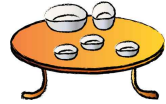




밥상의 주인 - 쌀과 밥



1 쌀의 기원

● 쌀의 기원은 중국이 아닌 ‘한국’

- 쌀은 기원전 7,000년경 인도나 동남아시아에서 비롯되었다는 설이 유력했었습니다. 왜냐하면, 쌀은 주로 물이 풍부하고 따뜻한 기후에서 잘 자라기 때문이지요.
- 그 후, 1993년 중국 후난성 동굴에서 약 1만 1,000년 전의 벼씨가 발견되면서 쌀의 기원이 중국으로 바뀌었습니다.
- 그런데 1998년 충북대학교 박물관팀이 발굴조사를 하던 중, 우리나라 청주에 있는 소로리에서 1만 5,000년 전의 고대 벼씨를 발견하였는데요, 벼의 진화 단계로 볼 때 재배벼의 원조였습니다. 즉, 우리나라에서 세계 최초의 쌀농사가 이루어졌다는 놀라운 증거가 발견된 것입니다.

2 밥상의 주인 ‘밥’

● ‘벼’ 그리고 ‘쌀’, ‘밥’

- 모판을 만들어 벼씨의 싹을 띄워 적당한 길이만큼 자라면 모내기를 하여 논에 옮겨 심습니다. 애벌, 두벌, 세벌의 김을 매며 잡초를 제거하고, 병해충을 관리하며 잘 키우면 ‘벼’가 됩니다.
- 가을이 되어 벼의 알곡이 누렇게 익고 이삭이 고개를 숙일 때쯤 추수를 하고, 탈곡을 하여 낱알을 떨어냅니다. 이 낱알의 왕겨를 벗겨내면 현미가 되고, 다시 몇 차례 등겨를 더 벗겨내면 백미가 됩니다. 우리는 이것을 ‘쌀’이라고 부릅니다.
- 그리고, 쌀을 씻어 물과 함께 솥에 안쳐 불을 때다 뜸을 들이면 비로소 ‘밥’이 됩니다.



3 반으로 줄어든 밥심

● 한국 사람은 밥심으로 산다!

- 우리 나라에서 세계 최초로 쌀농사가 이루어지긴 했지만, 예부터 쌀밥은 아주 귀한 음식이었고 하루 세끼를 먹게 된 것도 얼마 안 된 일입니다.
- 조선 시대에도 보통 두 끼를 먹었고, 보릿고개라 불리는 봄철에는 굶는 일도 흔했다고 합니다. 그래서 인사말로 “밥 먹었니?”, “진지 잡수셨어요?”하는 말이 생겨난 거랍니다.
- 흔히들 ‘한국 사람은 밥심으로 산다’고 하는데, 근래에는 쌀 소비량이 많이 감소했습니다. 높은 봉우리를 의미하는 ‘고봉밥’을 먹던 예전에 비해 요즘은 식사량이 상당히 줄었고, 그에 따라 밥 그릇의 크기도 약 70년 동안 절반 이상으로 줄었다고 합니다.



4 세계 곳곳의 쌀요리

❖ 아시아는 '밥', 유럽은 '빵'?

- 쌀의 역사만큼 쌀 요리도 다양한데요, 특히 '아시아는 밥, 유럽은 빵'이라는 말처럼 쌀을 주식으로 하는 아시아에서 쌀 음식이 더욱 다양합니다.



● 베트남 쌀국수

- 베트남 북부에서 프랑스 수프의 영향을 받아 생긴 쌀국수는 베트남이 분단되면서 남으로 전해졌습니다. 베트남은 열대지방의 기후 특성상 밀이나 메밀 같은 작물은 기르기 어려운 대신 풍부하게 수확되는 쌀을 국수의 재료로 이용하였고, 특유의 기후 때문에 향을 강하게 첨가하다보니 은은하게 먹는 동북아시아의 국수와는 다른 특징으로 발달하였습니다.

● 볶음밥의 원조 중국의 양주볶음밥

- 중국 양주의 계란볶음밥이 전세계로 퍼져나가면서 볶음밥의 기본이 됐는데요, 청나라 말기에 광둥성 광저우에 있는 취춘원(聚春園)이라는 음식점에서 새우와 돼지고기, 해삼 등을 넣고 양주 볶음밥을 팔면서 큰 인기를 얻었다고 합니다. 후에 광둥성과 복건성 출신의 화교들이 이민을 가서 생업으로 음식점을 열고 볶음밥을 만들어 팔면서 세계로 널리 퍼지게 되었습니다.

● 나시레막과 나시고랭

- 말레이시아나 인도네시아에서 먹는 쌀은 우리가 먹는 쌀과 달리 알곡이 가늘고 길며 푸석푸석하고 찰기가 없습니다. 그래서 이들은 밥을 주로 기름에 볶아서 먹는데요, 말레이시아의 '나시레막', 인도네시아의 '나시고랭'이 대표적인 음식입니다.

● 카레라이스



- 커리는 원래 인도 요리입니다. 인도를 식민지로 삼은 영국의 영향을 받아 발전하게 되었고, 후에 영국식 카레가 일본으로 전해져 밥 위에 부어 먹게 되면서 '카레라이스'가 되었습니다.

● 스페인의 전통 볶음밥 파에야

- 파에야는 샤프란으로 노랗게 물들인 쌀밥에 토마토와 마늘, 고추 등의 양념을 넣고 각종 야채와 해산물 또는 고기를 곁들여 올리브기름으로 요리한 볶음밥입니다. 파에야는 아시아 사람들의 주식인 쌀이 유럽으로 전해지며 만들어진 요리로 스페인 남부 발렌시아 지방에서 발달했는데, 발렌시아는 약 700년 동안 스페인을 지배했던 아랍인들인 무어인의 통치를 받았던 지방입니다. 즉, 파에야는 아랍의 요리법에서 발전한 음식이라고 할 수 있습니다.

● 이탈리아의 리조(소)또

- 리조(소)또는 이탈리아식 볶음밥인데요, 올리브기름에 쌀을 넣고 조리하는 것이 특징으로 밥을 볶아서 만드는 우리의 볶음밥과는 조리법과 맛에서 차이가 있습니다. 리조(소)또는 쌀을 재료로 만들기 때문에 이탈리아에서도 쌀이 주로 생산되는 밀라노를 중심으로 발달하였으며, 이탈리아에서 개발된 요리이지만 스페인의 파에야의 영향을 받은 것으로 추정하고 있습니다.

5 한국의 대표음식 비빔밥

- 밥에 고기, 나물, 튀각 등 여러 가지 반찬과 참기름 등의 양념을 넣어 비벼 먹는 음식인데요, 한국의 전통 음식으로 스페인 국제 콘테스트에서 최우수 기내식으로 선정되는 등 김치, 불고기와 더불어 한국을 대표하는 음식으로 사랑받고 있습니다.

● 비빔밥의 유래



● 묵은 음식 처리설

- 새해 첫날을 새로이 맞이하기 위해 선달 그믐날 저녁에 남아 있는 음식을 없애기 위해 만들어 먹었다는 거예요.

● 음복설

- 옛날 사람들은 제사를 지내면 신과 사람이 골고루 음식을 나눠 먹어야 한다고 생각했는데요, 제사를 지내고 나서 제사상에 올렸던 음식들을 골고루 섞어 비벼 먹었다는 거예요.

● 농번기 음식설

- 바쁜 농사철에는 여러 가지 음식들을 그릇마다 담아 들판으로 가져갈 수가 없어서 밥과 나물들을 담아 가지고 가서 바가지에 넣고 비벼먹었다는 거예요.
- 그 밖에도 궁중에서 임금이 점심때 가볍게 먹던 '비빔'에서 비롯되었다는 '궁중음식설', 몽고 침입 시기에 임금이 피난을 갔을 때 수라상에 올릴 음식이 없어 밥과 나물을 비벼 먹게 되었다는 '피난음식설', 동학 혁명 때 동학군이 그릇이 모자라 그릇 하나에 반찬들을 넣어 비벼 먹었다는 '동학 혁명설' 등이 있어요.

6 감옥에서는 왜 콩밥을 먹었을까요?

● 쌀보다 값싸고 풍부했던 콩

- '콩밥 먹는다'고 하면 교도소 밥을 먹는다는 뜻으로 범죄 행위를 저지른다는 말과 동의어로 쓰입니다만, 1986년부터는 콩밥이 아닌 보리밥으로 바뀌었고 지금은 쌀밥을 제공합니다.
- 하지만 일제강점기인 1936년의 형무소 식단표에 따르면 재소자에게 쌀 10퍼센트, 콩 40퍼센트, 좁쌀 50퍼센트로 지은 밥을 제공했습니다.
- 교도소 재소자의 건강을 고려해서 영양이 풍부한 콩밥을 제공한 것이라 짐작할 수도 있겠지만, 실제로는 적은 양의 쌀을 이용하여 밥의 양을 늘리기에 콩이 적합했기 때문입니다.
- 콩은 원산지가 만주, 옛 고구려 땅으로 특별히 비료를 주지 않아도 척박한 땅에서 잘 자랐기 때문에 예전에는 싸고 풍부하였기 때문이지요.

7 밥의 변신 '누룽지'

세계 공통의 별미 '누룽지'



● 누룽지, 귀바, 오코게, 쫄짜이, 소카라트

- 누룽지는 우리나라 사람들만 먹었을 것 같지만 그렇지 않습니다. 쌀로 밥을 지어 먹는 나라에는 모두 누룽지가 있습니다. 중국에는 귀바(锅巴), 일본에는 오코게(おこげ), 베트남에는 쫄짜이(Com Chay)라는 누룽지가 있습니다.
- 아시아 사람들은 주식인 쌀이니까 당연히 누룽지가 있을 수 있겠지만, 유럽에도 누룽지가 있습니다. 유럽 중에서 쌀 음식이 발달한 스페인에서는 파에야(paella)를 만들 때 생기는 누룽지를 간식으로 즐겨 먹습니다.
- 요즘 뉴욕의 한 파에야 전문 식당에서 파에야를 일부러 놓도록 만든 후 소카라트를 먹을 수 있도록 개발했는데, 이것이 미국인들에게도 인기를 끌고 있다고 합니다.

[출처] : 1. 세상을 바꾼 음식 이야기(2018) / 홍익희
2. 우리음식의 언어(2016) / 한성우
3. 붕어빵에도 족보가 있다(2012) / 윤덕노
4. 하루 한입 세계사(2018) / 윤덕노
5. 음식으로 읽는 한국 생활사(2018) / 윤덕노
6. 우리음식 맛 이야기(2010) / 신현배