

음식의 역사학, 먹을 것이 곧 하늘

김호

오늘날에도 ‘먹고 살자고 하는 일’이라는 표현을 흔히 사용할 만큼 먹는 일은 삶의 기본 중 기본이다. 고대 이래 동아시아의 통치자들은 국가가 인민들의 기본적인 생활을 보장해야 한다는 생각이 매우 강했다. 조선시대로 거슬러 올라가면 늘 부족했던 식량을 증산하는 것이 중요한 화두였다. 『사기(史記)』에는 “왕은 백성을 하늘로 삼고, 백성은 먹을 것을 하늘로 삼는다”고 했다. 한마디로 기본소득(먹을거리)이 보장된 다음에야 도덕교화도 가능하다는 말이다.

주요 논의내용

- 조선시대에 백성을 구제하고 통치하는 도구로 여겨지던 음식
- 조선시대 사족들 사이에서 건강한 삶의 기본이 되었던 식치(食治)와 식치론(食治論)
- 허균의 『한정록』을 통해서 보는 조선시대 사족들의 먹거리

15세기 훈구 관료이자 학자였던 강희맹은 국가의 안전한 통치를 위해서 국민들에게 기본적인 먹거리를 제공해야 한다고 강조했다. 또한 농산 증대를 위해서 토질과 기후 등은 물론 곡식 종자의 특징과 이에 대한 정보를 충분히 공유해야 한다고 보았다. 따라서 그는 ‘금양 지방(금천구)의 농사에 관한 잡설’ 즉 『금양잡록』을 저술하여 농업 기술에 관한 정보를 제공했다.

김호

경인교육대학교 교수(조선시대사). 서울대학교 국사학과를 졸업하고 규장각에서 책임연구원으로 근무했다. 2005년 경인교대에서 교편을 잡은 이후 출근 교사가 될 학생들에게 한국사의 의미와 새로운 역사교육의 중요성을 강의하고 있다. 조선 유교사회 속의 의료 문화를 연구하면서 점차 그 관심을 ‘조선의 행정론’으로 확장 중이다. 이른바 ‘조선시대 몸과 마음의 혼육’에 대해 연구 중이다. 지은 책으로 『정약용, 조선의 정의를 말하다』, 『100년 전 살인 사건-검안을 통해 본 조선의 일상사』, 『조선 왕실의 의료 문화』, 『허준의 동의보감 연구』 등이 있다.

한편, 국가적 차원에서 『농사직설』 등과 같은 농서를 비롯하여 각종 지리정보, 의약 및 음식에 대한 지식, 자연의 동식물에 대한 설명을 수집, 정리하고 이를 향촌에 보급하는 노력이 절실했다. 이에 따라, 각 지역에 파견된 지방관을 중심으로 해당 지역 내 사족들과 함께 편찬소를 운영하여 정보를 수합하고 중앙에 보고했는데, 이는 전국의 데이터베이스를 작성하는 기초가 되었다.

이 과정에서 당대 지식인 계층이었던 지방 사족들의 역할은 매우 중요했다. 이들은 해당 지역을 누구보다 잘 알고 있으면서 관련 정보를 정리할 만한 문식력을 갖추고 있었기 때문이다. 이들이 수합한 해당 지역의 지리지와 농업 현황, 나아가 의약학에 대한 해당 지역의 물산과 구형식물에 대한 정보 등은 일종의 사회적 자본으로 축적되었다.

‘위생(衛生)’에 있어서도 음식은 중요한 요소였다. 많은 사람들은 호흡과 체조 그리고 약물에 의한 보충도 필요하지만 ‘음식’이야말로 기본이라고 여기며 다양한 음식에 관심을 기울였다. 하지만 오미(五味)의 조화를 잃거나 음식의 절도를 잃게 되면 오히려 해가 되었다. 따라서 식이조절 등을 포함한 식치(食治)는 사족의 삶에서 빠뜨릴 수 없는 중요한 지위를 가진다. 이른바 ‘식치론(食治論)’이다. 음식의 섭생이 우선이라는 식치론은 15세기 세조의 ‘식의(食醫)’ 강조와 더불어 확산되었고, 『식료찬요』와 같은 의서를 통해 향촌의 사족 사회로 유통되었다.

16세기에 들어서 식치론은 향촌 사족들의 산거(山居) 생활을 위한 구체적인 방도로 자리 잡으며 몸과 마음을 편안히 하여 건강하게 살아가는 방법과도 연결되었다. 은둔거사의 산림 생활을 위한 ‘청공(淸供)’ 즉 자연과의 조화로운 삶은 허균(1569 ~1618)의 『한정록』에 가장 잘 묘사되어 있다. 자연에서 먹는 다양한 음식에 대한 내용이 담긴 『한정록』은 허균의 ‘한정(閑情)’이 이른바 향촌 사족의 식치와 운둔의 미학을 위한 것이었음을 말해준다. 이처럼 16세기 향촌 사족의 산거 생활은 고아한 청사(淸士)를 위한 절제된 삶이 그 핵심이었다. 그들에게 음식과 식치론은 향촌 산림에서 유유자적하게 살아가며 향유하는 풍취에 가까웠다.

반면에 향촌 대부분의 사족들과 상민(常民)들에게 음식은 자활의 수단이고, 비급(備急)의 방법이었다. 조선 후기에 이르러 ‘한정의 미학’을 담당했던 식치는 점차 생리와 제중(濟衆)의 필수 지식으로 확산되었다.

\*\*\* (중략)

먹을 것을 하늘로 여기는 태도는 단지 먹을 것이 충분하면 족하다는 의미 그 이상이다. 매일 먹는 밥 한술과 반찬 한 가지에 너무 심오한 질문을 던지는 것은 아닌지 비판할 수도 있겠지만, 먹을 것이 충분하다 못해 넘쳐나는 오늘날에 비해 먹을 것이 부족했던, 그래서 항상 미리 준비하지 않으면 안 되었던 시절의 이야기에 주목하는 이유는 무엇일까?

조선시대 음식에 관한 글이나 책을 읽다보면 늘 ‘절제’하라는 당부를 접하게 된다. 오미(五味) 중 한 가지에 집착하지 말라든가, 과식을 금하고 부족한 듯 먹으라거나, 기름지고 맛이 강한 음식보다는 담박함을 추구하라는 문구들은 음식을 둘러싼 인간의 욕망이 더욱 커져만 가는 오늘의 일상을 반추하도록 한다. 과연 ‘담박함’의 추구는 무엇일까? 음식의 유익함과 동시에 해로움을 지적하는 절욕(節慾)의 태도야말로 과소비의 시대를 사는 우리들이 음식을 앞에 놓고 다시 한번 깊이 생각해봐야 할 문제이다.