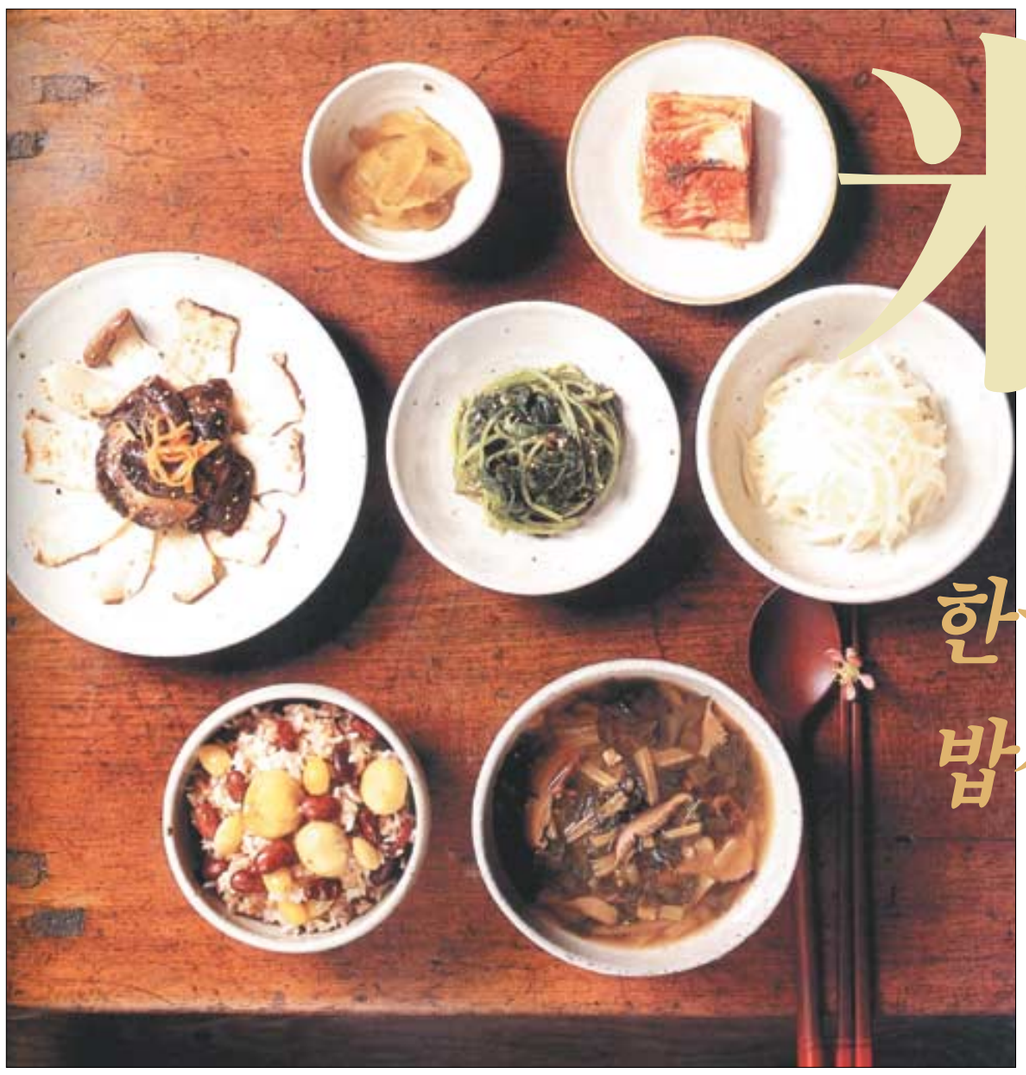


米 한국인의 힘 밥상에 있었네

한국인에게 밥은 무엇인가
최준식 지음 | 휴머니스트 | 1만5천원

외국인들에게 한국 음식에 대해 아는 것이 무엇이냐고 물어보면 선뜻 대답하는 단골 메뉴 두 가지가 있다. '김치와 불고기'다. 그러면 김치는 언제부터 만들어 지기 시작했을까? 답은 1백년 전쯤이다. 중국 산동(山東) 지방의 배추를 왕십리에 가져와 재배하기 시작하면서 부터다. 그럼 불고기는? 삼국시대다. 우리나라 음식인데도 한국 음식의 역사에 대해 아는게 적은 것이 바로 우리의 현실이다.

최준식 교수(이화여대 한국학과)가 정혜경 교수(호서대 식품영양학과)의 도움을 받아 한식의 역사적 실체와 특성을 밝힌 책 <한국인에게 밥은 무엇인가>는 바로 여기서부터 출발한다. 저자인 최 교수가 한국음식 전문가 정 교수에게 궁금한 걸 묻고, 또 그들이 그 대답을 놓고 토론한 내용을 대화체로 정리해 하나하나 알아가는 과정이 자못 흥미롭다. 그래서 자칫 딱딱한 문화서로 전락하기 쉬운 단점을 말끔히 해소시켜 술술 읽히게 만든다.

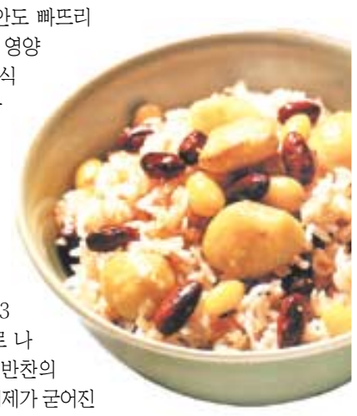
책을 만든 동기도 재미있다. 한국문화의 마스터 플랜을 짜달라는 한 기업인의 부탁으로 김봉렬(건축), 오주석(그림), 송혜진(음악), 방병선(도자기), 정혜경(음식), 김소현(복식), 김영숙(무용), 김영훈(영상) 등 각 분야 전문가들이 '한국문화의 미래를 만드는 사람들' 이란 모임을 만들었다. 이 책은 이 모임의 첫 번째 성과물이다. 왜 많고 많은 분야 중 음식 얘기부터 할까. 그 이유는 아주 뻔하다. 의식주 가운데 의복이나 건축은 이미 대부분 서양식을 따르고 있지만, 음식은 한식을 하루라도 먹지 않는 날이 없기 때문. 그런데 이 매일 먹는 우리 음식에 대한 지식이 많지 않기 때문이다.

> "한정식 식당에 한식 없다"
> 우리 음식의 과학성과 장점
> 전문가 문답통해 해부

저자는 현재 우리나라의 한정식 음식점에 한식이 없다는 주장으로 이 책을 시작한다. 그 예로 한집 건너 한집으로 한정식집이 몰려 있는 서울 인사동을 든다. 그곳의 한정식 식당에는 여러 사람이 한상에 음식을 깔아놓고 먹는다는 것이다. 그건 우리의 전통이 아니라는게 최 교수의 생각이다.

서양과 중국식 같은 코스별 요리처럼 시간을 두고 나오는 요즘 한정식 문화도 우리 선조에겐 낯선 것이다. 우리 조상(주로 남자)은 평소 겸상이 아닌 독상을 받았고, 음식도 함께 차려놓고 이것저것을 골라 먹었기 때문이다. 이와 같은 우리 음식문화에는 분명 합리적인 '과학'이 숨어 있었다. 많은 음식을 동시에 차려놓고 먹으니 우리 음식에는 중국 음식처럼 돼지기름 같은 동물성 기름을 쓸 수 없다. 동물성 기름은 쉬 굳기 때문에 오랫동안 깔아놓을 수 없기 때문이다. 그러나 들기름과 참기름은 다르다. 버터 · 치즈처럼 혈관 장애를 일으킬 염려도 적다.

이런 이유를 들어 저자는 건강식으로서 한식을 강조한다. 동물성 기름과 식물성 기름이 8대2의 황금 비율을 이루는 가운데, 채식에 치우치지 않으면서도 육지와 바다에서 나는 재료를 적절히 배합한 음식은 세계적으로도 유례를 찾기 어렵다는 것. 파 · 마늘 · 생강 · 고추는 약리적 효과가 뛰어나고, 상차림의 구성이 다양하니 영양학적 효과도 만점이다. 이런 데도 한식을 등한시할 수 있을까. 저자는 전통음식의 문화상품 개발, 한국음식의 세계화 방안도 빠뜨리지 않는다. 맛과 영양을 고루 갖춘 한식의 우수성이 깔끔히 정리됐기에 그의 손을 들어주지 않을 수 없다. 이 책은 1부 한식의 역사, 2부 원리로 본 한식의 세계, 3부 한식의 미래로 나누었다. 밥, 국, 반찬의 한식 트로이카 체제가 굳어진 것은 조미료가 발달해 국이 다양해진 고려시대였다거나, 임진왜란 이후 신분질서가 요동치면서 평민들의 지위가 높아지고 음식문화에서도 귀천의 벽이 허물어지기 시작했다는 사실 등 1부에서는 한식의 기원과 역사적 변화상을 짚었다.



개별 음식을 다룬 2부에서는 우리 음식문화에 대한 자부심을 느끼게 하는 내용이 적지 않다. 김치는 고추에 들어 있는 엄청난 양의 비타민C와 젓갈 등 다양한 양념에 따른 풍부한 영양에 이어 유산균까지 함유해 최고의 식품으로 불러도 손색이 없다는 주장 등이 그것이다.

김주일 기자 jikim@buddhapia.com

전문가 서평

인생의 어느 순간에는 반드시 낚시를 해야 할 때가 온다
폴 퀸네트 지음 | 공경희 옮김 | 바다출판사 | 1만2800원

이 책은 낚시책이 아니다. 삶을 즐기는 철학으로서의 낚시 이야기를 담고 있는 책이다. 유명한 심리학자이자 에세이스트이며, 알아주는 낚시광인 폴 퀸네트가 '낚시는 스포츠가 아니라 인생을 사는 방법이며, 낚시야말로 유쾌한 인생의 은유' 라는 것을 설득력 있게 들려준다. 50여 년 간의 낚시 경험을 통해 건져 올린 통찰과 유머가 살아있는 90편의 글로 수록돼 있다. 마치 몇 년전 흥행했던 영화 '흐르는 강물'에서 처럼 아버지 리버런드 맥클레인이 두 아들에게 낚시를 통해 인생의 교훈을 가르쳐 주었던 것처럼 말이다. 나는 이 영화 한편을 통해 낚시를 좋아하게 됐고 인생의 교훈을 낚시터에서 문득문득 많이 깨닫는다. 인내, 기다림, 무욕(無慾) 등.

그러나 이 책을 탐독하기 위해 낚시를 꼭 좋아할 필요는 없다. 아니 낚시를 할 줄 모른다해도 상관없다. 이 책은 낚시라는 매개체를 통해 인생을 가르쳐 주는 교훈적인 글로 가득차 있기 때문이다. 낚시로부터 실마리를 풀어내지만, 역시 인생의 어느 한순간에 불현듯 마주치게 되는 사소한 깨달음의 계기들을 담고 있다. 절제와

낚시터에서 건진 인생의 참맛

살다보면 불현듯 마주치는 사소한 깨달음 담아

지나침, 성공과 실패, 삶과 죽음, 관계의 윤리 등. 이런 인생의 교훈 들은 물론 무지개 송어, 줄무늬배스, 창꼬치, 연어와 함께 강에서 플라이 낚시로 길어 올린 것들이다. 가령 '멋진 물고기와의 대단한 싸움에서 진다는 것은, 내가 물고기를 과소평가했거나 낚시를 잘못했다는 뜻이다. 패배의 이유를 운이 나빴다고 둘러댈 수는 없다'는 것처럼 물고기를 낚기 위해서는 겸손과 무심(無心)이 필요하다고 지혜를 일러준다.

또 다른 사람과 어떻게 더불어 살아야 할 것인가에 대해서는 '낚시꾼의 전통적 에티켓'을 열 올려 얘기한다. "경험 많고 예절바른 송어 낚시꾼이라면 캐스팅(낚싯줄을 던지는 것)하고 두 발자국 하류로 옮겨 다시 캐스팅하는 식으로 자리를 바꾼다. 다른 낚시꾼들에게도 고기가 많은 물까지 내려올 수 있도록 배려하는 것이다. 기본적으로 동료 낚시꾼이 원하는 것은 내가 원하는 것이다. 움직일 수 있는 여지를 달라는 것, 가능한 한 혼자 내버려 두라는 것, 위대한 자연의 정적을 즐기게 해 달라는 것…."

"아버지가 세상을 떠나면 자기와 죽음 사이에 아무도 없다는 걸 알게 된단다"라는 인생의 깊은 비밀을 저자가 아버지에게서 들은 것도 바로 낚시터에서의 어느 밤이었다. 베트남전에서 살아 돌아온 동생에게서는 낚시에서 절망을 버티는 힘을 얻을 수 있다는 것을 배웠다. "정글에서 밤에 보초를 설 때면 늘 그 기억을 떠올렸어. 높은 산, 좁은 실개천, 발밑에 융단처럼 펼쳐진 풀밭, 강둑에 붙어 있는 금빛 송어떼. 그런 기억 덕분에 집에 돌아올 수 있었어."

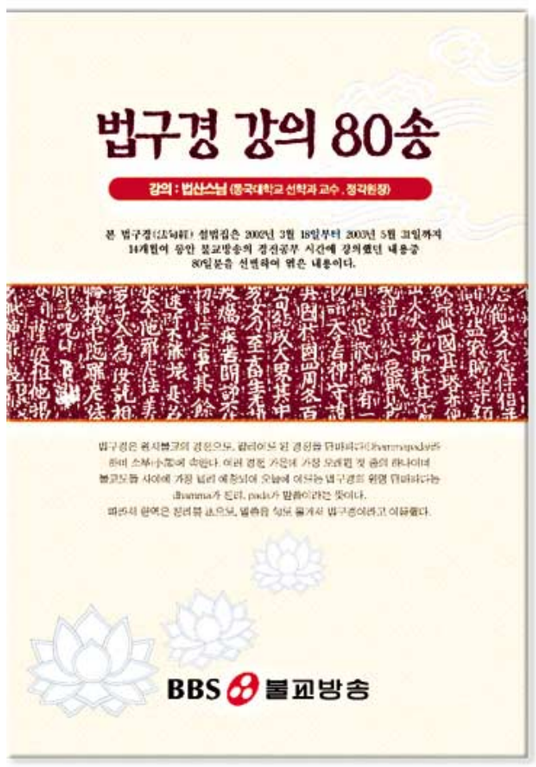
저자는 친구와 와인 7리터를 나눠 마시고 강가에 누워 밤하늘의 별을 보며 프로이트의 영혼이 자기의 몸 속에 들어왔다며 너스레 떠는 유머와 긍정적인 품성이 몸에 밴 사람이다. 늘 배울 일을 찾고, 좋은 경험을 아이들에게 가르쳐주려고 애쓴다. 그래서 저자의 인격이 글속에 녹아 있어 이 책이 더욱더 교훈적으로 다가온다.

■이주선 (삼성 SDI 차장)

법구경 강의 80송

불교방송에서는 동국대 교수, 법산스님의 설법집《법구경 강의 80송》을 테이프로 제작, 판매하고 있습니다.
각박한 현실 속 현대인들의 마음에 한구절의 시처럼 쉽게 다가오는 법구경을,
법산스님은 알기쉬운 생활방편을 곁들여 불교를 접하고자 하는 이들에게 잔잔히 들려주고 있습니다.

잠 못 이루는 사람에게 밤은 길어라.
피곤한 사람에게 길은 멀어라.
어리석은 사람에게 생,사 길거니
그는 바른 법을 모르기 때문일세.
- 법구경 우암품



구입문의 불교방송 포교자료팀
전 화 (02)706-3502
가 격 70,000원(C70×20EA)

BBS 불교방송
서울FM101.9MHz · 부산FM89.9MHz · 광주FM89.7MHz · 대구FM94.5MHz · 청주FM96.7MHz · 춘천FM100.1MHz