

II 식생활(食生活)

1. 식생활 도구(食生活 道具)

식생활에 필요한 도구를 크게 분류하면 조리기구, 식기, 병류, 기타용기, 찬장, 반상, 장독 등으로 나눌 수 있다.

이러한 도구들은 나무, 쇠, 놋쇠, 사기, 옹기, 돌 등으로 만든 것이며 조리할 때에는 마른 썰이나 나뭇가지 또는 장작을 태워 그 열을 이용했다. 우리의 전통적 식생활 도구는 다음과 같다.

[1] 조리 기구 (調理 器具)

(1) 가마솥

아주 크고 우묵한 솥인데, 많은 사람의 밥을 짓거나 많은 양의 물을 끓일 때 또는 소에게 먹일 죽을 끓일 때에 쓴다.

(2) 노구솥

놋쇠나 구리쇠로 만든 작은 솥인데, 자유로이 옮기어 따로 걸고 쓰게 되어 있다.

(3) 번철(燂鐵)

부침질이나 지짐질을 할 때에 쓰는 쇠로 만든 부엌에서 쓰는 도구의 하나이다.

둥글넓적한데 운두나 손잡이가 있는 것도 있다. '적자' 또는 '전철(煎鐵)'이라고 한다.

(4) 주걱

밥 따위를 푸는데 쓰이는 자루가 달린 둥글납작한 물건인데 나무나 쇠붙이로 만든다.

(5) 강판(薑板)

강즙이나 과일즙 등을 낼때에 쓰는 기구인데 생강, 과일, 무 등을 갈기 위한 것이다. 넓적한 쇠붙이의 한 쪽 바닥이 몹시 거칠거나 또는 잔 톱니가 있어 잘 갈리게 되어 있다.

(6) 조리

흔히 쌀을 이는 데에 쓰이는 도구로서 가는 대오리, 싸리, 철사 따위로 걸어서 조가비 모양으로 만든다.

매년새해 정초가 되면 조리 장수들이 집집마다 다니면서 '복조리'를 팔았고 가정에서는 '복조리'를 사서 쌀주머니를 담아 문 위에 걸어두면 복이 들어온다는 민간 신앙이 전해 온다.

(7) 국자

국이나 장 따위의 액체를 뜨는 데에 쓰는 기구인데 바탕에 수직으로 긴 자루가 붙어 있다. 흔히 놋쇠나 양은 또는 스테인레스 스타일 같은 쇠붙이로 만든다.

(8) 석자

철사로 잘게 잘게 그물처럼 엮어서 만든 그릇의 일종인데 바가지 모양과 비슷하고 자루가 달려 있다. 주로 기름에 튀긴 것을 건져내는 데에 사용하며 이령 '누표(漏杓)'라고도 한다.

(9) 석쇠

고기 또는 굵은 떡 조각 등을 굽는 도구인데 굵은 철사로 테두리를 만들고 가는 철사로 잘게 그물처럼 엮어서 네모지거나 둥근 모양으로 만들었다. 일명 '작철(灼鐵)' 또는 '적철'이라고도 부른다.

(10) 맷돌

곡식 따위를 타거나 가는 데에 쓰는 기구인데 둥글넓적하고 단단한 돌을 공보처럼 얇게 만들고 두 짝 사이에맷돌 중쇠에 있어 돌리는데 윗돌 아구리의 구멍에 갈 곡식을 넣고 손잡이를 돌려서 갈아낸다. 일명 '돌매'·'마석(麻石)'·'석마(石麻)'라고도 한다.

맷돌질을 할 때에 맷돌을 올려 놓는 제구를 '매판'이라고 한다.

(11)맷지게

맷돌질은 맷손을 쥐고 돌리는 작업인데 무거운 돌로 만든 맷돌은 잘 돌지 않고 많은 힘이 든다. 그 노력을 줄이고 작업의 능률을 올리기 위하여 고안된 것이 '맷지게'이다. 맷돌 가장자리 한곳에 걸고리를 걸고 손잡이 쪽을 천장에 매달아 놓은 뒤에 손잡이를 밀고 당겨 맷돌을 돌린다.

(12) 쳇다리

체로 물건을 거를 때에 체를 올려 놓은 제구인데, 나무로 'Y'자 모양이나 또는 사다리꼴로 만든다. 그릇이나 자배기 위에 걸쳐 놓고 사용한다.

(13) 체

가루를 곱게 치거나 액체를 받거나 걸러내는데 쓰는 기구인데 얇은 나무로 쳇바퀴를 만들고 말총, 헝겂, 나일론, 철사 등으로 쳇볼을 메웠다.

(14) 다식판(茶食板)

다식(茶食)을 박아내는 틀인데 길죽하고 단단한 널조각이 위 아래로 짝이 된 것도 있고 단단한 조각에 둥글납작한 구멍을 파낸 것도 있다. 모양은 원형 외에 사각 육각 등이 있다.

다식은 녹말, 콩, 송화, 승검초, 황밤, 검은깨 등의 가루를 꿀이나 조청 따위에 반죽하여 다식판에 박아 낸 음식인데 빛깔도 흰 것, 노란 것, 검은 것 등 여러 가지로 구색(具色)을 맞추었다.

(15) 이남박

쌀 같은 것을 씻어 일대에 쓰는 함지박의 일종인데 안턱에 여러 줄로 이가 서게 돌려 파서 만든다.

(16) 가달박(자루바가지)

가달박은 손잡이가 있게 만든 나무 바가지인데 흔히 '자루바가지'라고 한다. 가달박은 뜨거운 물이나 또는 술에 끓인 쇠죽 따위를 풀 때에 사용한다.

(17) 병거짓골

전골을 지지는 그릇인데 무쇠나 곱돌 따위로 병거지를 찌혀 놓은 것과 비슷하게 만든 것이다. 머리에 쓰는 병거지를 전립(戰笠)리가 하므로 이 병거짓골을 전립골(戰笠骨)·전립투(戰笠套)라고도 한다.

(18) 남비

술불이의 일종인데 밑보다 아가리가 벌어지고 운두가 나즈막하며 뚜껑과 손잡이가 있다. 주로 양은이나 스테인레스스티일로 만들며 일명 '남와'라고도 부르며 작은 남비는 '쟁개비'라고 한다.

[2] 식기

주식(主食)이나 부식(副食) 및 음료수(飲料水)등을 담아 식사할 때 사용하는 그릇을 식기라고 한다. 옛날부터 우리 선인들이 사용해 온 대표적인 식기는 다음과 같다.

(1) 주식(主食)을 담는 식기(食器)

· 밥소라 : 밥, 떡, 국수 등의 음식을 담는 큰 놋그릇인데 위는 좀 벌쪽하고 양쪽에 족자리와 높직한 굽이 달려 있다. '식소라(食所羅)'라고도 한다.

· 조반기(早飯器) : 조반(早飯)을 먹을 때 사용하는 놋쇠로 만든 식기의 일종인데 모양은 '반병두리'같이 생겼고 뚜껑이 있다. 조반(早飯)이란, 아침 끼니를 먹기 전에 먹는 간단한 식사이다. 흔히 묽은 죽이나 또는 찰죽, 깨죽 따위를 먹었기 때문에 죽조반(粥早飯)이라고 하였다.

· 주발(周鉢) : 놋쇠로 만든 밥그릇의 일종으로 아래보다 위가 벌어지고 뚜껑이 있다. 보통 식기(食器)라고 부르는 이 주발의 뚜껑을 '복주개'·'복지개'·'식구덩'·'식기덩'·'식기뚜껑'등 여러 가지 명칭으로 불리운다.

· 바리 : 놋쇠로 만든 밥그릇의 일종인데, 오목주발과 비슷하나 입이 조금 좁고 중배가 더 나왔으며 뚜껑에 꼭지가 있다.

· 옴파리 : 아가리가 작고 오목한 사기로 만든 바리를 옴파리라고 하는데 뚜껑이 없다.

· 합 : 음식을 담는 놋그릇의 하나로서 둥글 넓적한데 뚜껑이 있고 크기에 따라 큰합, 중합, 작은합, 알합 등 여러 가지가 있다. 합을 '합자'라고도 부르는데 여기에 밥이나 반찬같은 것을 담는 데에 사용된다.

(2) 부식(副食)을 담는 식기(食器)

· 보시기 : 김치, 깍두기 같은 반찬을 담는 작은 사발을 '보시기'라고 하며, '보아(浦兒)'라고도 부른다.

· 대접 (大) : 위가 넓적하고 아래는 평평하며 운두가 낮은 그릇을 대접이라고 하는데 국이나 송농 같은 것을 담는 데 쓰이며 뚜껑이 없다.

· 접시 : 반찬이나 과일 따위를 담는 데 쓰이는 얇고 납자간 그릇인데 '접자'라고도 한다.

· 조칫보 : 조치를 담는 데에 쓰이는 그릇인데 뚜껑이 있다. 조치는 국물을 바짝하게 잘 끓여 만든 갇가지 찌개나 찜 따위를 말한다.

· 탕기(湯器) : 국이나 찌개 따위를 담는 자그마한 그릇인데 생김새는 주발과 비슷하다. 사투리로 '탕개' 또는 '탕키'라고 한다.

· 쟁첩 : 반찬을 담는 작은 접시인데 뚜껑이 있다. 5개, 7개 또는 9개를 한 벌로 한다.

· 종지 : 간장이나 초장 따위를 담는 그릇인데 종발보다 작은 것이다. '깍정어'라고도 한다.

· 신선로(神仙爐) : 상위에 올려 놓고 열구자탕을 끓이는 그릇을 신선로라고 한다. 구리, 놋쇠, 은 따위로 대접 비슷하게 만들고 중앙에는 숯불을 담는 통이 있고 통 둘레에는 여러 가지 음식을 담아서 끓이게 되어 있으며 아래에는 상이 타지 않도록 높은 굽이 달려 있다.

열구자탕(悅口子湯)은 신선로에다 어육(魚肉)과 채소를 색을 맞춰 넣고 석이버섯, 호두, 은행, 황밤, 실백, 지단, 실고추등을 얹은 다음에 장국을 붓고 끓이면서 먹는 음식을 말한다. '구자탕(口子湯)' 또는 '탕구자(湯口子)'라고도 한다.

· 반병두리 : 놋쇠로 만든 국그릇의 일종인데 둥글고 바닥이 편평하여 양푼과 같으나 매우 작으며 뚜껑이 있다.

(3) 음료(飲料)를 담는 식기 (食器)

· 주전자(酒煎子) : 술이나 물 등을 데우거나 그것을 담아서 잔에 따르게 된 그릇의 총칭인데 쇠불이나 사기등으로 만든다. 모양은 여러 가지가 있으며 '수관(水灌)'이라고도 부른다.

· 반주합 : 반주를 담는 주전자의 일종이다. 반주(飯酒)는 밥을 먹기 전에 한 두 잔 술을 마시는 것을 말하며 식사가 끝난 뒤에 마시는 반주는 후반주(後飯酒)라고 한다.

· 표주박 : 조롱박이나 혹은 둥근박을 반으로 쪼개어 만든 작은 바가지인데 흔히 물을 떠 먹는데 쓰인다. 표주박은 가정에서 식사할 때는 쓰이지 않았고 들에서 일할 때에 흔히 사용했다. 이 표주박을 '표자'라고도 한다.

(4) 기타의 식기류

· 쟁반(鐙盤) : 놋쇠, 사기, 목재, 양철 등으로 운두가 얇고 둥글납작하게 만든 그릇으로 음식을 담은 그릇을 받쳐 드는데 흔히 사용된다.

쟁반을 '예반'이라고도 하고 또 '왜쟁반'이라고도 부른다.

· 양푼 : 음식을 담거나 데우는 데 쓰는 놋그릇인데 모양은 반병두리와 비슷하나 규모가 큰 것이 다른 점이며 뚜껑이 없다.

· 토기(吐器) : 음식을 먹을 때에 씹어 삼키지 못할 물건을 뱉어 담는 작은 그릇을 토기라고 하는데 오늘날의 컵 모양으로 되어 있다. 이것을 '토구(吐具)'라고도 부른다.

· 양치기(養齒器) : 양치질에 쓰는 그릇인데 양치질을 할 물을 담는 그릇과 뱉는 그릇이 있고 이것을 받치는 그릇으로 되어 있다. 옛날 사람들은 소금을 곱게 갈아서 손가락에 소금을 찍어 이를 문지르고 물로 짠맛이 나는 소금기를 씻어 내었다. 이러한 양치질에 사용하기 위한 그릇이 양치기였다.

· 수저 : 상대방의 '손가락'을 높이어 일컫는 말로 쓰이는 '수저'는 '손가락'과 '젓가락'을 함께 일컫는 말로도 쓰이는데 한자어로는 '시저(匙箸)'라고도 한다.

수저는 은(銀), 백동(白銅), 놋쇠 등으로 만들고 무늬 없는 민수저가 대분이나 '수(壽)', '복(福)'등의 글시를 새기거나 아름다운 무늬를 화려하게 장식한 수저도 있다.

일제 (日帝)말기 (1940~1945)에는 우리 가정의 유기(놋그릇)을 강제 공출시켜 빼앗아 가고 놋젓가락마저 걷어 갔기 때문에 나무로 깎은 젓가락을 사용했고 최후에 가서는 놋손가락마저 강탈해 갔으므로 대나무로 깎은 손가락이나 조개껍데기에 자루를 박아 만든 손가락으로 식사를 하는 고통을 겪었다.

[3] 병류 (瓶類)

유리 제품이 없었던 옛날에는 사기 또는 오지로 여러 가지 모양의 병을 만들었다. 거위병, 자라병, 귀때병 등이 그 대표적인 병류이다.

(1) 거위병

아래의 배가 둥그스름한 구형(球形)으로 생기고 병모가지는 마치 거위 모가지처럼 길쭉하게 되어 있으며 병입도 약간 벌어진 작은 입처럼 생겼기 때문에 '거위병'이라고 하며 또 오리의 모가지처럼 생겼다 하여 '오리병'이라고도 한다. 만든 재료에 따라 '청자 오리병', '백자 오리병', '도기 오리병'등으로 구분되는데 이 병에는 주로 물이나 술을 담는 것이 일반적이다. 그리고 제사에는 이 병에 술을 담아 주병(酒瓶)으로 사용하였다.

(2) 자라병

자라 모양처럼 만들었기 때문에 '자라병'이라고 하며 여기에 물이나 술 따워 액체를 담아 손잡이 끈을 쥐고 휴대할 수 있게 되어 있다. 오늘날의 수통과 비슷한 병인데 주로 사기로 만들었으며 오지로 만든 것도 있었다.

이 자라병을 들고 추는 '자라병춤'이라는 민속 무용이 있었다고 전해 온다.

(3) 귀때병

귀때가 달린 병인데 그 생김새는 손잡이가 없는 주전자와 흡사하다. '귀대'라 함은 액체를 담는 그릇의 부리를 말하는데 그 구멍으로 액체를 따르는 것이다.

오리병에 귀때를 붙여 만든 이 병은 사기나 오지로 만들었고 기름, 술, 물, 간장 따위를 담아서 따르는 데 쓰였다.

(4) 용준(龍)

용의 모양이 그려져 있는 술그릇을 '용준'이라고하는데 큼직한 술병의 일종이다. 여기에 술을 담고 마개를 막아서 두었다가 필요할 때에 오리병이나 자라병에 따라서 사용하였다.

[4] 기타용기(其他容器)

가정에서 물을 길거나 담아 둔다든지 기타 여러 가지 곡식 따위를 보관하기 위해 사용되는 기구들은 다음과 같다.

(1) 동이

둥글고 배가 부르며 아가리가 넓고, 양옆에 손잡이가 달려 있는 질그릇인데 흔히 물 길는 데에 쓰였다. 수도 시설이 없었고, 우물이나 샘도 먼 거리에 있었던 예전에 우리 여인네들은 동이에 물을 길어 머리에 또아리를 얹은 위에 물동이를 이고 다녔다. 더구나 머리에 물동이를 이고 양손에 물건을 들고 오솔길을 유유히 걸어가던 옛 여인들의 솜씨는 감탄할 만하였다.

(2) 동이받침

동이는 여인들이 머리에 이고 다니는 그릇이기 때문에 동이의 밑이 특별히 청결해야 한다. 그러므로 도이는 흙바닥이나 불결한 곳에 놓아서는 아니 되었다. 그 방편으로 동이받침을 마련하고 깨끗하게 상용하였다. 동이받침은 젖어서 썩는 물건으로는 만들지 않았고 돌이나 옹기 따위로 만들었다.

(3) 자배기

둥글넓적하고 아가리가 짝 벌어졌으며 소래기보다 운두가 약간 낮은 질그릇인데, '옹추리', '버러기', '너러기'등으로 부르기도 한다.

자배기는 물을 담거나 곡식을 씻을 때 또는 빨래 따위를 담아서 세탁할 때에 사용하는 그릇이다.

(4) 버치

자배기보다 조금 깊고 아가리가 벌어지고 크게 만든 질그릇이다. 용도는 자배기와 비슷하다.

(5) 방구리

모양은 동이와 비슷하나 좀 작고 손잡이가 없는 질그릇인데 나이 어린 소녀가 물을 길어올 때 사용하였다.

(6) 석간주 항아리

석간주를 잿물로 사용하여 구워낸 항아리인데, 검붉은 빛깔을 띠고 있다. 석간주는 붉은 산화철(酸化鐵)을 많이 포함하여 빛이 붉은 흙인데 석회암이나 혈암(頁巖)이 분해된 곳에서 나온다. 석간주는 산수화(山水畵)나 도자기에 많이 사용되는데 '대자' '자석고(紫石膏)' '자토' '주토(朱土)' '토주(土朱)' '적토(赤土)' 등 여러 가지 명칭으로 불리운다.

(7) 푼주

자배기 비슷한 사기그릇인데 아가리가 넓게 되어 있다. 곡식을 담거나 씻을 때에 사용하는 그릇이다.

(8) 전함지

전이 있게 만든 함지박을 전함지라 한다. 함지박은 통나무 속을 파서 큰 바가지처럼 전이 없게 만든 그릇이다. 여기에 마른 곡식이나 과일 따위를 담는데에 사용한다.

(9) 뒤통박

박을 반으로 쪼개지 않고 둥근 채로곡지 근처에 구멍만 뚫거나 꼭지 부분을 베어 내거나 하여 속을 파낸 바가지를 뒤통박이라 한다. 여기에 마른 곡식이나 씨앗 따위를 넣어 벽에 걸어둔다.

(10) 찬합

여러 가지 반찬을 담을 수 있도록 만든 그릇을 찬합이라고 하는데 원형(圓形)또는 방형(方形)으로 만들며 그릇 내부에 칸이 구획된 것과 간간수하기 쉽고 운반하기 편리하도록 3~5층으로 포개어 놓을 수 있는 형태로 된 것도 있다. 그리고 조선시대 후기에는 휴대하기에 편리하도록 손잡이가 달린 나무상자 속에 찬그릇·술잔·술병까지 함께 포개어 넣을 수 있는 들놀이용 찬합이 애용되었다.

찬합의 재료는 대·버들·백자·나무·놋쇠·은 등으로 만들었으며 못쓰게 된 한지(漢紙)조각을 모아 두었다가 이것을 이용하여 찬합을 만들기도 하였다.

(11) 뒤횈

쌀, 콩, 팥 등의 곡식을 담아 두는 기구인데 회화나무로 만든 것이 가장 좋은 뒤횈이었다. 형태는 두꺼운 통판으로 등직하게 꺾여져서 네 기둥에는 짚2은 발이 달려 있다.

위로 뚜껑을 제쳐 열 수 있게 되어 있고 무쇠 장식·놋장식 등이 달려 있다. 쌀 뒤횈은 쌀 1가마~2가마를 담을 수 있고 잡곡 뒤횈은 3말~4말들이의 크기였다. 뒤횈에는 투박하고 큼직한 자물쇠를 채워 두었다.

[5] 찬방(饌房)

찬방은 반찬거리나 기구(器具)등을 넣어 두는 방인데 부엌과 연결되어 있다. 찬방에는 찬장, 뒤횈, 기타 반찬거리를 담은 그릇들이 놓여 있다.

(1) 찬장

그릇이나 반찬을 보관하는 장인데 한국의 재래식 찬장은 주로 괴목이나 소나무로 만들고 무쇠 장식을 달았다. 대개 2층으로 만들어지며 각층마다 두 짝 또는 네 짝으로 된 여닫이 문이 달렸다. 찬장 속에 놋쇠나 백자기(白磁器)등의 중량감 있는 그릇을 포개어 넣기 때문에 기둥이나 쇠목 동자 등이 매우 두껍고 튼튼하게 짜여졌다.

(2) 양념 절구

음식의 맛을 돕기 위하여 쓰는 재료들을 양념이라 하는데 기름, 깨소금, 파, 마늘, 고추, 후춧가루, 설탕, 꿀 등 신향료(辛香料)를 총칭한다. 이들 양념감 중에서 깨소금, 후춧가루, 마늘, 생강 등을 찧기 위해 만든 자그마한 절구를 '양념절구'라고 하는데 나무, 돌, 또는 쇠붙이로 만든다. 흔히 부엌이나 찬방에서 절구에 양념감을 넣고 공이로 곱게 뺄아 낸다.

(3) 양념 항아리

양념은 그 분량이 많지 않기 때문에 양념 그릇의 규모도 매우 작은 것을 사용한다. 양념을 담은 양념 항아리는 사용하기 편리하도록 4~5개의 작은 항아리를 연결시켜 만들고 그것을 한번에 들고 다닐 수 있는 손잡이가 달려 있다.

각각의 항아리마다 깨소금, 후춧가루, 생강, 실고추, 고춧가루, 따위를 담아 뚜껑을 덮어 준다.

[6] 반상(盤床)

음식물을 올려 놓고 식사하는 데에 사용하는 상(床)을 반상(盤床) 또는 '소반'이라고 하는데 우리 나라의 전통적인 식사 자세는 방바닥에 앉아서 반상위의 음식물을 수저와 젓가락을 이용하여 먹었기 때문에 다양한 반상을 개발하였다.

반상의 평면이 직사각형, 다각형, 원형, 반원형으로 다양하게 되어 있고 반상의 다리나 받침대도 각양각색으로 곡선 또는 직선의 아름다움을 살려 공예적 가치를 지니고 있다.

(1) 책상반(冊床盤)

생김새가 마치 책상처럼 직사각형 반면(盤面)에 네 개의 상다리가 달린 것이다. 식사에 사용하다가 필요에 따라서는 책상 대신으로 이용하기도 한다.

(2) 해주반(海州盤)

황해도 해주 지방에서 나는 소반인데, 가래나무로 만들며 반면(盤面)은 책상반과 비슷한 직사각형이다. 다리는 여러 가지 무늬를 아름답고 섬세하게 조각한 널빤지 두 개로 되어 있는 것이 특색이다.

(3) 개다리 소반(狗足盤)

개다리처럼 구부러진 네모진 기둥 모양의 맛있는 다리를 가진 소반인데, 비교적 값이 싸고 흔한 상이다.

일명 구적반(狗足盤)이라고도 한다.

(4) 호족반(虎足盤)

개다리 소반과 비슷한 모양인데 다리의 만곡(彎曲)이 더 심하여 마치 호랑이의 다리와 비슷하기 때문에 호족반 또는 호각반(虎脚盤)이라고 한다. 전라남도 나주에서 생산되는 나주반(羅州盤)에 이 형식이 많다.

(5) 단각반(單脚盤)

반면의 가장자리가 연꽃 모양으로 된 소반인데, 반면 밑의 복판에 다리 하나를 붙이고 그 아래에 십자형(十字形)의 발을 대었다. 흔히 일인용(一人用) 주안상으로 쓰이는데 다리가 1개이므로 '단각반'이라 하였고 반면이 연꽃 모양이므로 '연엽반(連葉盤)'이라고도 한다.

(6) 공고상(公故床)

벼슬아치나 아전이 숙직을 할 때에 자기 집에서 차려 내오는 밥상을 공고상(公故床) 또는 번상(番床)이라고 했다.

옛날에 관가에서 차례로 숙직하는 일을 '번(番)을 든다'고했기 때문에 '번상(番床)'이라는 말이 생기고, 이 번상을 격식차려서 '공고상(公故床)'이라고 했다.

(7) 돌상

첫 돌날 돌잡힐 때 어린아이 앞에 여러 가지 물건을 담아 벌여 놓는 소반인데, 돌잡이 아이가 그 소반안에 담긴 물건 중에서 맨 먼저 잡는 것으로써 그 아이의 장래를 점치는 민속이 전해 온다. 가령 붓을 들면 문인(文人), 활을 들면 무인(武人)이 된다는 생각이었다. 돌상은 반면이 팔각형이어서 팔우반(八隅盤) 또는 백가지의 장난감을 담은 소반이라는 뜻으로 백완반(白玩盤)이라고도 부른다.

(8) 원반(圓盤)

크고 둥근 소반이다. 서너 식구가 둘러 앉아 함께 식사할 수 있는 소반으로 흔히 '두리반' 또는 '두레상'이라고 부른다.

(9) 외상

반면이 반달모양으로 되어 있는 소반인데, 한 삶 뒤편의 음식을 차릴 때에 쓰인다.

2. 장 독 대

우리 민족은 발효식품에 대한 식생활 응용력과 애착이 많은 민족이었다. 김치, 고추장, 된장, 간장 등 우리 민족의 고유의 부식은 모두 발효 식품이었다.

우리 선인들이 살던 한옥(韓屋)의 특징은 집안 중앙 후원의 통풍이 잘 되고 햇빛이 잘 드는 위치에다 지면보다 높게 괴임돌을 놓아 만든 장독대가 있다. 장독대는 정갈하고 여성의 정성으로 어린 곳이기도 하며 그 모양새나 규모는 그 집안의 가세(家勢)나 가풍(家風)을 나타내는 척도이기도 했다.

양지바른 곳의 장독대에 놓인 간장독, 된장 항아리, 고추장독, 김치 단지 등은 한국인의 식생활을 상징하는 물건들이었다. 옛날 우리 어머니들은 메주를 띄워 간장을 담을 때에 길일(吉日)을 택하여 몸을 단정히 하고 장독대를 정결하게 청소하여 정성을 다했다. 간장을 담근 뒤에는 숯이나 붉은 고추를 끼운 금줄로 장독을 감거나 창호지로 버선을 오려 거꾸로 붙여 바깥에서 굵은 일을 보고 온 사람은 장독대 출입을 금했다.

그러나 이러한 장독대의 발효 식품 문화와 그 정서스러운 주부들의 모습은 산업화 과정에서 점점 퇴색하게 되었고 아파트 문화 속에서 오나전히 자취를 감추게 되었다.

장독대의 규모와 장독의 크기 및 수효로써 그 집의 식구 수효와 생활 수준을 짐작할 수 있었는데 장독대에서 흔히 볼 수 있었던 그릇중에서 가장 대표적인 것은 다음과 같다.

[1] 대독

무척 크게 만든 독인데 '다릿골독'이라고도 부르며 독의 배가 볼록하게 생겼다. 이 대독에다 간장이나 고추장을 담그기도 하며 또는 식수(食水)를 저장하는 물독으로 사용하였으며 겨울에 먹을 김장을 담는 김장독으로도 사용하였다.

[2] 항아리

아래 위가 좁고 배가 볼록 나온 질그릇의 일종인데 식구가 많지 않은 집의 장독이나 김장독으로 사용하였다.

[3] 소래기

운두가 약간 높고 접시 모양으로 생긴 옹기인데, 독이나 항아리의 뚜껑으로 쓰이기도 하고 그대로 물건을 담아 두는 그릇으로도 쓰인다.

양지바른 곳에 정갈한 모습으로 소중하게 놓여진 장독대는 그 집의 음식맛을 가늠하는 중심부였고 귀엽게 자라나는 어린 아이들이 모여들어 소꿉놀이도 하고 숨바꼭질을 하던 놀이터로서의 구실도 하던 친근감을 지니고 있었다.

3. 음식물(飮食物)

우리의 전통적인 음식물은 밥, 떡, 국, 술, 차 등이며 기호품으로는 담배가 있다. 우리 국토는 온대 지방에 위치하여 사계절이 분명하고 토지가 비옥하며 강우량이 적당하므로 아득한 옛날부터 농경 사회를 형성하였고, 오곡이 음식물의 재료가 되어 밥의 문화와 떡의 문화를 이어온 채식 중심의 민족이었다.

[1] 밥(飮)

우리 민족은 쌀밥을 주식으로 하며 벼 농사를 지어 왔는데 그 시초는 초기 철기시대에 해당하는 삼한 시대부터라고한다. 그런데 최근에 B.C2400년대의 범씨가 토탄층에서 출토되었으니 우리나라 벼 농사는 신석기 시대부터라고 할 수 있다.

그러나 쌀은 귀한 곡식이며 그 재배 기술이 원시적이어서 가난한 백성은 먹기 어려운 음식이었다. 아득한 옛날 북쪽 지방에서는 임금님이나 쌀밥을 먹을 수 있는 것으로 생각하였다고 하며 평민들은 가장 소중하고 귀한 경사가 있을 때나 한 번 먹어보는 쌀밥이었다.

이렇게 귀한 쌀이건만 조상 숭배의 유교 정신이 투철했던 우리 선인들은 아무리 가난하더

라도 제사에 올리는 메는 쌀밥을 지어 올렸다. 두메 산골 가난한 집에서는 먹을 것이 없어 풀뿌리와 나무 껍질로 연명하면서도 제삿날에 쓸 쌀봉지를 단단히 묶어 천장 서까래에 매달아 두었다가 제삿날이 되면 끌러 내려다가 메를 지었고 그날에야 쌀밥 몇 술을 가족이 나누어 먹을 수 있었다.

그리고 산모가 아기를 낳으면 제일 먼저 '삼신 할머니'앞에 쌀밥과 미역국을 마련하여 바치고 산모와 신생아의 건강과 무병 장수를 빌었다. 그리고 나서 산모에게 쌀밥과 미역국을 먹도록 하였던 것이다.

그러나 가난한 백성들은 이것조차 쉬운 일이 아니어서 온갖 정성을 다해 쌀 몇 되와 미역 약간을 구해다가 보물처럼 고이 간직해 두었다가 해산할 때 사용했다.

이렇게 쌀이 귀했으니 서민들이야 쌀밥을 상식할 수는 없었다. 가난한 부모들은 딸을 낳아 쌀 서 말만 먹여 키워 시집 보내면 원이 없겠다고 했으며, 흥부전에 나오는 흥부네 식구들의 가장 큰 소원은 고기국에 흰쌀밥 먹어 보는 것이었으니 오늘날 월의 풍요한 식탁과 비교해 보면 참으로 격세지감이 있는 이야기이다.

아득한 옛날에는 토기(土器)에다 쌀과 물을 붓고가열하여 죽처럼 끓였을 것으로 추측되며 조금 발전한 방법이 시루에다 쌀을 찌서 먹는 것이었다고 한다. 그리고 나서 솥이 개발되면서 지금과 같은 밥을 짓게 되었다고 한다.

솥은 굽돌솥이 으뜸이요, 오지(器)탕관이 그 다음이요, 무쇠솥이 셋째이며, 동(銅)노구가 하등(下等)이라고 한다.

그러나 오늘의 아파트 주방에서는 모두 볼 수 없고, 전기 밥솥이 유일한 취사 용구로 되어 있다.

조선 왕조시대에 많이 보급되었던 밥의 종류로는 흰밥(白飯), 중등밥(赤豆軟飯), 송이밥, 팔밥, 조밥,콩밥, 보리밥, 밥밥, 굴밥, 별밥(別飯), 비빔밥 등인데, 그중에서 특별한 것 몇 가지를 소개하면 다음과 같다.

(1) 흰밥(白飯)

우둔(牛臀: 소의 불기짝에 붙은 살)이나 양지머리를 무르도록 삶아서 고기는 건져 다른데에 쓰고 국물은 퍼서 고운 체에 받쳐서 이에 뜬 기름을 백지로 덮어 묻혀낸 다음, 맑은 국물만 식힌다. 그리고 나서 좋은 쌀을 깨끗이 씻어 솥에 안치고 식은 고기 국물로 밥물을 삼아 솥에 붓고 불을 지펴 알맞게 뜸들여 퍼 먹으면 밥맛이 최상급의 백반이 된다.

(2) 청정반(靑精飯)

버들잎물로 밥을 지은 것인데, 도가(道家)에서 귀하게 여기는 밥이라고 하며 이것을 먹으면 양기(陽氣)를 돋운다고 한다.

(3) 장국밥(湯飯)

좋은 쌀을 깨끗이 씻어 밥을 잘 짓고 장국을 끓여 밥을 만 것인데 여기에 나물과 약산적을 얹고 후추가루와 고춧가루 를 알맞게 뿌린다. 장국은 무와 나물을 넣고 양념과 간을 맞추어 끓인 탕국이다.

(4) 오곡밥(五穀飯)

오곡이란 쌀·보리·조·콩·기장 등 다섯가지를 말하지만 일반적으로는 모든 곡물의 총칭으로 쓰인다.

오곡밥은 찰쌀과 차수수, 검은콩, 붉은 팥을 섞고 다른 곡식 중에서 한 가지를 더하여 지운 밥이다. 우리 민속에는 정월 보름이 되면 새해의 농사가 잘 되어 오곡이 풍성하게 결실하기를 기원하는 전통적 관례로서 옥곡밥을 지어 먹었으며 반찬으로는 반드시 김을 밥을 싸서 먹었다. 김쌈 한 개가 벼 한 섬에 해당한다는 민속 신앙이 있기 때문이다.

(5) 잡곡밥(雜穀飯)

잡곡은 입쌀 이외의 모든 곡식을 일컫는 것으로 보리·밀·콩·팥·옥수수·기장·조 따위이다.

우리 선인들은 대개가 쌀이 귀하여 일년 중에 특수한 날이나 흰 쌀밥을 먹었고 거의 대부분이 잡곡밥을 먹으며 살아왔다. 비록 쌀이 귀해서 부득이 잡곡밥을 먹었지만 영양학적으로 보자면 매우 바람직한 식생활을 하였다고 보겠다. 그러나 잡곡밥이라도 배를 채우기 어려웠던 일제 치하에서는 콩기름을 짜고 남은 콩깨묵을 갈아 죽을 쑤어 먹기도 했으며 1940년대

에는 여름철의 보리밥, 보리죽, 겨울철의 잡곡밥, 잡곡죽 등으로 연명하는 집이 많았다.

(6) 약밥(藥食)

물에 불린 찹쌀 시루에 찐 뒤에 꿀 혹은 흑설탕, 참기름, 대추, 진간장, 밥 따위를 섞어 다시 시루에 넣어 찌서 만든 음식을 약식이라고 하는데 주로 정월 대보름이나 혼인, 환갑 등의 자치 때에 만들어 먹는다.

[2] 떡 (餅)

곡식이나 곡식 가루를 시루에 얹혀 찌거나 삶거나, 번철에 부쳐서 익히거나 빻아서 만든 음식을 모두 일컬어 떡이라고 하는데 흰떡, 시루떡, 송편, 인절미, 팔떡, 콩떡, 호박떡, 무떡, 밀개떡, 백편, 흰무리, 꿀편, 절편 등 재료와 만드는 방법에 따라 여러 가지 이름과 모양이 있으며 지방에 따라 특색이 있으나 우리나라의 떡은 주로 멥쌀을 사용하고 있다. 경주에 따라 찹쌀이나 수수, 조, 기장등의 잡곡을 주원료로 한 떡도 있다.

(1) 시루와 떡살

· 시루: 시루는 떡이나 쓰라을 찌는데 사용하는 둥근 질그릇인데 모양은 자배기처럼 생겼고 운두가 좀 높고 바닥에 6~7개의 구멍이 뚫려 있다. 이 시루에 찐 떡을 '시루떡'이라고 하는데 커마다 콩, 대추, 석이, 호박고지, 무채, 꿀, 꽃감 등을 얹거나 섞어서 찐내기도 하고 그밖에 백설기, 콩시루떡, 석이시루떡, 갓은 시루떡 등 종류가 많다.

시루떡을 찌 때에는 먼저 시루 밑바닥에 짚으로 엮어 만든 시루방석을 깔아 시루구멍을 막은 다음 떡살이나 가루를 얹어 솔 위에 얹는다. 솔에는 적당한 분량의 물을 부어야 하며 솔과 시루가 맞닿은 부분에는 김이 새지 않도록 쌀가루나 밀가루를 반죽해서 시루변을 친다. 그리고 시루위에 뚜껑을 덮고 아궁에 불을 지펴 수증기의 열로 떡을 찌 낸다. 이 시루떡을 '증병(甑餅)'이라고도 하며 이것이 한국 떡의 전통적인 것이다.

~ 떡살 : 떡살을 우리나라 전래(傳來) 민속기구의 하나인데 떡을 눌러 방형(方形) 또는 원형(圓形)등 여러 모양과 갓가지 무늬를 찍는데 쓰는 도구이다. 흔히 나무로 만드는데 간혹 사기나 생철로 만들기도 하며 마치 커다란 도장처럼 생겼다. 우리 속담에 '보기좋은떡이 먹기도 좋다'는 말처럼 떡에 무늬나 글자를 찍어 보기 좋은 모양의 떡을 기쁜 마음으로 먹기 위한 것이다.

(2) 떡의 종류

떡은 역사가 가장 깊은 한국 고유의 곡물 요리로서 시식(時食), 절식(節食), 제례(祭禮)음식 등에 결코 빠질 수 없는 식품이었고, 이웃과 함께 나누어 먹는 정표이기도 했다. 떡을 조리법 중시용으로 분류하면 다음과 같다.

· 찌는 떡 (시루에 찌서 완성함) : 콩시루떡, 무시루떡, 잡과병, 팔고물시루떡, 물호박떡, 각색편, 두텁떡, 녹두찰편, 각색송편등

· 치는 떡 (찢다음, 다시 완성함) : 개피떡, 쑥인절미, 깨인절미, 석이단자, 밤단자, 쑥단자, 각색단자, 꿀무떡, 꽃절편 등

· 지지는 떡(기름에지져서 완성함) : 황장미전, 국화꽃전, 맨드라미꽃전, 섭산삼병, 주악, 부꾸미등

· 삶는 떡 (끓는 물에 삶아 건져 고물을 묻힘) : 각색 경단, 오메기떡, 두텁단자 등.

(3) 특별한 떡의 제조법

이상 열거한 떡 가운데에서 몇 가지만 설명하자면 다음과 같다.

· 주악 : 대추, 꿀, 계피 또는 깨, 꿀, 계피로 소를 만들고 송편처럼 빻아 기름에 튀겨낸 후, 꿀과 계피가루를 섞은 집청꿀에 재웠다가 담아낸다.

· 잡과병 : 멥쌀가루에 밤, 꽃감, 대추 등의 과일을 섞어 찐 떡이다.

· 섭산삼병 : 예저에는 떡으로 먹었으나 요즘에는 다과상이나 주안상에 쓰이는데 더덕을 자근자근 퍼서 소금에 살짝 절였다가 찹쌀가루를 묻혀 기름에 튀긴 다음 설탕을 뿌리거나 꿀물에 담가 놓는다.

· 맨드라미꽃전 : 찹쌀가루를 익반죽하여 지지고 그 위에 맨드라미꽃과 쑥갓으로 장식한다.

· 두텁단자 : 찰쌀가루를 끓는 설탕물에 익반죽한 다음, 조금씩 떼어 밤, 호도, 잣, 대추를 유자청건지와 유자청으로 버무린 소를 넣는다. 이것을 끓는 물에 삶아 건져 찬물에 담갔다가 팔랑금을 묻힌다.

· 빈대떡 : 빈대떡은 비교적 적은 재료로 푸짐하게 먹을 수 있는 음식인데, 떡이라기 보다는 부침게라고 하겠다. '빈대'라는 어원은 중국의 떡인 병자(餅子)에서 전화(轉化)된 것이라고도 하고, 혹은 빈자(貧者)라는 뜻에서 이루어진 말이라고 하는데 흉년이 들어 굶주리는 빈민(貧民)을 구제하기 위해 안성마춤이었던 구황식(救荒食)이었다.

흉년이 들어 먹을 것이 없는 유랑민들은 매일같이 서울 남대문밖에 수백세대가 모여들어 노숙을 하였다고 하며, 굶어 죽는 사람이 속출하였으므로 서울 도성 문안에 사는 부자들이 빈대떡을 만들어 소달구지에 실어다가 하인을 시켜 빈민들에게 나누어주었다고 한다.

빈대떡을 나누어 주던 하인들은 '북촌 여흥 민씨의 적선이요' 또는 '광통방 천녕 현씨의 적선이요'라고 외치면서 그 빈대떡을 만들어 보낸 자기 주인의 성씨를 알려 주었다고 한다.

옛날에는 이 빈대떡이 기름에 튀긴 고기를 놓아 고일 때에 밑받침으로 사용한 음식이라 하며 부자들이 이 빈대떡은 먹지 않았다 하는데 이것이 가난한 백성들의 별식으로 애용되어 오다가 지금은 값비싼 술안주가 되었으며 담백한 맛이 있어 누구나 즐기는 음식이 되었다.

[3] 고유 시식 (固有 時食)

어느 민족이나 그들의 고유한 시식(時食)이 있다. 그 나라 그 지방의 기후와 지리에 따라 먹을 수 있는 식물이 자생하기 때문에 계절에 따라 음식물도 그 특징을 가지게 된다.

우리나라에도 사계절에 따라 고유한 시식(時食)이 있었으나 지금은 잊혀진 것이 많다.

(1) 봄(春)의 시식

떡국, 약밥, 송편, 쑥떡, 수란화전, 나박김치, 미나리강회, 두견화채, 조개탕, 탕평채.....

(2) 여름(夏)의 시식

느티떡, 중편, 개피편, 수리치떡, 보리수단, 절편, 호박전, 밀국수, 밀마리, 밀전병, 수교위, 어만두, 도미국, 영계찜, 어채, 시호탕, 앵두, 살구, 포도, 참외, 수박.....

(3) 가을(秋)의 시식

올여송편, 무시루떡, 호박시루떡, 인절미, 붉은 팔떡, 국화전, 강정, 엿, 팔경단, 방경단, 토란국, 화채, 밤, 대추, 감, 배, 사과

(4) 겨울(冬)의 시식

동지팔죽, 비빔국수, 냉면, 참새구이, 수정가, 연시, 동치미.....

[4] 구황식(救荒食)

가뭄이 심하여 흉년이 들면 식량난 해결책으로 구황식(救荒食)이라는 비상 식품을 만들어 굶주림을 모면하였다. 비록 흉년이 아니라도 겨울이 지나고 봄이 되면 민가에서는 식량이 거의 바닥이 나서 보리가 익을 때까지 식량난을 견디기 어려운 '보리고개'를 맞게 된다. 이 넘기 어려운 '보리 고래'를 구황식으로 넘어야 했던 것이 가난한 우리 선조들의 식생활 모습이었다.

일제 치하에서 소위 공출(供出)이라는 미명하에 쌀과 보리를 착취 당했던 우리 겨레는 더욱 많은 구황식을 개발하여 초근목피(草根木皮)로 연명했으나, 영양실조에 걸려 춘궁기에 아사(餓死)하는 유랑민과 걸인들이 속출하였는데, 당시에 우리 선인들이 상식하던 구황식의 종류가 무려 150여가지나 되었다고 하며 그 중에 가장 보편적인 것은 다음과 같다,

(1) 솔잎떡(松葉餅)

솔잎을 따서 김(수증기)에 찌서 마대에 넣은 다음 흐르는 물에 3~4일 동안 담가 두었다가 꺼내어 말린 것을 절구통에다 빨아 가루를 만든다. 이렇게 하여 만든 하얀 솔잎 가루로 떡을 만들어 먹는데 그대로 솔잎떡만 먹으면 변비가 생겨서 고생하므로 느릅나무에서 나오는 즙(汁)에다 섞어 먹어야 한다.

그리고 솔잎 가루 2말에다가 콩 1말을 섞어 함께 찼으면 맛과 영양이 더욱 좋으며 부엌집에서는 솔가루 3홉에 쌀가루 1되, 느릅나무 피즙(皮汁) 1홉을 섞아 송엽죽을 만들어 먹었다. 이 송엽죽은 오곡밥보다도 더 좋은 건강 장수의 식품으로 애용되었다.

보부상(裸負商)이나, 장거리 영행을 떠나는 남편에게는 콩가루 2되에 솔잎 가루 2홉을 냉수에 타서 먹이고, 나머지 혼합된 가루를 자루에 넣어 허리에 차고 떠나는 풍습이 있었다.

(2) 느릅떡

느릅나무의내피(內皮)를 굵어 모아 즙을 짜 내어 마시면 공복감을 면할 수 있고 또 느릅나무 가죽에서 나온 가루도 구황식으로 사용했다. 곡식의 가루에다 느릅나무즙을 섞어서 떡을 해 먹기도 하고, 그 즙에다 쌀가루를 타서 마시기도 했다.

(3) 도토리떡·도토리묵·도토리차

도토리는 목이나 죽을만들어 먹기도 하고 도토리 가루에다 꿀을 섞어 만든 도토리차도 별미였다. 그리고 도토리 가루를 시루에 찌서 떡을 만들어 먹었다.

(4) 도라지 범벅

도라지 뿌리를 물에 담가 쓴맛을 올거낸 다음 곡식 가루에 범벅을 해서 찌 먹는다.

(5) 칩국수·칩떡

칩뿌리를 캐어다가 절구에 찧어 즙을 내어말려서 칩가루를 만든다. 이 칩가루에곡식을 섞어 칩떡을 만들어 먹기도 하고 밀가루와 칩즙을 섞어 끓인 것을 잔 구멍에 뚫린 사면 바가지에 부어서 찬물에다 받으면 국수가 된다. 춘궁기에 산소갱서 참나무를 베어 솥을 굽던 화부(火夫)들은 약 10여일동안 칩떡만 먹고도 견딜 수 있었다.

(6) 마(서여)국수

마뿌리는 흉년에 먹는 가장 고급스런 구황식이 된다. 한방(漢方)에서는 산약(山藥)이라 부르며, 강장제(強壯劑)나 요통·설사등의 약용으로 쓰인다.

마를 캐다가 가루를 내어 끓여서 사면 바가지에 부어 국수를 만든다. 이 마국수는 맛이 좋고 영양가가 높은 별식이기 때문에 사당의 제사 음식으로 올리기도 했고 친지를 초대해서 함께 먹는 풍습도 있었다. 그리고 부잣집 노비(奴婢)들은 가끔 산에 가게 되면 마를 캐다가 마국수를 맛있게 끓여 상전에게 진상하기도 했고, 가난한 소작인(小作人)들이 마국수를 장만하여 지주(地主)에게 바치고 환심을 사려는 뇌물로써의 가치도 지니고 있었다.

지금도 길거리에 마를 가지고 나와 즉석에서 믹서기로 갈아서 즙을 파는 장삿군도 가끔 볼 수 있다.

(7) 황정(黃精)과 산나리의 뿌리

황정은 한방에서 약재로 쓰이며 대잎, 꽃, 열매를 모두 먹을 수 있는 구황 식물이다. 그대로 찌서 먹기도 하고 말려서 가루를 만들어 먹기도 한다.

산나리의 뿌리도 찌서 구황식으로 애용하였다.