

전통음식 떡(전병 등)

# 주·부재료 혼합 맛·5대 영양소 고루 갖춰 제철 열매 이용 영양보충 유대감도 다져



尹 淑 子

〈배화여자대학 전통조리과 교수/한국전통음식 연구소 소장〉

## 옛부터 간식, 밥 대용으로 이용

옛부터 우리의 선조들은 제철에 나오는 재료를 가지고 때와 시절을 맞추어 몸에 유익한 의식을 만들어 이웃과 서로 나눠먹음으로써 영양을 보충하고 상부상조하는 공동체 생활을 다져왔다. 사계절 자연의 영향을 받으며 역사의 변천에 따라 자연스럽게 형성되어 온 우리의 전통음식은 계절과 지방의 독특한 색채가 함께 어우러진 자연식이라 할 수 있다.

흔히들 전통 먹거리 하면 김치, 불고기 등을 떠올리는데 역사적으로 보면 떡은 훨씬 오래 전부터 우리 민족과 함께 해온 우수한 음식이다. 간식이자 밥의 대용식으로 오랫동안 우리 민족의 사랑을 받아왔던 떡은 서양에서 들

어온 빵에 의해 점차 밀려나게 되었다. 또한 생활환경의 변화로 떡을 집에서 만들기보다는 떡집이나 떡방앗간 같은 전문업소에 맡기게 되면서 이에 따라 다양하게 만들어지던 떡의 종류가 점차 줄어가고 있는 형편이니 안타깝기 그지없다.

과연 우리 떡이 세계에 자랑할 만한 우수한 점은 무엇인가?

첫째로, 우리의 떡은 합리적이고 과학적이다. 떡의 주 재료는 다른 부재료와 혼합하여 맛 뿐 아니라 5대 영양소를 고루 갖추고 있다.

주 재료인 찹쌀과 멥쌀 등의 곡물에는 우리 몸에서 필요로 하는 탄수화물

이 들어있으며, 콩·팥·녹두·완두콩·동부 등의 두류에는 식물성 단백질이, 밤·대추·호두·잣·땅콩·호박씨 등의 견과류에는 지방이 풍부하다. 또한 사과, 감, 유자, 딸기, 상추, 무, 호박, 감자, 토란, 고구마, 시금치, 당근 등 채소류와 과일류에는 우리 몸에 꼭 필요한 비타민과 무기질이 들어있어 영양이 풍부하고 맛이 좋다.

무시루떡을 예를 들면 주 재료인 멥쌀에 부족한 비타민과 단백질을 무와 팥이 보충해주어 고른 영양을 섭취할 수 있는 것이다. 특히 무에는 소화를 돕는 효소가 들어있어 위장을 편안하게 해주니 과학적인 식품배합에 감탄



색떡

을 금하지 않을 수가 없다.

또한 떡을 시각적으로 더욱 아름답게 하는 장식과 색소의 사용에 있어서도 매우 과학적임을 알 수 있다. 즉, 봄에는 진달래꽃·배꽃, 여름에는 장미꽃, 가을에는 국화꽃·맨드라미꽃 등을 이용하였으며, 계피·치자·지초·오미자·백련초·송화·흑임자·송기·연지·갈매 등의 다양한 천연 염료와 천연 향신료를 이용하여 주 재료와 부 재료의 배합에 따라 충분한 영양소를 섭취할 수 있다. 이토록 우리의 조상들이 그 고장의 풍속과 계절에 맞는 식품을 생산하여 이를 다양한 조리법으로 만들어 즐겨왔다는 사실은 요즈음의 영양학적인 관점에서 보더라도 대단히 과학적임을 알 수 있다.

둘째로, 우리의 떡은 몸에 약이 된다는 점이다. 우리 전통음식은 '약식동원(藥食同源)' 또는 '식즉약(食卽藥)'이라 하여 '음식이 곧 약이 된다'는 개념을 가지고 있어, 무병 장수나 건강한 삶을 위해서는 음식을 잘 먹는 것이 한가지 방법이고, 그런 가운데 질병을 미리 예방하고 치료할 수 있게 된다는 것이다. 우리의 청소년들은 외식문화에 익숙하여 햄버거, 피자, 빵, 케이크 등과 같은 인스턴트 음식을 더 선호하고 있다. 최근 청소년들의 난폭하고 불안한 정서상의 장애로 인한 청소년 비행의 원인이 패스트푸드(fast food)의 선호와 과다한 인스턴트 음식의 섭취로 인한 것으로 나타났다.

서양빵은 주 재료인 밀가루에, 버터와 설탕을 듬뿍 넣어 처음에는 부드럽고 단 맛에 맛이 있다고 느껴지지만 많이 먹게 되면 느끼하고 빨리 질리게



신과병

되며 칼로리도 매우 높아 비만, 당뇨 병 등에 영향을 미친다. 그러나 전통 떡은 찹쌀과 멥쌀을 주재료로 이용하여 소화율이 매우 좋으며 특히 부 재료에 있어서도 곡류, 견과류, 과일류, 채소류, 구근류, 꽃류, 한약재류에 이르기까지 그 재료의 이용이 매우 다양하고 건강에 이로운 식품을 이용하므로 영양적으로나 정서적으로 매우 안정적이다.

떡에 들어가는 재료는 계절에 나는 자연식품으로 쌀에 견과류, 과일과 채소를 혼합하며, 천연 염료와 향신료의 이용도 다양하여 영양소의 보완작용과 함께 향약성 효과가 커서, 서양의 빵이나 케이크와 견줄 바가 못된다.

즉, 서양의 기름진 빵이나 케이크의 식생활은 신체상, 정서상의 각종 병을 유발하는 원인이지만 떡은 우리 몸에 꼭 필요한 영양을 주고 약이 되는 성분이 많아 몸에 약이 되는 음식인 것이다.

셋째로, 떡에는 우리의 정서와 문화가 담겨 있다. 떡 문화의 특징은 이웃과 정을 나누는 음식으로 상징된다.

'옛말에 반기를 나누어 도르다', '반기살이'란 말이 있는데, 이 말은 잔칫집에서 손님들이 돌아갈 때 음식을 싸서 보내는 풍습을 의미하는 것으로 이 때에 반드시 담은 음식이 바로 '떡'이었던 것이다. 또한 절기에 따른 세시풍속과 함께 떡도 매우 다양하게 발달하여 그 종류가 2백여 가지에 이른다. 그러므로 우리의 떡은 고된 영양소를 섭취할 수 있으며, 주·부 재료의 배합으로 전통음식은 계절에 생산되는 식품을 가지고 사계절의 변화에 맞게 조리해 먹음으로써 과학적이고 정감있는 세계에 자랑할 만한 음식인 것이다.

### 쉽게 구입·저장성 향상 등 관건

그러면 우리의 떡이 세계화되기 위해서는 어떻게 해야 할 것인가?

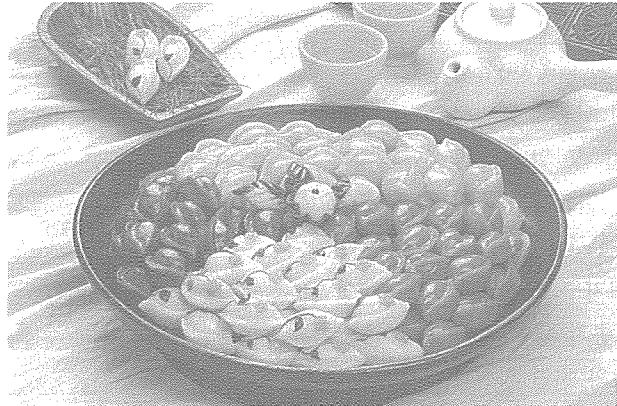
첫째, 떡을 쉽게 구할 수 있어야 한다. 아무리 떡을 먹고 싶어도 쉽게 구할 수 없으면 자연히 멀어지게 된다. 일반적으로 떡은 소규모 떡집이나 방앗간에서 구입하는 반면에, 빵은 산업화된 여러 매장에서 다양하게 선택할 수 있다. 즉, 재래식 떡집이 아니라 밥

고 쾌적한 상점에 떡이 진열되어 쉽게 구할 수 있다면 누구나 자연스럽게 떡을 구입하게 될 것이다.

둘째, 떡의 크기가 작아야 한다. 전통 떡에는 나눔의 의미가 담겨 크고 푸짐한 것을 미덕으로 생각하여 왔으나 현대에는 작고 먹기에 편한 음식을 선호한다. 특히 떡은 고물을 사용하여 잔여물이 많이 떨어지기 때문에 이러한 점을 보완하려면 크기가 작아야 한다.

셋째, 떡의 저장성을 향상시킬 수 있는 방법을 모색하여 산업화가 이루어져야 한다. 떡 산업의 발전은 무궁무진하다. 빵에 비하여 칼로리와 당도가 낮아 현대인에게 더욱 선호될 수 있는 음식임에도 불구하고 빨리 딱딱해지기 때문에 산업화에 장애가 되고 있다. 그러나 떡류가 갖는 저장성의 문제를 보완하여 냉동식품, 반건조식품 등으로 개발할 수 있다. 현재 시중에 흰떡 또는 떡볶이 정도가 건조, 냉장식품으로 시판되고 있으나 냉동만두와 같이 송편, 절편 등도 냉동식품으로 충분히 상품화 할 수 있다.

또한 떡을 이용하여 만들 수 있는 반조리식품으로 매운 고추장 떡볶기보다 스파게티 소스로 양념한 '스파게티소스 떡볶이', 쫄깃한 가래떡에 베이컨을 말아서 구워 먹을 수 있도록 한 '가래떡 베이컨 구이', 떡의 쫄깃쫄깃한 씹힘이 그라탕과 잘 어우러지는 '가래떡 그라탕', 각종 야채, 고기와 떡을 튀겨 이 위에 고추장과 토마토케찹을 섞어 만든 새콤달콤한 소스를 바른 '떡꼬치', 인절미떡 속에 불고기를 볶아 말아서 만든 떡으로 영양소가 고르



꽃송편

며 찹쌀로 만들어 소화에도 좋은 '불고기 인절미말이', 향이 짙은 쫄갯을 허브로 대체한 '허브잎 화전' 등은 복잡한 떡 조리 방법을 간편화하고 좀더 떡을 현대인의 생활에 가까이 다가갈 수 있게 한 것이다.

넷째, 음식 재료의 창의적 개발이 필요하다. 최근 서양빵에도 전통의 기술이 복합된 전문빵이 활발히 보급되고 있다. 한 제과점에서는 독소 흡수 배출 기능이 있는 숯가루를 응용하여 빵에 숯가루를 넣은 빵을 개발하여 판매하고 있다.

떡의 개발에 있어서 장점을 최대한 살리고 단점을 보완하여 개발하는 것이 필요하다. 지나치게 외국인의 입맛에 맞추려 하기 보다는 전통적인 조리 방법을 기초로 하여 기본적인 우리의 맛과 형태는 살리되 그들의 입맛에 맞도록 고유의 맛을 재창출하도록 해야 한다. 최근에 우수한 전통식품으로 외국인이 좋아하는 김치를 이용하여 만든 김치떡샌드, 떡파이, 증편피자 등은 좋은 예가 될 수 있다.

다섯째, '세계적인 한국 떡 축제'를 여는 등 한국 음식문화를 적극적으로

소개해 나가는 것이 필요하다. 음식을 통하여 외국인에게 한국 문화의 정수(精髓)가 스며들도록 하며 이로써 한국 음식을 세계인이 즐기게 되고, 나아가 한국의 역사와 문

화를 느낄 수 있도록 해야한다. 이를 위해서 한국의 계절 및 명절떡과 함께 율놀이, 강강술래 등 민속놀이도 직접 체험할 수 있는 장(場)을 마련하고, 전통음식과 관련된 문화적 행사를 관광 상품으로 개발하는 것이 바람직하다.

여섯째, 음식의 선택 기준이 맛 뿐 아니라 음식의 영양학적 가치를 중요시하는 외국인들에게 전통음식이 가진 과학성을 입증하는 연구 자료가 필요하다. 그러므로 전통음식의 우수성에 대한 영양학적 연구가 심도있게 지속적으로 이루어져야 한다.

떡은 우리 식생활 전반에 걸쳐서 밀접한 연관성을 갖고 있으며, 제철에 나는 식품재료를 사용함으로써, 건강을 도모할 수 있는 우리나라의 대표적인 음식이다. 건강에 대한 관심이 고조되면서 세계 많은 사람들이 한국음식에 관심을 갖기 시작하였으며 이에 따라 전통음식의 시장성도 매우 크다.

서양의 피자, 케이크, 빵류가 우리의 생활에 침투하였듯이 우리 전통 떡도 좀더 연구 개발에 박차를 가하여 세계인의 생활 속에서 친숙해질 날이 오기를 기대한다.