< 학 습 지 도 안 >

2018 학년도 가을학기(4 주차) 10 월 6 일 백두반 남 일 교장

단원명(과)	백두반/졸업반 수업3주차			
	문법-관용표현-읽기와 쓰기 및 발표하기			
교재	알쏭달쏭 헷갈리는 맞춤법, 명심보감(한-영), 한국한자검정 6, 7급			
	SAT한국어 문제(어휘력 & 읽기 강화), 역사 문화관련 교재			
본시 지도 목표	말하기	지난 주 과제물(읽기 자료) 점검 및 토론		
	듣기	팀별로 발표하는 내용을 듣고 토론하기		
	읽기	漢字 '가'(家)를 통한 우리 문화 및 역사 숨터		
	쓰기/숙제	한자 7급(2) 및 한영-영한 번역 과제		
	기타 활동	모든 활동은 팀으로 나눠서 진행하고 발표로 마무리 함		
지도 내용			시간	평 가
1교시	1교시에 보조교사 시간 (지난 주에 이어 같은 학급)		1시간	1교시에 백두반 학부모 회의
	3개 팀으로 나눠 지정한 반에서 보조			
	보조교사 일지를 제출할 것			
	학급 반장은 보조교사 시간 기록 (9월 반장)			
	휴식 시간			
2교시	한자(漢字) '간(間)'에 대한 부분 읽기, 단어 및 어휘		15분	10월 백두반 반장 이유진
	PPT 자료를 이용한 역사적/문화적 의미의 간(間)		15분	
	조선 시대의 간식(間食)에 대해 알아보기		10분	
	토론하기			
3교시	SAT한국어 어휘력 부문(3)			
	대왕 세종을 만든 사람들 (읽기와 이해하기)			
	한자 7급 No.4			
	마무리 및 과제물 배부			

제안 및 필요사항/Suggestion & Request

다음 주 공부할 내용: 6가지 한글/영문 에세이 제출: 예)세종대왕 한글

4주차: 漢字 '간'(間)을 통해 배울 수 있는 문화 및 역사 숨터

National Foundation Day(10월 3일), 한글날(10월 9일) 572돌 기념 작문 계획

5주차: 독도의 날 (10월 25일)

백두반 한글 작문 제목 및 제출 기한

* 백두반 기본 한글 작문 제목 및 제출기한 (작문은 Letter size 에 2 페이지 정도)

1) 내가 좋아하는 한국음식 (10 월 20 일까지 제출)
2) 내가 좋아하는 한국의 문화와 음악 (11 월 17 일까지 제출)
3) 내가 기억하는 전래동화 얘기 (12 월 15 일까지 제출)
4) 남한과 북한의 현재, 전쟁과 평화에 대해 어떻게 생각하는가? (1 월 12 일까지 제출)
5) '기후변화'에 대해 나의 생각을 얘기해 본다. (2 월 23 일까지 제출)
6)
7) 졸업 Speech (4 월 20 일까지 제출)

(지난 주 9월 29일) 출석/숙제/보조교사 시간 및 Point 합계

이름	김준영	이상재	이유진	최정완	허 솔	결과
출석	-	O	O	O	O	
출석(P)	**2**	**3**	**3**	**2**	**3**	
숙제	2	3	3	2	3	
숙제(P)	**2**	**3**	**3**	**2**	**3**	
TA	1	1.5	1	1	1	
Project	2	2	3	2	3	
TA(합)	**1**	**3**	**2**	**1**	**2**	

* 백두반 '19 졸업반의 보조교사 봉사 계획표/2018 가을 학기				
	학생 이름	보조교사 시간	학급 이름	교실 번호
1	허은빈	10:30~11:20	봄반	RM 105
2	최정완	10:30~11:20	여름반	RM 107
3	이유진	10:30~11:20	가을 1 반	RM 142 OW
4	이상재	10:30~11:20	가을 2 반	RM 152 OW
5	김준영	10:30~11:20	겨울반	RM 143 OW

* 백두반 반장(Class Captain) 리스트			
Month	NAME	Month	NAME
2018 년 9 월	이상재	2-3 월	이상재
10 월	이유진	4 월	이유진
11 월	허솔	5 월	허솔
12 월	김준영	6 월	김준영
2019 년 1~2 월	최정완	6 월	최정완

* 백두반 졸업 사진 촬영 일정 및 졸업생 발표연습 *			
5 월 4 일 (1 차)			
5 월 12 일 (2 차)			
졸업식 발표연습	4 월 20 일		
	5 월 4 일		
	5 월 12 일		
	5 월 19 일		

11 담다 / 담그다

담다 어떤 물건을 그릇 등에 넣는 것을 말해요. '담아', '담으니' 등으로 활용돼요.

담그다 액체 속에 넣는 것을 말해요. 또 김치, 술, 장, 젓갈 등을 만든다는 뜻도 있어요. '담가', '담그니' 등으로 활용돼요.

어떻게 쓰였는지 따라 쓰며 익혀 보세요.

바구니에 과일을 담다.

바구니에 과일을 담다.

시냇물에 발을 담그다.

시냇물에 발을 담그다.

김장 김치를 담그다.

김장 김치를 담그다.

대로 / 데로

12

대로 어떤 상태나 모양과 같이, 또는 어떤 상태나 행동이 나타나는 즉시를 뜻해요.

데로 곳, 장소, 일, 것, 경우의 뜻을 나타내는 '데'에 조사 '-로'가 붙은 말이에요.

어떻게 쓰였는지 따라 쓰며 익혀 보세요.

보고 들은 대로 이야기해라.

보고 들은 대로 이야기해라.

조용한 데로 가서 이야기하자.

조용한 데로 가서 이야기하자.

대로

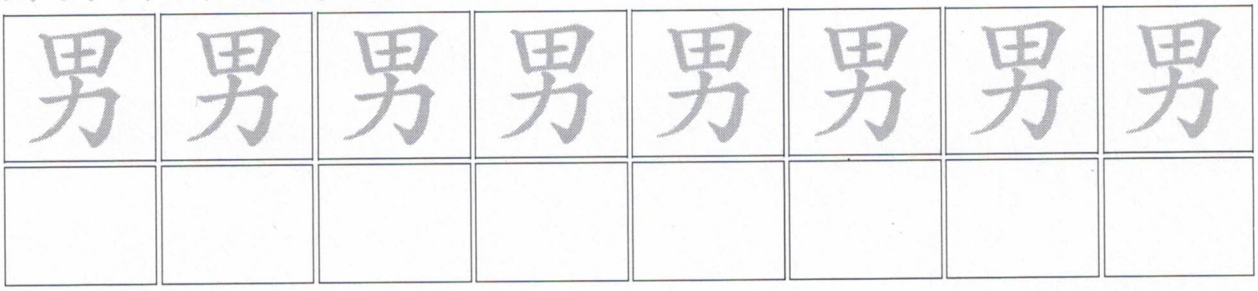
생각하는 대로

데로

좋은 데로 가자.

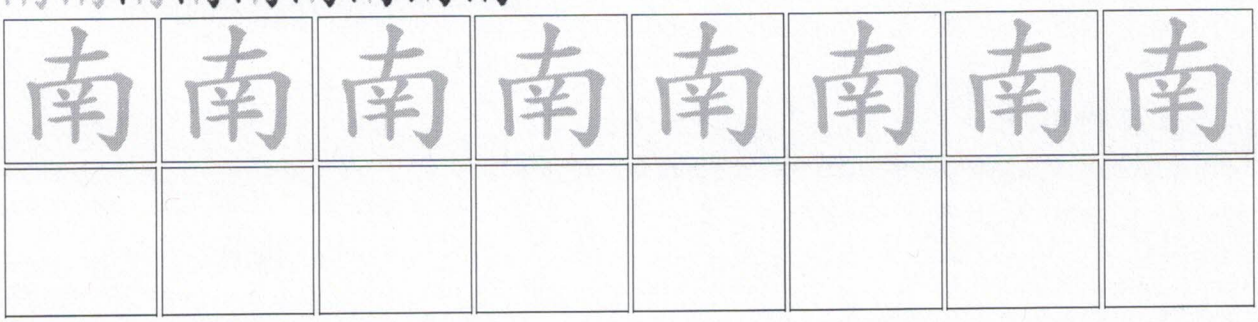
10. 남(男) 사내 남 字解男: 田(밭 전, 2 획) 총 7 획 [수준] 중학교용
[중국어 4 성] nán [영어] male, man; son; baron; surname [일본어] ダン, ナン

男 男 男 男 男 男 男



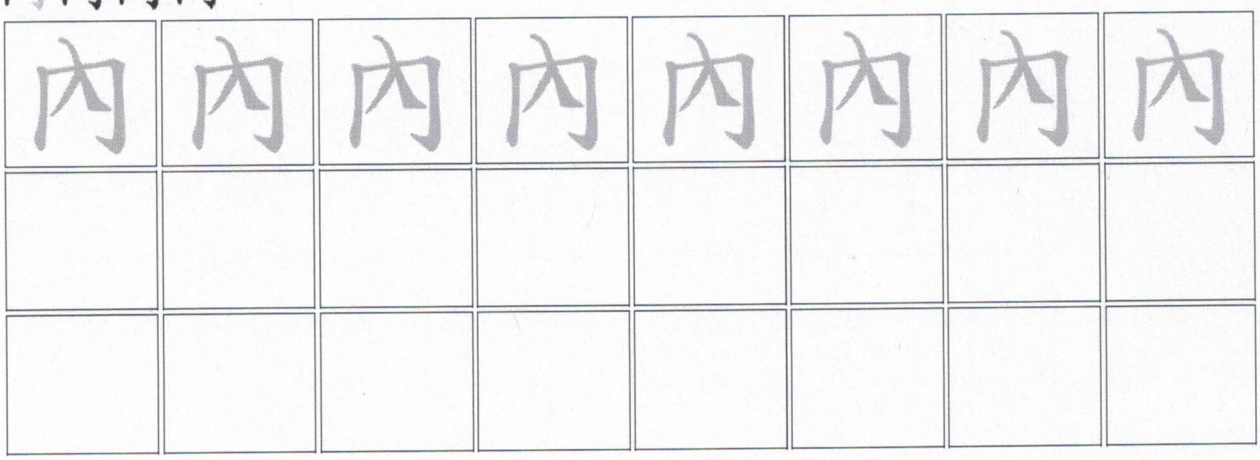
11. 남(南) 남녘 남 字解南: 十(열 십, 7 획) 총 9 획 [수준] 중학교용
[중국어 4 성] nán, nā [영어] south; southern part; southward [일본어] ナン, ダン

南 南 南 南 南 南 南 南 南



12. 내(內) 안 내 字解內: 入(들 입, 2 획) 총 4 획 [수준] 중학교용
[중국어 4 성] nèi [영어] inside, interior; domestic [일본어] ダイ, ナイ

內 內 內 內

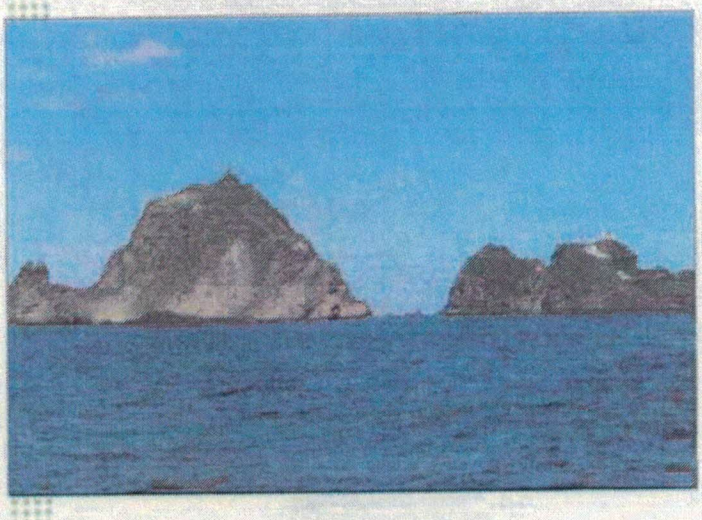


백두반 읽고 번역해 보기 숙제
*가을 학기 4주(10월 6일) 올바른 활용 :

003

독도의 **땅값**은 **얼마나** 될까?

독도



©독도경비대

독도의 땅값은 약 7억 원 정도 된다고 해요. 우리나라에서 가장 비싼 땅인 서울 중구 명동과 비교해 보자면, 명동의 땅값이 1평당 1억 원이 훨씬 넘으니까 독도를 다 팔아도 서울 명동 땅 7평도 못 사는 셈이지요.

하지만 독도의 가치는 돈으로는 따질 수 없을 정도로 중요해요. 독도는 울릉도에서 약 90킬로미터 정도 떨어져 있는 섬으로 36개의 작은 바위섬으로 이루어져 있어요.

주소는 경상북도 울릉군 울릉읍 독도리이고, 동경 132도 북위 37도에 자리 잡고 있지요. 옛날에는 '삼봉도', '가지도', '우산도', '석도' 라고 불리기도 했어요. 그러다 1881년부터 독도라는 이름을 쓰기 시작했어요.

이러한 우리의 땅 독도를 일본은 틈만나면 자기네 땅이라고 우기고 있어요. 일본은 1905년에 자기들 마음대로 독도를 '다케시마'라는 이름으로 바꿔 부르기 시작했어요. 일본 시마네 현 의회는 우리나라의 강한 반대에도 불구하고 매년 2월 22일을 '다케시마의 날'로 정하는

법을 만들기도 했지요.

일본이 이처럼 독도를 탐내는 이유는 독도 주변 해역이 군사적으로 중요하기 때문이에요. 또한 독도 주변은 물고기가 많이 잡히는 황금 어장이에요. 게다가 독도 주변 바다 속에는 풍부한 천연 가스층이 있지요. 이런 이유 때문에 일본이 자꾸 독도를 자기네 땅이라고 우기는 거예요.

그렇지만 일본이 아무리 우겨도 독도는 분명히 우리 땅이에요. 우리 영토인 울릉도에서 독도까지의 거리는 48해리인 데 비해 일본에서는 이 거리의 약 2배인 82해리지요. 따라서 독도는 지정학적으로 가까운 우리나라에 포함돼야 하는 게 당연해요.

독도가 우리 땅이라는 것은 역사적 기록을 살펴봐도 잘 알 수 있어요. 신라 지증왕 13년(512년) 이사부에 의해 울릉도와 독도로 이루어진 우산국을 신라 영토로 삼는다는 기록이 있어요. 그러니까 독도는 아주 먼 옛날부터 우리나라 땅이었으니 우리가 반드시 지켜나가야겠죠?

명심보감•明心寶鑑

* 한글-영어로 읽고 배우는 명심보감(1회) *

<효행편> 자왈, 부모재어시든 불원유하며 유필유방이니라.

자왈	부모재	불원유	유필유방
子曰,	父母在어시든	不遠遊하며	遊必有方이니라.

공자가 말하기를, 부모가 살아 계실 때에는 멀리 떠나지 말 것이며, 떠나되 반드시 방향을 알려야 한다.

As long as one's parents are alive, one should not venture far away from them and when venturing out one should surely let one's parents know where one is going.

공자(孔子,기원전 551~479) 이름은 구(丘),자는 중니(仲尼).노(魯)나라 사람. 춘추(春秋)말기의 사상가, 정치가, 교육가, 유가(儒家)의 창시자.공자 사상의 핵심은 인(仁)이다. 논어(論語)는 공자의 언행을 적어놓은 책으로서 공자의 학설을 연구하는데 있어서 중요한 자료이다.

間

1. 간(間) 사이 간 字解間: 門(문 문, 4 획)
2. 총 12 획
3. [수준] 초급/중학교 7 급
4. [중국어 4 성] jiàn, jiān, jiǎn [영어] interval, space; place, between [일본어] カン, ケン

5. 쓰는 순서

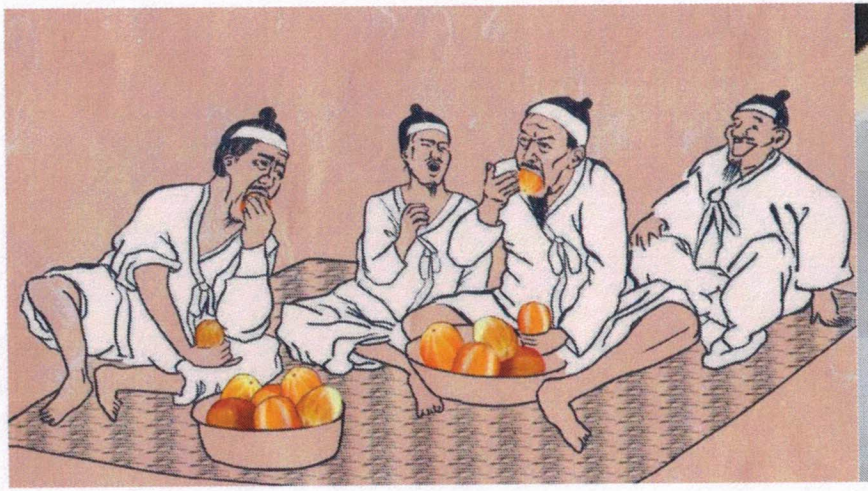
間 間 間 間 間 間 間 間 間 間 間 間

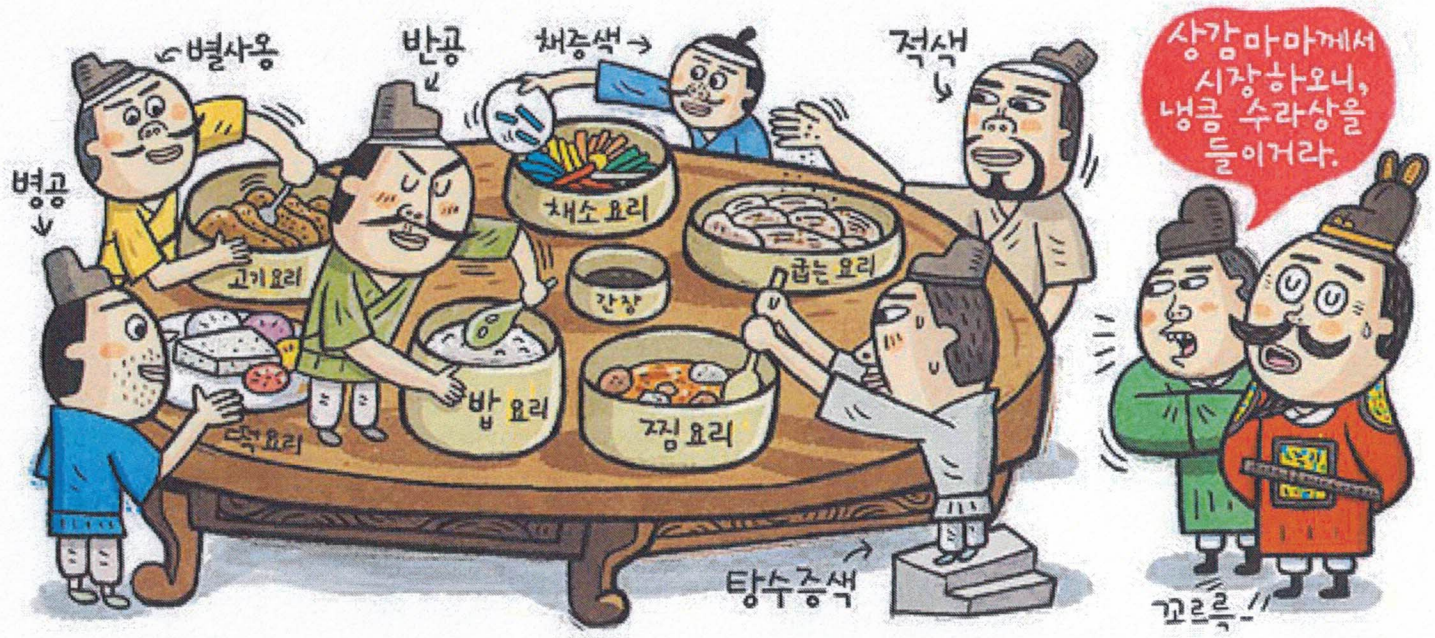
間 間 間 間 間 間 間 間

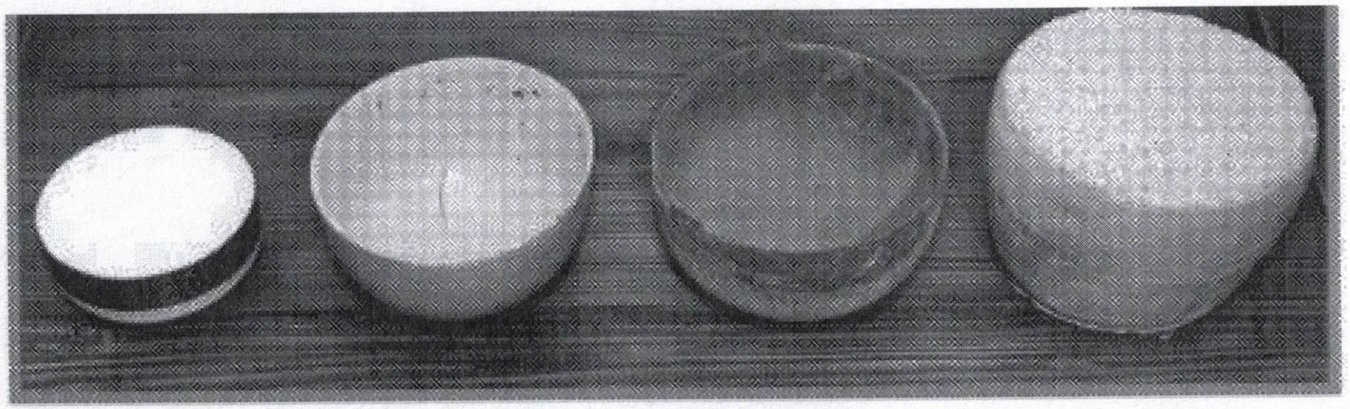
1. 시각과 시각 사이의 간격 또는 그 단위
2. 문의 틈 사이로 햇빛이 들어온다는 의미 門 +日 = 間
3. 활용 1: 간식(間食) 끼니와 끼니 사이에 간단히 먹는 음식
4. 활용 2: 간주(間奏) 한 악곡의 중간에 연주하는 부분

백두반 역사문화 한마당 쉼터 (1)

1. 옛날의 간식(間食)에 대해 알아 볼까요?
2. 조선시대에도 간식(間食)이나군것질이란 개념이 있었을까요? '**새참**'이라고 합니다.
3. 고구마, 감자, 옥수수, 엿, 식해, 강정, 과일 등....무수히 많은 종류의 간식(間食) 거리가 있었을 것~!







요즘 쓰는 밥공기(왼쪽), 조선, 고려, 고구려 시대 밥그릇 (왼쪽에서 오른쪽으로) 모습

고려시대 청동주발은 바로 왼쪽에 보이는 조선시대 백자사발과 비슷해 보이지만 두께가 얇고 바닥도 깊고 넓어 보기보다 용량이 훨씬 크다고 한다.

역사 문화 한마당 쉼터 (2) '점심'

*** 조선시대 식생활 : 하루 몇끼, 무엇을 먹었을까?**

그래서 하루 식사를
조석(朝夕)이라고 했다.

▲ 꽈리를 사먹는 부녀

기본적으로 2 끼를 먹었다. 아침밥과 저녁밥을 먹었다. 그래서 하루 식사를 조석(朝夕)이라고 했다.

만약 중간에 식사를 하게 되면 대낮에 먹는 밥이라고 해서 '낮밥'이라고 했다. 하지만 이는 특별한 경우에 먹는 식사였고, '점심'이라는 말은 따로 있었으니, 우리가 요즘 사용하는 의미의 것은 아니었다.

15 세기 초 태종실록에 보면 '점심'이라는 말이 처음 나오는데, 당시 점심은 배고플 때 기력을 보충하기 위해 먹는 '간식' 수준의 의미로 사람들이 중간에 배가 고플까봐 조금씩 주는 밥을 지칭했다. 따라서 식사량은 허기를 겨우 면할 정도로 적었고 배가 고프지 않으면 따로 나오지 않았다.

원래 점심(點心)이라는 말은 중국 당나라 때 쓰던 말인데, 본래 뜻은 '마음에 불을 부친다'는 것으로 배고플 때 컨디션을 회복시키려는 목적으로 조금 먹는 수준의 식사를 말했다. 지금도 중국에서는 '점심'이라고 하면 간식을 의미하고 있어서 스님들이 허기가 질 때 대추 몇 알을 오물오물 거리는 것을 '점심을 먹는다'라고 말하고 있다.

▲ 석점심으로 국수를 먹고 있는 부부

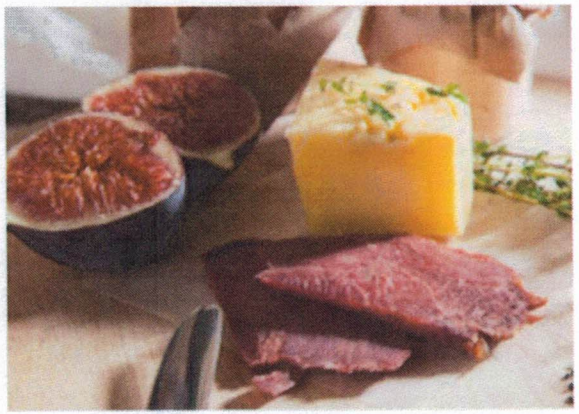
따라서 옛날 사람들은 점심을 시간적인 의미와 상관없이 여러 번 먹기도 했으니, 조점심, 석점심, 주점심 등...그 지칭하는 말도 여러 가지였다. 다만, 옛날 사람들이 점심을 먹었던 때는, 결국 조석 사이의 공복시간이 주가 되었을 테니 조선 후기로 가면 점심이라는 말은 점차 '낮밥'과 동의어가 된다.

▲ 17세기까지 이러한 야외특식을 '점심'이라고 불렀다.

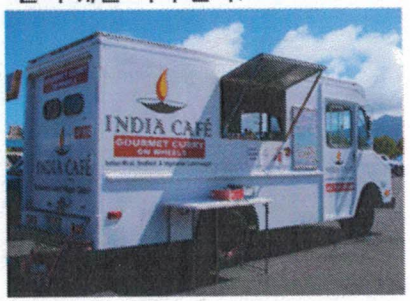
조선 전기 16 세기의 기록을 보면 이렇다. 어느 한 양반이 친구들과 낮에 개울가에서 만나서 종들에게 물고기를 잡아 매운탕을 끓이라고 하였으니 이때 먹은 매운탕 별식을 '점심'이라고 표현했다. (17 세기까지 이와 같이 표현 함) 그리고 친구들을 집으로 데려와 크게 한 산을 차려 먹였으니, 이를 '낮밥'이라고 했다. 하지만 16 세기 후반 이순신의 난중일기를 보면, 낮에 먹은 밥을 딱 한번 '낮밥'이라고 하였을 뿐 전부 '점심'이라고 쓰고 있다. 그리고 조선 후기로 넘어가는 17~18 세기에는, 점차 '점심'이라는 말이 '낮밥'과 혼동되어 쓰이게 되는데 '성호 이익'의 글을 보면 이렇다. "**점심이라는 말은 원래 가볍게 먹는 '소식'을 의미하는데 요즘 사람들은 낮에 먹는 것이면 무조건 '점심'이라고 하고 있고.**" 조금 먹는 것은 '**요기**'라고 쓰고 있다.

재밌는 것은, **영어의 lunch 도 원래는 '조금 먹는다'는 뜻이었다.** 스페인어의 '**고기 한조각**'이 '런치'의 어원이다. 지금도 서양에서는 토스트 같은 간식을 파는 간이 매점을 **'런치 웨건'**이라고도 한다.

▲ 이순신의 점심상 재현



간이 매점을
'런치 웨건'이라 한다.



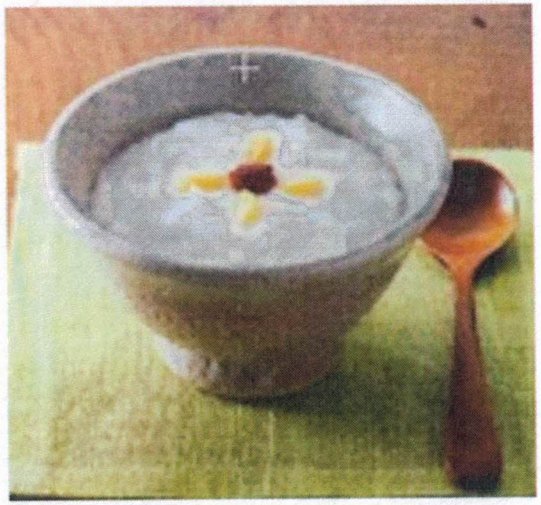
우리가 잘 알고 있는 런천미트/Luncheon Meat 도 이런 식으로 나온 말이다. 결국 동서양의 점심의 의미는 '간식'에서 파생된 말이다. 또, 동서양 모두 과거에는 하루 2 끼 식사를 기본으로 했다는 뜻이다.

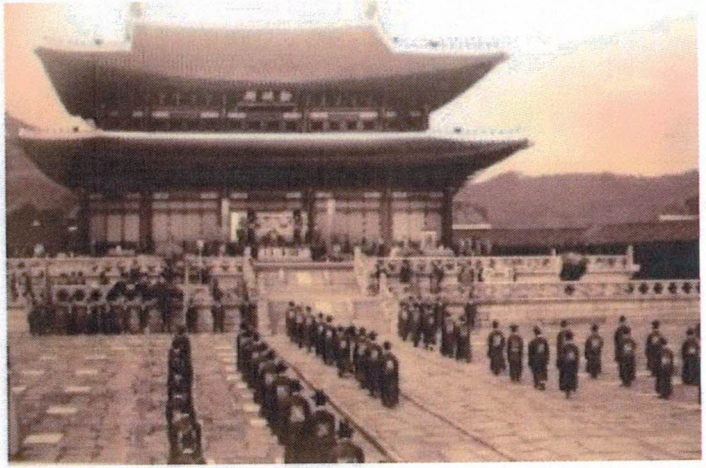
*** 조선시대 사람들은 '점심'으로는 무엇을 먹었을까?**

심지어 궁궐에서도 점심으로는
밥에다 물을 말아먹는 정도였으니,

애초에 점심은 가벼운 요깃거리의 개념인지라 크게 한 상을 차려 먹지는 않았다. 기록을 보면 주 점심 메뉴는 '밥 조금, 미역 몇 줄기 혹은 몇 조각' 이게 전부였고 심지어, 궁궐에서도 점심으로는 밥에다 물을 말아먹는 정도였으니, 인조가 신하들과 함께 점심을 먹었는데 한 신하가 밥에 물을 말아서 먹다가 도저히 배가 불러서 못 먹고 남기게 됐다. 그러자 인조의 호통이 떨어졌다. "요령껏 먹어야지. 다른 사람도 못 먹게 왜 물을 말아서 먹어?" 이러한 점심으로 일제강점기 때에는 주로 국수나 떡을 먹었고, 여름에는 참외를 주로 먹었다고 한다.

*** 조선시대에는 아침 식사보다 더 빨리 먹는 '새벽식사'도 있었다.**





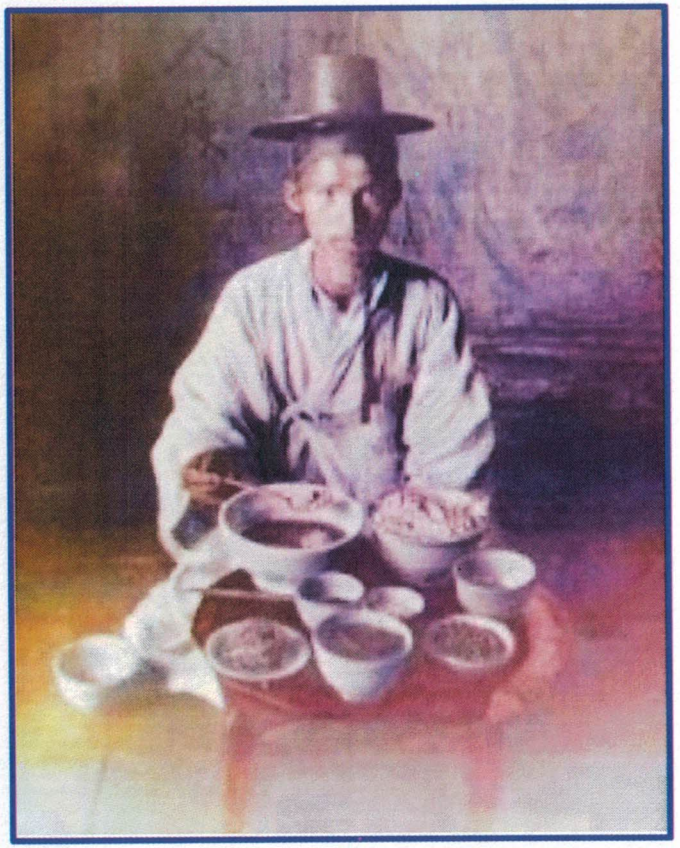
▲ 근정전의 조회

조선시대에는 요즘 사람들은 먹지 않는 독특한 식사가 있었는데 이를 '이른밥'이라고 했다. 한자로는 조반(早飯)으로 아침식사를 의미하는 조반(朝飯)과는 구분된다. 이는 한달에 6 번 정도 있는 조회에 늦지 않기 위해서였다. 조회는 보통 새벽 5 시~5 시 30 분에 했는데, 때문에 그걸 맞추려면 관료들은 보통 새벽 4 시쯤에는 일어나야 했고 그때 차려 먹는 밥은 아침밥과 달리 간단해서, 보통 '흰죽'이나 율무로 만든 '응이죽'을 먹었다. (당시 율무는 나름 귀한 곡물이었음)

그런데 이러한 '이른밥'은 서양에서 아침밥을 의미하는 'breakfast'와 여러 면에서 그 의미가 같았다.
전통시대 동양 사람들은 주로 아침, 저녁으로 하루 2 끼를 먹었지만 서양 사람들은 주로 점심, 저녁으로 하루 2 끼를 먹었다. 그러다 보니 서양 사람들의 경우 아침이 되면 공복으로 허기가 질 때가 많았다.

▲ 간단한 요기로 콩스프를 먹는 유럽의 농부

중세 유럽에서 'fast'라는 말은 단식을 의미하는데, 그걸 깨트린다는 의미로, 아침에 가볍게 먹는 식사를 'breakfast'라고 썼던 것이고 근대 들어 이 말이 '아침식사'라는 의미로 자리 잡게 된 것이다. 그러니 여러모로 조선시대 '이른밥'은 전통시대 서양의 'breakfast'와 그 뜻이 같았던 것이다.



한편 조선시대에 이러한 '이른밥'은 여름보다 겨울에 더 많이 먹게 된다. 겨울철은 아무래도 해가 짧아 저녁을 빨리 챙겨 먹었기 때문이다. 다만, 17 세기까지 이러한 이른밥은 아침식사와 확실히 구분되어 불렸지만 18 세기 이후부터 점차 그 용어는 사라지고 '아침식사'만 남게 된다. **가장 큰이유는 '조(朝)'라는 말이 '됴'에서 '조'로 음가가 변했기 때문이다. 즉, 17 세기까지 '조반(早飯)/이른밥'은 '조반'으로 불렸고, '조반(朝飯)/아침밥'은 '됴반'으로 불렸기 때문에 당시 사람들은 확실히 구분을 했는데, 18 세기부터는 이른밥, 아침밥 모두 조반으로 불렸기 때문에 점차 '이른밥', '아침밥' 이라는 순우리말조차도 모두 동일하게 취급한 것**이다.

*** 여기서는 '진짜 점심'에 대해서 살펴본다.**

조선시대 사람들이 기본적으로 하루 2 끼를 먹었다지만 1 년 중 절반은 하루 3 끼를 먹었고 하루 3 끼를 먹었던 시기는 바로 농사철과 일치한다. 아무래도 에너지 소모가 많았던 시기라 하루 2 끼 가지고는 곤란했기 때문이다. (쌀농사의 경우 밀농사보다 평균 3 배 정도 노동력이 더 들어간다고 함) 그래서 '새참'이라고 말하는 농촌의 낮밥이 봄부터 가을까지 6 개월간 있어왔다. 농사꾼만 1 년에 절반 낮밥을 챙겨먹었던 것은 아니었다. 관청에 근무하는 관료들의 경우도 마찬가지어서 당시 조선에는 관료들에게 점심을 주기 위해 따로 예산까지 책정하고 있을 정도였다. 하지만, 이런 예산이 자꾸 착복되고 유용되면서 문제가 되기 시작했고 보다 못한 선조 임금은 이렇게 말하기도 했다.

"나라 형편도 안 좋은데 신하들은 뭘 자꾸 먹겠다는 겁니까?" "앞으로 점심 값을 대폭 깎도록!"

▲ 조선시대 배달용 소반, 공고상

그래서 이후로 점심값은 고위 신료들에게만 나오고 하급관리들에게는 지급되지 않았다. 하지만, 아침 6 시에 출근하여 저녁 6 시까지 하루 12 시간 근무를 했던 당시 관료들에게 배고픔은 참기 힘든 것이었다. 결국 점심 값을 받지 못한 관료들은 집안의 머슴들을 시켜서 밥을 싸오도록 했으니 이것이 도시락의 효시라고 할 수 있었다. 이때 머슴들이 싸온 점심상을 '공고상'이라고 했는데, 공고상은 상다리에 구멍이 뚫린게 특징이었다. 머리에 이고 가야 하는데 앞이 안 보이니 구멍을 뚫었던 것이다. 또, 공고상의 재질은 휴대하기 좋게 가벼운 은행나무로 만들었다.

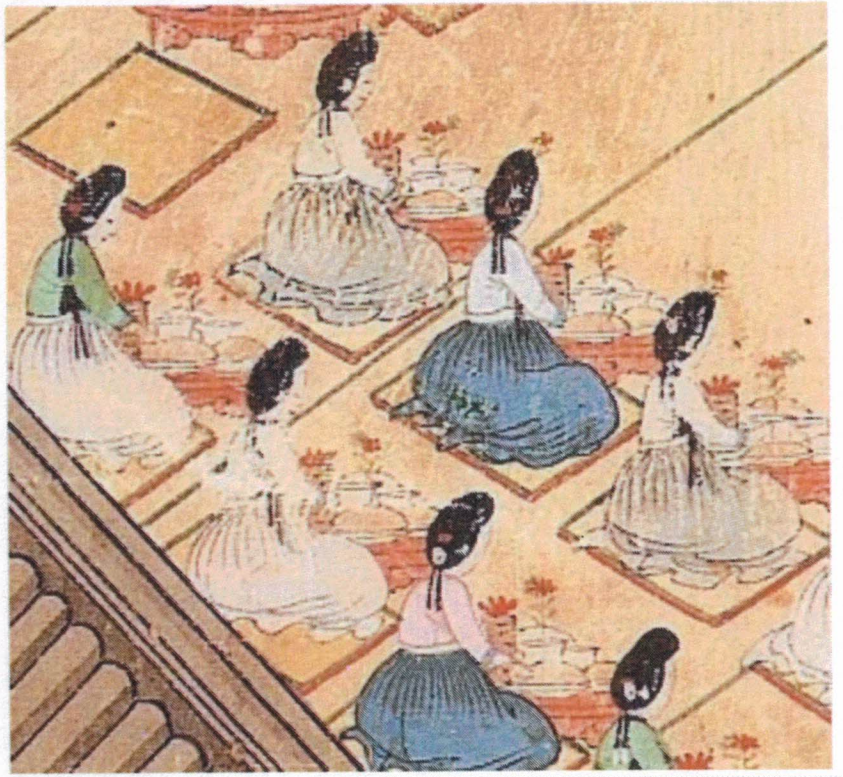
옛날에 잔치는 주로 낮에 많이 했다. (전깃불이 없던 시절이었으니...) 그리고 그런 찬칫날엔 **'낮것'** **주물(晝物/낮 주, 물건 물)이라고 하는 음식이 제공됐고 이때 상차림을 '낮것상'이라고 했다.** '낮것상'은 접대용이었기 때문에 굉장히 호화로웠다. 대표적인 음식으로는 '수단'이라고 하는 찹쌀 경단 화채, 당시 귀했던 수박, 그리고 참외, 또 '쌍화'라는 커다란 만두가 나왔다.

* 참고로 오늘날 우리가 먹는 만두는 '교자'라고 불리웠고, 쌍화점으로도 익숙한 '쌍화'는 오늘날로 치면 '야채호빵'과 비슷했다. 여기에 술과 고기, 한과도 빠지지 않았다.

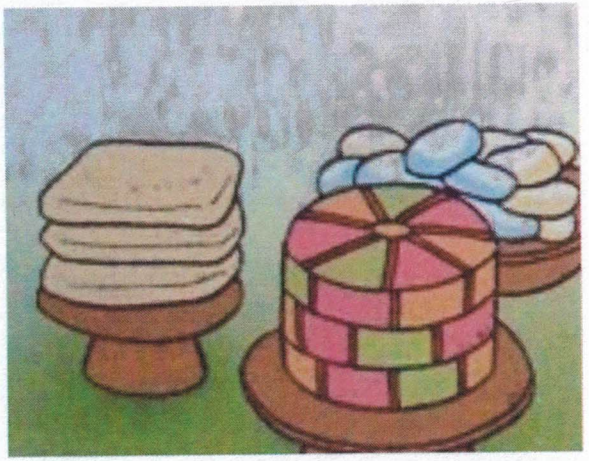
이러한 '낮것상'의 특징은 각자 개다리소반 하나씩이 차려졌고 여기에는 **상화(床花)라고 해서 꽃으로 장식을 한 조화가 올려졌다는 것이다.**

▲ 잔칫날의 낮것상

여기에는 상화(床花)라고 해서
꽃으로 장식을 한 조화가 올려졌다는 것이다



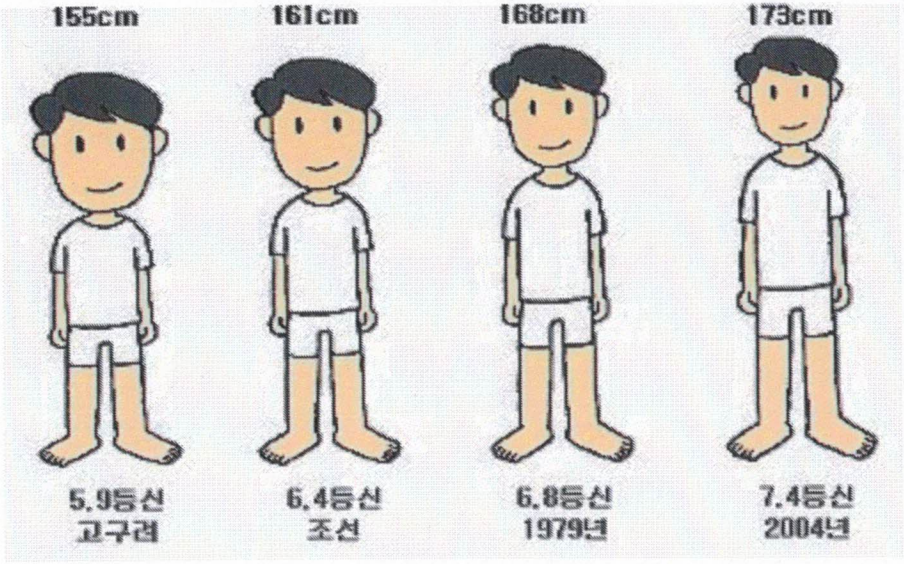
*** 조선시대 디저트, 다담(茶啖)**



조선시대에는 '다담' 혹은 '차담'이라고 하는 다과상이 있었다. 조선시대의 음식들은 기본적으로 데워야 하는 음식이 많았던 터라 손님이 오면 처음 대접하기까지 시간이 많이 걸렸다. 그래서 이때 미리 내놓은 한과, 곶감 등의 음식을 '다담'이라고 했다. 혹은 식사를 모두 마치고 후식용으로 다담을 내놓기도 했다. 오늘날로 치면, 에피타이저 혹은 디저트 용도로 쓰였던 것이다.

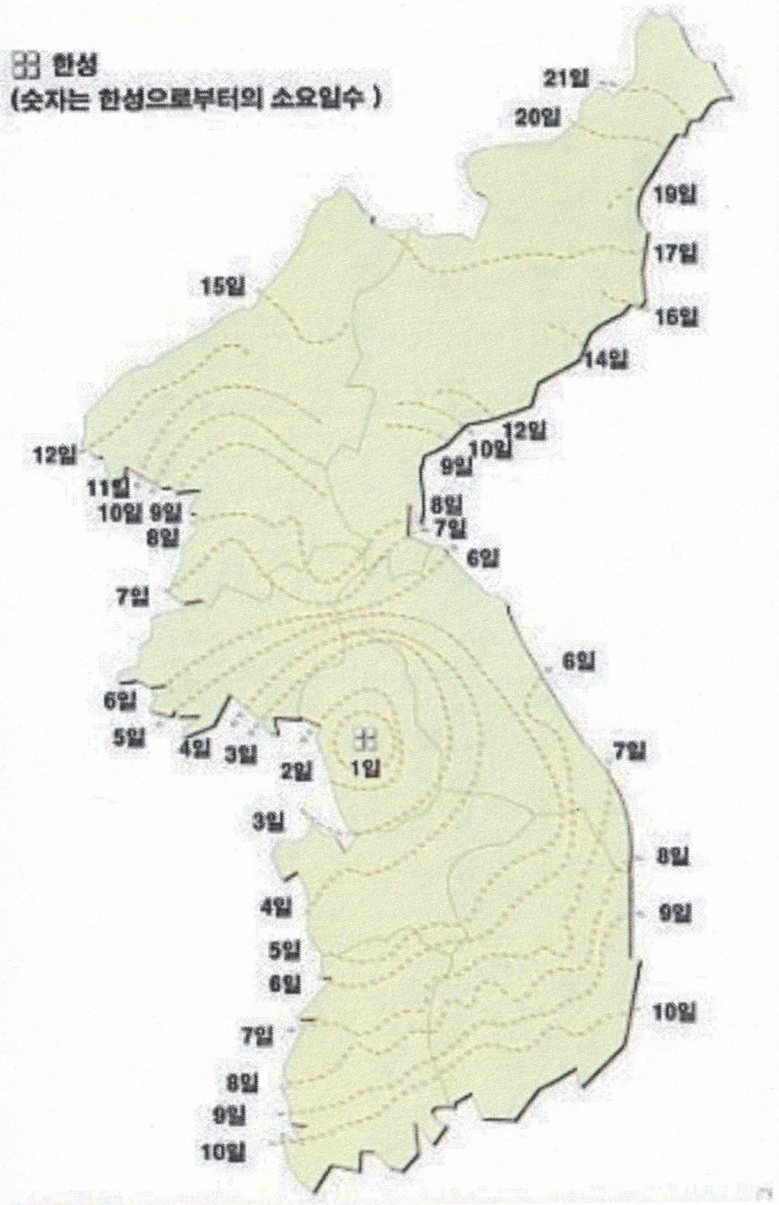
*** 고기 잔치**

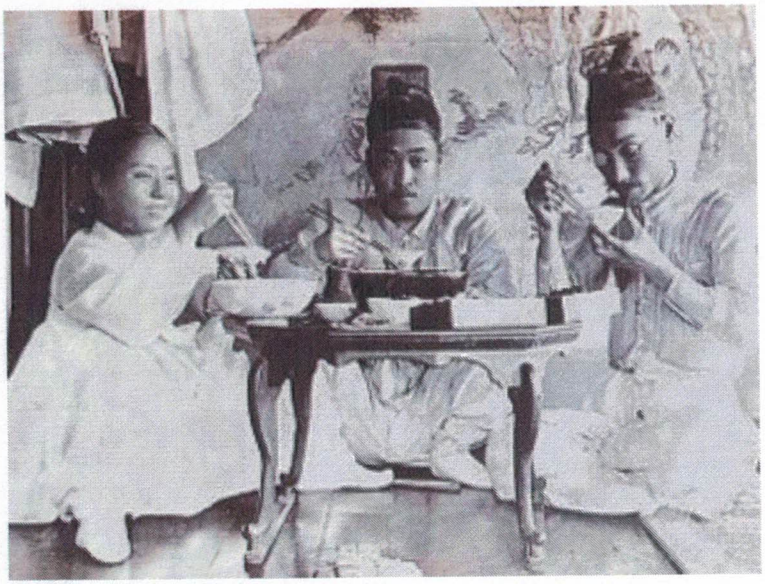
조선시대가 이전 시대와 구분되는 점은 식생활 개선에 있었다. 농법의 혁신으로 쌀을 풍족하게 먹게되었고 (**조선시대 사람들 의 1 인당 쌀 소비량은 오늘날 한국인들보다 3 배 가까이 많고 일본인에 비해서도 1.5 배 이상 더 많았 다고 함**) 육식의 확산으로 평균신장이 상승하게 된다. (성인 남성의평균키가 고려시대 155cm 에서 조선시대 161cm 으로 증가) 당시 조선에는 국가적으로 '고기 먹는 날'까지 정해 세시풍속으로 삼을 정도였으니 10 월 초하루날이면 '난로회'라고 하여 삼삼오오 모여 소고기, 개고기를 구워먹었던 것이다. 서양 사람 들이 산업화 이전 2 끼만을 먹었기 때문에 우리나라도 예전에 두 끼만 먹었을 것으리고 생각하는 사람들도 많지만 1 년 중 절반 이상을 하루 3 끼씩 먹었던 조선시대 사람들에게 하루 2 끼만 먹었다고 단정 짓는 것은 무리가 있어 보인다. 다만, 옛날 사람들의 기본적인 생각은, 하루 식사는 '조석', 즉 2 끼가 기본 마인드였고, 농사철 먹는 '새참' 등은 그야말로 '특식'의 개념이었으니 하루 두 끼만 식사했다라는 기록은 삼국시대~조선시대 까지 계속 등장하고 있는 것이다.



조선시대 성균관 유학생들의 경우 기숙사 생활을 했는데, 이들은 아침밥을 먹고 체크하고, 저녁밥을 먹고 체크하는 식으로 하루 1 점의 출석점수를 부여받았다. 그리고, 그렇게 1 년에 총 300 점이 모아지면 과거를 볼 자격이 주어졌다. 하지만 조선시대 후기로 갈수록 +알파의 값이 커지게 된다.이 시기 이앙법을 통해 쌀이 풍족하게 생산됐던 게 주요한 원인이었다. 그래서 18 세기 이후라면 가난한 사람들이라도 보통 하루 평균 2.5 끼를 먹게 된다.

19 세기 중반 이규경이 지은 '오주연문장전산고'의 기록을 보면 「조선 사람들은 2~8 월까지는 하루 3 끼니를 먹고 9~1 월까지는 2 끼니를 먹는다.」 고 했다.
그런가 하면 조선 후기 집안의 양식을 아끼고자 했던 짠돌이 양반조차 이렇게 말할 정도였다.
"사내 종에게는 1 년에 6 개월 동안 3 끼를 먹이고 나머지는 2 끼를 먹이고.", "계집종은 1 년에 5 개월 동안 3 끼, 나머지는 2 끼를 먹이도록 하라."
여기에 절대적으로 하루 3 끼를 먹어야 하는 상황도 있었다. 바로, 여행을 떠날 때가 그렇다.
참고로 조선시대 장거리 여행의 수단은 기본적으로 '걷기'였다. 때문에 여행을 떠날 때면 에너지 소비가 많았던 탓에 여행객들은 보통 하루 3 끼를 먹었다.
이때중간에 먹던 점심을 중화(中火)라고 했는데 이는 주막이 없던 시절, '중간에 불을 피워 밥을 지어먹던 습성'에서 연유된 것이다.(이런 이유로 과거의 여행객들은 조그만 가마솥을 휴대하고 다녔다.)
(참고로 '주막'은 사극에서는 삼국시대에도 버젓이 나오지만 17 세기 후반에 등장하는 식당이다)





▲ 양반들의 점심 식사

*** 부자들이 더 많이 먹었던 조선시대**

일도 안하는 부자들이 과연 더 많이 먹었지는 의문이지만 먹는 것초자 성리학적 마인드가 반영되어 철저하게 차별을 했던게 당시의 사회상이었다. 18 세기 중엽 이익은 이렇게 한탄하고 있다. "우리나라 사람이 많이 먹는 것은 천하제일인데, 이는 오끼나와에까지 소문났으며, 부자들은 하루에 7 끼도 먹는다." 정조 임금도 역시 이렇게 말했다. "우리나라 사람들은 존이 조금만 생겨도 하루 3 끼를 먹으려 든다." (참고로 정조 임금은 하루 2 끼만 먹어서 검약생활을 몸소 실천하고 있었음.) 유사시 신분에 따라 지급되는 식사량도 달라졌으니, 임진왜란 당시 의주로 몽진을 갔을 때 선조는 이렇게 명했다. **"귀빈과 세자에게는 하루 3 끼, 그 밑에 나인, 무수리, 관노들에게는 하루 2 끼를 배급하라."**

* 왕은 하루 몇끼를 먹었나?

왕의 수라상은 보통 12 첩 반상이 차려졌고, 기본적으로 흰밥, 팥물을 들인 팥밥 등의 두가지 밥이 올려졌다.

특이한 건 '기미상궁'이 이걸 하나씩 다 먹어 본다는 것인데, 서양 사람들이 조선 왕실에 와서 가장 놀랐던 장면이 바로 이 장면이었다고 한다. 보통 왕은 너무 많아서 다 못 먹고 물림상으로 내려갔는데 이걸 상궁들이 먼저 따로 먹고 물려주고, 그걸 젊은 상궁들이 먹고 물려주고, 또 그걸 무수리가 먹는 식으로 뒷처리를 했다고 한다. 그렇다면 왕은 보통 하루에 몇 끼를 먹었나? 기본적으로 5 끼를 먹었다.

초조반 → 조수라 → 낮점심 → 석수라 → 야참 이런식으로 말이다. 하지만 모든 왕들이 그랬던 것은 아니었으니, 영조의 경우 하루 3 끼만을 먹다가 "임금인 내가 모범을 모여야지..." 30 대가 되어서는 하루 2 끼만을 먹었다. 그것도 밥상에는 '밥, 김치, 장' 딱 이렇게만 올리게 했다. 이러한 철저한 채식주의 때문에 영조는 조선시대 그 어떤 임금들보다 장수를 누리게 됐다는 설도 있다. (조선 왕들의 평균수명은 47 세 였는데, 영조는 81 세까지 살았음) 그리고, 이러한 금욕과 철저한 자기관리는 다음 왕 정조에게도 이어져서 정도 역시 하루 2 끼 밖에 안 먹고 반찬도 4 찬 이상 못 놓게 하였다.

정조 역시 하루 2끼 밖에 안 먹고 반찬도 4찬 이상 못 놓게 하였다.

▲ 정조의 밥상

*** 일본의 경우는 어떠했나?**

일본은 18 세기부터 하루 3 끼를 먹었다는 기록이 나온다. 당시 일본은 화폐경제가 발전하고 농업, 상업 등이 번성을 이루던 시기였다. 다만 불교의 영향으로 생선을 제외한 육식은 금기시해 사람들의 신장은 대체로 작았다. 흥미로운 것은 이들이 3 끼를 먹기 시작한 형태다. 조선에서는 농민들에 의해 3 끼가 보급되기 시작했다면, 일본에서는 귀족들의 저녁 만찬에 의해 보급되기 시작했다. 때문에 이들의 새로운 3 번째 식사는 점심이 아니라 야식이었던 것. 그러다가 점차 저녁이 점심으로 밀리고, 야식이 저녁으로 밀려 오늘날과 같은 아침, 점심, 저녁의 형태를 갖추게 됐다고 한다.

정리하자면 이렇다.

조선: 아침, 저녁을 먹다가 점심을 추가함
서양: 점심, 저녁을 먹다가 아침을 추가함
일본: 아침, 저녁을 먹다가 야식을 추가함

(참고로 일본 '에도시대' 서민들의 식사는 대략 이러했다)

아침, 밥, 된장국
낮에 배고플 때: 아침에 먹다 남은 음식
저녁: 밥, 된장국, 야채조림, 생선구이

당시 '백미'는 사치로 인식되어 '현미(흰쌀밥)'를 주로 먹었는데, 이는 조선도 마찬가지였다.

반찬은 무, 매실짱아찌가 주를 이뤘고, 도시에서는 패스트 푸드가 성행하여 오늘날 일본 음식을 대표하는 덴푸라, 스시, 우동 등이 이때부터 나타나기 시작한다.

▲ 덴푸라를 사먹는 무사 : 노점상 음식은 체면이 깎인다고 생각해서, 얼굴을 흰 천으로 가리고 먹고 있는 모습이다.

*** 옛날에는 음식을 어디에 보관했을까? 어째서 우리나라 음식에는 소금으로 절인 음식이 많을까?**

냉장고가 없던 시절, 과연 음식을 어떻게 보관했을까?

고구려시대 때는 '**부경**'이라는 야외창고에서 보관을 했다고 한다. 그리고, 이런 부경은 오늘날 만주지역에 흔적이 남아 있다. 조선시대 때는 기본적으로 '**움**'을 파서 보관했다. 특히 추운 북부지방에서는 '움'이 필수적이었는데 지금도 북한에서는 **김치움**이 집집마다 있다고 한다.

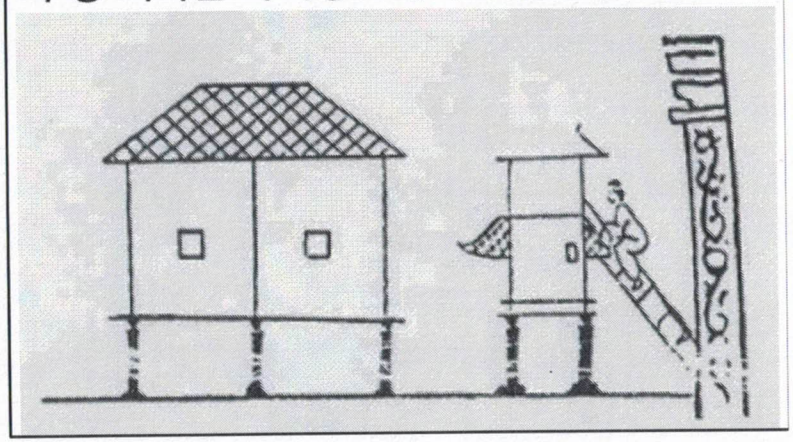
부잣집의 경우 사설 창고인 '**빙고**'를 갖춘 집도 있었고, 관아에도 각각 얼음창고가 있었다.

(고려시대에는 국가 외에 사설빙고를 갖는 것이 금지됐지만 고려 후기 충렬왕 때부터 사설빙고가

허락된 것임.) 하지만 서민들의 경우 이러한 '빙고'는 언감생심이었고, 기본적으로 소금에 절이고 말리는 게 음식저장의 기본 수단이었다. **그래서 우리나라 음식은 김치, 육포, 시라기, 곶감, 식해, 젖깔, 액젓 등이 발달해 있다**

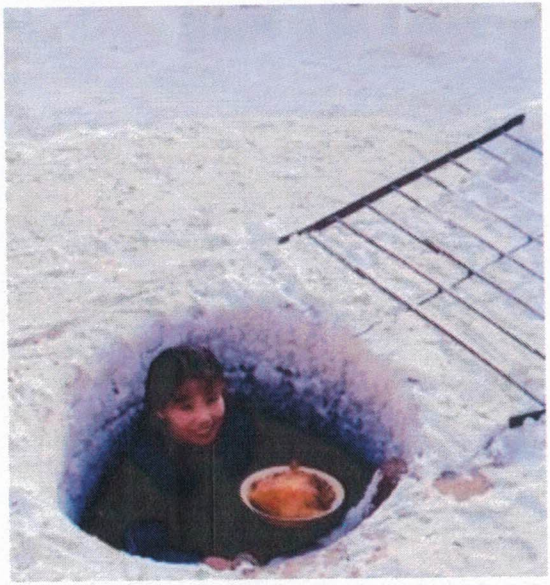
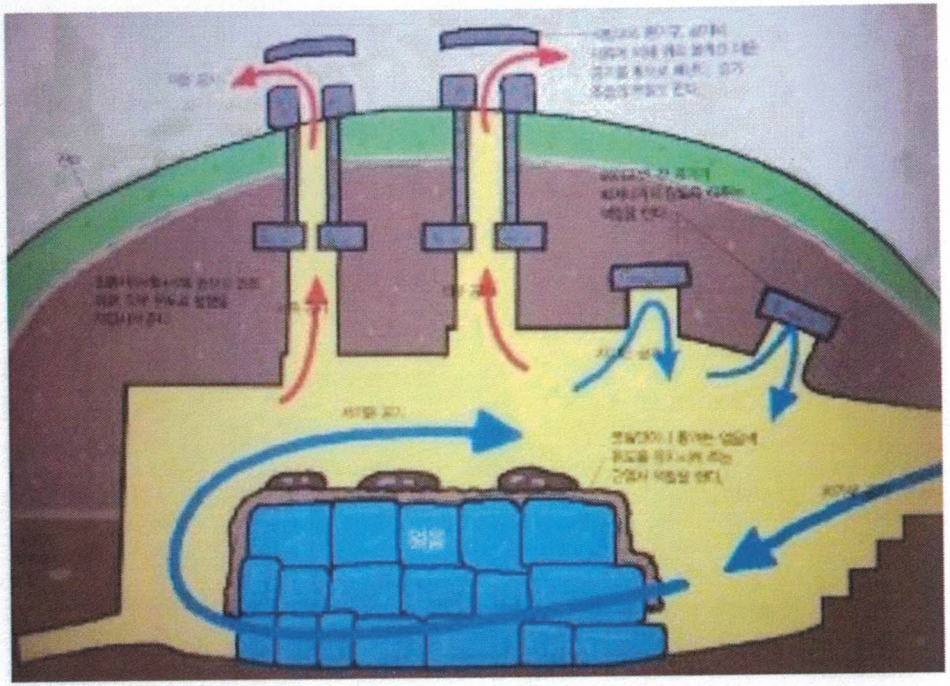
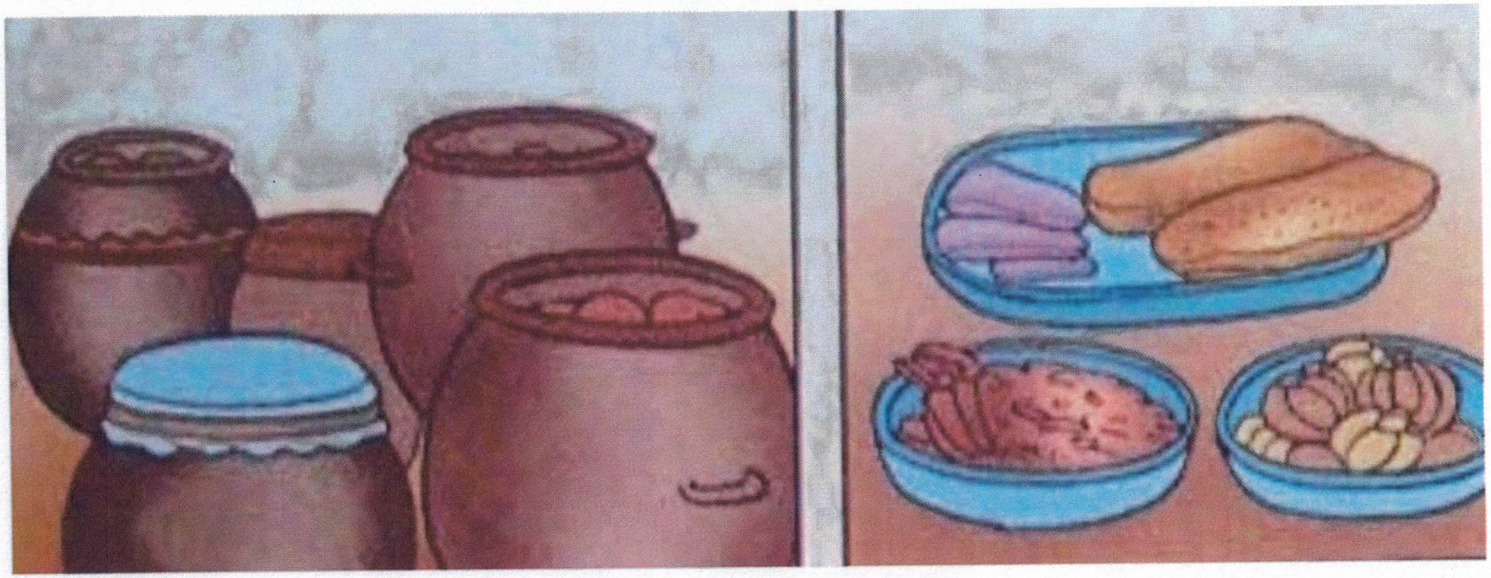
.

고구려시대 때는
'부경'이라는 야외창고에서 보관을 했다.



조선시대 때는 기본적으로
'움'을 파서 보관했다.

▲ 조선시대의 김치움 (재현)



▲ 북한의 김치움 : 깊이가 보통 2m를 넘는다고 한다