



LOCAL SPECIALTY

# Korea and Korean Diaspora Through Food and Culture

## 1주차

Prof. Changzoo Song



University of Auckland

THE  
TRADITIONAL  
KOREA FOOD



인하대학교  
INHA UNIVERSITY



K학술확산연구센터  
K-ACADEMIC DIFFUSION RESEARCH CENTER

### 01 과목소개

This course is to help the general public to understand the social and cultural history of Korea and Koreans in and out of Korea through their past and present food and culinary practices.

### 02 키워드

- Korean food
- Culinary Identity
- Natural Environment
- Food Culture
- Traditional Food
- Religious, Political, and Ideological Factors



03

주차별 구성

1주차	Korean Food & Food Culture
2주차	Joseon Dynasty & Opening Era: Culinary Developments
3주차	Korean Food: Colonial Period
4주차	U.S. Military Rule, The Korean War, and Early Industrialization Era
5주차	Globalization and Post-industrial Era
6주차	Korean American Food & Food Culture
7주차	Korean Diaspora Globalizing Japanese Sushi
8주차	Zainichi Korean Food and Culinary Culture
9주차	Korean Chinese Food and Culture
10주차	Soviet Korean(Goryeo saram): Enriching the Soviet Culinary Life with Korean Food

04

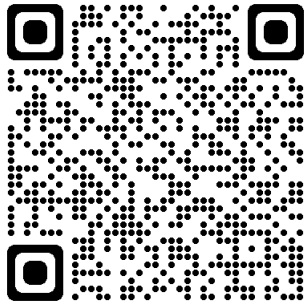
강의방식

강의

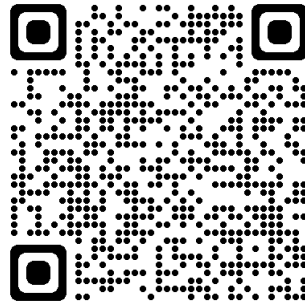
토론

# Korea and Korean Diaspora Through Food and Culture

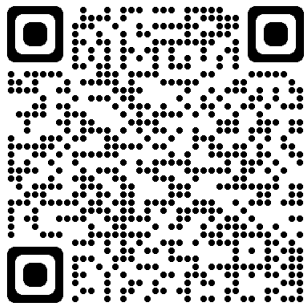
## 1주차 영상 보기



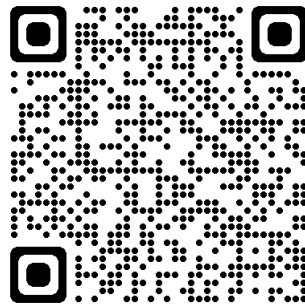
1차시



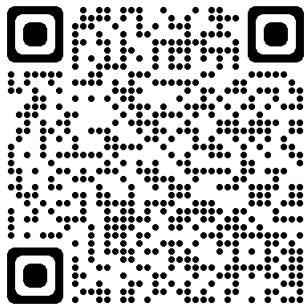
2차시



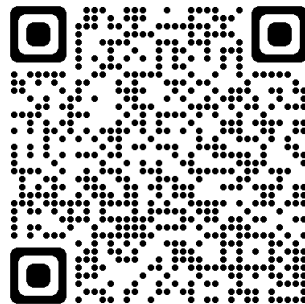
3차시



4차시



5차시



6차시

# Lecture



## Korean Food & Food Culture

### 1-1 Why learn about Korean food?

Hello everyone. Welcome to this exciting course of Korean food and food culture.

My name is Changzoo Song and I'm a Senior Lecturer in Asian Studies I am teaching Korean Studies at the University of Auckland in New Zealand. And through this series, what I will cover is a very interesting topic of food and food culture of Korea and Korean diaspora. So today I have six topics to cover and I will convey this lecture pointing all of the six topics one by one.

The topics of six today are like the following one. The first one is why should we learn about Korean food? Which is very important topic by the way. Secondly, many countries have and they are proud of and promoted national cuisine and culinary identity, which is a second topic. And the third, in the context of Korean food and foreign Korean food culture, I will cover how the national environment of the Korean peninsula has impacted on today's and historical Korean food and food culture. And fourthly, we will talk about traditional food ingredients in Korea. Of course, today Koreans eat all kinds of food imported from other countries, but understanding the original and traditional Korean food ingredients is very important. So we will cover that topic. Fifthly, we will talk about religious, political and ideological factors in Korean food culture. Korean food culture, as I explained earlier, was impacted by Korea's natural environment, of course. But however, also social, political, ideological factors also have impacted in shaping today's Korean food culture. Therefore, we will cover that too. Finally, we will also talk about the utensils that Koreans traditionally have been using, which includes of course, spoons and chopsticks. In addition, we will also discuss about the predominant meal system today in today's Korean food culture, which is comprised of Bap, Banchan and Guk. Bap, as you know, is steamed white rice and then Banchan is side dishes, which is quite unique to Korean food. And Guk is soup. As one, Korean food is basically composed of these three components Bap, Banchan, Guk. That's what we will cover in the end.

And the goal of today's lecture, There are basically three goals. The first thing that I want you to understand is why studying food is important in our life. What can we learn from studying food? We want you to understand how food is connected to any country's history, culture, and national identity. This is a rather complicated and complex concept, but you will understand how studying food is important, and how food is fundamentally related to countries' history, culture, and national identity. And secondly, we also want you to have understood after this lecture is how the geophysical and cultural environment of Korea have shaped the unique food culture of Koreans today.

The unique Korean food culture of today is very different from those of other countries, including Korea's big neighbors such as China and Japan. And finally, we also want you to have understood some of the basic characteristics of food and food culture of Korean people today. So that's the three goals we pursue in this lecture series today. Okay, so first question, is a big question. Why should we learn about Korean food? Because food is simply important. How important is food? By the way, Mintz and Du Bois in 2002, said, "next to breathing, eating is perhaps the most essential of all human activities. And that is the one with which much of social life is entwined. This is the fundamental truth. We can't live without eating food. Actually, food is the most important ingredient in human life. It is because, without eating, we can't survive.

Anthropologist Sidney Mintz, he's an elderly professor, and one day he asked his young students, raising this question:

"between food and sex, which one is more important for you?"

Of course, the students laughed, and sheepishly, some said sex is maybe more important than food. And the professor Mintz said, "oh, you young people, you are overfed."

Okay, anyway, food is definitely the most important thing for humans.



But, we have not really studied about eating that much compared to many other topics that we have been dealing with in academia. That is why he emphasized how just food is important in human life and society. Now, food is not just something we eat to sustain our life. Food is fundamentally a product of our culture. Indeed, food itself is a culture. First of all, food is a universal human necessity. Everyone needs to eat. And it's an essential medium through which individual and cultural identity are expressed. We are what we eat. We are represented often by our own food. For example, Koreans are culturally represented by a unique Korean food, Kimchi. Whenever people are asked, foreigners talk about Kimchi. They associate Kimchi with Korean people. So it has become an essential part of Korean cultural identity today. In addition, the way how society produce food, consume food, and assign some meanings to this food is fundamentally social, political and cultural consequence. For example, a society, of which food is predominantly produced by global transnational companies, will be very different from the remote communities in jungles of Amazon, or Borneo, or Kalimantan in Indonesia. The people's life and meaning that they assign to their food will be very different. Okay, so we have understood why food is important generally. But why should we care about Korean food? Well, because if anyone wants to understand Korean society and culture today, food, among others are very important. There are many different ways to approach and pursue that knowledge. But food is one of the very interesting, but very fundamental, aspects through which we can understand Korean society and culture. Because today's Korean food, the contemporary Korean food, and food culture itself is a result or consequences of Korea's physical and cultural environment which gave Korean food a very essential character.



And any foreigners who visit Korea, they would recognize the uniqueness of Korean food. Maybe you can imagine that you would know how Korean food is distinguished from other food such as Japanese food or Chinese food. Now, this unique character, which is difficult to describe in one word, but gives a fundamental character and identity to Korean culture and Korean people.

So, by studying Korean food, we can understand the historical, social and cultural changes that Koreans have experienced throughout history. If you look at particular time or particular food of the historical time, you would understand the cultural, philosophical, religious and social environment of the time. And that's why by studying Korean food, we can understand Korean history and culture very well. Now, before we start this lecture, we have to distinguish two different concepts. One is Korean food and the other, Korean food culture. What is food? Food is the object that is cooked and consumed by Korean people. That's Korean food. And this Korean food is a part of bigger Korean food culture.

Then what is Korean food culture? Or food culture?

The food culture is a much broader concept in which Korean food is included, but also the kind of habits that Koreans have in terms of their dining, cooking and cooking practices, their attitude towards certain foods, such as dog meat, for example. And their beliefs. Like Koreans tend to believe that certain food has medicinal effect. That's the belief and the networks and institutions around the production and consumption of a food, which means how farming is organized in Korean society, and how food is harvested, and how it is marketed in Korean Society, and eventually through which channel it is consumed by Korean people. Okay, so far we have learned why studying food is important, and particularly why studying Korean food is important in understanding Korean culture and society. And, in our second session, we will talk about national cuisine and culinary identity.

## Korean Food & Food Culture

### 1-2 National Cuisines and Culinary Identity

Okay, this is the second session in which we will cover the national cuisine and culinary identity. Many nations today tend to promote their own national culinary cuisines and culinary culture. For example, what do you think about when you think of Korean food? There are many representative Korean foods, and now these Korean food makes Korean culinary identity. But, of course, in many cases, they were not created naturally. Rather, they were created socially, and sometimes by the government.

So, in today's world, many nation states, the nation-state governments, they try to promote their own national cuisines, and also globalization of their national food. Because, by globalizing your national foods, they can make money. And often not just money, but also one can exert certain cultural power to the peoples of the world, which is called soft power, which include identity politics and economic and diplomatic benefit. Imagine that if people like certain food so much, it becomes like any popular cultural or cultural icons. They would develop very positive feelings and affection for the country simply because of the food.

So, today's governments, they are very well aware of this amazing fact. And that's why almost every government today, they try to globalize their national foods. And, one of the most successful cases today, I believe, would be Japanese food. Everyone knows sushi, and sushi is available everywhere, all the way from Portugal to Russia in Eurasia and from Norway to all the way down to New Zealand. Everyone eats sushi everyday. Now, sushi having been globalized so well and so much, you don't need to go to a restaurant to eat sushi. If you go to a restaurant to eat sushi, they are very expensive. Fortunately, even on supermarket shelves, one can find packed sushi. You can buy sushi from any convenience store in almost every country in Asia today, including North America and Oceania. So, Japan's food has been globalized very successfully. And everyone knows, when they hear about sushi, they imagine Japan. So, sushi is Japan and Japan is sushi.



Now, from this, what benefit does Japan have? It's amazing. Not only people strengthen their positive imagination of the country of Japan and people of Japan, but also Japanese companies like Kikkoman, which is one of the oldest and biggest producers of soy sauce, would make enormous amounts of profit. As a matter of fact, ever since sushi has become globalized in North America, the biggest soy sauce company, Kikkoman started to increase its product a lot. Now, this is partly the result of Japanese government's Cool Japan initiative, which they started already in the early 1980s. Now, Cool Japan includes not just food, but also manga and other popular cultural products. But, food is one of the most successful Japanese culture, which is the result of Cool Japan initiative.

And now in North America or in Oceania, in Europe, what is the most popular Asian food? Do you have, in your country, Chinese restaurants? Of course, Chinese food is everywhere, thanks to the huge number of overseas Chinese people who went to North America, Europe, and everywhere. The second most popular Asian food now might be sushi.

Another food, which is very popular is Thai food. Thai food has become a global food by today. And that is the result of Thai government's systematic effort of making Thailand as a Kitchen of the World project. Thailand government has tried to standardize Thai food, and they even have funded overseas Thai people to open Thai restaurants. And, of course, there are many historical factors as well.

But in general, Thai food is very well known in any European or North American countries, and also in Australia. And, today Thai food is probably second most popular Asian food in these countries. Now, less successful countries such as Malaysia also have pursued similar policies. In the case of Malaysia, Malaysian government has been pursuing Malaysia as the "Kitchen for the World Program", which they call MKP. As such, more people today know about Laksa, for example, and Belacan, which we will cover sometime later.



Okay, so what is a national cuisine, and culinary identity, and how are they developed? As I have implied, the Korean national culinary culture, which Koreans call Hansik, is a modern construction, just like most of the national cuisines today such as Japanese sushi. It's not traditional that much because the sushi that we know today was invented in the Tokyo area only about, maybe at best, 150 years ago. But it is a representative food of Japan.

Korean food Hansik itself was also a modern invention by Korean society, and more than that, by Korean government, which has been pursuing Hansik globalization already from the late 1980s and particularly in the 1990s. Now, by promoting national culinary culture or national cuisines, as I said, countries benefit diplomatically, and also economically. For example, more people visit your country simply to taste your food. It also promotes trade. When Korean food has become global recently, now many Korean food production companies are selling their food overseas. That means economic profit. That's why most governments today don't ignore the fact that food can be converted into not only cultural power but also economic and financial power as well. Korea has been less successful compared to Japan and Thailand in the past.

But recently, as I said, Korean government has been pursuing the globalization of Hansik, and they established the Hansik Jaedann, which is Hansik Foundation more than 15 years ago. And for example, the year 2008, South Korean government declared that year as the Year of Korean Food Globalization. And, what did they do? For example, the Korean Tourism Organization, which promotes and advertises tourism to South Korea, has been relying on Korean food as well as K-pop, of course. But recently, more and more they advertise Korea, as a food country. In this image, you see the Korean Food Guide, which was published by the Korean Tourism Organization.

And, it was only about a decade ago, when Korean Buddhist organizations started to marketize Korean temple food. Of course, temple food has been in Korea for nearly a thousand years, ever since Buddhism was introduced to Korea. However, temple food has become a commercial product in South Korea only recently. So these days, Korean Tourism Organization advertised, and an increasing number of foreigners visit South Korea, and they stay a few nights or longer in Korean Buddhist temples, enjoying temple food, and learning basic meditation methods.

In general, just like any other countries, South Korea has been very active in promoting Korean food. And, the Korean government also paid attention to the more than 7 million Korean people scattered around the world, the Korean diaspora. And because Korean diasporas are in China, Russia and the former Soviet Union, and Japan, and the United States, the four main countries traditionally. So, these Korean diasporic people are actually in the front-line people who globalized Korean food. For example, the former Soviet Koreans who were living in the former Soviet Union, and today in Central Asian republics and also in the Russian Federation, were the people who spread Korean food, such as kimchi. Everyone knows kimchi in these countries.

But in Russia, there is something called the Korean carrot salad, which Russians call Koreiskiy Markov. However, such food doesn't exist in Korea. But, somehow those Koreans spread out that food in the Soviet Union. Today, any Russians, who live in the former Soviet Union, know the Korean carrot salad. And also Morskaya Kapusta, which literally means 'marine cabbage' in Russian. Now, that is Korean 'miyeok' salad. And, this food, everyone knows it in the former Soviet Union.

And also Korean people in Japan who are called Zainichi, they were the ones who spread Yakiniku culture in Japan. And also Koreans in America, they created many fusion foods, including the kimchi taco and so on. And they were the ones who globalized Japanese sushi as we will cover this content sometime in the future. It was not Japanese, but it was Korean migrants in America who spread out and globalized Japanese sushi, which has fascinating history.

And Korean people in China who are called Joseonjok, they also spread kimchi throughout entire China. And, cold noodle, the Chinese people love cold noodles (Naengmyeon) so much. Everyone in China knows this is Korean food. And they were the ones who innovated Xinjiang-style barbecued lamb skewers, which is gaining popularity in South Korea as well as in Japan and even California. Joseonjok people globalized this Xinjiang-style barbecued lamb skewers. Okay? So that has been the second session where we covered national cuisine and cultural culinary identity.



And in our third session, we will talk about how the natural environment of the Korean peninsula, where Koreans have impacted on Korean food culture.

Professor: So that was the end of the first session. And, now if we have any other topics we can discuss, or especially if you have any questions?

Student: Oh yes, let's talk about the Korean diaspora and food. It's very interesting: how the Korean diaspora has contributed to the globalization of Korean food.

Student: I do have a question regarding the food spread by the Korean diaspora in the United States. You mentioned that they actually created various fusion foods. So, could you please introduce particular K-fusion food created by Korean immigrants in the United States?

Professor: Good question. As a matter of fact, Korean diaspora also globalized Japanese sushi, not just Korean food. And, in terms of Korean food, they invented kimchi burger, kimchi taco, and Bulgogi burger, and so on. In particular, Latinos in California, they love spicy food. So, they love foods like Korean Jjamppong, and it is very popular among them.

Student: Oh, that's very interesting. And I do also have memories regarding the foods prepared by Zainichi. I remember when I was, maybe, ten years old, my family and I traveled to Osaka, Japan, and there was a ramen restaurant which is famous for kimchi ramen.

Professor: I see...

Student: And it was located just in the middle of Osaka Central, perhaps Dotonbori, I guess.

Professor: I see.

Student: And the interesting point here, perhaps, is that my dad actually told me, the owner of the restaurant is the one who invented this kimchi ramen.

Professor: Oh, kimchi ramen?

Student: Yeah. And, he was actually Zainichi, the Korean diaspora in Japan. So, of course, the taste was indeed amazing. It was quite similar to kimchi Jjigae, the kimchi stew.

Professor: That sounds interesting.

Student: Yeah. So I reckon this experience is related to the spread of K food by Korean diaspora.

Professor: I see. That's quite common. I mean, when you leave your country, you bring your own food, and then localize it. So many new food items tend to be invented when people migrate.



Student: It is. So, further to my own experience, I've searched several articles related to Zainichi Korean food.

Professor: Oh, you did?

Student: Yes, which claims Zainichi Korean entrepreneurs and home cooks turned their dishes into something uniquely Korean Japanese by adapting their food to Japanese palate.

Student: So Zainichi Koreans actually transformed Japanese society and culture. So, some dishes that are introduced by Zainichi Koreans became widely accepted in Japan. Actually so there might be some examples of UK. Of course, it also exists in Italy, I guess. But today, nowadays, UK became one of the famous or like popular foods in Japanese restaurant. And I heard that it's actually very popular among the Japanese youth. So that might be one of the examples of Zainichi food, I guess.

Professor: Sure. Well, even more interestingly, the Horumon Yakiniku, which is the intestines of animals that Japanese don't eat, and Koreans in Japan used to grill them because they didn't have much money to buy ordinary meat. However, even such food has become very popular recently.

Student: Yeah. So I think, for example, Yakiniku also probably could be considered as the food of Zainichi.

Professor: Yes, you're right.

Student: But there are some like several controversies regarding the origin of Yakiniku. It originated in Japan or Korea. But despite this debate, however, I personally believe that whatever the historical fact is,

Student: it is very fascinating to see how diaspora has contributed to diversifying the food industry worldwide, I guess.

Professor: Yes, indeed. I mean, grilling meat (Yakiniku) itself is a difficult work. It is not for upper-class people's work because you inhale the smoke of grilled beef or pork all the time. So generally that's the trade of lower class and poor people. That's what poor Koreans did in Japan in old days.

Professor: So in a sense, Zainichi Koreans in Japan, they spread out Yakiniku culture in Japan.

Student: Yeah. And he was a Zainichi, a member of the Korean diaspora in Japan.

Professor: Okay, so far we have been talking about the Korean diaspora and food, and I hope it has been interesting and helpful to the audience. Thank you.

## Korean Food & Food Culture

### 1-3

### Natural Environment and Korean Food and Culture

Okay, in this third session of today's lecture, we will cover how Korean food culture itself has been the product of the natural environment of the Korean peninsula. It is pretty natural in the sense that any food culture of any country would be the result of the climate and other natural environments of their country. Korea is not an exception, of course. And to understand Korean food in general, we need to look at the map of Korea.

As you see here on this map, the Korean Peninsula is long between north and south, and narrow between east and west. However, from north to south, there is a big mountain range, and it is called the 'Baekdudaegan' in Korean. And this mountain range begins from the Baekdu Mountain, which is considered a sacred mountain for Korean people. In the past, the Manchu people in Manchuria, also considered the mountain sacred and called it the White Head Mountain, and the Chinese called it Changbaishan. For all, this mountain is considered sacred. And, the northern region is colder and the southern region is warmer.

So because this peninsula is stretched from north to south, due to climatic differences the northern people's food and food culture would be very different from the southern people's food and culture. And this is probably similar to Italy. Italian culture is different between the northern region and the southern region. In Korea, the northern culture, food, language (or dialect) are rather different from those of southerners. Now, that means there is climatic diversity in the Korean peninsula. And also because of this mountain range between east and west, there are also climatic variances between east and west. This creates quite exciting diversity within the food culture of Korea. There are also other characteristics of the Korean natural environment.

Summers of the Korean peninsula are very humid and hot while winter is very cold, particularly in the north, and dry. So, very hot and humid summer and very cold and dry winter. Now, that means in each season Koreans would eat different kinds of food. Therefore, So now in general, today's Korean food as and culinary culture are the result of the country's natural environment. Let's look at it more specifically how the natural environment has been working on contemporary or historical Korean food culture.



Now, each region of the Korean Peninsula has its own food and culture.

If you ask Koreans, they would know how the northern food such as the Hamgyeongdo Province food is different from the food in Seoul on the central Korean Peninsula, and how Jeolla Province food on the southwest of the peninsula is different from that of the southeastern provinces of Gyeongsang provinces. These foods are very much distinguished from each other and that is a result of both topographical and climatic differences on the Korean Peninsula.

Also, for example, the north and south will be very different. The Korean food that you know of today, for example, cold noodle-Cold noodle is a product of northern food because cold noodle is traditionally made out of buckwheat, which grows well in hilly regions and colder climates. So, northerners, and also those living in central Korea's mountainous areas, grow buckwheat, and they tend to have many cuisines that are from buckwheat. While people who are living in the lowland, especially in the south-central, rely on rice very much. This creates quite impressive regional diversity in Korean food culture.

In addition, Koreans rely on seafood very much. That is understandable because the Korean peninsula is surrounded with three seas: The East Sea (or Japanese call it the Sea of Japan) or Koreans call it East Sea or Donghae; then the Southern sea, Namhae, and Western Sea which is often called the Yellow Sea. So Korean peninsula is surrounded by these three seas, which means there is abundant seafood in Korean culinary culture. As a matter of fact, statistically, Koreans are one of the highest consuming, the fish consuming countries in today's world. So if you look at any Korean fishes, you can easily find the grilled fish in Baekban or fixed rice meal or fish is stewed like Dongtae jjigae at the center in this image. And also Gim, the seafood, the seaweed, dried and roasted seaweed. These foods are represent Korean culinary culture and they are all sourced from the three seas that surround Korean peninsula.



And this kind of environment tends to create fermentation culture because your winter is so cold and dry, and you can't grow any green vegetables, which means you have to invent ways to preserve the vegetables that you harvested in summer and in autumn.

Now, kimchi came from that. Kimchi is a way to preserve these vegetables so that people can have some vegetables in winter. And, now the method was fermentation. We will talk about fermentation more in detail later. Fermentation is an amazing and intelligent method, not just confined to Koreans, but also throughout the whole world.

We human beings have been using fermentation to preserve our food and like European pickles and yogurt, and also making alcohol and they are also fermented food for new preservation and flavoring. So fermentation was for preservation of vegetables, particularly like in Korea kimchi and seafood, which is essential in making kimchi, the fermented fish which Koreans call Jeotgal.

And also it becomes the most essential sauce for Korean foods such as Doenjang or soybean paste, Gochujang, Ganjang, soy sauce. Gochujang is chili paste and Jeotgal is salty fermented fish. So fermentation was an essential method in Korean culinary culture. And it is used in many other countries as well.

OK, so we have covered how Korean food has been influenced or impacted by Korean natural environment. And in our next session, we will talk about then what were the traditional ingredients of food in Korean food and food culture.

## Korean Food & Food Culture

### 1-4 Traditional Food Ingredients in Korea

Well, now, this is our fourth session in which we will talk about what were the traditional food ingredients for Koreans. First, Koreans have been mostly living on grains, vegetables, and legumes, and which were the main ingredients for their culinary life. Meat was not the main part of Korea as we will talk about it later.

Now, what grains have Koreans been eating? Well, today, the staple food in Korea is very much rice, as we all know. However, this was not true in ancient time. Rice came relatively early to Korea, but growing rice was difficult. And Koreans did not rely on rice until later days.

Instead, traditionally, Koreans have depended on grains such as millet, the small yellow grains, and sorghum, in northeastern parts of China and Manchuria people also rely on sorghum, of which plants look like corn, but it's a small red grain. And buckwheat, as we already talked about it earlier, which becomes the source for cold noodle. And, also, barley, which has been probably one of the most important non-rice grains after rice in the Korean diet. These were traditional Korean grains.

Now, what vegetables do Koreans eat? Traditionally, Koreans were relying on vegetables like lettuce, eggplants, garlic, green onion, turnip, gourd, and water parsley. After late 19th century, Chinese cabbage became popular among Koreans. Koreans had their own cabbage, but this was replaced by Chinese cabbage when it reached Korea in the late 19th century. It was because Chinese cabbage was more suitable for making kimchi than traditional Korean cabbage.

And now, one of the most important legumes in the Korean diet, which is the same for Chinese and Japanese, was soybean. As a matter of fact, in the whole world, East Asians were relying on soybean than anyone else. And as a matter of fact, soybean originated in East Asia, most precisely, Manchuria and the Korean peninsula. So soybean has been the most important sources for a lot of fermented foods such as Doenjang and so on. And in Japan, of course, Miso, in China as well, the black soybean sauce and so on.



And also Koreans have been relying on red bean, black bean, and black eyed bean. And as I said, soybean was originated from Manchuria and the Korean peninsula and it spread out everywhere in the world. But that's why traditionally only Chinese, Koreans, and Japanese ate food such as tofu, which is solely from soybean. This miracle bean, soybean, has been the most important source of protein for all East Asian people since ancient times. This soybean, as I said, is an essential ingredient for Korean Doenjang, the soybean paste, Ganjang, soy sauce, and Gochujang, the chili paste.

And in terms of the traditional food ingredients in Korea, I already emphasized that seafood and seaweed have been important Korean food ingredients from old days. What kind of fish? Herrings, cutlassfish, which is long silvery fish, Koreans call it Galchi and sea bream and mackerel and squid. They were an important seafood for Koreans.

And also seaweed. Not many people actually in the world knew about eating seaweed. But this was a particularly popular in East Asia, Japan and Korea and China. So today and old days traditionally Koreans consume the meal which is kelp and Dasima which Japanese call Kombu and also Gim which Japanese call Nori. So these, including some other seaweed such as Parae or green seaweed have been on very important food ingredients in Korean culinary culture.

Meanwhile, of course, Koreans have eaten meat since ancient days. They consumed game meat such as wild boar, wild deer, and wild pheasant were very popular. Meat in Korean culinary culture also came from domestic species such as beef and dog meat. Dog meat has been prevalent in certain parts of the world. But in this case, northern China and the Korean peninsula, and countries such as Thailand and so on. Dog meat was popular, and it was consumed with other meats such as chicken and also pork.

Pork was relatively less consumed than other meat such as beef, dog, chicken in Korea. And, there is a reason why: raising pork requires a lot of feed for the animal, and that is not economical. That was less economical than feeding a chicken or dog. Anyway, so the Koreans enjoyed meat such as beef, dog, chicken and pork. Not lamb, by the way. And I will return to this topic again in the later part of this session.



Nevertheless, meat - compared to vegetables, grains, fish, and seaweed - was generally rare in the Korean diet. It was because Korean climate and other conditions did not really allow Koreans to consume meat frequently. And of course, cows were also essential animals for agriculture. So often in the Korean history, the state would discourage or prohibit people from consuming beef. Now, instead of meat, Koreans eat lots of vegetables. They ate only small amounts of meat.

And Koreans traditionally used minimal amount of cooking oil. As a matter of fact, deep-fried food was unknown in Korean culinary culture until the modern day. Instead, Koreans used a very small amount of cooking oil. It was only to cook certain foods such as Jeon, for example. It's not deep-fried, it is only little amount of oil, which is spread on the surface of the Jeon, and you would fry each side.

In this session, we have covered the traditional food ingredients in Korea such as grains and vegetables and seafood, and meat. So, our conclusion is that Koreans traditionally ate a generous amount of vegetables, but very little meat, and used very little cooking oil.

And in our next session, we will talk about how the social, cultural, and political environment has been influencing Korean food culture.

## Korean Food & Food Culture

1-5

### Religious, Political, and Ideological Factors in Korean Food Culture

Okay, so this is our fifth session after dealing with natural environment impacts on Korean food culture and traditional Korean food ingredients.

Now it's time for us to talk about how religious, political, and ideological factors have impacted Korean food culture. Korean food and Korean diet are not just the result of Korea's natural environment. But, it is also the result of the religious and ideological traditions of Korean society. For example, the religions that have dominated Koreans, such as Shamanism, Buddhism, Confucianism, and Christianity, all have impacted Korean culinary culture. And, particularly the ideas of Confucianism and Taoism, such as the idea of Yin and Yang, are deeply ingrained in the Korean culinary culture.

First of all, Korean culinary culture has been impacted by Korean culture. When Joseon Dynasty imported Neo-Confucianism from China, it left a tremendous influence on Korean food culture, as we will see. And, also after the 19th century when Westerners brought Christianity to Korea, they changed Korean food culture in the early modern era.

Therefore, we will talk about that in this session. First, probably one of the most influential religions that impacted on Korean food culture was Buddhism. And like in Japan, Buddhism discouraged people from consuming meat. And if you knew, in Japan when Buddhism was imported from China and Korea, the emperor prohibited people from eating meat.

That was a significant influence on Japanese culinary history. And the same happened in Korea as well. The only difference in Korea was that by the mid-13th century, Korea was conquered by Mongols, the Mongols, who are meat-eaters, influenced on Korean culinary life by reviving meat-eating in Korea. Now, after it had been discouraged by Buddhism, meat-eating revived. You see the result in contemporary Korean food culture. As you know, one of the most well-known Korean cuisines for many Westerners is Bulgogi, which is grilled beef. Now, this is very much the result of this tradition.



And during Joseon Dynasty, well, let me go back to Goryeo Dynasty, where Buddhism was still the dominant religion. As we learned, Goryeo Dynasty was conquered by the Mongols, and meat-eating, which had been discouraged by Buddhism, revived. Then, in Joseon Dynasty, as Buddhism was abandoned, meat-eating was not considered negative. Now, Buddhism was oppressed and instead the elite of Joseon Dynasty imported Neo-Confucianism as its dominant political and social ideology. And this changed Korean culinary culture again.

By the way, why did the new elite who established the new Dynasty import the Neo-Confucianism from China? It is also a very interesting fact because in Chinese history, one of the most prosperous Chinese Dynasty was actually Song Dynasty, which existed in the 10th, 11th, and 12th centuries until it was conquered by Mongols.

And even under the Mongol rule of the Yuan Dynasty, Chinese economy prospered very much. But this prosperity began in the Song Dynasty. And, in the Song Dynasty, the Chinese people migrated to the south to Yangzi River valley, which today includes Shanghai, and further south, Hangzhou. This southern land had not been a part of the traditional Han Chinese cultural sphere. But now, because the Han Chinese were pushed by the nomadic people in the north, they migrated to the south and settled there.

In the southern region the climate was better, and there was abundant water resources thanks to the many tributaries to the Yangzi river. So, it was an ideal place to grow rice, as a matter of fact. And that's why the Song Dynasty became wealthy and powerful. It was not militarily powerful, but it was a culturally powerful dynasty. So it was during the Song Dynasty, of which the capital city was Kaifeng, where there were so many merchants, and trade was developed through the ancient canals that connected the Yellow River to Yangzi River. So this prosperity translated into tremendous development of culinary culture.

Now Koreans from Goryeo Dynasty visited Song Dynasty. And, during the Mongol Empire, they also visited China, and learned about the prosperity of southern China. At that time, in southern China, Neo-Confucianism was born, and it developed continuously. That's why many Korean elites who saw the prosperity of the Southern Song Dynasty, were determined to import this idea and this economic prosperity. And that's why Joseon Dynasty from the beginning, the elite tried to build the society upon Neo-Confucian ideology or religion.

In Confucianism, there is no single god. The religions which worship one single god, also imagine heaven and hell. Therefore, if you did many good things, and obey God's words, then you would go to heaven. If you did commit sins, you would go to hell. Confucianism doesn't have any of these concepts.

Confucianism doesn't believe in a single god. Confucianism doesn't talk about heaven and hell. They even don't talk about life after death. But anyway, it became the dominant religion of Joseon Dynasty. And, now, this new religion demanded the people to worship their deceased ancestors, which is a central part of ancient Confucianism. So, which means now, following this ancient Chinese ceremonial protocol, Koreans started to have ancestor worship rituals at home. Now, of course, these kinds of changes do not happen overnight.

The early stage of Joseon Dynasty, especially people like King Sejong, tried very hard to teach people about the principles of Neo-Confucianism. And some even say that the reason why Hangeul was invented during Sejong's time, that's because King Sejong wanted to teach people about this new idea. However, ordinary people could not read Chinese characters. So, the King needed an easier writing system. All these were to imitate the economic prosperity of the two dynasties of Song and Yuan. And, for that purpose they adopted Neo-Confucianism.

Now, this new religion didn't care about eating meat at all, unlike Buddhism. Buddhism discouraged meat eating. But Confucianism didn't do so. And that's why beef-eating, though not being promoted, it became a normal part of the dietary life of the people.



And ever since, the Korean meal system in Korean culinary culture included beef, fish, and namul. Namul is blanched, quickly boiled, vegetables seasoned with Doenjang or Gochujang and Ganjiang and other sauces. And that's one of the most ordinary food in Korean culinary life. Even today, namuls such as Kongnamul and Sukjunamul and so on are essential parts of Koreans' daily culinary habits.

Particularly beef, fish, and Namul, they were used in the ancestral worship ceremony, which Koreans call 'Jesa.' In fact, Korean culinary culture developed along these lines of ancestral ritual food. As mentioned earlier, in Joseon Dynasty Buddhism was oppressed. This meant that now people were freed from Buddhist vegetarianism. And beef-eating became more popular, of course.

But ordinary people couldn't afford beef because cows were very important tools for agriculture. So even though it was confined only to the landed Yangban class, beef-eating was a popular tradition, which continued during the Joseon Dynasty.

And as mentioned earlier, this tradition became the Bulgogi culture of Koreans today. And Korean way of preparing beef was very much grilling, outdoor grilling. This is what Bulgogi is. And it was this time also when Koreans used spoons more. And that's because, the Korean Neo-Confucian scholars believed that using spoons was in accordance with the Confucianist ways.

In fact, the ancient script of Confucianism mentioned about spoons. That's why Koreans thought that spoons are very important utensils for eating. And also Koreans had traditionally very strong soup culture, or Jjigae culture, as we know. This hot soup and Jjigae, one cannot eat without spoon. So, for Koreans, as we will learn soon, spoon became an essential utensil, unlike Japan or China.

And, also one of the characteristics of this political and religious influence is Korean table manner. And Korean table manner shows a very strong communal character. This is the same for Chinese, who always share side dishes. Koreans do the same, and people, instead of eating from individual small plates, they share food from big bowl. They even share soup Jjigae from the same bowls. So at the center of the dining table, you will have a big Jjigae bowl, which all family members share, using their own spoons. And a lot of people would use their spoons directly to eat Jjigae, which is somewhat unique in Korea, and doesn't exist in Japanese eating habits.

In addition, Koreans also show hierarchical nature in their table manner. Young people would start eating only after their elders first started to eat. This is an influence of Confucianism.

And again, in the late 19th century, when Western Christian missionaries arrived, they discouraged drinking alcohol, and also smoking. And this tradition is still strong among Christians in Korea. Christians in other countries, for example, in European countries, they don't have such a tradition much. But, particularly in Korea, the Western Christian missionaries discouraged drinking and smoking. This was due to the fact that so many Koreans were with the habit of drinking and smoking in the late Joeson period.

Okay, so we have covered how religious, political, and ideological factors have impacted Korean culture. We covered why spoon became very important in Korean culinary culture.

In the next (6th) session, we will talk about spoon and chopstick, and the way how Koreans eat.



### Korean Food & Food Culture

1-6

#### Spoons, Chopsticks, and Bap (rice)-Banchan (side dishes)-Guk (soup) Meal Format

So when we think about Korean utensils, you know that Koreans use metallic utensils, differently from Chinese and Japanese. Koreans also use both spoon and chopsticks while Chinese and Japanese use mostly chopsticks. Unlike China and Japan, where people use wood or bamboo, Koreans use metallic utensils, which is very unique.

Korea was a major producer of the metal in ancient times. Chinese record reveals that the southern part of Korea was famous for metal production. And you can see this in Korean popular Korean family name like a Kim, which means basically metal. Now, Kim originated from Shilla, the southernmost dynasty in the Korean peninsula during the Three Kingdoms era. So that part of Korean peninsula, they were famous for the metal production, which from where they exported the metal to China as well as to Japan. And that's why the metallic utensils are more popular in Korea than in China or Japan.

Now, Koreans, also unlike Japanese and Chinese, Koreans tend to use spoons way more than their neighbors. Koreans are the only, probably only people in East Asia who use spoon even to eat rice. The Japanese never use spoon to eat rice. And Chinese use spoon only for hot soup. And also Korean spoons and chopsticks developed for rice, Banchan or side dishes, Banchan and soup format, as we will see.

And here on this image, you see the ancient Korean spoons.

At the top and bottom, you see chopsticks of Japan, Korea and China, how they are different, how they are made out of different materials. The Japanese ones are shortest and sharpest pointed, while Koreans are thinnest because they are made out of metal. And Chinese are the longest and made out of wood or particularly bamboo.

So anyway, in old days, spoons were commonly used in all Asian countries. Why? Because originally used everywhere, because they lived on small grains such as millet, as I mentioned. And this millet is not sticky at all. So when you cook millet, you can't use chopstick, you need spoon. And also to eat soup, you definitely need a spoon as well. So ancient Chinese, Japanese, Koreans, they all use the spoon, there is no doubt about it.

And usable spoons, however, declined in China, with the prevalence of noodle. Now, if you try to eat noodle with a spoon, that's a very difficult task. And that's why around the Yuan Dynasty, when noodle became more prevalent in Chinese diet, Chinese started to use less spoon, but more chopstick.

And in Japan, with the prevalence of sticky Japanese rice, when Japanese started to eat rice, now, sticky rice, which Koreans eat as well, and they are rather sticky. And that's the rice you use for Kimbap and sushi and so on. So now, this kind of rice is difficult to eat the rice with spoon, because rice will stick to your spoon, but chopstick is much easier. And that's why in Japan, since that time, spoon declined, that declined.

Nevertheless, in Korea, spoon never declined again. As I said, that's because their interpretation of old Confucian tradition. And also Koreans having strong soup and steel culture in Korean diet, they needed spoon continuously. And chopsticks, as I said, Koreans used metallic chopstick, while the wooden chopsticks for China and Japan.

And ancient Korea was, as I said, known for metal production and also the lengths and thickness and everything is different among the chopsticks of Korea, Japan and China. Now, continuing this story, as Bap, cooked rice, Banchan, side dishes and Guk, soup meal system was established, Koreans needed bowls, spoon and rice. And Banchan included kimchi and Namul.

The typical Korean Banchan was kimchi and Namul. And kimchi follows to virtually any meal. And kimchi, as you know, is a fermented cabbage, radish and many other vegetables and always follows nearly nearly all Korean meals. And Namul, as I explained earlier, it is blanched or dried vegetables seasoned with sauces such as Doenjang, Ganjang, Gochujang and other herbs such as garlic, onion, chili pepper and ginger and sesame oil.



Now, this meal, this meal system allows the palate, the mouth to taste a multitude of different flavor combinations. Which means when you have a Bap, the steamed rice with various side dishes, each spoonful of rice after you have now, depending on which Banchan you choose next in your palate mixed with rice and Banchan will create a different taste every single spoon. So that is a very interesting part of the Korean diet.

By the way, unlike Western diet where you eat meat and you only have meat in your mouth and you taste the meat. While in Korea, because each spoonful of rice is followed by Namul, kimchi and other soup or stew so that combination makes unique taste each time. Now, so some people say that the characteristics of Korean traditional food culture is mixing and also the synthesis of different flavors. That's what some food scholars say. Okay, so this is the end of six session.

And let me summarize what we have learned today. And we have covered the history, culture and food of a nation are intertwined. Food is not separate from history or culture and nation. They are all intertwined. And also, food is a result of natural and social and cultural philosophical traditions of a nation. And by exploring the food and food culture of Korean people, we can understand the cultural, social, economic life of these people or these particular historical times very, very well.

So, in conclusion, Korean food today is the result of or influenced by the cultural, not only geophysical, but also cultural environment. And in this environment, Koreans have developed a very unique food culture which is different from those of their neighboring countries such as China and Japan. And thank you very much for your attention until now and I will see you next time. Thank you.

# 강의



### 한식과 음식문화

#### 1-1 왜 한국 음식에 관해 배우는가?

여러분, 안녕하세요. '한국 음식과 음식 문화' 강의에 오신 것을 환영합니다.

제 이름은 송창주이고 저는 아시아 연구 선임 강사입니다. 저는 뉴질랜드 오클랜드 대학교에서 한국학을 가르치고 있습니다. 그리고 이번 강의를 통해 제가 다룰 내용은 한국과 코리안 디아스포라의 음식과 음식 문화에 대한 매우 흥미로운 주제입니다. 그래서 오늘 저는 6개의 주제를 다룰 예정이고, 6개의 주제를 각각 하나씩 다루어 보겠습니다.

오늘 6개의 주제는 다음과 같습니다. 첫 번째는 '우리가 왜 한식을 배워야 하는가?' 매우 중요한 주제입니다. 두 번째 주제는, 많은 국가들이 그들 나라만의 요리를 갖고 있고 그 정체성을 자랑스럽게 여기고 홍보하고 있다는 것입니다. 셋째, 한식과 외국의 한식문화의 맥락에서 한반도의 국가적 환경이 오늘날 그리고 역사적인 한식과 한국의 음식 문화에 어떤 영향을 미쳤는지 살펴보고자 합니다. 그리고 넷째, 한국의 전통 식재료에 대해 이야기하겠습니다. 물론 오늘날 한국인들은 다른 나라에서 수입된 다양한 종류의 음식을 먹지만 한국 고유의 음식 재료와 전통 재료를 이해하는 것은 매우 중요합니다. 그래서 우리는 그 주제를 다룰 것입니다. 다섯째, 한국 음식문화의 종교적, 정치적, 이데올로기적 요인에 대해 이야기해 보겠습니다. 앞서 설명한 것처럼 한국의 식문화는 한국의 자연환경의 영향을 받았습니다. 그러나 사회적, 정치적, 이데올로기적 요인도 오늘날의 한국 음식 문화를 형성하는 데 영향을 미쳤습니다. 그래서 그 부분에 대해서도 다루어 보겠습니다. 마지막으로 우리는 한국인들이 전통적으로 사용해 온 식기들, 즉, 수저에 대해서도 이야기할 것입니다. 또한 밥, 반찬, 국으로 구성된 오늘날 한국 음식 문화에서 주요 식사 체계에 대해서도 논의할 것입니다. 아시다시피 밥은 흰쌀밥이고, 반찬은 한식 특유의 음식입니다. 그리고 국은 soup이죠. 그래서 한식은 기본적으로 밥, 반찬, 국 이렇게 3가지로 구성되어 있습니다. 이것이 우리가 다루어 볼 전부입니다.

그리고 오늘 강의의 목표로는 기본적으로 세 가지 목표가 있습니다. 제가 여러분들이 이해하기를 바라는 것은, 첫째, 음식에 대한 이해가 왜 중요한가입니다. 우리가 음식에 대해 공부함으로써 무엇을 배울 수 있을까요? 여러분이 음식이 어떤 나라의 역사, 문화 및 국가 정체성과 어떻게 연결되어 있는지 이해하기를 바랍니다. 다소 어렵고 복잡한 개념이기는 하지만, 음식에 대한 공부가 얼마나 중요한지, 그리고 음식이 근본적으로 한 국가의 역사, 문화 및 국가 정체성과 어떤 방식으로 연관되어 있는지를 이해할 수 있게 될 것입니다. 둘째, 이 강의를 끝난 후 한국의 지구물리학적, 문화적 환경이 어떻게 오늘날 한국인의 고유한 음식 문화를 형성해 왔는지 이해할 수 있게 되었으면 합니다.

오늘날 한국의 고유한 음식 문화는 중국, 일본 등 한국의 큰 이웃나라를 포함한 다른 나라의 음식 문화와 매우 다릅니다. 그리고 마지막으로 여러분들이 오늘날 한국 사람들의 음식과 음식 문화의 기본적 특성을 이해할 수 있었으면 합니다. 이것이 오늘 있을 강의의 세 가지 목표입니다. 자, 첫 번째 질문은 중요한 질문입니다. 우리는 왜 한식을 배워야 할까요? 단순히 음식 자체가 중요하기 때문입니다. 음식은 얼마나 중요할까요?

덧붙여서, 2002년 Mintz와 Du Bois는 "호흡 다음으로 먹는것이 아마도 모든 인간 활동에서 가장 필수적인 것" 이라고 말했습니다. 그리고 그것은 사회 생활의 많은 부분이 얽혀 있는 것입니다. 이것은 제일 기본적인 진리입니다. 우리는 음식을 먹지 않고서는 살 수 없습니다. 사실 음식은 인간의 삶에서 가장 중요한 소입니다. 왜냐하면, 우리는 음식을 섭취하지 않고는 살아남을 수 없기 때문입니다. 인류학자인 Sidney Mintz는 연로한 교수인데 어느 날 젊은 학생들에게 다음과 같은 질문을 했습니다.

“음식과 섹스 중 어느 것이 당신에게 더 중요합니까?”

물론 학생들은 웃었고 일부는 수줍어하면서 섹스가 음식보다 더 중요할지도 모른다고 말했습니다. 그러자 Mintz 교수가 말했습니다. “오, 젊은이들, 여러분은 너무 많이 먹었습니다.”

좋습니다, 어쨌든 음식은 확실히 인간에게 가장 중요한 것입니다.



그러나 우리는 학계에서 다루어 온 다른 많은 주제에 비해 먹는 것에 대해 그다지 많이 연구하지 않았습니다. 그래서 그는 인간의 삶과 사회에서 그저 음식이 얼마나 중요한지를 강조했던 것입니다. 이제 음식은 단순히 생명을 유지하기 위해서만 먹는 것이 아닙니다. 음식은 근본적으로 우리 문화의 산물입니다. 사실 음식 자체가 하나의 문화입니다. 우선, 음식은 보편적인 인간의 필수품입니다. 모두가 먹어야만 살 수 있습니다. 그리고 그것은 개인과 문화적 정체성이 표현되는 필수적인 매체입니다. 우리는 우리가 먹는 것입니다. 우리는 종종 우리만의 음식으로 대표됩니다. 예를 들어, 한국인은 독특한 한국 음식인 김치가 문화적으로 대표됩니다. 사람들이 물어볼 때마다, 김치에 대해서 이야기 합니다. 그들은 김치를 한국인과 연관짓습니다. 그래서 김치는 오늘날 한국 문화 정체성의 필수적인 부분이 되었습니다.

또한 사회가 어떻게 음식을 생산하고, 음식을 소비하고, 이 음식에 어떤 의미를 부여하는 방식은 근본적으로 사회적, 정치적, 문화적으로 귀결됩니다. 예를 들어, 식품이 주로 다국적 기업에 의해 생산되는 사회는 아마존이나 보르네오, 인도네시아 칼리만탄의 정글에 있는 오지 사회와는 매우 다를 것입니다. 사람들의 삶과 음식에 부여하는 의미는 매우 다를 것입니다. 좋습니다, 이렇게 우리는 왜 음식이 일반적으로 중요한지 이해해 보았습니다. 그런데 우리가 왜 한국 음식에 관심을 가져야 할까요? 오늘날 한국의 사회와 문화를 이해하고자 한다면 무엇보다 음식이 매우 중요하기 때문입니다. 지식에 접근하고 추구하는 방법은 여러 가지가 있습니다. 그러나 음식은 우리가 한국 사회와 문화를 이해할 수 있는 매우 흥미롭고도 근본적인 측면 중 하나입니다. 왜냐하면 오늘날의 한식, 현대의 한식, 식문화 자체가 한식에 매우 본질적인 성격을 부여한 한국의 물리적, 문화적 환경의 결과이기 때문입니다.

그리고 한국을 방문하는 외국인이라면 누구나 한식의 독특함을 알아차릴 것입니다. 어쩌면 한식이 일식이나 중식 등 다른 음식과 어떻게 다른지 생각해 볼 수 있을 것입니다. 한 마디로 표현하기는 어렵지만 한국 문화와 한국인에게 근본적인 성격과 정체성을 부여하는 고유한 성격이 있습니다. 그래서 한식을 공부함으로써 우리는 한국인이 역사를 통해 겪은 역사적, 사회적, 문화적 변화를 이해할 수 있습니다. 특정한 시대나 역사적 시대의 특정한 음식을 보면, 당시의 문화적, 철학적, 종교적, 사회적 환경을 이해하게 될 것입니다. 그래서 한식을 공부하면 한국의 역사와 문화를 아주 잘 이해할 수 있습니다. 이제 이 강의를 시작하기 전에 두 가지 다른 개념을 구분해야 합니다. 하나는 한국 음식이고 다른 하나는 한국 음식 문화입니다. 음식이란 무엇입니까? 음식은 한국인이 조리하여 섭취하는 대상입니다. 그것이 바로 한국음식입니다. 그리고 이 한식은 더 큰 한국 음식 문화의 일부입니다. 그렇다면 한국의 음식문화란 무엇일까요? 그리고 한국의 식문화는 무엇일까요?

식문화는 한식을 포함하는 것뿐 아니라, 한국인들의 식사, 요리, 요리 관행, 개고기와 같은 특정 음식에 대한 태도까지 포함하는 넓은 개념입니다. 그리고 그들의 믿음까지도 말입니다. 한국인들은 특정 음식에 약효가 있다고 믿는 경향이 있습니다. 그것이 한국 사회에서 농업이 어떻게 조직되고, 어떻게 수확되고, 어떻게 판매되고, 궁극적으로 한국인이 어떤 경로를 통해 소비되는지를 의미하는 식품의 생산과 소비를 둘러싼 믿음과 네트워크와 제도입니다. 자, 지금까지 음식에 대한 공부가 왜 중요한지, 특히 한국 문화와 사회를 이해하는 데 한식 공부가 왜 중요한지 배워 보았습니다. 그리고 2차시 수업에서는 국가 요리와 요리의 정체성에 대해 다루어 보겠습니다.



### 한식과 음식문화

#### 1-2 나라의 음식과 음식의 정체성

자, 국가 요리와 요리의 정체성을 다루어 볼 두 번째 차시입니다. 오늘날 많은 국가에서는 자국의 요리와 요리 문화를 홍보하는 경향이 있습니다. 예를 들어 한국 음식 하면 무엇이 떠오르나요? 한식을 대표하는 음식이 많으며, 이제 이러한 한식이 한식의 정체성을 형성하게 되었습니다. 그러나 물론 대부분 그 정체성은 자연적으로 만들어지지 않았습니다. 오히려 그것들은 사회적으로, 때로는 국가에 의해 만들어졌습니다.

그래서 오늘날 전세계적으로 많은 나라들은 자신의 민족 고유의 음식을 홍보하고 민족 음식의 세계화를 촉진하려고 합니다. 국가 식품을 세계화하면 많은 돈을 벌 수 있기 때문입니다. 그리고 종종 돈뿐만 아니라 전세계 사람들에게 어떤 문화적 힘을 발휘할 수 있습니다. 이것을 정체성 정치와 경제 및 외교적 이익을 포함하는 '소프트 파워'라고 합니다. 사람들이 특정 음식을 너무 좋아해서 그 음식이 대중적인 문화 또는 문화적 아이콘이 된다고 상상해 보십시오. 그들은 단순히 음식 때문에 그 나라에 대해서 매우 긍정적인 감정과 애정을 키울 것입니다.

그래서 오늘날의 정부들은 이 놀라운 사실을 아주 잘 알고 있습니다. 그래서 오늘날 거의 모든 정부들이 그들의 음식을 세계화하려고 합니다. 그리고 오늘날 가장 성공적인 사례들 중 하나는 일본 음식이라고 생각합니다. 누구나 스시를 알고 있으며 스시는 포르투갈에서 유라시아의 러시아, 노르웨이에서 뉴질랜드까지 모든 곳에서 구할 수 있습니다. 모두가 매일 초밥을 먹습니다. 지금은 스시가 워낙 세계화되어서 스시를 먹으러 식당에 갈 필요도 없습니다. 스시를 먹으러 식당에 가면 매우 비쌉니다. 다행스럽게도 마트 진열대에서도 포장된 스시를 찾을 수 있습니다. 오늘날 북미와 오세아니아를 포함하여 아시아의 거의 모든 국가의 모든 편의점에서 스시를 구입할 수 있습니다. 그래서 일본의 음식은 매우 성공적으로 세계화되었습니다. 그리고 모두 알다시피, 스시를 떠올리면 일본이 연상 됩니다. 그래서 스시는 일본이고 일본은 스시입니다.

자, 이를 통해 일본이 얻는 이득은 무엇일까요? 매우 놀랍습니다. 사람들은 일본이라는 나라와 일본 사람들에 대한 긍정적인 상상력을 강화할 뿐 아니라, 가장 오래되고 큰 간장 생산업체들 중 하나인 기꼬만과 같은 일본 기업은 엄청난 수입을 올립니다. 실제로, 스시가 북미로 뻗어 나가 세계화됨으로 인해서 가장 큰 간장 회사인 기꼬만은 생산량을 많이 늘리기 시작했습니다. 이것은 일본 정부가 1980년대 초에 시작했던 Cool Japan(쿨 재팬)의 부분적인 결과입니다. 이제, 쿨 재팬은 음식뿐 아니라 만화와 기타 대중 문화 제품도 다룹니다. 그러나 음식은 Cool Japan의 결과로써, 일본의 가장 성공적인 문화 중 하나에 불과합니다.

현재 북미나 오세아니아, 혹은 유럽에서 가장 인기 있는 아시아 음식은 무엇인가요? 여러분의 나라에 중식당이 있나요? 물론 중국 음식은 어디에나 있습니다. 북미, 유럽, 그리고 세계 각국에 진출한 화교 덕분에요. 현재 두 번째로 인기 있는 음식은 아마도 스시가 아닐까 생각합니다.

매우 인기있는 또 다른 음식은 태국 음식입니다. 태국 음식은 오늘날 세계적인 음식이 되었습니다. 그리고 이것은 태국 정부가 태국을 세계의 부엌으로 만들기 프로젝트를 위한 체계적인 노력의 결과입니다. 태국 정부는 태국 음식을 표준화하기 위하여 노력하였고, 해외에 거주하는 태국 사람들이 태국 식당을 세우는 데 자금을 지원하기도 하였습니다. 그리고, 물론, 역사적인 요소도 존재하고요.

하지만, 일반적으로, 태국 음식은 유럽과 북아메리카, 호주에도 매우 잘 알려져 있습니다. 그리고 태국 음식은 이런 아시아 국가의 음식들 중에서 두 번째로 유명하지 않을까 싶습니다. 지금, 말레이시아와 같이 덜 성공적인 국가에서도 비슷한 정책을 추구해 오고 있습니다. 말레이시아의 경우, 말레이 정부는 말레이시아 음식의 "Kitchen for the World Program", 즉 MKP 프로젝트를 추진하고 있습니다. 이렇듯, 오늘날 더 많은 사람들이, 예를 들면, 우리가 나중에 다루어 볼 락사(Laksa) 와 벨라칸(Belacan)에 대해 알고 있습니다.



네, 그렇다면 국가의 요리는 무엇이고, 요리의 정체성은 무엇이며, 어떻게 발전해 나가는 것일까요?  
말씀드린 바와 같이, 한국인이 한식이라고 부르는 한국의 민족 음식 문화는 일본 스시 뿐 아니라 오늘날 대부분의 국가들의 음식과 마찬가지로 현대적인 구조를 띠고 있습니다. 오늘날 우리가 알고 있는 스시는 기껏해야 약 150년 전 도쿄 지역에서 생겨났기 때문에 그다지 전통적인 음식은 아닙니다. 하지만 일본의 대표적인 음식이죠.

한국 음식인 한식 자체도 한국 사회, 나아가 한국 정부가 1980년대 말부터 시작하여 특히 1990년대부터 힘을 쏟은 한식의 세계화를 통한 현대적인 발명품입니다. 현재, 말씀드렸듯 한 나라의 요리 문화 또는 요리를 홍보함으로써 국가는 외교적, 경제적으로 이익을 얻습니다. 예를 들면, 더 많은 사람들이 단지 우리나라의 음식을 맛보기 위해서 한국을 방문합니다. 이것 역시 교역을 촉진시킵니다. 한국 음식이 최근 세계화되면서, 많은 한국 식품 제조업체들이 해외에 그들의 물건을 수출하고 있습니다. 이것은 경제적인 이익을 의미합니다. 그래서 오늘날 대부분의 정부는 음식이 문화적 영향력 뿐 아니라 경제적, 재정적 힘으로도 전환될 수 있다는 사실을 간과하지 않습니다. 이런 점에서, 한국은 과거 일본이나 태국에 비해 덜 성공적이었습니다.

그러나, 말씀드린 바와 같이 한국 정부가 최근 한식의 세계화를 추진하고 있고, 한식 재단을 설립한 지 15년이 넘었습니다. 예를 들어 2008년에 한국 정부는 당해를 한식 세계화의 원년이라고 선포하였습니다. 그리고 무엇을 했을까요? 예를 들어, 한국 관광을 홍보 및 촉진하는 한국관광공사는 한식은 물론 K팝에 의존해 왔습니다. 하지만 최근 들어 점점 더 한국을 음식의 나라로서 홍보하고 있습니다. 이 이미지에는 한국관광공사가 발간한 한식 가이드가 나와 있습니다.

그리고, 십여 년 전부터 한국 불교 단체들이 한국 사찰 음식을 시장에 내놓기 시작하였습니다. 물론, 한국은 불교가 천년도 더 전에 들어왔기 때문에 사찰 음식은 역시 그 정도만큼의 역사를 갖고 있습니다. 하지만, 사찰 음식은 한국에서 매우 최근에서야 상업 음식으로 만들어졌습니다. 요즘 한국관광공사에서는 이를 광고하고 있고, 한국을 방문하는 외국인들이 늘고 있으며 한국의 사찰에서 며칠 혹은 그 이상 머물며 사찰 음식을 즐기고 기본적인 명상법을 배우고 있습니다.

일반적으로, 다른 나라와 마찬가지로, 한국은 한식의 홍보에 매우 적극적입니다. 그리고 한국 정부도 전 세계에 흩어져 있는 700만 명 이상의 한민족, 코리안 디아스포라에 주목했습니다. 그리고 코리안 디아스포라는 중국, 러시아 즉 구소련, 일본, 그리고 미국. 전통적으로 이렇게 4개 국가에 주로 거주하고 있습니다. 그래서 이 코리안 디아스포라들은 사실 한식 세계화의 최일선에 있는 사람들입니다. 예를 들어, 구소련, 그러니까 오늘날의 중앙아시아와 러시아 연방에 살고 있는 고려인들은 김치와 같은 한국 음식을 전파한 사람들이었습니다. 이러한 나라에서 사는 사람들 모두가 김치를 알고 있습니다.

그런데 러시아에는 까레이스키 마르코프(Koreisky Markov) 라고 부르는 한국식 당근 샐러드가 있습니다. 하지만, 그런 음식은 한국에는 존재하지 않습니다. 어쨌든, 그 한국인들이 소련에 그러한 음식을 퍼뜨렸습니다. 오늘날 구소련의 영토에 살고 있는 러시아인들은 모두 한국식 당근 샐러드를 알고 있습니다. 그리고 문자 그대로 러시아어로 '바다 양배추'를 의미하는 '모르스카야 카푸스타(Morskaya Kapusta)'도 있습니다. 이것이 바로 한국식 미역 샐러드입니다. 그리고 이 음식 역시 구소련에서는 모두 알고 있는 음식입니다.

그리고 일본에 거주하고 있는 자이니치(Zainich)'라 불리는 재일조선인들은 일본에 야키니쿠 문화를 전파한 사람들입니다. 그리고 미국에 있는 한인들은 김치 타코 등 많은 퓨전 음식을 만들었습니다. 그리고 이러한 사람들은 일본 음식인 스시를 세계화한 사람들이었는데, 이 부분에 대해서는 나중에 다루어 보도록 하겠습니다. 일본의 스시를 전파하고 세계화시킨 것은 일본인이 아니라 미국에 온 한인 이민자들이었습니다.

그리고 조선족이라고 불리는 중국의 한인들도 중국 전역에 김치를 퍼뜨렸습니다. 그리고 냉면도 퍼뜨렸습니다. 중국인들은 냉면을 무척이나 좋아합니다. 중국 사람들은 모두 이것이 한국 음식이라는 것을 알고 있습니다. 그리고 이 사람들은 한국은 물론 일본, 심지어 캘리포니아에서도 인기를 얻고 있는 신장 스타일의 양꼬치 바비큐를 개발해 낸 사람들입니다. 조선족은 신장 스타일의 양꼬치 바비큐를 세계화하였습니다. 이해하시겠나요? 이렇게 두 번째 차시에서는 우리가 국가 요리와 문화적 요리의 정체성을 다루어 보았습니다.



그리고 세 번째 차시에서는 한반도의 자연 환경이 어떻게 한국인들의 음식 문화에 영향을 끼쳤는지에 대해 다루어 보겠습니다.

교수: 첫 차시는 이걸로 끝이 났습니다. 혹시 우리가 논의해 볼 만한 주제나 질문이 있을까요?

학생: 네, 코리안 디아스포라와 음식에 대해 이야기했으면 좋겠습니다. 어떻게 코리안 디아스포라가 한식의 세계화에 기여했는지가 매우 흥미로웠습니다.

학생: 미국에 거주하는 코리안 디아스포라의 음식에 대해 질문을 하고 싶어요. 교수님께선 그분들이 실제로 다양한 퓨전 음식들을 만들었다고 하셨는데요. 그렇다면, 미국에 있는 한국 이민자들이 만든 특별한 K-퓨전 음식을 소개해 줄 수 있으실까요?

교수: 좋은 질문이네요. 사실 코리안 디아스포라는 한국 음식뿐 아니라 일본 스시도 세계화했죠. 그리고 한국 퓨전 요리로는 김치버거, 김치 타코, 불고기버거 등을 개발해 내었죠. 특히 캘리포니아의 라틴계 사람들이 매운 음식을 좋아합니다. 그래서 한국식 짬뽕과 같은 음식을 매우 좋아하고 실제로 그들 사이에서도 인기가 좋습니다.

학생: 그거 정말 흥미롭네요. 저도 재일동포가 만든 음식을 먹어 본 기억이 있거든요. 아마 열 살쯤이었을 거예요. 제가 가족과 함께 일본 오사카에 놀러 간 적이 있었는데, 김치라멘으로 유명한 라멘집이 있었습니다.

교수: 그렇군요...

학생: 그리고 그게 제가 알기로는 오사카 한복판인 도톤보리에 있었을 거예요.

교수: 네.

학생: 여기서 흥미로웠던 점은 아버지께서 그 식당의 주인이 실제로 이 김치 라멘을 개발한 사람이라고 말씀하셨던 거예요.

교수: 오, 김치 라멘을요?

학생: 네. 그리고 그는 자이니치, 코리안 디아스포라, 즉 재일동포였습니다. 그래서 물론, 맛은 정말 훌륭했습니다. 맛은 김치찌개와 상당히 비슷했어요.

교수: 그거 참 재미있네요.

학생: 네 그래서 저는 이 경험이 코리안 디아스포라에 의한 K-푸드의 확산과 관련이 있다고 생각합니다.

교수: 알겠습니다. 그런 일은 상당히 일반적이에요. 제 말은, 어떤 사람이 자기 나라를 떠날 때, 그 나라 고유의 음식을 가져와서는 현지화한다는 거죠. 그래서 많은 사람들이 이주할 때 새로운 음식이 개발되는 경향이 있습니다.

학생: 그렇습니다. 그래서 제 경험에 더해서, 자이니치 코리안, 즉 재일동포의 음식과 관련된 기사를 제가 찾아봤거든요.

교수: 아 그래요?

학생: 네, 재일 조선인 기업가와 가정 요리사들이 그들의 음식을 일본인의 입맛에 맞게 바꿔서 독특한 한일식으로 바꿨습니다.

학생: 그래서 재일교포들이 실제로 일본 사회 및 문화를 변화시켰습니다. 재일교포가 들여온 음식들 중 몇몇은 일본에 널리 받아들여졌는데요. 실제로 영국에도 몇 가지 사례들이 있습니다. 물론, 이탈리아에도 존재하는 것으로 알고 있습니다. 하지만, 오늘날 영국식 음식은 일본 식당에서 가장 유명한 음식 중 하나가 되었습니다. 그리고 실제로 젊은 일본인들 사이에서 매우 인기가 있다고 들었습니다. 그래서 그것이 재일 음식의 예시들 중 하나가 아닐까 생각되는데요.

교수: 물론입니다. 그런데 더 흥미로운 것은, 일본인들이 먹지 않는 동물의 내장으로 만든 호루몬 야키니쿠입니다. 일본에 살고 있는 한국인들은 일반적인 고기를 살 정도로 돈이 충분하지 않았기 때문에 그런 것들을 구워 먹곤 했죠. 하지만, 그런 음식조차도 일본에서 최근 매우 유명해졌습니다.

학생: 네, 그래서 예를 들면, 야끼니꾸도 재일교포의 음식이라고 생각되는데요.

교수: 학생 말이 맞습니다.

학생: 하지만 야키니꾸의 기원에 대한 몇 가지 논란이 있어요. 그건 한국이나 일본에서 시작되었습니다.

하지만 이러한 논쟁에도 불구하고, 개인적으로는 역사적 사실이 어쨌던 간에

학생: 디아스포라가 전 세계적으로 식품 산업을 다양화하는 데 어떻게 기여했는지를 들여다보는 것은 매우 재미있는 것 같아요.

교수: 물론입니다. 제 말은, 고기를 굽는 것(야끼니꾸) 자체가 고된 일이에요. 소고기나 돼지고기를 굽는 일은 연기를 종일 들이마셔야 하기 때문에 상류층의 일은 아니었던 거지요. 그래서 일반적으로 그 일은 하층민들이 도맡아 하게 되었던 것입니다. 그래서 가난한 한국인들은 예전에 그 일을 했던 거고요.

교수: 그래서, 어떤 의미에서는, 재일조선인들이 일본에 야키니꾸 문화를 퍼뜨렸던 거예요.

학생: 네. 그리고 그는 자이니치, 코리안 디아스포라, 즉 재일동포였습니다.

교수: 네, 지금까지 코리안 디아스포라와 음식에 대한 이야기를 나누어 보았는데, 시청하시는 분들 모두 흥미롭고 도움이 되었길 바랍니다. 감사합니다.



### 한식과 음식문화

#### 1-3 자연환경과 한국의 음식문화

좋습니다. 오늘 세 번째 차시에서는, 한국의 음식 문화 자체가 어떻게 한반도 자연 환경의 산물이 되었는지에 대해 다루어 보겠습니다. 어떤 나라의 식문화에서건, 그 나라의 기후와 자연환경의 산물이라는 점은 지극히 자연스러운 일입니다. 물론 한국도 예외는 아닙니다. 그리고 한식 전반을 이해하려면, 한국 지도를 살펴볼 필요가 있습니다.

여기 이 지도에서 보시는 바와 같이, 한반도는 남북으로 길게 뻗어 있고, 동서로는 매우 좁은 형태를 띠고 있습니다. 하지만, 북쪽에서 남쪽으로 큰 산맥이 있는데, 그것은 한국어로 '백두대간'이라고 불립니다. 그리고 이 산맥은 한국인의 성산으로 여겨지는 백두산에서 시작됩니다. 과거 만주의 만주족도 그 산을 신성한 산으로 여겨 이 산을 백두산이라고 불렀고, 중국인들은 장백산이라고 불렀습니다. 그래서 이 산은 그들 모두에게 신성한 것으로 간주됩니다. 그리고 북부 지역은 더 춥고 남부 지역으로 갈수록 따뜻해집니다.

이 한반도는 북쪽에서 남쪽으로 길게 뻗어 있기 때문에, 기후 차이가 발생하게 되고 이 때문에 북부 사람들의 음식과 음식 문화는 남부 사람들과는 매우 다를 것입니다. 이것은 아마 이탈리아와도 비슷할 것 같은데요. 이탈리아 문화는 북부 지역과 남부 지역에 차이가 있습니다. 한국에서는, 북방 문화, 음식, 언어(혹은 방언)가 남방의 사람들과는 꽤 다릅니다. 이는 한반도에 기후 다양성이 존재한다는 것을 의미합니다. 그리고 또한 동서 사이에 위치한 이 산맥 때문에 동쪽과 서쪽의 기후 차이도 존재합니다. 이는 한국의 음식 문화 내에서 매우 흥미로운 다양성을 만들어냅니다. 한국의 자연환경에는 또 다른 특징이 있습니다.

한반도의 여름은 매우 습하며 덥고 겨울은 특히 북쪽이 매우 춥고 건조합니다. 그래서 여름에는 매우 덥고 습한 반면 겨울은 매우 춥고 건조합니다. 이것은 한국인들이 계절별로 다양한 종류의 음식을 먹는다는 것을 의미하지요. 그래서, 오늘날 한식과 식문화는 대체로 그 나라의 자연환경의 산물입니다. 현대적으로, 혹은 역사적으로 자연환경이 한국의 식문화에 어떻게 작용했는지에 대해 좀 더 구체적으로 살펴보시다.

이제 한반도는 지역마다 고유한 음식과 문화가 있습니다. 한국인들에게 물어보면, 함경도의 음식과 같은 북방 음식이 한반도 중부에 위치한 서울 음식과 어떻게 다른지, 그리고 한반도 서남쪽인 전라도 음식이 동남 지방 경상도의 음식과 어떻게 다른지 알고 있을 것입니다. 이 음식들은 서로 매우 다른데, 이는 한반도의 지형적, 기후적 차이의 결과입니다.

또, 예를 들어 북쪽과 남쪽 역시 매우 다를 것입니다. 예를 들어, 오늘날 우리 모두 알고 있는 한국 음식인 냉면은 전통적으로 구릉지와 추운 기후에서 잘 자라는 메밀로 냉면을 만들기 때문에 북부 음식의 산물입니다. 그래서 북쪽 지방 사람들이나 중부 산간 지방에 살고 있는 사람들은 메밀을 재배하고, 메밀로 많은 음식을 요리하는 경향이 있습니다. 저지대, 특히 중남부에 살고 있는 사람들은 쌀에 크게 의존합니다. 이것은 한국의 음식 문화에서 상당히 인상적인 지역적 다양성을 만들어냅니다.

더불어, 한국인들은 해산물에 매우 의존적입니다. 한반도는 삼면이 바다로 둘러싸여 있기 때문이죠 : 동해(일본에서는 일본해라고 부름); 그리고 남해, 마지막으로 서해. 서해는 황해라고도 불리죠. 그래서 한반도가 이 삼해로 둘러싸여 있다는 것은 한국의 식문화에 해산물이 풍부하다는 것을 의미합니다. 사실, 통계적으로 한국은 오늘날 전세계에서 생선을 가장 많이 소비하는 나라들 중 하나입니다. 그래서 한국 생선을 보면, 이 백반 사진 중앙에 생선구이를 하거나, 국에 넣고 끓여서 동태찌개와 같은 음식을 만드는 것을 쉽게 확인하실 수 있습니다. 그리고 김, 해산물, 미역, 말린 김 및 구운 김. 이 음식들은 한국의 식문화를 대표하며, 모두 한반도를 둘러싸고 있는 삼해에서 납니다.



그리고 이런 환경은 겨울이 너무 춥고 건조해서 음식과 채소를 재배할 수 없기 때문에 발효 문화를 만드는 경향이 있습니다. 즉, 여름과 가을에 수확한 야채를 보존하는 방법을 고안해 내야 합니다.

이제 김치가 나왔네요. 김치는 사람들이 겨울에 야채를 먹을 수 있도록 야채를 보존해 주는 방법입니다. 그리고 김치를 만드는 방법은 발효였습니다. 발효에 대한 자세한 이야기는 추후에 하도록 하겠습니다. 발효는 한국인에게만 국한된 것이 아니라, 전세계적으로 놀랍고 지능적인 방법입니다.

우리 인간은 음식을 보존하기 위해 발효를 사용해왔고 유럽식 피클과 요거트, 그리고 술과 같이 새로운 보존과 향미를 위해 발효된 음식을 만들기도 했습니다. 그래서 발효는 야채, 특히 한국의 김치와 해산물 보존을 위해 사용되었으며, 김치를 만드는 데 필수적인 발효된 물고기인 젓갈이 포함됩니다.

또한 된장, 고추장, 간장 등은 한국 음식의 가장 필수적인 소스라고 할 수 있죠. 고추장은 고추 반죽이고, 젓갈은 염분이 강한 발효 생선입니다. 따라서 발효는 한국의 식문화에 필수적인 방법이었습니다. 그리고 다른 나라들에서도 마찬가지로 활용하고 있습니다.

좋습니다. 지금까지 한국 음식이 한국의 자연환경으로부터 어떤 영향을 받았는지에 다루어 보았습니다. 다음 시간에는 한국의 음식과 식문화에서 전통적으로 사용되었던 재료에 대해 얘기 나눠보겠습니다.

### 한식과 음식문화

#### 1-4 한국의 전통음식 재료

자, 이제 한국인의 전통 음식 재료는 무엇인지에 4차시에서 다루어 보도록 하겠습니다.  
먼저, 한국인들은 대부분 곡물, 채소, 콩류를 먹고 살았으며, 이는 그들의 요리 생활의 주 재료였습니다.  
나중에 다루겠지만, 육류는 한국인들의 주식이 아니었습니다.

한국인들은 어떤 곡물을 먹었을까요? 오늘날 한국의 주식이야 우리 모두가 아는 것처럼 쌀입니다. 그러나 옛날에는 그렇지 않았죠. 쌀은 한국에 비교적 일찍 들어오기는 했지만, 쌀 재배는 어려웠습니다. 그리고 후일까지 한국인들은 쌀에 별로 의존하지 않았습니다.

대신 전통적으로 한국인들은 작은 노란색 알갱이인 기장이나 옥수수처럼 보이지만 작은 붉은 알갱이인 수수와 같은 곡물에 의존해 왔으며 중국 동북부 지역에 살던 사람들 및 만주 사람들까지도 이러한 곡물에 의존했습니다. 메밀 또한 그들의 주식이었는데요, 아까 말씀드린 것처럼 냉면의 원재료가 됩니다. 또한 한국인의 식단에서 쌀 다음으로 가장 중요한 것이 보리였습니다. 이들은 모두 한국의 전통 곡물이었습니다.

그러면, 한국인들은 어떤 채소를 먹었을까요? 전통적으로 한국인들은 상추, 가지, 마늘, 파, 순무, 박, 미나리와 같은 채소들을 먹고 살았습니다. 19세기 이후 배추는 한국인들 사이에서 대중화되었습니다. 한국인도 토종 배추 품종이 있었지만, 이는 나중에 19세기에 들어 중국 품종의 배추로 대체됩니다. 중국에서 들여온 배추가 김치를 담그는 데 더 적합했기 때문입니다.

그리고 한국인 뿐 아니라 중국인이나 일본인에게까지도 식단에서 가장 중요한 콩류들 중 하나가 대두입니다. 사실, 전세계적으로 동아시아인들은 다른 어떤 사람들보다 대두에 의존하고 있습니다. 사실 대두의 원산지는 동아시아, 더 정확하게는 만주와 한반도 일대입니다. 그래서 대두는 된장 등과 같은 많은 발효식품의 가장 중요한 재료였습니다. 그리고 일본에서도 물론 '미소', 중국에서는 '춘장' 등으로 활용되지요.



또한 한국인들은 팔, 검은콩, 동부콩을 먹고 살았습니다. 그리고 앞서 말씀드렸듯, 대두는 만주와 한반도가 주 재배지인데, 이는 전 세계로 퍼져 나갔습니다. 하지만 그런 이유에서 전통적으로 한국, 중국, 일본인들만 대두로 만든 두부를 먹습니다. 이 기적의 콩인 대두는 고대부터 모든 동아시아 사람들에게 가장 중요한 단백질 공급원이었습니다. 앞서 말씀드린 바와 같이, 이 대두는 한국의 된장, 간장, 고추장의 필수 재료입니다.

그리고 한국의 전통 음식 재료에 관해서는, 해산물과 미역이 예로부터 중요한 한식 재료였다는 것은 이미 강조했었습니다. 어떤 종류의 물고기였을까요? 청어, 길쭉한 은빛 물고기인 갈치, 도미, 고등어, 오징어입니다. 한국인에게 그것들은 매우 중요한 해산물이었습니다.

해조류 역시 그랬고요. 실제로 전세계 사람들 중 대다수가 미역을 먹을 수 있다는 것을 알지 못했습니다. 하지만, 미역은 동아시아, 일본, 한국, 중국에서 특히 인기가 많았습니다. 그래서 오늘날 뿐 아니라 옛날부터 전통적으로 한국인들은 미역, 일본인들은 콤부라고 부르는 다시마, 일본인들이 노리라고 부르는 김을 밥상에 올려 왔습니다. 그래서 이런 파래, 푸른 김 등의 해초들은 한국 식문화에서 매우 중요한 식재료로 자리매김해 왔습니다.

한편, 한국인들은 고대부터 고기를 섭취해 왔는데요, 멧돼지, 야생 사슴, 야생 꿩과 같은 수렵육을 즐겨 먹곤 했습니다. 한국 식문화의 고기도 쇠고기, 개고기 같은 국내에서 자라는 동물들을 섭취하였습니다. 개고기는 세계의 특정 지역에서 만연해 왔습니다. 하지만 이와 같은 경우는 중국 북부, 한반도, 그리고 태국 등의 국가들이 해당됩니다. 개고기는 인기가 있었고, 닭고기나 돼지고기와 같이 소비되었습니다.

돼지고기는 한국에서 소고기, 개, 닭고기 등 다른 육류에 비해 상대적으로 덜 소비되었습니다. 그 이유로는 돼지고기를 기르려면 많은 사료가 필요하고, 이는 경제적이지 못했습니다. 닭이나 개에게 사료를 주는 것보다 덜 경제적이었습니다. 어쨌든 한국인들은 소고기, 개고기, 닭고기, 돼지고기를 즐겨 먹곤 했습니다. 하지만 참고로 양은 잘 먹지 않았습니다.

이 주제에 대해서는 이 차시 뒷부분에서 다시 다루어 보도록 하겠습니다.

그럼에도 불구하고 고기는 야채, 곡물, 생선, 해조류에 비해 일반적으로 한국인의 식단에서 잘 찾아볼 수 없었는데요. 이는 한국의 기후와 여타 조건으로 인해 한국인들이 육류를 자주 섭취할 수 없었기 때문입니다. 물론 소 역시 농업에 필수적인 동물이었습니다. 그래서 한국 역사에서, 국가적으로 소고기를 먹지 않는 것을 장려하거나 아예 금지시키기도 하였습니다. 그래서 고기 대신에 한국인들은 채소를 많이 먹었고, 고기는 소량만 먹었습니다.

그리고 한국인들은 전통적으로 극소량의 식용유를 사용했습니다. 사실 튀김은 현대에 이르기까지 한국의 식문화에서 잘 알려지지 않은 음식이었습니다. 대신 한국인들은 식용유를 아주 소량 사용했습니다. 예를 들면 전을 부칠 때와 같이 특정 음식을 요리할 때만 사용하였죠. 이때도 튀기지 않고 약간의 기름을 전 표면에 퍼서 앞뒤로 튀겨주었습니다.

이번 차시에서는 곡물과 채소, 해산물, 육류 등 한국의 전통 식재료에 대해 다루어 보았습니다. 결론은 한국인들은 전통적으로 많은 양의 채소를 먹었지만 고기는 거의 먹지 않았고 식용유도 거의 사용하지 않았다는 것입니다.

그리고 다음 차시에서는 사회적, 문화적, 정치적 환경이 한국의 음식 문화에 어떤 영향을 미쳤는지에 대해 다루어 보겠습니다.



### 한식과 음식문화

#### 1-5 한국 음식문화의 종교적, 정치적, 이념적 요인

지금부터 자연 환경이 한국 식문화와 전통 한식 재료에 미치는 영향에 대한 다음 수업인, 다섯 번째 차시 수업을 진행하도록 하겠습니다.

종교적, 정치적, 이데올로기적인 요소가 한국의 음식 문화에 어떤 영향을 미쳤는지를 이야기해보고자 합니다. 한식과 한국인의 식습관은 한국의 자연환경적인 산물이 아닙니다. 하지만, 이것은 한국 사회의 종교적, 이데올로기적 전통의 결과이기도 합니다. 예를 들어, 샤머니즘, 불교, 유교, 기독교와 같이 한국인들에게 지배적인 영향을 끼친 종교들은 모두 한국의 식문화에 영향을 끼쳤습니다. 그리고 특히 음양사상과 같은 유교와 도교의 사상은 한국의 식문화에 깊숙이 스며들어 있습니다.

먼저, 한국의 식문화는 한국 문화의 영향을 받아왔습니다. 조선 왕조가 중국에서 성리학을 들여왔을 때, 우리가 앞으로 살펴볼 것처럼 한국 음식 문화에 막대한 영향을 미쳤습니다. 그리고 19세기 이후, 근대 초기에는 서양인들이 기독교를 한국에 들여오면서 한국의 식문화를 바꾸어 놓았습니다.

이번 차시에는 이 부분에 대해 다루고자 합니다. 첫째, 아마도 한국 음식 문화에 가장 큰 영향을 끼친 종교들 중 하나는 불교일 것입니다. 그리고 일본에서와 마찬가지로 불교는 사람들이 고기를 먹지 못하도록 했습니다. 그리고 아시다시피 일본에서는 중국과 한국에서 불교가 수입되었을 때 천황은 사람들이 고기를 먹는 것을 금지하였습니다.

이것은 일본 요리 역사에 중요한 영향을 끼쳤습니다. 같은 일이 한국에서도 일어났는데요. 한 가지 차이점이 있다면 한국은 13세기 중반 즈음에 몽골족에게 정복당했다는 것입니다. 육식을 하는 몽골인들이 한국에서 육식을 되살리면서 한국의 식생활에 영향을 미친 것입니다. 불교에 의해 중단되었던 육식이 그때 이후로 되살아났고, 현대 한국 음식 문화에서 그 결과를 찾아볼 수 있습니다. 아시다시피 많은 서양인들에게 가장 잘 알려진 한국 요리 중 하나는 불고기입니다. 이것은 이 전통의 결과입니다.

조선시대를 다루기에 앞서 불교가 여전히 지배적인 종교였던 고려 시대로 돌아가 보겠습니다. 우리가 알고 있듯이 고려는 몽골에 의해 정복당하고 불교에 의해 중단되었던 육식이 되살아났습니다. 그리고 조선 시대에서는, 불교를 받아들이지 않았기 때문에 육식을 부정적으로 바라보지 않았습니다. 그래서 불교는 억압되었고 대신 조선 왕조의 엘리트들은 성리학을 지배적인 정치 및 사회적 이데올로기로 받아들였습니다. 그리고 이것은 한국의 음식 문화를 다시 한 번 바꾸어 놓았습니다.

그런데, 새 왕조를 세운 새로운 엘리트들은 왜 중국에서 성리학을 수입했을까요? 중국 역사상 가장 번영한 중국 왕조 중 하나가 실제로 몽골에 의해 정복되기 전까지인 10, 11, 12세기에 존재했던 송 왕조였기 때문에 이것은 매우 흥미로운 사실입니다.

그리고 원나라의 몽골 통치 하에서도 중국 경제는 매우 번영했습니다. 하지만 이러한 번영은 송나라에서 시작된 것입니다. 그리고 송나라 때 중국인들은 오늘날 상하이를 포함하는 남쪽의 양쯔강 유역과 더 남쪽으로는 항저우로 이주했습니다. 이 남쪽 땅은 전통적인 한족 문화권의 일부가 아니었습니다. 그러나 이때 한족은 북쪽의 유목민들에게 밀려 남쪽으로 이주하여 정착하게 되었습니다.

남부지방은 기후가 좋고 양쯔강으로 들어오는 공물이 많아 수자원이 풍부했습니다. 그래서 사실 쌀 재배에 이상적인 곳이었습니다. 그래서 송나라가 부강해지고 강대해졌던 것입니다. 군사적으로 강하지는 않았지만 문화적으로 강력한 왕조였습니다. 송나라 때 도읍은 카이펑으로 상인이 많았고 황하와 양쯔강을 연결하는 고대 운하를 통해 무역이 발달했습니다. 그래서 이 번영은 식문화의 엄청난 발전으로 이어졌습니다.



고려시대 한인들이 송나라를 방문했습니다. 그리고 몽골 제국 시절에는 중국도 방문하여 중국 남부의 번영에 대해 배웠습니다. 당시 중국 남부에서는 성리학이 탄생했고 지속적으로 발전했습니다. 그래서 남송의 번영을 본 많은 한국 엘리트들이 이 사상과 경제적 번영을 수입하기로 결심했습니다. 그래서 조선시대 초기부터 상류층은 성리학의 이데올로기나 종교를 바탕으로 사회를 건설하려 했습니다.

유교에는 유일신이 존재하지 않아요. 유일신을 숭배하는 종교는 천국과 지옥을 상상합니다. 그러므로, 선한 일을 많이 하고 하나님의 말씀에 순종하면 천국에 가는 것입니다. 죄를 지으면 지옥에 갑니다. 유교는 이러한 개념이 없습니다.

유교는 유일신을 믿지 않습니다. 유교는 천국과 지옥을 말하지 않습니다. 그들은 심지어 사후세계에 대해서도 말하지 않습니다. 그러나 어쨌든 조선왕조의 지배적인 종교가 되었습니다. 그리고 이제 이 새로운 종교는 사람들에게 고대 유교의 중심 부분인 돌아가신 조상을 숭배할 것을 요구했습니다. 즉, 이제 고대 중국의 의례에 따라 한국인들은 집에서 조상 숭배 의식을 갖기 시작했습니다. 물론 이러한 종류의 변화는 하루아침에 일어나지 않습니다.

조선 초기, 특히 세종과 같은 사람들은 성리학의 원리를 사람들에게 가르치기 위해 많은 노력을 기울였습니다. 심지어 한글이 세종 때 창제된 이유는 세종대왕이 사람들에게 이 새로운 사상을 가르치고 싶었기 때문이라는 말도 있습니다. 그러나 보통 사람들은 한자를 읽을 수 없었기 때문에 왕에게는 더 쉬운 쓰기 시스템이 필요했습니다. 이 모든 것은 송나라와 원나라 두 왕조의 경제적 번영을 모방하기 위한 것이었습니다. 그리고 이를 위해 성리학을 받아들였습니다.

이 새로운 종교는 불교와 달리 육식에 전혀 관심이 없었습니다. 불교에서는 육식을 금했습니다. 그러나 유교는 그렇게 하지 않았죠. 그렇기 때문에 육식은 장려되지는 않았지만 사람들의 정상적인 식생활의 일부가 되었습니다.

그리고 그 이후로 한국의 식문화에 있어 한식의 식사 체계는 소고기, 생선, 나물을 포함하게 되었습니다. 나물은 데쳐서 빨리 끓이고 야채에 된장이나 고추장, 간장 등의 양념을 곁들입니다. 그리고 그것은 한국의 식생활에서 가장 보편적인 음식 중 하나입니다. 오늘날에도 콩나물, 숙주나물 등과 같은 나물은 한국인의 일상 식습관에서 빼놓을 수 없는 부분입니다.

특히 소고기, 생선, 나물은 한국인들이 제사라고 부르는 조상 숭배 의식에 사용되었습니다. 사실 한국의 식문화는 이러한 제사 음식을 따라 발전해 왔습니다. 앞서 말씀드렸듯 조선시대에는 불교가 탄압을 받았습니다. 이것은 이제 사람들이 불교의 채식주의에서 해방되었음을 의미했습니다. 물론 소고기를 먹는 것 역시 대중화되었습니다.

하지만 소는 농업에 매우 중요한 도구였기 때문에 서민들은 소고기를 살 여유가 없었습니다. 그래서 비록 상류층 양반계급에 국한되었지만 육식은 조선시대까지 이어진 대중적인 풍습이었습니다.

그리고 앞서 말씀드렸듯 이 전통은 오늘날 한국인의 불고기 문화가 되었습니다. 한국인들의 소고기 요리법은 주로 야외에서 구이를 하는 형태였는데, 이것이 바로 불고기입니다. 그리고 한국인들이 숟가락을 더 많이 사용하게 된 것도 이때부터입니다. 그 이유는 한국 성리학자들은 숟가락을 사용하는 것이 유교적 도리에 부합한다고 믿었기 때문이죠.

실제로 유교의 고대 문자에는 숟가락에 대해 언급되어 있습니다. 그래서 한국인들은 숟가락을 먹는 도구로 매우 중요하게 생각했습니다. 또한 한국인들은 우리가 알고 있듯이 전통적으로 매우 강한 국 문화, 즉 찌개 문화를 가지고 있었습니다. 이 뜨끈한 국물과 찌개는 숟가락 없이는 먹을 수 없습니다. 그래서 곧 알게 되겠지만 한국인들에게는 일본이나 중국과 달리 숟가락이 필수 도구가 되었습니다.



그리고 이러한 정치적, 종교적 영향의 특징들 중 하나는 한국의 밥상 예절입니다. 그리고 한국의 밥상 예절은 매우 강한 공동체성을 보여줍니다. 이것은 반찬을 늘 나눠먹는 중국인도 마찬가지입니다. 한국 사람들도 마찬가지고, 사람들은 작은 접시에 개별적으로 음식을 먹는 대신 큰 그릇에 음식을 나누어 먹습니다. 같은 그릇에다가 국이나 찌개까지 나눠먹어요. 그래서 식탁 중앙에는 온 가족이 각자의 손가락으로 나눠먹는 커다란 찌개 그릇이 놓여 있습니다. 그리고 많은 사람들이 자기 손가락을 사용하여 찌개를 먹습니다. 한국에서 볼 수 있는 이 독특한 모습은 일본 식습관에는 존재하지 않습니다.

또한 한국인들은 테이블 매너에서도 위계적 성격을 보이는데요. 어린 사람들은 어른들이 먼저 먹기 시작한 후에야 먹기 시작했습니다. 이것은 유교의 영향입니다.

그리고 다시 19세기 후반에 서양 기독교 선교사들이 도착했을 때 그들은 술을 마시고 담배를 피우는 것을 권장하지 않았습니다. 그리고 이 전통은 한국의 기독교인들 사이에서 여전히 강합니다. 다른 나라, 예를 들어 유럽 국가의 기독교인들은 그런 전통이 별로 없습니다. 그러나 특히 한국에서 서양 기독교 선교사들은 음주와 흡연을 금했습니다. 이는 조선 후기에 많은 한국인들이 술과 담배를 하는 습관을 갖고 있었기 때문입니다.

지금까지 종교적, 정치적, 이데올로기적 요인이 한국 문화에 어떤 영향을 미쳤는지 다루어 보았습니다. 한국의 식문화에서 손가락이 왜 중요한지도 알아보았습니다.

다음 6차시에서는 손가락과 젓가락, 한국인의 먹는 방식에 대해서 다루어 보겠습니다.

### 한식과 음식문화

#### 1-6 숟가락, 젓가락, 밥-반찬-국 형태의 식사

그래서 한국 식기에 대해 생각해보면, 한국인들은 중국인이나 일본인과는 다르게 금속 식기를 사용한다는 것을 알고 있습니다. 한국인은 숟가락과 젓가락을 모두 사용하는 반면 중국인과 일본인은 주로 젓가락을 사용합니다. 나무나 대나무를 사용하는 중국이나 일본과 달리 한국인은 금속제 기구를 사용하는 것이 매우 이색적입니다.

한국은 고대에 금속의 주요 생산국이었습니다. 중국 기록에 따르면 한국 남부는 금속 생산으로 유명했습니다. 그리고 이것은 기본적으로 금속을 의미하는 Kim과 같은 한국의 대중적인 한국 성에서 이걸 찾아볼 수 있습니다. 김씨는 삼국시대 한반도 최남단 왕조인 신라 출신입니다. 그래서 한반도의 그 지역은 금속 생산으로 유명하여 중국과 일본에 금속을 수출했습니다. 그렇기 때문에 중국이나 일본보다 한국에서 금속 식기가 더 인기가 많습니다.

한국인은 일본인이나 중국인과 달리 그들보다 숟가락을 훨씬 더 많이 사용하는 경향이 있습니다. 한국인은 아마도 동아시아에서 유일하게 밥을 먹을 때도 숟가락을 사용하는 민족일 것입니다. 일본인은 밥을 먹을 때 절대 숟가락을 사용하지 않습니다. 그리고 중국인들은 뜨거운 국을 먹을 때만 숟가락을 사용합니다. 그러나 한국의 숟가락과 젓가락은 밥, 반찬, 국을 위해 개발되었는데, 이 부분을 우리가 살펴보겠습니다.

그리고 여기 이 이미지에서 고대 한국의 숟가락을 볼 수 있습니다. 상단과 하단에는 일본, 한국, 중국의 젓가락이 어떻게 다른지, 어떻게 다른 재료로 만들어졌는지를 볼 수 있습니다. 일본산은 가장 짧고 끝이 뾰족한 반면, 한국산은 금속으로 만들어졌기 때문에 가장 얇습니다. 그리고 중국인은 가장 길고 나무나 특히 대나무로 만들어졌습니다.

여하튼 옛날에는 아시아 모든 나라에서 숟가락이 통용되었습니다. 왜 그랬을까요? 제가 말씀드렸듯 그들 모두 곡물과 같은 작은 알갱이를 먹고 살았기 때문에 원래 모든 곳에서 사용되었습니다. 그리고 이 곡물은 전혀 끈적거리지 않습니다. 그래서 곡물을 요리할 때는 젓가락을 사용할 수 없고 숟가락이 필요합니다. 그리고 국을 먹으려면 역시 숟가락이 필요합니다. 그래서 고대 중국인, 일본인, 한국인들은 모두 숟가락을 사용하는데 의심의 여지가 없습니다.



그러나 중국에서는 국수가 보급되면서 사용 가능한 숟가락이 감소했습니다. 숟가락으로 국수를 먹는 것은 매우 어려운 일입니다. 그래서 원나라 즈음에 국수가 중국인들의 식단에 널리 보급되었을 때 중국인들은 숟가락을 덜 사용하고 젓가락을 더 많이 사용하기 시작했습니다.

그리고 일본에서는 찰쌀밥이 유행하면서 일본인들이 찰쌀밥을 먹기 시작했을 때, 찰쌀밥은 한국인들도 먹죠. 찰쌀밥은 찰기가 있습니다. 그리고 김밥과 스시 등에 사용하는 쌀입니다. 그래서 이런 밥은 숟가락에 밥이 달라붙기 때문에 숟가락으로 밥을 먹기 힘들지만 젓가락으로는 훨씬 편합니다. 그래서 일본에서는 그때 이후로 숟가락의 사용이 줄었습니다.

그럼에도 불구하고 한국에서는 숟가락의 사용이 줄지 않았습니다. 제가 말씀드렸듯 그것은 오래된 유교 전통에 대한 그들의 해석 때문입니다. 또한 국과 쇠불이 문화가 강한 한국인들은 숟가락이 지속적으로 필요했습니다. 그리고 젓가락은 앞서 말했듯이 한국은 금속 젓가락을 사용했고, 중국과 일본은 나무 젓가락을 사용했습니다.

그리고 고대 한국은, 제가 말씀드렸다시피 금속 생산으로 유명했고 길이와 두께도 한국, 일본, 중국의 젓가락마다 모두 다릅니다. 이제 이야기를 이어가면 밥, 반찬, 국 등의 식사 체계가 성립되면서 한국인들은 그릇, 수저, 밥이 필요하게 되었습니다. 그리고 반찬에는 김치와 나물이 포함되어 있습니다.

전형적인 한국 반찬은 김치와 나물이었습니다. 그리고 김치는 거의 모든 식사에 따라옵니다. 그리고 아시다시피 김치는 발효된 배추, 무 및 기타 여러 야채를 사용해서 만드는데, 거의 모든 한국 식사에 오릅니다. 그리고 나물은 앞서 설명드린 것처럼 데치거나 말린 채소에 된장, 간장, 고추장 등의 소스와 마늘, 양파, 고추, 생강, 참기름 등의 재료로 양념한 음식입니다.

이 식사 체계는 미각, 입으로 다양한 맛의 조합을 맛볼 수 있게 해줍니다. 즉, 밥을 먹을 때 다양한 반찬을 곁들인 밥, 밥 한술가락, 밥과 반찬이 어떤 반찬을 섞느냐에 따라 밥과 반찬이 다른 맛을 만들어 냅니다. 그래서 그것은 한국 식단의 매우 흥미로운 부분입니다.

그런데 입에 고기만 넣고 단순히 고기맛만 보는 서양식과 달리, 한국에서는 밥 한술가락에 나물, 김치 등의 국이나 찌개를 넣어 조합할 때마다 독특한 맛을 내기 때문입니다. 그래서 지금은 한국 전통 음식문화의 특징이 서로 다른 맛의 혼합이자 합성이라고 말하는 사람들도 있어요. 일부 식품 학자들은 그렇게도 말하더군요. 좋습니다. 이렇게 여섯 차시가 모두 끝이 났습니다.

그리고 오늘 배운 내용을 정리해 보겠습니다. 그리고 한 나라의 역사와 문화, 음식이 얹혀 있는 이야기를 다루었습니다. 음식은 역사나 문화, 국가와 별개가 아닙니다. 그들은 모두 서로 얹혀 있습니다. 또한 음식은 한 민족의 자연적·사회적·문화적 철학적 전통의 산물입니다. 그리고 한민족의 음식과 음식 문화를 탐구함으로써 우리는 이 사람들의 문화, 사회, 경제 생활이나 특정 역사적 시기를 아주 잘 이해할 수 있습니다.

결론적으로 오늘날의 한식은 지구물리학적 환경뿐만 아니라 문화적 환경의 결과이거나 그것으로부터 영향을 받은 것입니다. 그리고 이러한 환경 속에서 한국인들은 중국, 일본 등 주변 국가들과는 다른 매우 독특한 식문화를 발전시켜 왔습니다. 많은 관심 가져주셔서 진심으로 감사드리며 다음 시간에 뵙도록 하겠습니다. 감사합니다.



# 讲义

### 韩食和饮食文化

#### 1-1 为什么学韩食？

大家好，欢迎光临"韩国饮食文化"讲座。

我叫宋滄珠，我是亚洲研究高级讲师。我在新西兰奥克兰大学学习韩国学。然后通过这次讲课 我要讲的内容是 这是关于韩国和韩国Diaspora的饮食和饮食文化的一个非常有趣的主题。所以今天我打算讨论6个主题，6个主题各一个。

今天6个主题如下。第一个是"我们为什么要学习韩食?"是非常重要的主题。第二个主题是，很多国家拥有属于他们的国家料理 以这种认同感为自豪,正在宣传。第三，在韩食和外国韩食文化的脉络下 韩半岛的国家环境在今天以及历史性的韩食和韩国饮食文化中 我想看看它产生了什么影响。第四，我们来谈谈韩国的传统食材。当然现在韩国人吃其他国家的所有种类的食物，了解韩国固有的食材和传统食材非常重要。所以我们会讨论那个主题。第五，我们来谈谈韩国饮食文化的宗教、政治、意识形态因素。如前所述，不仅受到了韩国饮食文化的影响，还受到了韩国自然环境的影响。但社会、政治、意识形态因素也影响了当今韩国饮食文化的形成。所以关于那个部分也讨论一下吧。最后，我们准备了韩国人传统使用的餐具，也就是说，也会谈论勺子。还有由米饭、小菜、汤组成的今天的韩国饮食文化中 我们还会讨论当今主要的膳食制度。众所周知，米饭是白米饭，小菜是韩国饮食特有的食物。还有汤是soup。所以韩食基本上由米饭、小菜、汤这3种构成。这就是我们将要处理的一切。



还有今天讲课的目标。基本上有三个目标。

我希望大家能理解的是，第一，为什么对食物的理解很重要。我们可以学习食物来学习什么？希望了解食品是如何与哪些国家的历史、文化以及国家认同感相联系的。虽然这个概念多少有些复杂难懂，对食物的学习有多重要，并了解食品从根本上如何与一个国家的历史、文化及国家认同感相关。第二，希望本讲座结束后，能够理解韩国的地球物理和文化环境是如何形成今天韩国人固有的饮食文化的。

现代韩国独特的饮食文化与其他国家——包括韩国的大邻国，如中国、日本——的饮食文化有很大不同。最后，希望大家能够了解当今韩国人的饮食和饮食文化的基本特点。这就是今天讲课的三个目标。好，第一个问题是重要的问题。我们为什么要学韩食呢？因为单纯的饮食本身很重要。饮食有多重要呢？然而，2002年，明茨和杜波依斯说：“我认为，除了呼吸之外，所有人类活动中最必不可少的可能是饮食。”而且，社会生活的很多部分都交织在一起。这是最基本的真理。我们不吃东西是活不下去的。其实，饮食是人类生活中最重要的因素。因为，我们不摄取食物就无法生存下去。

人类学家西德尼明茨是一位年迈的教授，有一天他向年轻学生提出了以下问题。“饮食和性关系的哪个对你更重要？”

当然，学生们笑了，有的小心谨慎地说性关系也许比食物更重要。明茨教授说。“哦，年轻人，大家吃得太多了。好吧，总之饮食确实是人类最重要的。

然而，与其他许多学术界讨论的主题相比，我们对饮食的研究并不多。因此，他强调正义食品在人类生活和社会中的重要性。现在食物不仅仅是为了维持生命。食物根本就是我们文化的产物。其实食物本身就是一种文化。首先，饮食是人类普遍存在的必需品。

大家都得吃才能活下去。而且它是表达个人和文化认同感的必需媒体。我们就是我们自己吃出来的。我们常常以我们自己的吃的食物为代表。例如，韩国人以独特的韩国饮食辛奇在文化上具有代表性。

每次问的时候外国人都会说辛奇。他们把辛奇和韩国人联系起来。所以今天成为了韩国文化认同感的必需部分。此外，社会如何生产食物、消费食物以及赋予这种食物某种意义的方式，从根本上归结于社会、政治和文化。例如，食品主要由跨国企业生产的社会可能与亚马逊、婆罗洲和印度尼西亚加里曼丹丛林中的偏远社会有很大不同。赋予人们生活和食物的意义会有很大的不同。好吧，就这样，我们理解了为什么食物一般重要。那我们为什么要关注韩国饮食呢？因为如果要想了解当今韩国的社会和文化的的话，食物比什么都重要。接触和追求知识的方法多种多样。然而，饮食是我们了解韩国社会和文化的非常有趣和根本的方面之一。因为今天的韩食、现在的韩食、饮食文化本身就是赋予韩食非常本质性质的韩国物理、文化环境的结果。



而且只要是访问韩国的外国人，谁都会认识到韩食的独特性。或许可以考虑一下韩食与日食或中等其他食物有什么不同。虽然很难用一句话来表达，但是具有赋予韩国文化和韩国人根本性质和认同感的固有性质。所以通过学习韩食，我们可以了解韩国人在历史上经过的历史、社会、文化变化。从特定时代或历史时代的特定食品来看，会了解当时的文化、哲学、宗教和社会环境。所以学习韩食的话，可以很好地理解韩国的历史和文化。现在在开始这门课之前，需要区分两个不同的概念。一个是韩国饮食，另一个是韩国饮食文化。什么是食物？食物是韩国人烹饪后摄取的对象。那就是韩国饮食。而且这个韩食是更大的韩国饮食文化的一部分。那么韩国的饮食文化是什么呢？还有韩国的食文化是什么呢？

饮食文化不仅包括韩食，它是一个广泛的概念，还包括韩国人的饮食、烹饪、烹饪习惯以及狗肉等特定食品的态度。连他们的信任。像韩国人一样，倾向于相信特定食物具有药效。这意味着韩国社会农业是如何组织、如何收获、如何销售、最终韩国人通过何种途径消费的，那就是围绕食品生产和消费的信任、网络和制度。好，到目前为止，我们学习了学习饮食的重要性，特别是了解韩国文化和社会时，学习韩食的重要性。然后在第2节课上讲一下民族料理和料理的认同感。

### 韩食和饮食文化

#### 1-2 国家饮食与饮食的认同感

第二节课我们看看国家料理和料理的本质性。

如今许多国家都倾向于宣传本国的烹饪和烹饪文化。例如，提到韩国饮食，你会想到什么？代表韩食的食物较多，现在形成这种韩食认同感。然而，当然，在许多情况下，它们不是自然形成的。反而他们社会，有时通过国家制作的。

所以今天全世界很多国家 宣传自己的民族特色食品，推动民族食品走向世界。因为国家食品走向世界可以赚很多钱。而且往往不仅能向金钱，还能向全世界人民发挥某种文化力量。这被称为“软实力”，包括认同感政治和经济外交利益。想象一下，人们非常喜欢某种食物，所以这种食物成为一种大众化的文化或文化符号。他们会因为单纯的饮食而培养对那个国家的非常积极的感情和爱。

所以今天的国家非常清楚这个惊人的事实。因此，如今几乎每个国家都试图将他们的食品推向世界。而我认为日本饮食是当今最成功的例子之一。谁都知道寿司 从葡萄牙到欧亚大陆的俄罗斯，从挪威到新西兰，寿司随处可见。大家每天都吃寿司。现在寿司已经全球化了，不用去餐厅吃寿司了。去餐厅吃寿司很贵。幸运的是，在超市的货架上也能找到包装好的寿司。如今，几乎所有亚洲国家的便利店，包括北美和大洋洲，都可以买到寿司。所以日本的饮食非常成功地全球化了。而且众所周知，一想到寿司就会联想到日本。所以寿司是日本，日本是寿司。

好，日本由此获得的利益是什么？非常令人吃惊。人们不仅强化了对日本这个国家和日本人的积极想象力，作为历史最悠久、规模最大的酱油生产企业之一，日本企业收入巨大。其实因为寿司已经延伸到北美 走向世界 最大的酱油公司吉卡曼开始大幅提高产量。这是日本政府于20世纪80年代初开始的酷日本（Cool Japan）的部分结果。现在，酷日本不仅包括食物，还包括漫画和其他大众文化产品。然而，食品只是通过Cool Japan宣传日本文化最成功的之一。



好，日本由此获得的利益是什么？非常令人吃惊。人们不仅强化了对日本这个国家和日本人的积极想象力，作为历史最悠久、规模最大的酱油生产企业之一，日本企业收入巨大。其实因为寿司已经延伸到北美 走向世界 最大的酱油公司吉卡曼开始大幅提高产量。这是日本政府于20世纪80年代初开始的酷日本（Cool Japan）的部分结果。现在，酷日本不仅包括食物，还包括漫画和其他大众文化产品。然而，食品只是通过Cool Japan宣传日本文化最成功的之一。

目前北美、大洋洲或欧洲最受欢迎的亚洲食物是什么？韩国有中餐厅吗？当然，中国食品无处不在。多亏了进军北美、欧洲以及世界各国的华侨。我想现在第二受欢迎的食物应该是寿司。

另一个非常受欢迎的食物是泰国食物。泰国食品已成为当今世界性的食品。而且这是泰国政府为将泰国打造成世界厨房的项目而系统努力的结果。泰国政府努力使泰国饮食标准化，还为居住在海外的泰国人建立泰国餐厅提供资金支持。而且，当然，也存在着历史因素。

然而，一般来说，泰国食品在欧洲、北美洲和大洋洲都非常有名。而且泰国料理应该是在亚洲国家的饮食中第二有名吧。现在，像马来西亚这样不太成功的国家也在追求类似的政策。在马来西亚，马来西亚政府正在推行马来西亚食品“Kitchen for the World Program”，即MKP项目。像这样，今天更多的人，例如我们后来对沃拉克萨(Laksa)和贝拉坎(Belacan)有所了解。

是的，那么国家的菜是什么，菜的本质是什么，他们是如何发展的呢？

正如我所说，韩国的民族饮食文化，韩国人称之为韩食，不仅是日本寿司，而且和今天大部分国家的饮食一样，具有现代的结构。今天我们所熟知的寿司并不是很传统的食品，因为它产生于大约150年前的东京地区。但这是日本的代表性食物。

韩国饮食——韩食本身就是韩国社会，从1980年代末开始，特别是从1990年代开始倾注力量的通过韩食世界化的现代发明。目前，正如我所说，通过宣传一国烹饪文化或烹饪，国家从外交上和经济上获得利益。例如，更多的人为了品尝我国的食物而访问韩国。这也促进交易。随着韩国饮食的全球化，许多食品制造商向海外出口他们的产品。这意味着获得经济利益。因此，如今大部分政府认为，饮食不仅具有文化影响力，不忽视也可以转化为经济和财政力量的事实。在这一点上，韩国与过去日本和泰国相比不太成功。

但是，正如我所说的，韩国政府最近正在推进韩餐的世界化，成立韩食财团已经15多年了。例如，2008年韩国政府宣布该年为韩食世界化的元年。然后做了什么？例如，宣传和促进韩国旅游的韩国观光公社不仅是韩食，一直依赖K-POP。但是最近越来越多地把韩国作为美食之国的广告，这张图片中有韩国观光公社发行的韩食指南。

另外，从十多年前开始，韩国佛教团体开始向市场推出韩国寺庙食品。当然，韩国佛教在1000年前传入韩国，寺庙饮食也具有这样的历史。但是，寺庙食品在韩国直到最近才被制作成商业食品。最近韩国观光公社正在对此进行广告宣传，访问韩国的外国人正在增加。在韩国寺庙停留几天或更长时间，享受寺庙饮食，学习基本的冥想方法。



一般来说，与其他国家一样，韩国对韩食的宣传非常积极。而且韩国政府也关注了分散在全世界的700万名以上的韩民族、韩国Diaspora。还有叫“韩国迪亚斯波”的中国、俄罗斯，即前苏联、日本和美国。传统上主要居住在这四个国家。所以这些韩国DIASPORA其实是韩食世界化第一线的人。比如前苏联，也就是生活在当今中亚和俄罗斯联邦的高丽人。他们是传播辛奇等韩国饮食的人。在这些国家大家都知道辛奇。

还有俄罗斯有被称为“Koreiskyi Markov”的韩国式胡萝卜沙拉。但是，那种食物在韩国并不存在。总之，那些韩国人向苏联传播了那种食物。如今生活在前苏联领土上的俄罗斯人都知道韩式胡萝卜沙拉。还有俄语中意为“大海卷心菜”的“Morskaya Kapusta”这就是韩式海带沙拉。而且这个食物也是前苏联人都知道的。

还有居住在日本的被称为“Zainich”的在日朝鲜人是在日本传播日式烤肉文化的人。而且在美国一家一家一家制作辛奇塔科等很多食物。而且这些人是将日本料理寿司世界化的人，关于这个部分我们以后再讨论吧。传播日本的寿司并使其世界化的不是日本人，而是来到美国的韩国移民者。

被称为朝鲜族的中国韩国人也在我国全境传播了辛奇。还有冷面，中国人非常喜欢冷面。中国人都知道这是韩国菜。还有这些人不仅在韩国 在日本 在加利福尼亚也人气很高的 他们开发出了新疆风格的羊肉串烧烤。朝鲜族将新疆风格的羊肉串烧烤推向了世界。能理解吗？因此，在第二篇茶诗中，我们介绍了国家料理和文化料理的认同感。

在第三个茶点中，我们将介绍韩半岛的自然环境如何影响韩国人的饮食文化。

教授:第一辆车就这样结束了。 有没有值得我们讨论的距离或问题呢？

学生:好的，希望韩国DIESPORA和食物。 如何韩国双歧杆菌属韩国对韩式世界化做出了贡献。

学生:我想问一下居住在美国的韩国Diaspora的食物。 教授说他们实际上制作了多种多样的混合食物。那么，可以介绍一下在美国的韩国移民们制作的特别的K-Fusion食物吗？

教授:这个问题问得好。 事实上，不仅是韩国美食，日本寿司也实现了世界化。 而且，Fution料理是辛奇汉堡、辛奇塔科、烤肉汉堡等。 特别是加利福尼亚拉丁裔人们喜欢辣的食物。 所以非常喜欢韩式海鲜面等食物，实际上在他们之间也很受欢迎。

学生:那个真的很有趣。 我对在日同胞做的食物记忆犹新。 大概十岁左右吧。 我和家人一起去日本大阪玩过,有一家以辛奇拉面闻名的拉面店。

教授:原来如此...

学生:据我所知，那个应该在大阪市中心道顿堀。

教授:是的。

学生:这里有趣的是，爸爸说那家餐厅的主人实际上就是开发这个辛奇拉面的人。

教授:哦，辛奇拉面吗？

学生:是的，还有他是杰伊尼奇，韩国迪亚斯波拉，即在日同胞。 所以当然，味道真的很不错。 味道和辛奇汤相当相似。

教授:那个真有意思。

学生:是的，所以我认为这个经验与韩国Diaspora对K-食品的扩散有关。

教授:知道了。 那种事情相当普遍。 我的意思是，当一个人离开自己的国家时，他们会把该国固有的食物带回来，然后将其本地化。 因此，许多人在搬迁时倾向于开发新的食物。



学生:是的。所以除了我的经验之外,我还查了关于在日韩侨饮食的报道。

教授:啊,是吗?

学生:是的,在日朝鲜企业家和家庭厨师们将他们的食物"根据日本人的口味,改成了独特的韩-日饮食。

学生:所以,在日侨胞们实际上改变了日本社会和文化。在日侨胞引进的饮食中,有几种被日本广泛接受。实际上英国也有一些事例。当然,据我所知,意大利也存在。然而,如今英式食品已成为日本餐馆最有名的食品之一。而且听说实际上在年轻的日本人中非常受欢迎。所以我认为那是在日饮食的例子之一。

教授:当然了。但更有意思的是,用日本人不吃的动物内脏做成的火神烤鸭。因为生活在日本的韩国人没有足够的钱买普通的肉,所以经常烤着吃。但是,就连那种食物也最近在日本非常有名。

学生:是的,所以举个例子来说,烤肉也是在日侨胞的食物。

教授:学生说得对。

学生:但是关于烤肉的起源,有几个争议。那个是从韩国或日本开始的。但是,尽管存在这样的争论,我个人认为不管历史事实如何。

学生:了解Diaspora在全世界食品产业多样化方面做出的贡献似乎非常有趣。

教授:当然可以。我的意思是,烤肉本身就是很辛苦的事情。因为烤牛肉和猪肉要整天吸入浓烟,所以不是上流层的事情。所以一般来说,那件事都是下层居民负责的。所以贫穷的韩国人以前做过那件事。

教授:所以,从某种意义上说,在日朝鲜人在日本传播了烤肉文化。

学生:是的,还有他是杰伊尼奇,韩国迪亚斯波拉,即在日同胞。

教授:是的,到目前为止,我们与韩国Diaspora聊了关于食物的话题,希望观众们都能感到有趣和帮助。谢谢。

### 韩食和饮食文化

#### 1-3

#### 自然环境和韩国的饮食文化

好的，现在开始第三课程。

下面我们来看一下韩国的饮食文化本身是如何成为韩半岛自然环境的产物。任何国家的饮食文化都是该国气候和自然环境的产物，这是极其自然的事情。当然，韩国也不例外。另外，要想全面了解韩食，有必要查看韩国地图。

如图所示，韩半岛南北向延伸，东西向非常狭窄。但是，从南到北有一个被称为“白头大干”的非常大的山脉。山脉是从被认为是韩国人的圣山，即白头山开始的。过去万股满州族也酸性时，中国人叫梨山，中国人称为“白山”。所以这座山对他们所有人来说都是神圣的。而北方地区较冷，南方地区也越来越暖和。

因为韩半岛从南向北延伸，由于气候差异的产生，北方人的饮食文化与南方人会有很大的不同。这个大概和意大利差不多。意大利文化在北部和南部地区不同。

在韩国，北方文化、饮食、语言（或方言）与南方人大不相同。这意味着朝鲜半岛存在气候多样性。此外，由于该山脉位于东西之间，东、西也存在气候差异。这在韩国的饮食文化中产生了非常有趣的多样性。韩国的自然环境还有其他特点。

韩半岛的夏天非常潮湿炎热，冬天尤其北方非常寒冷干燥。所以夏天很热，但冬天很冷，冬天很冷。这意味着韩国人认为，每个季节不同食物。因此，今天的韩食和饮食文化大体上都是该国自然环境的产物。现代,或者历史性地查看韩国饮食文化是否自然环境如何作用。



现在韩半岛每个地区都有自己的饮食和文化。

如果问韩国人，咸镜道的饮食等异国饮食与位于韩半岛中部的首尔饮食有何不同。而且应该知道韩半岛西南侧的全罗道饮食与东南地区庆尚道的饮食有什么不同。这些食物之间差异很大，这是朝鲜半岛地形和气候差异的结果。

另外，比如南北也会有很大的不同。

比如说，今天我们都知道的韩国冷面，因为用传统上在丘陵地和寒冷气候下茁壮成长的荞麦制作冷面是北方食物的产物。所以北方人或生活在中部山区的人种植荞麦，倾向于用荞麦做很多料理。

生活在低洼地区，尤其是中南部地区的人们，对稻谷的依赖很大。这在韩国的饮食文化中产生了令人印象深刻的地区多样性。

此外，韩国人非常依赖海鲜。因为韩半岛三面环海：东海(日本称日本海)；还有南海，最后是西海。西海又称黄海。韩半岛被这三海包围着，意味着韩国的饮食文化中海鲜非常丰富。

事实上，从统计上看，韩国是当今世界鱼类消费量最大的国家之一。所以看韩国海鲜的话，在这张家常套餐照片中间烤鱼，或者放在汤里煮，很容易就能看到做冻明太鱼汤之类的食物。还有紫菜、海鲜、海带、干紫菜和烤紫菜。这些食物代表着韩国的饮食文化，它们都产自环绕韩半岛的三海。

而且这种环境冬天又冷又干燥 无法种植食物和蔬菜 有创造发酵文化的倾向。 即夏秋季采收蔬菜的保鲜方法应运而生。

现在辛奇出来了。 辛奇是一种保存蔬菜的方法，使人们能够在冬天吃到蔬菜。 而辛奇的制备方法是发酵。 关于发酵，我以后再详细说明一下。 发酵不仅仅局限于韩国人，在全世界范围内是一种令人惊讶和智能的方法。

我们人类通过发酵保存和储存食物，制作欧式酸黄瓜、酸奶和酒，它也是一种新型保鲜和风味发酵食品。 所以发酵是为了保存蔬菜，特别是韩国的辛奇和海鲜。 特别是为了制作在韩国制作辛奇和辛奇时使用的发酵鱼酱,这是必须的。

另外，大酱、大酱、辣椒酱、酱油、酱油等可以说是韩国饮食中最必不可少的调料。 辣椒酱为辣椒面团，鱼酱为强盐发酵鱼。 因此，发酵是韩国饮食文化的必经之路。 而且在其他国家也同样使用。

好的。 以上我们讲述了韩国饮食对韩国自然环境的影响。 下一节课我们将讨论一下韩国饮食和饮食文化中当时饮食的传统材料是什么。



### 韩食和饮食文化

#### 1-4 韩国传统饮食材料

好，现在开始第四节课，讲一下韩国人的传统饮食材料是什么。

首先，韩国人大多以蔬菜、谷物、蔬菜、豆类为食，是他们烹饪生活的主要材料。虽然以后会讨论，但肉类并不是韩国饮食文化的主要部分。

韩国人吃了什么谷物呢？今天韩国的主食是众所周知的大米。但在古代，情况并非如此。大米虽然较早进入韩国，但种植大米却很困难。而且直到后来，韩国人都不怎么依赖大米。

取而代之的是，传统上韩国人看起来像小黄粒谷子或玉米，但像小红粒高粱一样。一直依赖谷物，就连生活在东北地区的人们和满族的人们也依赖这些谷物。荞麦也是他们的主食，就像刚才说的那样，荞麦是冷面的原材料。另外，在韩国人的饮食中，大麦是仅次于大米的最重要的。这些都是韩国的传统谷物。

那么，韩国人吃什么蔬菜呢？传统上，韩国人以生菜、茄子、大蒜、葱、芜菁、葫芦和水芹菜等蔬菜为生。19世纪以来，大白菜在韩国人中得到了普及。韩国人也有本地大白菜品种，但后来进入19世纪，被中国大白菜品种所取代。因为从中国引进的大白菜更适合浸泡辛奇。

而且不仅是韩国人，对中国人和日本人来说，大豆是食谱中最重要的豆类之一。事实上，在全世界范围内，东亚人比其他任何人更依赖大豆。事实上大豆产地范围为东亚、更准确的是万株和韩半岛一带。因此大豆是许多发酵食品中最重要的来源，如豆酱等。而且在日本也被称为“微笑”，在中国也被称为“春酱”等。

另外, 韩国人以红豆、黑豆、豇豆为生。而且正如前面所说,大豆的主要种植地是满洲和韩半岛,这已经扩散到了全世界。但传统上, 只有韩国、中国和日本人食用大豆制成的豆腐。大豆, 这种奇迹的大豆, 自古以来就是所有东亚人最重要的蛋白质来源。如前所述, 大豆是韩国大酱、酱油、辣椒酱的必备材料。

另外,关于韩国传统饮食材料,我已经强调过海鲜和海带自古以来就是重要的韩食材料。哪种鱼是那个材料呢? 鲱鱼、细长的银鱼带鱼、鲷鱼、鲭鱼、鱿鱼就是它们。对于韩国人来说, 它们是非常重要的海鲜。

海藻类也是如此。实际上, 世界上大多数人都不知道海带是可以食用的。但是海带在东亚、日本、韩国和中国尤其受欢迎。因此,不仅是今天,从很久以前开始,韩国人就会把海带、日本人叫康布的海带、日本人叫诺里的紫菜放在饭桌上。所以这种海青菜、青紫菜等海草在韩国饮食文化中一直是非常重要的食材。

另一方面, 韩国人从古代就开始吃肉, 喜欢吃野猪、野鹿、野雉等狩猎肉。韩国饮食文化的肉也摄取了牛肉、狗肉等在国内生长的动物。狗肉在世界某些地区已经普遍存在。但是这种情况属于中国北部、韩半岛、泰国等国家。狗肉很受欢迎, 与鸡肉或猪肉一起食用。

与牛肉、狗、鸡肉等其他肉类相比, 韩国的猪肉消费相对较少。而且这也是有原因的, 养猪肉需要大量的饲料, 这很不经济。这意味着它比给鸡或狗喂食更经济。总之韩国人喜欢吃小曲、狗肉、鸡肉、猪肉。但是羊没有吃好。

关于这个主题, 让我们在车诗的后面重新讨论一下。



尽管如此，与蔬菜、谷物、鱼类、海藻类相比，韩国人的饮食中一般都找不到肉。因为韩国的气候和其他条件使韩国人不能经常食用肉类。

当然，牛也是农业必不可少的动物。因此，在韩国历史上，国家鼓励或干脆禁止不吃牛肉。所以韩国人代替肉吃了很多蔬菜。只吃了少量的肉。

而韩国人传统上使用的是极少量食用油。事实上，油炸食品直到现代都是韩国饮食文化中鲜为人知的食物。但是韩国人只用了很少的食用油。仅在烹饪某些食物时使用，例如煎饼。此时也不进行油炸，将少许油摊在前表面，前后油炸。

这次茶市涉及谷物、蔬菜、海鲜、肉类等韩国传统食材。结论是韩国人传统上食用大量蔬菜，但很少食用肉类，也很少使用食用油。

接下来将介绍社会、文化、政治环境对韩国饮食文化产生的影响。

### 韩食和饮食文化

#### 1-5 韩国饮食文化的宗教、政治、理念因素

现在开始进行第五堂课，讲述了自然环境对韩国饮食文化和传统韩食材料的影响。

我想谈谈宗教、政治、意识形态因素对韩国饮食文化产生了什么样的影响。韩餐不是韩国自然环境的产物。但是，这也是韩国社会宗教和意识形态传统的结果。例如萨满教、佛教、儒教、基督教等对韩国人产生支配性影响的宗教都对韩国的饮食文化产生了影响。特别是阴阳思想等儒教和道教思想深入韩国饮食文化。

首先，韩国的饮食文化一直受到韩国文化的影响。朝鲜王朝从中国引进性理学时，正如我们今后所看到的那样，对韩国饮食文化产生了巨大的影响。19世纪，也就是近代初期，西方人将基督教引入韩国，改变了韩国的饮食文化。

关于这个部分，我们想在这次车展上进行处理。

第一，佛教可能是对韩国饮食文化影响最大的宗教之一。而且和日本一样，佛教禁止人们吃肉。而且众所周知，在日本，佛教从中国和韩国进口时，天皇禁止人们吃肉。

这对日本烹饪历史产生了重要影响。同样的事情在韩国也发生了。如果说有什么区别的话，那就是韩国在13世纪中期左右被蒙古族征服了。吃肉的蒙古人在韩国恢复了肉食，对韩国的饮食生活产生了影响。因佛教而受挫的肉食从那以后重新复活，在现代韩国饮食文化中可以找到结果。众所周知，烤肉是许多西方人最熟悉的韩国料理之一。这是这个传统的结果。



在讲述朝鲜时代之前,让我们回到佛教仍然占主导地位的高丽时代吧。正如我们所知,高丽被蒙古征服,被佛教抹杀的肉食复活了。而且在朝鲜时代,因为不接受佛教,所以不会否定肉食。因此佛教被压制,而朝鲜王朝的精英们将性理学视为支配性的政治和社会意识形态。而且这再次改变了韩国的饮食文化。

但是,建立新王朝的新精英们为什么从中国进口性理学呢?

在中国历史上最繁荣的中国王朝之一真正被蒙古征服之前。因为存在于10、11、12世纪的宋朝,所以这是一个非常有趣的事实。

而在蒙古元朝的统治下,中国经济依然十分繁荣。但是这种繁荣是从宋朝开始的。而在宋朝,中国人南到包括今上海的长江流域,更南到杭州。这片南方土地并不是传统汉族文化圈的一部分。但这时汉族被北方的游牧民推到南边定居下来。

南方地区气候宜人,进入长江的贡品较多,水资源丰富。所以这里其实是种植大米的理想地方。所以宋朝才富强起来。虽然军事上不强大,但却是文化上强大的王朝。宋朝地都城开封商人众多通过连接黄河和长江的古运河发展贸易。因此,这种繁荣导致了饮食文化的巨大发展。

高丽时代的韩国人访问了宋朝。蒙古帝国时期还访问了中国，学习了中国南部的繁荣。当时，性理学在中国南方诞生并不断发展。因此，看到南宋繁荣昌盛的韩国精英们决心进口这一思想和经济繁荣。因此，从朝鲜时代初期开始，上流阶层就试图以性理学的意识形态或宗教为基础建设社会。

儒教中不存在孤身一人。崇拜唯一神的宗教还想象着天堂和地狱。因此,多做善事,顺从上帝的话,就是上天堂。犯罪就会下地狱。儒教没有这样的隔阂。

儒教不相信唯一神。儒教不说天堂和地狱。他们甚至都不谈论死后的世界。但不管怎样，它成为了朝鲜王朝的支配性宗教。现在，这个新宗教要求人们崇拜已故的祖先，这是古代儒教的中心部分。也就是说，现在按照古代中国的礼仪，韩国人开始在家中树立崇拜祖先的意识。当然，这种变化不会在一夜之间发生。

朝鲜初期，特别是世宗等人为了向人们传授性理学原理付出了很多努力。甚至有人说，世宗时期创制韩文是因为世宗大王想向人们传授这种新思想。但一般人读不懂汉字，国王需要更简单的书写系统。这一切都是为了模仿宋朝和元朝两个王朝的经济繁荣。并为此接受了性理学。

这种新宗教与佛教不同，对肉食毫无兴趣。佛教禁止吃肉。但是儒教并没有那样做。因此，肉食虽未得到鼓励，但已成为人们正常饮食的一部分。



之后韩国的饮食文化中，韩食的饮食体系包括牛肉、鱼、野菜。将野菜焯熟后迅速煮沸，在蔬菜中加入大酱、辣椒酱、酱油等调料。而且它是韩国饮食中最普遍的食物之一。时至今日，豆芽、绿豆芽等野菜仍是韩国人日常饮食习惯不可或缺的一部分。

特别是牛肉、鱼、野菜被韩国人称为祭祀的祭祀中使用了。事实上，韩国的饮食文化是沿着这些祭祀食品发展起来的。正如之前说的那样，朝鲜时代，佛教受到了镇压。但是，现在人们在佛教素食主义中解放了。当然，吃牛肉也越来越流行。

但是，由于牛是农业非常重要的工具，老百姓买不起牛肉。因此，虽然只局限于登陆的两班阶级，但肉食是延续到朝鲜时代的大众风俗。

而且正如前面所说，这个传统成为了今天韩国人的烤肉文化。韩国人的牛肉料理方法主要是在野外烤牛肉，这就是烤牛肉。而且韩国人更多使用勺子也是从这个时候开始的。其理由是韩国性理学家认为使用勺子符合儒教道理。

事实上，儒教古文字中已经提到了勺子。所以韩国人非常重视勺子作为吃的工具。另外，正如我们所知道的那样，韩国人传统上具有很强的韩国文化，即汤文化。这种热汤和炖菜没有勺子是吃不了的。所以马上就会知道，对于韩国人来说，勺子成为了韩国人的必备工具。

而且这种政治和宗教影响的特征之一就是韩国的餐桌礼仪。而且韩国饭桌礼节表现出非常强的共同体性。这经常分菜的中国印度一样。韩国人也是如此，人们通常用大碗分食，而不是用小碗分食。在同一个碗里分着喝汤或者炖汤。所以餐桌中央摆放着全家人用各自的勺子分着吃的大汤碗。而且很多人用自己的勺子来喝汤。在韩国看到的这种独特的面貌在日本的饮食习惯中并不存在。

另外，韩国人在餐桌礼仪上也表现出等级性。年幼的人直到成年人先开始吃，然后才开始吃。这是儒教的影响。

而当西方基督教传教士再次于19世纪后期抵达时，他们并不提倡饮酒和吸烟。而且这个传统是韩国基督教人们之间仍然强。其他国家，例如欧洲国家的基督徒，几乎没有这样的传统。但在韩国，西方基督教传教士禁止饮酒和吸烟。这是因为朝鲜后期很多韩国人都有抽烟喝酒的习惯。

到目前为止，我们讲述了宗教、政治、意识形态因素对韩国文化产生了什么样的影响。韩国饮食文化中勺子为什么主要也了解了。

第6节课了解勺子和筷子、筷子、韩国人的饮食方式。



### 韩食和饮食文化

#### 1-6

#### 勺子，筷子，饭-小菜-汤形态的饮食

所以想想韩国的餐具，就知道韩国人和中国和日本不同，使用金属餐具。韩国也同时使用勺子和筷子，而中国和日本则主要使用筷子。与使用木头或竹子的中国和日本不同，韩国人使用金属制器具非常独特。

韩国在古代是金属的主要生产国。中国记录显示，韩国南部以生产金属而闻名。而且，这基本上意味着金属的Kim等韩国大众化的韩国性中可以看到这一点。金某出生于三国时代韩半岛最南端王朝新罗。因此，韩半岛的那个地区以金属生产而闻名，向中国和日本出口了金属。因此，金属餐具在韩国比中国和日本更受欢迎。

与日本人或中国人不同，韩国人比邻居使用勺子更多的倾向。韩国人可能是东亚唯一一个吃饭时也使用勺子的民族。日本人吃饭从不使用勺子。而中国人只有在喝热汤的时候才使用勺子。但是韩国的勺子和筷子是为米饭、小菜、汤而开发的，我们将对此部分进行考察。

然后在这个图片中可以看到古代韩国的勺子。

上端和下端可以看到日本、韩国、中国的筷子有什么不同，用什么不同的材料制作的。日本产最短，最尖，而韩国产最薄，因为是用金属制成的。而中国人用最长的木制，尤其是竹制。

总之，古时候勺子在亚洲所有国家都通用。为什么会那样呢？正如我所说的，它们最初被用于任何地方，因为它们都以谷子等小颗粒为食。而且这个长度一点都不黏。所以小米烹调时不能用筷子，需要勺子。而且喝汤还是需要勺子的。所以古代中国人、日本人、韩国人使用勺子都是毫无疑问的。

但在国内，随着面条的普及，可用勺子减少了。如果你要用勺子吃面条，那是很困难的。所以元朝左右，面条在中国人的饮食中广泛普及的时候。中国人开始少用勺子，多用筷子。

而且随着糯米饭在日本流行，日本人开始吃糯米饭的时候，韩国人也吃糯米饭。糯米饭有黏性。还有紫菜包饭和寿司等使用的大米。所以现在这种饭粘在勺子上，很难用勺子吃饭，但是筷子更方便。所以从那时起，在日本勺子的使用量就减少了。

尽管如此，在韩国勺筷的使用并没有减少。正如我所说，这是因为他们对古老的儒教传统的解释。另外，汤和铁文化较强的韩国人持续需要勺子。而且，正如前面所说，韩国使用了金属筷子，中国和日本使用了木筷子。

还有古代韩国，正如我所说，以金属生产而闻名，长度和厚度也因韩国、日本、中国的筷子而异。现在继续谈，饭、菜、菜、汤等餐体系成立，韩国人需要碗、水低、饭。还有，小菜包括辛奇和野菜。

典型的韩国小菜是辛奇和野菜。而辛奇几乎每餐都会跟着来。而且众所周知，辛奇是使用发酵的白菜、萝卜等多种蔬菜制作的，几乎所有的韩国饮食中都有。然后野菜就像之前说明的一样，焯或者晾干的蔬菜上用大酱、酱油、辣椒酱等酱汁和大蒜、洋葱、辣椒、生姜、香油等野菜调料的食品。



这种膳食系统使味觉、口感各异，可以品尝到不同口味的组合。即，吃饭时加入各种小菜的米饭，一勺米饭，根据米饭和小菜的混合，米饭和小菜会产生不同的味道。所以那是韩国食谱非常有趣的部分。

但是与只往嘴里放肉，只品尝肉味的西式不同，韩国因为饭勺子中，汤、辛奇等汤或蒸煮制组合时，每次放进去组合时产生独特的味道。所以现在也有一些人说，韩国传统饮食文化的特点是不同口味的混合和合成。一些食品学者也是这么说的。好的，就这样六车时间都结束了。

然后整理一下今天学到的内容。还讲述了一个国家的历史、文化和饮食交织在一起的故事。食物与历史、文化、国家不是两码事。他们都纠缠在一起。此外，食品是一个民族自然、社会和文化哲学传统的产物。通过探索韩民族的食物和饮食文化 我们可以非常非常了解这些人的文化、社会、经济生活或某些历史时期。

总之，今天的韩餐不仅是地球物理环境的结果，也是文化环境的结果或影响的结果。而且在这种环境下，韩国人发展出了与中国、日本等周边国家不同的非常独特的饮食文化。真心感谢大家的关心，下次再见。谢谢。

# 기타학습요소



### 〈토론〉

1. What particular food preservation method do Koreans develop to cope with their natural environment?
2. How did Buddhism impact on Korean food culture?
3. Why have spoons been more frequently and widely used in Korea than in China and Japan?

### 〈참고영상〉

- 한국의 발효식품에 관하여 알아보자(46:09)  
▶ <https://youtu.be/cDnUfNnA7Og?si=k6bq8CiyRtWzxUAU>