

우리 인민이 창조하고 발전시킨 민족발효음식

김 경 찬

위대한 령도자 김정일동지께서는 다음과 같이 교시하시였다.

《우리 인민은 먼 옛날부터 이 땅에서 대를 이어 살아오면서 우리 나라의 조건과 우리 인민의 체질과 구미에 맞는 고유한 민족음식들을 창조하고 발전시켜왔습니다.》
(《김정일선집》 증보판 제22권 107페이지)

인류사회의 려명기부터 이 땅에서 살아온 우리 선조들은 우리 나라의 조건과 우리 인민의 체질과 구미에 맞는 고유한 민족음식들을 창조하고 발전시켜왔다.

우리 인민들이 창조하고 발전시킨 민족음식들가운데는 장과 김치, 젓갈과 같은 발효음식들도 있다.

이 글에서는 대표적인 민족발효음식인 장과 김치, 젓갈에 반영된 우리 인민의 창조적지혜에 대하여 론하려고 한다.

발효란 미생물 또는 그것이 분비하는 효소의 작용에 의하여 유기물질이 화학적으로 변화되는 과정이다. 그러므로 발효음식은 미생물 또는 그것이 분해하는 효소의 작용을 리용하여 낱알이나 과일, 남새, 물고기 등 여러가지 음식재료를 띄우거나 삭혀서 일정한 기간 저장하여 맛을 들인 음식이라고 말할수 있다. 이것은 발효음식을 만드는데서 기본으로 되는것이 미생물의 발효작용이라는것을 보여준다.

미생물은 보통 사람의 눈으로는 볼수 없고 현미경의 도움으로만 볼수 있는 작은 생물집단으로서 그 주요한 속성의 하나는 유기물질을 분해한다는데 있다. 미생물의 이러한 속성을 음식물가공에 리용하여 만든것이 바로 발효음식이다.

민족발효음식에 반영된 우리 인민의 창조적지혜는 첫째로, 민족발효음식인 장과 김치, 젓갈의 발생시기가 매우 오랜것을 통하여 알수 있다.

미생물의 존재와 역할이 과학적으로 밝혀지기 시작한것은 지금으로부터 200~300년 전이라고 한다.*

* 《현대과학상식》(생물공학) 과학백과사전출판사 1989년 114~120페이지

그러나 사람들은 미생물의 존재와 그 역할에 대하여 과학적으로 알지 못하였지만 오랜 옛날부터 미생물의 발효에 의하여 자연적으로 만들어진 음식들을 식생활에 리용하였다.

사람들은 이러한 발효음식을 섭취하는 과정에 발효원리를 경험적으로나마 인식하게 되었으며 이것을 음식물가공에 적극적으로 활용하여 여러가지 발효음식을 만들어먹게 되었다. 사람들이 발효원리를 활용하여 여러가지 발효음식을 만들어먹기 시작한 시기는 나라와 민족마다 차이가 있으며 여기에서 기본은 해당 나라, 민족성원들의 창조적능력이다. 그러므로 언제부터 발효음식을 만들어먹었는가 하는것은 그 사람들의 창조적지혜를 보여주는 표현의 하나라고 볼수 있다.

우리 인민들은 매우 오래전부터 장과 김치, 젓갈과 같은 유명한 발효음식들을 만들어

식생활에 리용하였다.

우리 인민의 식생활에서 장의 역사는 매우 오래다.

장과 관련한 직접적인 역사자료로서 가장 오랜것은 남포시 강서구역 덕흥리에 있는 고구려의 유주자사 진의 무덤인 덕흥리벽화무덤의 묘지명이다.

408년에 건설된 이 무덤의 묘지명에는 《무덤을 만드는데 만명의 로력이 들었는데 날마다 소와 양을 잡고 술, 고기, 흰쌀밥을 이루 다 먹을수가 없었으며 또 소금과 시(장)를 한 창고분이나 먹었다.》고 써여있다.*

* 《덕흥리고구려벽화무덤》 과학백과사전출판사 1981년 84페이지

여기서 한 창고분에 해당하는 많은 량의 장을 먹었다는것은 장이 당시에 고구려사람들이 일상적으로 먹은 주요부식물이었다는것을 말하여준다. 그리고 장이 당시 일반가정들에서 필수음식으로 되어있었다는것을 알수 있게 한다. 당시 한 창고분에 해당하는 장의 량이 얼마인가 하는것은 구체적으로 알수 없지만 무덤을 만드는데 만명의 로력이 들었다고 한 내용과 결부시켜보면 대단히 많은 량이라는것이 명백하다.

일반적으로 봉건사회에서는 재정수입을 주로 인민들로부터 거두어들이는 조세로써 충당하였다. 덕흥리무덤의 주인공인 진이 유주자사의 벼슬까지 지낸 관료였던것만큼 자체의 비용으로 장을 만들어 충당하였다고 볼수도 있겠지만 무덤공사에 수많은 인원이 동원되었던 조건에서 일정한 량의 장은 공물로 거두어들여 보장하였을것이다. 무덤을 만드는데 동원된 많은 사람들에게 먹일 수많은 량의 장을 인민들에게서 거두어들였다는것은 결국 매개 가정들에서 자체소비용과 함께 공물로 바칠 장까지도 담그었다는것을 말하여준다. 이것은 장이 당시 가정들에서 일상음식으로 되어있었다는것을 보여준다.

《삼국사기》 신라본기에 의하면 신라 29대왕인 신문왕(681—692)이 혼례때 신부집에 많은 음식물을 보냈는데 그가운데는 장도 들어있었다.*

* 《삼국사기》 권8 신라본기8 신문왕 3년 봄 2월

신혼가정의 첫살림에 필요한 부식물의 하나로 장을 보냈다는것도 이 시기에 장이 일상적인 필수음식물의 하나였다는것을 알수 있게 한다.

잘 알려진바와 같이 우리 나라는 콩의 원산지로서 원시시대 말엽부터 고대에 걸쳐 콩을 많이 재배하였으며 콩으로 여러가지 음식들을 만들어 식생활에 리용하였다. 그러므로 콩을 발효시켜 만든 장도 삼국시기는 물론 그 이전 고대에도 능히 있었다고 볼수 있으며 이것은 우리 나라에서 장의 역사가 매우 오래다는것을 말하여준다.

특색있는 민족음식의 하나인 김치의 역사도 매우 오래다.

김치에 대한 직접적인 기록은 《고려사》에 처음 보인다.

《고려사》에 의하면 원구제사음식으로 4종의 김치 즉 미나리김치, 참대순김치, 무우김치, 푸초김치를 들고있다.

원구는 하늘과 땅에 제사지내는 둥글게 만든 단을 말하는데 기록에 의하면 성종(982—997)때에 원구에서의 제사가 시작되었다. 983년에는 원구에서 곡식이 잘되기를 바라는 제사를 지냈으며 기곡제는 바로 이때부터 시작되었다고 하였다.*

* 《고려사》 권59 지13 례1 길례대사 원구진설

이것은 983년부터 김치가 제사음식의 하나로 쓰이었다는것을 말해주는것으로서 그 이전부터 식생활에 리용되었다는것을 보여준다.

또한 리규보(1168-1241)가 쓴 시 《가포륙영》에는 무우에 대한 시구절이 있는데 거기에 《담그어서 겨울을 지낸다》고 하여 이 시기에 김장풍습이 있었던 사실을 전하고있다.

김장풍습이 있었다는것은 당시 고려사람들이 김치를 겨울철의 중요한 부식물로 삼았다는것으로서 이 시기 김치가 일반가정들에서 보편화되고있었으며 특히 겨울철에 없어서는 안될 필수음식의 하나였다는것을 보여준다.

고려 초기에 김치가 국가제사음식의 하나로 되어있었고 또한 일반가정들에서도 담그어먹었다는것은 그 이전시기에 이미 김치가 보편화되어 고려시기에 넘어온것으로 볼수 있다.

김치는 남새나 산나물, 소금, 마늘과 같은 조미료가 있고 발효기술만 있으면 얼마든지 만들수 있는 음식이다.

잘 알려진바와 같이 고구려에는 무우, 오이, 부루를 비롯한 여러가지 남새와 산나물이 풍부하였으며 이것은 김치의 기본원재료이다. 또한 고구려에서는 소금을 식생활에 널리 리용하였다.

《삼국사기》 고구려본기 미천왕조에 왕이 젊었을 때 소금장사를 하면서 망명생활을 하였다고 할 정도로 당시 소금은 장사군들에 의하여 어디에서나 구할수 있었고 《삼국지》 위서 동옥저전에 고구려가 동옥저를 지배통치하면서 그 지방의 토산물인 물고기와 소금, 바다나물 등을 수탈한 정도로 소금이 많이 리용되었다.*

* 《삼국사기》 권17 고구려본기 제5 미천왕, 《삼국지》 권30 위서 동이전 동옥저전

이미 본바와 같이 고구려사람들은 발효방법을 잘 알고있었고 장과 같은 발효음식이 있었다. 이것은 고구려시기에 김치도 있었다는것을 짐작할수 있게 한다.

다른 발효음식들과 같이 젓갈도 일찍부터 식생활에 리용되었는데 우리 나라에서 젓갈에 대한 력사자료는 《삼국사기》에 처음 나온다.

《삼국사기》에는 후기신라 신문왕이 683년에 결혼을 하면서 다른 음식들과 함께 젓갈을 의례음식으로 사용하였던 사실을 전하고있다.*

* 《삼국사기》 권8 신라본기8 신문왕 3년 봄 2월

이것은 후기신라 초기에 이미 젓갈이 의례음식으로 일반화되어있었다는 사실과 그것이 삼국시기부터 식생활에 널리 리용되었다는것을 말하여주는 명백한 증거이다.

《삼국지》에서는 《하호들이 먼곳에서 어염(물고기와 소금)을 등짐으로 져서 제공하였다.》, 《어염을 천리의 먼길에서 등짐으로 져서 나른다.》라고 하였다.*

* 《삼국지》 권30 위서 동이전 고구려전, 《삼국지》 권30 위서 동이전 동옥저전

이것은 통치배들이 물고기와 소금을 공물로 수탈하여 저들의 수요를 충족시켰던 사실을 전한것으로서 물고기가 당시 식생활에서 많은 비중을 차지하고있었다는것을 알수 있게 한다. 물고기를 천리나 떨어진 먼곳에서 등짐으로 운반하였다면 거기에는 물고기의 부패변질을 막기 위한 일정한 방법이 취해졌을것이다. 말리거나 절임할수도 있고 젓갈로 만들수도 있을것이다.

이미 본바와 같이 고구려사람들은 저장과 발효기술이 높았으므로 장과 김치와 같은 발효음식과 함께 젓갈음식도 얼마든지 만들수 있었을것이다. 그러므로 《삼국지》의 기록은 말린 물고기와 절인물고기, 소금으로 발효시킨 물고기젓갈로도 이해할수 있다. 이것은 삼국시기에 이미 젓갈이 식생활에 널리 리용되였다는것을 보여주며 나아가서 우리 인민들이 고대에도 젓갈을 식생활에 리용하였으리라는것을 짐작할수 있게 한다.

장과 김치, 젓갈의 발생시기를 통하여 알수 있는바와 같이 우리 나라에서 민족발효음식의 역사는 매우 오래며 이것은 우리 선조들의 높은 창조적지혜를 보여주는 뚜렷한 증거의 하나이다.

우리 인민의 높은 창조적지혜에 의하여 오래전에 발생한 장과 김치, 젓갈은 우리 나라 역사의 전기간 면면히 계승발전되면서 조선민족의 전통적인 민족음식의 하나로 되였다.

민족발효음식에 반영된 우리 인민의 창조적지혜는 둘째로, 장과 김치, 젓갈의 독특한 맛과 그 영양학적가치를 통하여 잘 알수 있다.

장은 그 독특한 맛이 조선사람의 식성에 맞는것으로 하여 식생활에서 주요한 조미료의 하나로, 조선음식맛의 기본으로 되여왔으며 중요한 단백질원천이기도 하였다.

장은 만들 때에 소금을 두어 숙성시켰기때문에 소금대용으로도 손색이 없을뿐아니라 소금으로써는 해결할수 없는 음식의 색과 맛을 돋구어주는 역할을 한다. 소금은 단순히 짠맛만을 내지만 장은 숙성과정에 검붉은색과 구수한 감칠맛을 내게 된다. 이러한 장을 음식을 가공할 때 두게 되면 음식의 간은 물론이고 색도 더 좋아지고 구수한 냄새와 단맛이 나므로 사람들의 시각과 후각을 자극하여 식욕을 한층 더 돋구어준다.

간장은 음식의 간을 맞추는데 가장 많이 쓰인 조미료의 하나이다. 간장은 소금보다도 독특한 풍미와 선명하면서도 투명한 검붉은색을 가지고있는것으로 하여 음식물의 맛과 색을 돋구어줄뿐아니라 영양가도 높여준다. 그러므로 우리 나라에서는 예로부터 음식상을 차릴 때에는 반드시 간장을 곁들이는것이 고유한 상차림풍습으로 되여오고있다.

간장과 함께 된장, 고추장도 음식물의 간을 맞추고 맛을 돋구는데 쓰이였다.

된장은 짜면서도 달고 구수하며 감칠맛이 나는것과 함께 특히 음식물에 넣으면 잡냄새를 없애는 작용을 하기때문에 조미료의 하나로 쓰이였다. 된장을 생선국에 넣어 끓이면 구수한 맛을 낸다.

고추장은 매운맛, 짭짤한맛, 단맛 등 특이한 맛을 내는 부식물인 동시에 음식물의 색깔과 맛을 돋구는 조미료의 하나이다. 고추장은 자극성이 센 빨간 고추가루와 갖가지 양념이 많이 들어간 장인것으로 하여 음식물에 넣으면 독특한 색깔과 맛을 내어 음식이 조선적인 풍미가 나게 하였다.

우리 인민들은 음식을 만들거나 가공할 때 소금보다도 간장으로 음식의 간을 맞추거나 된장을 두고 부글부글 끓여먹기를 좋아하였고 음식을 하나 먹어도 초장이나 고추장, 된장에 찍어먹거나 발라먹기를 좋아하였다.

우리 선조들은 마늘, 쑥갓, 풋고추, 오이 등 여러가지 냄새를 된장이나 고추장에 찍어 먹거나 절여 각종 장절임을 만들어먹기를 좋아하였다. 여름철에 생신한 부루에 된장이나 고추장을 살짝 묻히고 밥을 한술 엮은 부루쌈을 먹는것은 오직 우리 나라에서만 볼수 있는 독특한 풍경이다. 특히 고추장은 된장이나 간장에서는 맛볼수 없는 독특한 매운맛으로 하여 사람들의 입맛을 돋구는 부식물로 많이 쓰인다. 따끈한 쌀밥에 고추장을 비벼먹는

맛은 그야말로 비길데없이 고유한 맛이다.

장은 우리 인민의 식생활에서 중요한 단백질원천으로 되어왔다.

장의 주원료로 되는 콩은 단백질이 풍부한 음식재료이다. 콩단백질은 고기단백질과 그 조성성분이 거의 비슷하지만 콩으로 장을 만들면 숙성과정에 미생물의 작용으로 여러 가지 아미노산으로 분해되는데 그것의 대부분은 필수아미노산이다. 보통 음식물로 섭취된 단백질은 위나 장에 있는 소화효소의 작용에 의하여 개개의 아미노산으로 분해된 다음에야 흡수되는데 흡수된 아미노산은 다시 인체의 각 부분에 운반되어 매개 조직에 필요한 단백질로 합성된다. 그러므로 사람의 영양섭취에서 실지로 필요한것은 아미노산이다.

장의 숙성과정은 아미노산이 축적되는 과정으로서 주식물인 밥과 같이 먹으면 서로 영양가를 보충해주기때문에 음식물의 영양가치는 훨씬 높아지게 된다. 이밖에도 장속에는 숙성과정에 영양물질이면서도 약리성분들인 여러가지 기름질, 광물질, 비타민 등이 많이 생겨나게 된다.

김치는 남새를 발효시켜 만든것으로 하여 다른 발효음식에서는 찾아볼수 없는 상쾌하고 시원하면서도 쫄한 맛을 내는데 이것은 김치의 고유하면서도 독특한 맛이라고 할수 있다. 김치가 고유하면서도 독특한 맛을 내게 되는것은 그것이 남새를 주원료로 하고 고추, 마늘, 파 등의 양념감과 과일, 젓갈 등을 섞어 젖산발효시킨 남새가공품이기때문이다. 특히 김치는 음식의 뒤맛을 좋게 하는데 이러한 특성은 김치속에 들어있는 여러가지 성분들에 의한것이다.

사람이 일상적으로 많이 먹는 주식인 밥과 고기, 물고기, 알 등은 산성식료품으로서 이러한 음식을 오래동안 먹게 되면 사람의 몸이 쉽게 산성화될수 있다. 그러므로 산성음식에 대항되는 알칼리성음식을 섭취하여 몸을 중화시켜야 한다.

김치는 여러가지 무기원소들이 들어있는것으로 하여 염기성식료품으로 된다. 김치를 먹게 되면 사람의 몸이 산성화되는것을 중화시키므로 건강에 좋을뿐아니라 산성식료품인 주식에 대한 식욕을 더욱 높여주고 소화를 촉진시키며 주식에 없는 영양가도 보충하여준다. 이로부터 우리 인민은 일상식사때에는 말할것도 없고 기름진 고기를 먹은 다음에는 반드시 김치로 입가심을 하여 느끼한 맛을 없애군 하였으며 맛좋은 떡이나 지짐을 먹을 때에도 김치국물을 마시는것을 좋아하였다. 또한 시원한 김치국물에 국수를 말아먹기도 하였다.

김치에는 비타민이 매우 풍부하게 들어있다.

대부분의 김치에는 비타민 C가 많이 들어있다. 김치를 정상적으로 먹으면 비타민 B₁ 소요량의 80~90%, 비타민 C 소요량의 70~80%를 먹는것으로 된다. 또한 김치를 담글 때 미생물에 의하여 남새에 없던 새로운 비타민들이 많이 생겨나는데 발효과정에 김치속에는 비타민합성균들에 의하여 비타민 B₁, B₂, B₁₂, PP 등이 새로 생겨나게 되며 이것들은 김치가 알맞게 익으면 초기의 2배정도 불어난다.

또한 김치가 익는 과정에 생긴 젖산을 비롯한 유기산들과 탄산 등은 배의 꿈틀운동과 위의 소화작용을 돕는다. 젖산은 위산이 적게 분비되게 하여 위의 부담을 덜어주며 먹은 음식이 빨리 소화되게 한다. 이와 함께 젖산과 젖산균들은 배안에 있는 부패균들의 활동을 억제하고 장안의 정상적인 미생물의 발육과 활동에 좋은 영향을 준다.

오늘날 김치는 맛좋은 부식물로서만이 아니라 세계 5대건강식품의 하나로 인정되어

세계적으로도 대단한 관심을 불러일으켜 급속히 전파되고있다.

젓갈은 물고기를 주원료로 담근것으로 하여 특이하면서도 고유한 맛과 향기를 낸다.

젓갈은 짭짤하면서도 달고 푹푹한 맛을 내므로 밑반찬으로뿐아니라 양념감으로 많이 이용된다.

젓갈은 우리 인민의 식생활에서 단백질의 중요한 원천으로 되어왔다.

물고기나 그 부산물로 젓갈을 담그면 발효과정에 원재료에 들어있는 단백질과 당질이 여러가지 아미노산과 젖산을 비롯한 영양물질로 분해된다. 젓갈에는 또한 광물질, 비타민 등 여러가지 영양물질이 많이 들어있다.

자기의 고유하면서도 독특한 맛을 가지고있으면서 인체의 영양상균형을 보장하여주고 건강에 좋은 장과 김치, 젓갈과 같은 발효음식을 만들어낸것은 우리 인민의 높은 창조적지혜와 떼여놓고 생각할수 없다.

우리 나라에서는 경애하는 최고령도자 **김정은**동지의 현명한 령도에 의하여 전통적인 민족음식들을 적극 장려하고 계승발전시키기 위한 사업이 힘있게 벌어지고있다.

우리는 장과 김치, 젓갈과 같은 민족음식들을 더욱 발전시켜 우리 인민의 우수한 민속전통을 빛내이며 민족적정서가 차넘치는 음식문화를 창조함으로써 문명강국건설에 적극 이바지하여야 할것이다.

실마리어 김장풍습, 민족발효음식