·저·포·구이·육회 및 어회⁴⁵⁾·술 등으로 구성되었으며, 여러 개의 밥상에 음식을 차려내었다.⁴⁶⁾ 고구려 무용총의 점빈도를 보면 주인과 손님 사이에 음식상이 각기 3개씩 모두 6개로 되어 있다. (그림12), (그림13)

또한 『三國遺事』에는 다음과 같은 기록이 전한다. 문무왕의 명을 받들고 차득공이 국내를 시찰하던 중 무진주에 이르렀는데, 그 고을 관리인 안길에게 극진한 대접을 받았다. 그 후에 안길이 차득공이 살고 있는 곳으로 찾아가자 차득공은 안길에게 잔치를 베풀어饌를 갖추었는데, ‘五十味’였다고 한다.⁴⁷⁾ ‘五十味’라는 것에

43) 김상보, 1997, 『한국의 음식생활문화사』 광문각, 265쪽

44) 주영하, 2004, 앞의 글, 124쪽

45) 『三國志』魏書 東夷傳에 신라는 冷食하는 습관이 있다고 전한다. 또한 『三國史記』卷39 職官 中에, 지증왕대에 氷庫典을 두었다는 기록은 결빙기에 얼음을 채취하여 석빙고에 보관하여 썼음을 보여주며, 신라 근방의 해안가 등에서 잡은 어회나 육회를 먹었을 가능성을 보여준다.

46) 김상보, 2007, 앞의 글, 187쪽

대해서는 饌이 50가지라는 견해와 5組에 차려낸 五味라는 견해의 차이는 있으나⁴⁸⁾ 7세기 중엽무렵, 신라의 음식은 매우 다양했음을 짐작하게 하는 구절이다.

최치원의 『桂苑筆耕』 券10 「答浙西周司空書」에서 ‘헛되게 밥만 먹으니 국에 맛을 조화하기를 바라기는 어려울 것 같다’는 구절이 나온다. 최치원은 ‘和羹’이라 하면서 천하를 경륜할 만한 재상을 비유한 것이며 이는 당에 머물 때의 일이다. 그러므로 이 시기 신라에 국이 있었는지의 여부는 이 문장만으로 판단하기는 어렵다. 그런데 국과 함께 연관지어 보아야 할 식기구가 바로 숟가락이다. 숟가락은 청동기시대부터 뼈로 된 숟가락이 발견된다. 이때에는 주식과 부식이 완전히 분리되기 전으로 곡물과 야채 등을 섞은 죽 형태 음식이기 때문에 일찍부터 숟가락이 갖추어져 있었을 것이다. 그런데 신라시대에도 고분이나 宮趾에서 숟가락이 다수 발견되고 있고 일본에까지 수출하였다는 사실이 확인된 바 있다.⁴⁹⁾ 이

47) 『三國遺事』 卷 2, 文虎王 法敏條

48) ‘五十味’라는 구절에 대해 50종류의 찬이라는 것이 일반적인 견해이나, 5개의 상에 차린 五味로 해석한 견해(김상보, 2007, 앞의 글, 187쪽)도 있다. 근거는 통일신라시대의 전통을 이은 고려시대의 풍물을 기록한 『高麗圖經』에서 연회에 사용된 床은 신분에 따라 최상급은 几 다음은 俎 또는 案, 다음이 盤이라고 한다. 또한 중국 한대 상차림의 경우 손님을 대접할 때, 처첩이나 하인들이 음식을 차례로 내오는데 一味, 二味, 三味를 순서대로 상에 올린다고 한다. 그러므로 차득공이 안길에게 대접한 五十味도 고구려 고분벽화에서 음식을 담아 운반하는 모습에서도 보이듯이, 盤이나 案을 사용하여 5組 위에 차려진 것으로 분석하고 있다.

49) 崔在錫, 1995, 「日本 正倉院 소장 生活用具. 飲食器와 그 제작국」, 『韓日關係史研究』 제3집, 한일관계사연구회,

에 숟가락은 국물음식을 먹기 위한 도구로 발달된 것으로 국의 상용화를 짐작할 수 있다는 견해⁵⁰⁾가 주목되는 것이다. 이와 관련하여 『三國史記』에서 고구려 동천왕대에 ‘陽覆羹於王衣’라는 내용이 있어 국(羹)의 존재가 확인된다.⁵¹⁾ (그림14), (그림15)

기원전 중국에서는 채소가 들어간 고기국을羹이라 하고 고기만 들어간 국을臠이라 하였다. 6세기 무렵의 『濟民要術』에서는 고기에 파·토란·생강·달래·장 등 여러 채소와 조미료를 넣고 푹 삶아 낸 것을羹 또는臠이라 하여 구분하고 있지 않다.⁵²⁾ 그 후 12세기의 『居家必用』에서는 국을 대부분羹이라 하고,湯은 음료용과 약용으로 구분하고 있다.羹과湯의 구분은 『三國史記』卷45 祿眞 列傳에서 심장병을 다스리기 위해 ‘龍齒湯’을 처방하고 있는 것으로 보아 적어도 9세기 초엽에는 그러한 구분이 있었던 것으로 보인다.⁵³⁾

이 밖에 주목할 만한 특별 음식으로 음료와 술과 떡, 차와 과자류 등이 있다. 신라시대에는 박하잎을 말려서 이것을 차로 마셨다고 한다.⁵⁴⁾ 또 다른 음료수로 추정되는 것이 김유신이 마셨다고 하는漿水이다.⁵⁵⁾漿水는 중국측 자료에 의하면 밥을 발효시킨 음

50) 김귀영, 2004, 「한국 식문화에 있어서의 국[湯]」 『尙州文化研究』 13, 상주문화연구소

51) 『三國史記』 卷17 高句麗本紀 東川王 元年(227年).

52) 이성우, 1992, 앞의 글, 396~397쪽

53) 김귀영, 2004, 앞의 글, 215쪽

54) 이러한 기록은 중국의 『本草學』에 보인다고 한다. 또한 고려의 오미자가 질이 좋아 살이 많고 시고 달다 하여 널리 알려졌다고 하는 기록이 있어 질 좋은 오미자가 신라시대부터 있었을 가능성이 있고 이것이 고려시기에 알려진 것으로 추측된다고 한다.(이성우, 1992, 앞의 글, 248쪽)

55) 『三國史記』 卷41 金庾信 列傳에는 김유신이 집 앞을 지나면서 돌아보지

료라고 한다.⁵⁶⁾ 漿水를 곡물을 갈아서 만든 오늘날의 미숫가루나 미음으로 보는 견해도 있다. 그런데 김유신이 집에서 가져온 漿水를 마신 후 ‘우리집 물은 옛 맛 그대로구나’라고 하였다는 말에 비추어보면, 漿水는 곡물을 끓이는 등 조리한 것이기 보다는 물맛이 중심이 된 음료종류였을 것이라 생각된다.

제사음식도 발달하였는데 술, 떡, 밥, 차, 과일 등이 제물로 올려졌다.⁵⁷⁾ 제의 및 각종 의례와 관련된 음식으로 빠질 수 없는 것이 바로 술이다. 『三國志』 東夷列傳에도 보이듯 각종 행사 후에는 飲酒歌舞를 즐겼다고 하며 『三國史記』에는 신라 유리왕 때에 길쌈으로 승부를 내어 진 쪽에서 술과 음식을 차려내었다.⁵⁸⁾ 고구려에서는 곡아주가 널리 알려져 있었고, 唐나라 시인들은 ‘新羅酒’를 노래하여 신라의 술이 중국에까지 명성이 자자했던 것 같다.⁵⁹⁾ 중국에까지 알려졌다는 新羅酒가 무엇인지 정확히 알려진 바는 없으나 『三國遺事』 紀異 2, 駕洛國記에서 ‘每歲時 釀醪醴’라고 하여

않고 가다가 50보쯤에 이르러 말을 세우게 하고 사람을 시켜 漿水를 가져오게 하여 마시고는 ‘우리 집 물은 옛 맛 그대로구나.’라고 하였다.

- 56) 『제민요술』에 의하면 ‘밥을 지어 뜨거울 때 독 속에 넣은 다음 물을 채워 젖산 발효를 시킨 후, 3~4일 지날때마다 밥 한 사발을 여기에 더 넣고 밥을 퍼낼 때마다 냉수를 첨가한다. 여름이 지나도 썩지 않으며 물이 차가우면 매우 청량하다’고 하는데, 조선시대 말기의 『字類註釋』(1856)에 의하면 漿을 黍酒이라고 해석해 놓았다.(이성우, 1992, 앞의 글, 427~428쪽)
- 57) 『三國遺事』 紀異 2, 駕洛國記條에서 신라 문무왕이 수로왕을 종묘에 모셔 제사했는데, 매년 명절마다 술과 단술을 만들고 떡과 밥, 차와 과자 따위의 많은 祭物로서 제사했다고 한다. 이를 통해서 보면 술, 단술, 떡, 밥, 차와 과자 등이 중요한 제의음식임을 알 수 있다.
- 58) 『三國史記』卷 1 新羅本紀 儒理王
- 59) 이성우, 1992, 앞의 글, 416쪽

구분하고 있다. 醪는 오늘날의 탁주로 보이며 醴는 단술이다.⁶⁰⁾

의례와 관련해서 주목되는 또하나의 음식은 떡이다. 특히 쌀을 이용한 떡은 의례음식으로서 비중있는 것으로 짐작된다.⁶¹⁾ 정월 대보름에 먹는 藥食의 전통은 신라시대부터 찾아볼 수 있는데, 소지왕 10년(488)에 까마귀의 도움으로 목숨을 구한 것에 대한 보답으로 1월 정월에 까마귀를 기리기 위해 찰밥으로 제사하였다고 한다.⁶²⁾ 또한 『三國遺事』에 효소왕대에 ‘舌餅’이란 말이 나오는데 이를 조선시대 기록에 근거해 개피떡으로 본 견해⁶³⁾와 ‘雪糕’라는 말로 유추하여 백설기와 같은 설기로 본 견해⁶⁴⁾가 있다. 雪糕는 맵

-
- 60) 『三國遺事』에서의 ‘醴’는 술은 아니었던 것으로 보인다. 『濟民要術』에 의하면, 醴는 엇기름으로 만든 飴湯으로 곧 오늘날의 甘酒로 추정하는 반면, 『周禮』나 『禮記』에서는 醴酒가 나오는데, 누룩으로 만들고 감미와 약간의 알코올을 가진다고 한다. 明代의 『天工開物』에 의하면 옛날의 醴酒는 알코올 농도가 너무 낮아 술로서 마시지 않게 되어 자취를 감추었다고 한다.(이성우, 1992, 앞의 글, 337~338쪽)
- 61) 쌀은 다른 곡물에 비해 맛이 좋으며 영양가가 높아 벼농사를 선호했을 것이다. 또한 이렇게 재배된 벼는 각지 수장의 권위계승을 위한 의례적 상징음식으로서 활용되었을 가능성이 높다고 보았다.(김상보, 1997, 앞의 글, 177쪽) 또한 『三國史記』卷2 伐休王 3年(186)에 南新縣에서 ‘상서로운 비이삭’을 바쳤다는 기록이 있다.
- 62) 『三國遺事』紀異 1 射琴匣條
- 63) 김상보는 『屠門大箚』(許筠, 1569~1618)에서 舌餅이란 떡이 등장하고 있는 것을 근거로 현재의 개피떡 정도로 추정하고 있다.(김상보, 1997, 앞의 글, 269쪽)
- 64) 중국문헌에는 舌餅은 보이지 않는다고 한다. 또한 일본 신사의 제사 음식에 ‘시도끼’가 있는데 맵쌀가루를 반죽하여 만든 떡으로 끈기가 적고 부슬거리 손가락으로 부술 수 있다고 한다. 일본 시도끼의 유래는 우리나라의 시루떡이 전해진 것으로 보고 있다.(이성우, 1992, 앞의 글, 388~389쪽)

쌀가루를 찜기에 쪄켜이 넣어 쪄낸 것으로 콩이나 팥을 넣은 콩시루와 팥시루도 설기에 해당된다. 삼국시대 시루가 보편적으로 쓰였다는 것에서 볼 때 효소왕때의 舌餅은 시루에 쪄서 만들어 내는 백설기와 같은 떡이었을 가능성이 있다고 생각된다.

다음으로 茶의 보급을 들 수 있다. 興德王 3년(828)에 唐에 사신으로 다녀온 大廉이 차의 씨앗을 가지고 왔으므로 왕이 地理山에 심게 하였다. 차는 善德王 때부터 있었으나, 이때에 이르러 매우 성행하였다고 한다.⁶⁵⁾ 차의 보급은 불교와 관련이 깊다.⁶⁶⁾ 『三國遺事』에서는 효소왕때 두 왕자가 오대산에서 도를 닦을 때 차를 끓여 부처님께 공양했다는 기록과 景德王24(765)년에 충담스님이 차를 대접했으며, 景德왕이 월명스님에게 차를 한 봉 하사했다는 기록과 부처님을 차로 공양한 기록 등이 남아 있다.⁶⁷⁾ 그리고 문무왕대에는 수로왕의 제사음식으로 차를 사용하였다. 차는 불교문화와 함께 보급된 것으로 보이며 초기에는 상류층에서 많이 이용했던 것 같다. 興德왕대에 널리 보급되기 전에는 중국으로부터 수입된 차를 마셨다. 최치원 문집에 의하면 당의 차는 청해진을 통해 수입되었는데 매우 비싼 값으로 거래되었다고 한다.⁶⁸⁾ 차와 함께 각종

65) 『三國史記』 卷10 新羅本紀 興德王 3年條

66) 茶의 기원은 인도 북부의 앗삼 설과 중국 남부 운남성이란 설이 있는데, 운남성 설이 유력하다. 『詩經』에 차가 처음 나오며, 후한말기에는 차잎의 효용이 알려져 있었고 그 후, 중국 東晉시대에 불교와 함께 널리 전파되었다.(이성우, 1992, 앞의 글, 435쪽)

67) 『三國遺事』 卷2, 景德王 忠談師 表訓大德條

68) 당시 차의 종류는 떡차였던 것으로 보인다. 최치원의 「眞鑑國師碑文」에 의하면, 누군가 차를 보내주면 그것을 가루로 만들지 않고 일부러 술에 넣어 달인다고 하였다.(이성우, 1992, 앞의 글, 437쪽)

茶食이 만들어져 보급되게 되었다.⁶⁹⁾ 이때의 다식은 唐代에 유행한 튀김과자로서 한반도에 들어온 것 가운데 확인되는 것이 油蜜果라고 한다. 통일신라 이후 당과 활발하게 교류한 신라에는 이외에도 여러 가지 茶食이 있었을 것이며, 이는 고려시대로 계승된다.⁷⁰⁾

3. 식생활에 반영된 사회상

통일신라시대 식생활문화의 발전에는 사회구조에 따른 식생활의 계층화 모습이 반영되어 있다. 신라는 말기까지 골품제에 기반을 두고 운영되던 사회였다. 따라서 정치적 출세는 물론이고 생활의 모든 영역에 걸쳐 신분의 규제를 받았으며 식생활 영역도 마찬가지였다. 『三國史記』雜誌 器用條에는 신분에 따른 기물의 한계를 정해 놓고 있으며 4두품 이하 백성들은 금은 그릇, 도금한 그릇은 물론 유기와 칠기의 사용도 제한하고 있다.⁷¹⁾ (그림16), (그림17) 식생활 용기 외에도 주식으로 이용된 곡물, 부식으로 이용된 식품 등에서도 차별이 있었을 것으로 여겨진다. 『三國史記』에 신라에서는 국가 뿐 아니라 귀족들도 목장을 소유하였다고 한다. 말은 삼국시대 중요 통신수단이자 전쟁시 騎馬의 수단으로서 중요시 되었

69) 중국 차의 종류는 추차, 산차, 밀차, 단차 등으로 나뉘는데, 이 가운데 단차로 불리우는 餅茶(또는 片茶)는 일명 떡차라고도 한다. 당로부터 신라에 전해진 것이 바로 단차이다. 이 병차는 茶食 출현의 계기가 되었다고 한다.(김상보, 1997, 앞의 글, 266쪽)

70) 唐代에는 튀김음식이 발달하였는데 일본 문헌에 의하면, 遣唐使가 당의 문화를 수입하면서 唐菓子 8, 果餅 14종을 들여 왔으며 그 종류와 모양이 기록되어 있다.(김상보, 1997, 앞의 글, 267쪽)

71) 『三國史記』卷33, 雜誌 器用條

으며 말을 이용한 생산을 통해 부를 창출했다. 이러한 귀족들 특히 왕경에 거주하는 귀족들이 지방에 비해 좀더 풍부한 음식문화를 누리는 것은 당연한 일이다. 『三國史記』 현강왕 6년에 왕이 신하들과 함께 月上樓에 올라가 사방을 둘러보니, ‘서울 백성의 집들이 서로 이어져 있고 노래와 음악소리가 끊이지 않았으며, 민간에서는 기와로 지붕을 얹고 솥으로 밥을 지었다’고 하는 기록과 『三國遺事』에서 차득공이 무진주에서 올라온 안길에게 ‘五十味’를 대접하였다는 사실은 왕경인들의 풍요로운 삶과 왕경에 거주하는 귀족의 화려한 음식문화를 엿볼 수 있게 한다. 이밖에 다양한 음식문화의 발전을 찾아볼 만한 문헌자료는 거의 남아 있지 않으나 궐내에서 고기 등의 음식과 관련하여 이를 전문으로 담당한 관청으로 『三國史記』卷 39, 雜誌 職官條에 ‘肉典’이 보인다.

眞鑑禪師의 碑에는 그가 거친 음식과 채소 한 가지만 먹고 살았다고 한다.⁷²⁾ 이 기록은 그의 고행과 덕을 설명하기 위한 것이지만 이를 통해 당시 대다수의 일반 백성들의 식생활에서의 실상도 엿볼 수 있다. 조세와 역역에 시달렸던 백성들의 생활은 곤궁하였다. 통일신라의 전성기라 할 수 있는 중대에도 토지에서 이탈하는 유민들이 많이 있었고, 많은 구휼기사는 이것을 반증한다.⁷³⁾ 이와 대조적으로 귀족들은 백성들의 생산물을 독점하며 이를 바탕으로 풍요로운 식생활 문화를 유지하였던 것이다.

삼국이 통일되고 신라사회가 안정되면서 불교가 더욱 발전해 갔다. 자비와 같은 불교의 근본사상을 실천하고자 하는 국가적 의지가

72) 조선총독부, 1919, 「쌍계사진감선사대공탑비」, 『조선금석총람』상

73) 『三國遺事』 卷2, 紀異 2, 聖德王 및 『三國史記』 卷10 新羅本紀 元聖王 2年條

강화되어 성덕왕대에는 살생을 금지시키는 조치가 단행되었다.⁷⁴⁾ 또한 천재지변이 일어나면 왕은 반찬가짓수를 줄이는 精進생활을 하였다.⁷⁵⁾ 정진생활에서는 魚肉을 제외한 농산물이 식탁에 오르게 된다. 주로 곡식과 채소·나물·과일 등이 정진음식을 위한 재료가 되었다.⁷⁶⁾ 또한 당시 축산업의 부산물인 유제품의 식용도 짐작할 수 있는데 이런 유제품의 공급은 귀족층에 한정된 것이었다.⁷⁷⁾

통일신라시대에는 지방간에 식생활면에서 교류가 확대되었다. 각 지방에서는 그 자연적 조건에 따라 독특한 식생활문화를 발전시켰고 이를 바탕으로 상호교류를 통해 식생활을 보다 다양하고 풍부하게 하였다. 지방간의 식생활 교류에는 市場이 큰 역할을 하였다.⁷⁸⁾ 지증왕 10년(509)에 東市를 열었고 효소왕 4년(695)에는 西市와 南市를 설치하였다.⁷⁹⁾ 효소왕대에 두 개의 시장을 동시에 개설한 것은 통일 후 증대되는 시장의 필요성이 반영된 것이라 볼 수 있다. 당시에는 이러한 시장을 통해 상업활동이 왕성하게 이루어졌으며, 바로 이곳에서 식생활과 관련한 다양한 교류가 행해질 수 있었던 것이다.⁸⁰⁾

74) 『三國史記』 卷8, 新羅本紀 聖德王 4年(705)과 10年(711)條

75) 『三國史記』 卷4, 新羅本紀 眞平王 7年條

76) 정진의 요소로서 어육을 삼가고 채식한다는 항목이 있다고 한다.(김상보, 2007, 앞의 글, 186쪽)

77) 일본 『신찬성씨록』에는 우리나라에서 건너간 복당(혹은 선나)이란 사람이 효덕천황(645~654)에게 우유를 짜서 바쳤고 그 후 유우원을 두고 매일 일정량의 우유를 공급시켰다고 전한다.(이성우, 1992, 앞의 글, 334쪽)

78) 金昌錫, 2007, 「왕경인의 소비생활과 교역」, 『신라 왕경인의 삶』 신라 문화제학술논문집 제28집, 경주시 신라문화선양회

79) 『三國史記』 卷38, 雜誌 職官 上

통일신라시대 이후에는 식생활문화의 국제적인 교류도 더 활발해졌다. 신라는 당의 선진문물을 받아들인데 적극적이었으며, 활발한 무역활동을 펼쳤다. 또한 유학자·승려들 가운데 당에서 수학하고 활동하는 인물들이 점점 증가하고, 당으로 건너간 신라인들의 집단거주지인 신라방이 생겨나기도 하였다. 이 과정에서 당의 식생활문화가 신라에 전해졌으며 신라의 문화가 당에 영향을 미치기도 했던 것이다. 한편 일본과의 문화적 접촉도 삼국이래로 꾸준히 지속되었으며 통일신라시기도 교역이 활발히 이루어졌다. 이러한 문화적 접촉은 식생활면도 포함된 것이었다.⁸¹⁾ 이러한 식생활의 국제적 교류는 음식문화의 다양화에 크게 기여하였다.

맺음말

신라는 삼국시기에 농업기술의 발전에 따라 벼농사가 확대되고 전체적인 농업생산량이 두드러지게 발전하면서 식생활에 큰 영향을 끼쳤다. 쌀을 비롯한 보리, 조 등의 곡물 생산이 늘어나고 주식과 부식이 분리되면서 부식이 발전하였고 통일신라시대에는 전시기보다 더욱 발달하였음을 확인할 수 있었다. 음식의 조리·가공기

80) 김상보, 2007, 앞의 글, 181쪽

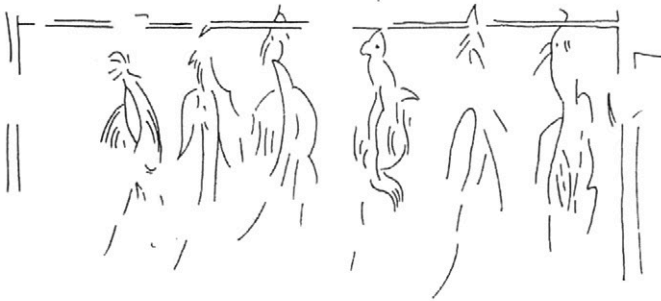
81) 正倉院에는 주발(鉢)·소반(盤)·병(壺)·숟가락·저·접시(皿)·잔(杯) 등의 신라에서 구입한 음식기들이 보관되어 있는데, 집중된 시기는 671년~752년경으로 7세기 후반에서 8세기 중반에 걸친 교역품들이다. 정창원 소재의鉢·皿·杯·젓가락은 안압지에서 출토된 것과 동일한 형태를 보여주고 있어 이 시기 활발한 교역이 있었음을 짐작할 수 있다.(崔在錫, 1995, 「日本 正倉院 소장 生活用具. 飲食器와 그 제작국」 『韓日關係史研究』제3집, 한일관계사연구회)

술의 발전으로 다양한 음식들이 만들어져 일상식의 구조가 갖추어졌다. 이러한 다양한 음식들의 예를 문헌기록을 통해서 확인할 수 있다. 불교와 같은 새로운 문화요소와 국제적 교류도 식생활문화에 영향을 미쳤다. 또한 市場을 통한 지방간의 교류가 확대되면서 식생활문화를 보다 풍부하고 다양하게 발전시켰다. 교통로의 발달은 많은 지역의 해산물 및 특산물 유입을 가능하게 하였고 그 결과 식재료는 풍부해지고 다양한 조리법과 가공법의 발달을 초래하여, 다양한 저장식품과 가공식품으로 먹거리는 더욱 풍성해졌다.

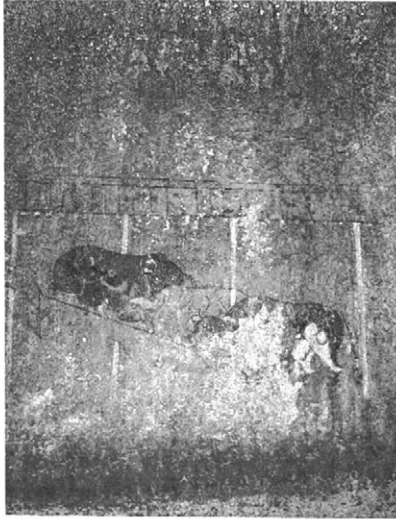
이상으로 신라시대의 음식문화에 대해 검토해 보았다. 그러나 여기에서 살펴본 자료들은 귀족이나 왕족 등 상류층의 식생활에 대한 것들이 많은 부분을 차지하고 있어 전체적인 식생활문화를 이해하는데 일정한 한계를 지닌다.



<그림 1> 임당저습지 출토 살구씨와 복숭아씨



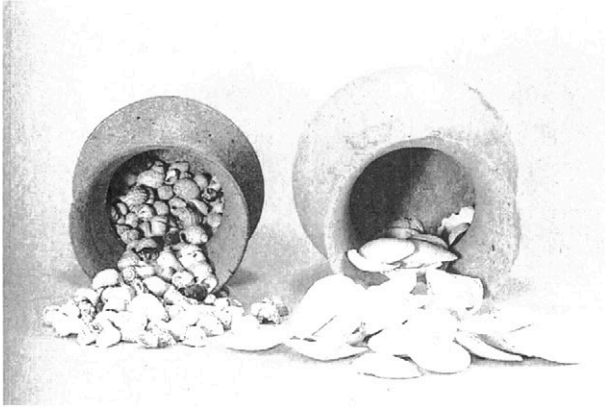
<그림 2> 팔청리벽화분 푸줏간 모사도



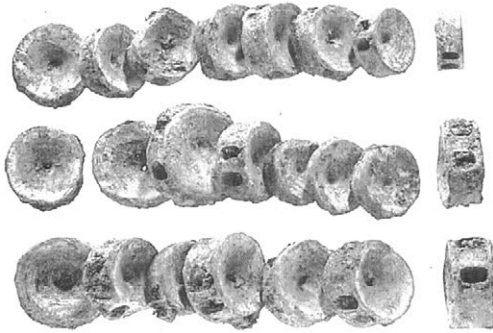
<그림 3> 안악 3호분의 외양간



<그림 4> 조영동 출토 닭·개·돼지뼈



<그림 5> 조영동 출토 조개 담긴 장경호(莊頸壺)



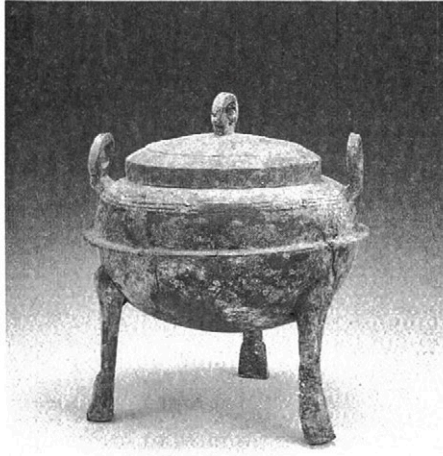
<그림 6> 조영동 출토 상어뼈



<그림 7> 안악3호분의 부석



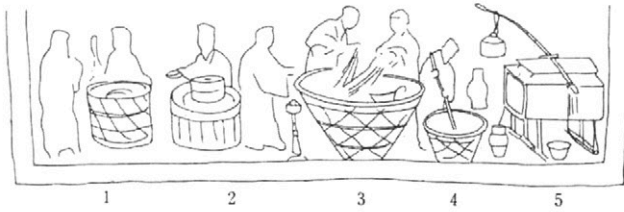
<그림 8> 경주 황성동 376 출토 통일신라시대의 시루



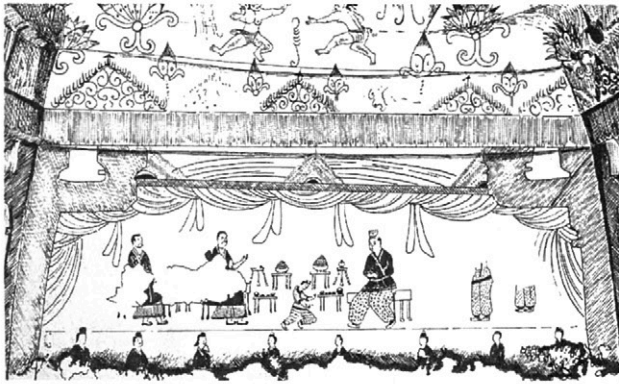
<그림 9> 친마충 출토 청동솥(5~6세기)



<그림 10> 임당저습지 출토 음식물담긴 바리(鉢)



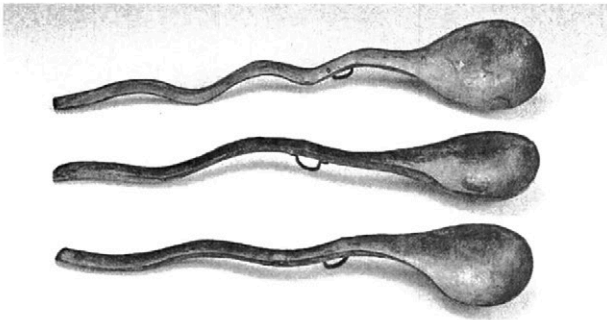
<그림 11> 한대 화상석의 두부제조 과정



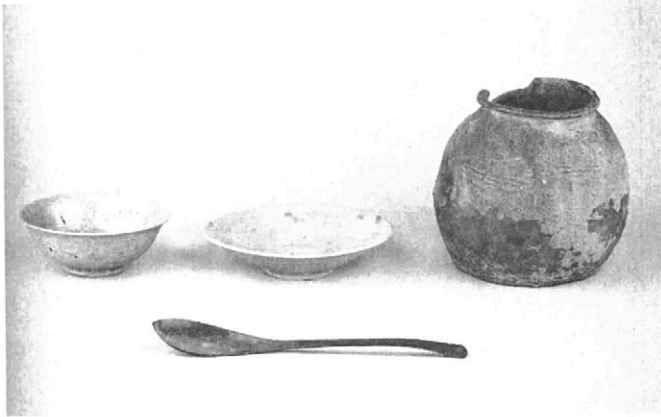
<그림 12> 무용총의 접빈도



<그림 13> 무용총의 음식 나르는 여인



<그림 14> 황남대총 출토 국자



<그림 15> 대구 응암리 출토 그릇과 숟가락



<그림 16> 경주 월성로 13호분 금은제 주발(盥)(5세기)



<그림 17> 경주 월성로 13호분 굽다리 그릇(통일신라시대)

- 그림 출처 -

- <그림 1> 임당저습지 출토 살구씨와 복숭아씨
『압독 사람들의 삶과 죽음』 국립대구박물관, 2000.
- <그림 2> 팔청리벽화분 푸줏간 모사도
『북한의 문화재와 문화유적』 I. 고구려편, 서울대학교출판부, 2000.
- <그림 3> 안악3호분의 외양간
『북한의 문화재와 문화유적』 I. 고구려편, 서울대학교출판부, 2000.
- <그림 4> 조영동 출토 닭. 개. 돼지뼈
『압독 사람들의 삶과 죽음』 국립대구박물관, 2000.
- <그림 5> 조영동 출토 조개 담긴 장경호
『압독 사람들의 삶과 죽음』 국립대구박물관, 2000.
- <그림 6> 조영동 출토 상어뼈
『압독 사람들의 삶과 죽음』 국립대구박물관, 2000.
- <그림 7> 안악3호분의 부엌
『북한의 문화재와 문화유적』 I. 고구려편, 서울대학교출판부, 2000.
- <그림 8> 경주 황성동 376 출토 통일신라시대의 시루
『경주 황성동 376 통일신라시대 유적』 동국대학교 경주캠퍼스 박물관, 2002.
- <그림 9> 천마총 출토 청동술
『신라인의 무덤-신라왕릉의 형성과 전개-』 국립경

주박물관, 1996.

<그림 10> 임당저습지 출토 음식물 담긴 바리

『압독 사람들의 삶과 죽음』 국립대구박물관, 2000.

<그림 11> 한대 화성석의 두부제조 과정

이성우 『동아시아 속의 고대 한국식생활사 연구』 향문사, 1992.

<그림 12> 무용총의 접빈도

『북한의 문화재와 문화유적』 I. 고구려편, 서울대학교출판부, 2000.

<그림 13> 무용총의 음식 나르는 여인

『북한의 문화재와 문화유적』 I. 고구려편, 서울대학교출판부, 2000.

<그림 14> 황남대총 출토 은제 국자

『신라인의 무덤-신라왕릉의 형성과 전개-』 국립경주박물관, 1996.

<그림 15> 대구 응암리 출토 그릇과 손가락

『발굴유물특별전』 대구대학교박물관, 2001.

<그림 16> 경주 월성로 13호분 굽다리 그릇

『신라인의 무덤-신라왕릉의 형성과 전개-』 국립경주박물관, 1996.

<그림 17> 경주 월성로 13호분 금은제 주발

『신라인의 무덤-신라왕릉의 형성과 전개-』 국립경주박물관, 1996.