

韓 國 의 節 食 風 俗

Seasonal Food Custom in Kora

尹 瑞 石 중앙 대학

Seo Suk Yun. (Chung Ang Univ.)

지금은 많이 잊혀져 가고 있는 우리나라의 節食風俗을 대강 추렸습니다. 正月 初日을 爲始하여 正月 보름, 中和節, 寒食, 燈夕日, 端午節, 流頭, 三伏, 重九節, 冬至, 臘平等 그 外 八關會 等, 각 節日에 盛行하여지던 여러 風俗에 따라 節食이 아울러 성행되던 것이니, 節日의 각종 風俗을 함께 記述하여야 할 것이나, 紙面關係도 있고 해서 그 中의 節食風俗만을 추리고자 합니다.

옛 風俗을 그대로 紹介하고자 함에 있어서 개중에는 現生活하고는 不合理的 점도 있고, 혹은 現在도 계속되어 오므로 調理法 등 모두 익숙한 것도 많으나, 文獻에 비치 있는 바를 그대로 紹介합니다.

元 朝 節 食

湯餅方 흰떡국을 말함.

漢陽歲時記의 記錄으로

*멧살떡을 按摩(갈 처서)하여 가래로 한 후 돈짜만하게 썰어서 雉肉(꿩고기)과 胡椒 가루 등으로 料理하는 것으로서, 歲饌으로는 不可缺한 것이다. 심지어, 떡국을 몇 그릇 먹었느냐는 말이 나오고 이 말은 나이가 몇이나 되었느냐는 뜻으로 써 먹게 되었다.

라고 있으니, 옛부터 正月 初日에는 떡국을 반드시 먹었던 것임을 알 수 있다. 또한, “饗饌雜誌”에는 흰떡 및 흰떡국의 調理法이 仔細히 記述되어 있다.

*造湯餅方으로서 멧살을 씻어 하룻밤 담갔다가 일어 건져서 鐵공이로 고은 가루로 만든다. 이것을 시루에 찌서 案上에 놓고 한 사람은 위에서 자루가 가로 되어 있는 큰 나뭇공이로 치고, 한 사람은 밑에서 매번 더운 물을 발러가며 이렇게 一打 一擦를 반복하여 만든다. 이렇게 된 큰 덩이를 案上에 놓고 손으로 옆으로 밀어서 가래를 만들어 8~9寸 가량으로 자른다. 이때, 香油(참기름으로 생각한다.)를 발라서 서로 붙지 않게 만든다. 오래 둘 때는 冷水에 담가서 淨器에 넣어두면, 굳지 않는다. 이렇게 했다가 떡국을 끓일 때는 2~3 가락을 건져 돈짜만하게 종이처럼 얇게 썬다. 여기에 앞서서 소고기, 꿩고기를 진간장·香油로 양념하여 장국을

끓여 떼 끓은 후에, 썰어 논 떡을 넣고 香油를 조금 더 떨어뜨려 끓이면 보기에 꼭 얇은 조개
겉질마냥 떠오르니, 그릇에 떠 담고 胡椒가루, 핑고기 다진 것 등을 얹는다.

以上과 같이, 仔細한 調理法의 記錄이 있었다. 이 正日 節食으로서의 “떡국”은 其外 “洌
陽歲時記” 等에도 記錄이 있다.

饅 飩 方

* “金華耕讀記”에 있기를 元朝 以後 歲拜하러 오는 손님에게 酒饌을 장만하여 대접하였으며, 이
것을 歲饌이라 하는데, 이 酒饌에는 湯餅과 함께 饅飩, 蜜釀柿餅 같은 菓飩類도 없어서는 안
되는 것이다. 每 歲暮가 되면 市肆(음식 파는 가게)에는 紅, 黃, 白 갖가지 色의 饅飩을 팔
고 三南 各 地方에서는 柿餅(곶감)을 親知들에게 饋送해 왔다.

고 記錄이 있다. 또, “攷事十二集”의 記錄으로서 饅飩 만드는 法이 자세히 있다. 即,

* 造饅飩法으로 찹쌀 가루를 술로 반죽하여 편을 지어 그늘에 말려서 油煎한다(기름에 지진다).
그러면, 自然히 中空이 생기고 부푸니 이것에 餛錫(조청류)을 바르고 그 위에 芝麻屑(갯가루)
혹은 팔 고물 등을 묻쳐서 만든다. 祭祠에도 많이 쓰이나, 歲時에도 많이 썼다.

하여 있다. 이 外 “洌陽歲時記” 等에도 正朝, 上元(正月 보름) 때는 이 饅飩이 上羞(고
급음식)으로 되어 있다고도 記錄이 있다.

蜜 釀 柿 餅 方

지금의 “수전과”를 말한다. “饗醜雜誌”의 記錄을 보면,

* 生薑을 去皮하여 얇게 썰어서 胡椒와 함께 냄비에 담고, 甘泉水(좋은 물을 말하며 當時는 水
道물이 없었을 터이니 잔 맛이 없는 좋은 天然水를 말한 것으로 생각한다.)를 넣고 한참 끓여
서 磁器 항아리에 담고, 여기에 시설이 많은 좋은 柿餅(곶감)을 넣어서 항아리를 꼭 封한 후
하룻밤 지나거던 白蜜을 타서 海松子(실백)을 띄워서 먹는다.

고 그 調理法의 仔細한 記錄이 있다.

立 春 節 食

立春이 거의 正月 대보름 앞서서 드는 데에 기인했는지 文獻에 立春節食이 正月上元
節食에 앞서 있기에 여기도 그대로 기술한다.

五 辛 盤 方

* 立春에는 五種의 辛辣菜(매운 맛이 있는 채소)를 料理하여 먹으면서 迎新의 뜻을 더욱 새로
히 하였다고 하며, 우리 나라에서는 立春日이면 畿甸峽邑에서 葱芽(봄에 새로 싹튼 파), 山芥
(初春에 눈 밑에서 싹튼 매운 맛이 드는 채소), 辛甘菜(움에서 자란 當歸筍이라 하였으니 지
금의 우도라는 俗名으로 불리고 있는 야채를 말함.), 蘆蒿(순 무), 薑椒(생강류) 등 봄철에
새로 싹트는 채소를 잠깐 데쳐서 醋漿으로 調味하거나 혹은 꿀물에 먹으면 좋다.

고 “金華耕讀記”에 記錄되어 있으며 “京都雜記”에도 이와 같은 記錄이 있다. 即 이렇
게 新春의 自生香菜를 料理해서 먹음으로써 新春을 맞이하는 감회를 새로이 한 듯하며

이런 節食風俗은 迎春의 氣分뿐이 아니라, 生菜가 不足했던 겨울을 지내고 난 후의 Vitamin C의 섭취의 필요성으로 생각하여도 合理化된 食習慣이라고 생각되기도 한다.

下 元 節 食

正月 대보름의 節食 습관이다.

雜果飯方(藥飯)

正月 대보름날의 “약식”이 節食으로 되어 있는 由來는 “三國遺事”, 그 外 “漢陽歲時記”, “冽陽歲時記” 등에 많은 記錄이 있다. “三國遺事”에

* 약식의 由來……新羅 炤智王 10년에 正月 15日 天泉寺에 行幸하였을 때, 까마귀와 쥐가 와서 울고 있었는데 그 쥐가 사람처럼 말하기를, “까마귀를 따라 보라”하는 怪事가 있어 騎士가 이를 따르다 어떤 벽촌에서 그만 놓쳐서 찾고 다니던 中, 연못에서 老翁이 나와서 奉書하기에 보니 「開見二人死, 不開見一人死」라고 있어 王이 이것을 떼어 보고 써여 있는 대로 따름으로써 內殿焚修의 僧이 宮主와 通하여 王을 射殺하려는 음모를 알게 되었으므로 이 後로부터 國俗으로 正月 15日을 烏忌日로 定하여 약밥을 만들어 까마귀에게 祭함으로써 報恩의 뜻으로 하였다.

고 傳하여진다. 그 眞否 如何야 알 수 없다.

* 造藥飯法の 記錄으로서,

잘 대긴 찹쌀 一斗를 씻어 하룻밤 담갔다가 일어 건져서 시루에 찜다. 7, 8分 익은 후 꺼내어 去核(씨를 뺀)한 대추, 去皮(껍질 벗긴)한 밤 各 2升, 荳蔻를 잘게 썰어서 5合, 꿀 1升, 麻油 9合, 淸醬—小蓋를 찹쌀 찜 것(?)에 잘 섞어서 充分히 섞어서 다시 찜다.

찰밥명이 남지 않도록 하여야 하며, 대추씨를 끓여 그 물을 섞으면 색이 붉고 곱게 된다.

위와 같은 仔細한 記錄이 “增補山林經濟”에 있다.

元 宵 餅

* “襄嶽雜誌”에 있기를, 찹쌀가루에 대추와 설탕을 넣고 조린 것으로 속을 넣어 卵形으로 만들어서 설탕물에 익혀내어 그 汁과 함께 먹었다.

하며, 燕京(當時 北京)에서 이것을 많이 파는데, 우리 나라 사람들이 往來하면서 이것을 옮기어다 上元節食으로 한 것 같다고 記錄되어 있다.

元宵는 中國의 上元節食이기도 한 것으로 안다.

嚼 粟 方

* 正月 대보름날 “부름”이라 하여 밤, 호도, 잣 등을 깨물면 1年 12달 無事太平할 수 있다고 하였으며, 이날 술 1盞을 마시는 것을 귀밝이술이라 일컬었다는 記錄도 남아 있다.

* 혹은 正月 보름에 묵은나물 먹는 습관, 김쌈을 복쌈이라고 즐겨 먹는 습관 등의 記錄도 “漢陽歲時記”, “冽陽歲時記” 등에 남아 있다.

中和節食

2月 1日을 中和節이라 하였으며, 이 날의 節食으로

松葉餅方(송편을 말한다.)

“漢陽歲時記”에 있기를,

2月 初1日 松葉을 새새에 끼워 떡을 만들어 먹고, 이 날에는 奴婢들에게도 그들의 齡數대로 주었다 하며, 이날을 奴婢日이라고 했다.

고 하니 옛날의 階級이 심하던 生活 形態를 엿볼 수 있는 한 귀절이다.

*“養鰥雜志”에 있는 “松葉餅法”으로서는

멥쌀을 고운 가루로 하여 물로 고르게 반죽하여 작은 덩이로 만들어, 다시 이것을 파서 속을 넣어 오므려 角餅形으로 만들었다.

※ 속으로는 팔 고물을 꿀에 볶은 것이나 혹은 소금을 넣어 볶거나, 大豆를 찌서 넣고 혹은 菜肉 등도 쓴다고 있다. 이렇게 만든 떡을 쪄켜에 松葉을 깔고 찌면 箇箇에 松葉紋이 생기고, 香氣가 좋다.

고 記錄되어 있다.

重三節食

3月 3日을 重三節이라 한다.

杜鵑花糕方

“漢陽歲時記”에는 杜鵑花(진달래 꽃)를 따서 찹쌀 가루에 섞어서 芝麻油로 煎을 부치는데 이것을 花煎이라 한다.

라고 있다. “養鰥雜志”에 더 仔細한 調理法의 記錄으로서는

*造花糕法

杜鵑花의 술과 꽃받침을 따서 고운 찹쌀 가루와 섞어서 물로 질퍽하게 반죽하여 菊花瓣 모양으로 지짐판 內에서 기름으로 지진다.

이것을 만들 때에 속을 넣어 찌서 지지는 이도 있다. 속으로는 팔 고물에 꿀을 섞어서 볶아 만든 팔 속을 넣어 둥글게 지지기도 하고, 찹쌀 가루로 찌서 마치 未開 때의 蓬오리 모양으로 만들기도 한다. 혹은, 綠色이 나게 하고 싶으면 當歸 잎가루를 찹쌀가루에 섞이도 하고, 혹은 대추살을 섞어서 紅色을 띄우기도 한다.

以上과 같은 記錄이 있으며, 季節의 내음이 풍기는 節食이다. 但, 꽃을 애기는 뜻에서 널리 많이 하면 어떠할는지 하는 생각도 하여 보았다.

香文團盜方

썩경단, 썩인질미를 말한다.

*宋史 高麗傳에 있기를 上巳月에 靑艾(어린썩)로 떡을 물드려 만든 떡이 참으로 좋은 음식이라

고 있다 하며,
“增補山林經濟”의 記錄으로서,

造香艾團竈法

* 찹쌀 3升을 가루로 만든다. 香氣가 있는 어린 썩을 깨끗히 씻어서 축축한 채 찹쌀가루 中 2升에다 섞어 반죽하여 질구에 넣고 爛搗(잘 찌어서)하여 꺼낸다. 이것을 손바닥만큼 만들어서 끓는 물에 삶아 건져 1升 가량 남은 찹쌀 가루 속에 넣고 다시 골고루 반죽을 한다. 이것에 꿀에 반죽한 밤가루 등으로 속을 넣어 둥글게 만들어서 다시 삶아 진진다. 여기에 꿀을 바르고 海松子(실백)고물이나 갯가루 혹은 꿀 고물을 거죽에 묻혀서 먹는다.

고 있다.

蕩平菜方

묵 무침을 말한다. “京都雜誌”의 記錄으로

* 綠豆乳(俗名 漚泡라 한다고 써여 있으며, 청포묵을 말함)에 제육, 미나리 채를 섞어서 醋醬에 調味하면 晩春의 料理로서 極히 좋은 맛이다.

고 있으니, 청포묵 무침은 重三節食으로 성행되었던 것 같다.

이 외 東國歲時記에 水卵, 생선조기국, 花麵(녹말 가루로 국수처럼 만들어 五味子 국물에 띄운 음료) 징달래, 화채, 개피떡 등을 이 달의 좋은 음식으로 記錄되어 있기도 하다.

燈 夕 節 食

4月 8日 釋迦誕辰日의 節食이다.

楡葉餅方

* 漢陽歲時記에 4月 8日에는 家家戶戶 燈을 달고 設饌하여 손님을 대접했다고 있으며, 이 때는 楡葉餅(느티떡·시루떡으로 한 것이다.), 콩조림, 민나리 요리 등을 장만했으며, 佛辰日이므로 素饌을 차렸다는 것이다.

* 造楡葉餅法으로는 느티나무의 어린 싹을 따서 맷살가루와 섞어서 5, 6分 두께로 시루떡을 찌는데 붉은 꿀 고물을 얹어서 진다. 이것을 片形으로 썰어서 꿀물과 함께 먹는다.

고 “襄熙雜誌”에 있다.

煮豆方

* 감장콩을 소금을 훌훌 뿌려 볶는다. “張遠漢志”에 보면 京師(서울) 안에서는 念佛하는 이가 콩알로써 그 念佛의 度數를 알게 되었으니, 이것을 4月 8日이면 이 콩을 볶아서 路上에서 만나는 이마다 주어 가면서 佛家하고 因緣을 맺는다고 하였다 하며, 지금의 콩조림이 이렇게 始作된 것 같다.

고 “漢陽歲時記”에 있다.

端 午 節 食

車 輪 餅 方

*端午日을 戌衣日이라고도 하며, 술이(戌衣)라는 말은 우리 말로 車의 뜻이라 한다. 이 端午日에는 술이퀴떡(車輪餅)을 만들어 먹었다. 이 떡은 戌衣翠(술이퀴)라고 불리우는 잎이 둥그럽고 등이 흰 艾葉을 爛搗(잘 찌어서)하여 떡에 섞으면 綠色이 된다. 이 떡의 모양이 車바퀴의 모양이었으므로 端午日을 戌衣日이라.

라 한다고 “漢陽歲時記”에 있으며, 지금의 절편의 모양으로 생각한다. 옛날의 절편의 斑은 대개 車 바퀴 모양이었다.

靛 關 湯 方

清涼飲料의 하나로서, 이름으로 미루어 보아 고급 음료로 생각되었었던 것으로 짐작된다. “東醫寶鑑” “居家必用” 등에 기록되기를

*鳥梅 一斤을 부셔서 큰 사발로 두 사발*물을 부으면 한 사발의 맑은汁을 얻을 수 있다. 이외 縮砂 부셔서 半斤, 白檀末 2돈, 麝香 1字, 蜜 5斤. 이상의 재료 중 梅水, 縮砂, 蜜의 세 가지를 고무 섞어 石器에서 익히면 赤色이 된다. 이것을 식혀서 식거면 白檀, 麝香을 넣는다.

※ 鳥梅—青梅의 껍질을 벗기고 씨를 빼서 熏연(燻燃)하여 만든다.

※ 縮砂—囊荷科에 속하는 植物의 열매.

이 외 端午節食으로서 “星湖僊說類選”에 있기를 지금의 주악(참쌀 가루에 속을 넣어 기름에 지진 油菓의 一種), 蒸餅(증편) 水團 혹은 白團 등을 端午節食으로 기록되어 있다.

流 頭 節 食

6月 15日을 流頭節이라 한다. 이 날에는 東으로 흐르는 물에 가서 머리를 감아 不祥을 拔除하고 나머지 禳飲하였으며, 이것을 流頭飲이라 하였다고 “漢陽歲時記” “京都雜記” 등에 記錄되어 있다. 또, 高麗史에는 熙宗即日 六日丙寅 侍講史二人이 있어 宦者 崔東秀가 廣眞寺에서 流頭飲을 하였다는 史記로 보아 많이 성행되었음을 알 수 있으며, 慶州에서 節食으로는 더욱 성황되었던 기록도 있다.

水 團 方

*맷쌀로 湯餅 같은 가재떡을 만들어서 가로선 다음 잘게 썰어서 쌀가루를 살짝 묻혀서 잠시 끓는 물에 익혀 건져서 꿀물에 띄우고, 얼음을 넣으면 시원하고 매끄럽다.

라고 있다. (養饌雜誌)

霜 花 餅 方

*“養饌雜誌”에 있기를 고운 밀가루를 막걸리 2, 물 1의 比例로 섞어 반죽하여 오지그릇에 달아서 더운 곳에 半日 혹은 1日間 두면 麤性이 일어난다.

去皮한 팔 고물을 꿀과 후춧가루, 제피 가루를 조금씩 섞어 볶아서 자근 콩 모양으로 만들어 준비한 밀가루 반죽에 싸서 둥근 떡 모양으로 만들어 찌면 보드랍게 부풀어 일어난다.

霜花餅이란 이름대로 서리마냥 곱고 보드랍게 부풀어 오르게 만들었던 것으로 짐작되며, 지금의 中國 錢頭 같은 것으로 이것이 옛날의 우리 음식의 하나로도 있었던 것으로 짐작한다.

瓜絲兜方

지금의 편수를 말한다. “襄饑雜志”에 있기를,

*오이 겹질을 벗겨서 채 치고 豬肉, 牛肉, 석이버섯, 파의 흰 부분 등을 채쳐서 陳醬, 香油로 고루 調味한다. 밀가루를 물로 반죽하여 얇게 밀어 만들어 놓았던 속을 싸서 角餅 모양으로 만들어서 찐다. 실백가루를 섞은 香油를 발라서 醋醬으로 먹는다.

라고 기록되어 있다.

三 伏 節 食

狗 醬 方

*개고기불 파를 섞어서 무르익도록 푹 고아 국을 끓여 白飯을 말아 먹어서 땀을 푹 흘리어 더위를 除하고 補身이 된다.

이와 같은 기록이 “漢陽歲時記” 등에 있으니, 오래 전부터 있던 食習慣인가 보다. “涇陽歲時”에도 “개장국과 함께 콩국이 伏日 음식이다” 라는 기록이 있다.

重 九 節 食

菊 花 糕 方

*菊花를 따서 3月 3일에 하는 鵝花糕과 같은 方法으로 만들며 역시 花煎이라 한다.

라고 “漢陽歲時記”에 있다.

蜜 熬 粟 澤 方

지금의 울란이다.

*삶은 밤을 去皮하여 부셔서 꿀물에 잠기도록 섞어서 물기가 적도록 볶는다. 여기에다 桂皮 가루, 胡椒 가루를 넣는다. (襄饑雜志)

菊 花 酒 方

*中國에서는 9月 9일에 국화를 즐기 채 따서 술을 담가 다음 해 9月 9일에 비로소 먹는다는 기록이 있으나, 우리 나라에서는 9月 9일에 술에 菊花를 띄워선 마실 뿐이니, 이것은 이름만 국화주이다. (襄饑雜志)

冬 至 節 食

赤 豆 粥 方

*붉은 팥을 끓여 죽을 주고 찹쌀로 鳥卵마냥 떡을 만들어 넣는다고 “漢陽歲時記”에 있다. 지금

도 팔죽에 넣는 찰떡을 새알심이라 한다.

煎藥方

* 阿膠같이 된꼴을 그릇에 대추를 씨를 빼서 찌서 고약처럼 된 것 2 그릇을 섞어 녹여서 식거던 四味藥 卽 白薑 5兩, 桂心 2兩, 丁香, 胡椒 各 1兩씩을 넣어서 잠깐 끓여서 식혀 받쳐 그릇에 담아 두고 마셨다(東醫寶鑑)라고 있으니, 겨울의 飲料의 하나로서 冬至경 해서 준비해 두었던 것으로 짐작된다.

臘平節食

* 우리 나라에서는 冬至以後 第三 未日을 臘日로 定하고, 山豬肉, 노루고기 등을 炙(적, 구이)으로 만들어 먹었다 하며, 臘肉中 山豬 고기가 가장 特異한 맛이라 한다.

黃雀煎方

* 참새 고기가 아이들의 痘疫에 좋다고 하여 不得已 臘日만은 새잡기를 許容하였다 하며 (漢陽歲時記), 참새를 털을 없애고 내장을 깨끗이 하고 길껍질을 칼로 깨끗이 한 후 기름과 소금에 절였다가 녹듯가루에 묻혀 기름에 튀긴다.

中央大學校 文理大 教授 尹 瑞 石 著

韓 國 料 理

洋裝 模造印刷 290面

값 250 원

修 學 社 刊