

---

---

# 한국의 떡문화

---

---

윤 서 석

중앙대학교 명예교수



# 한국의 떡문화

윤 서 석

중앙대학교 명예교수

쌀 문화권 어디에서나 모두 떡이 민속을 담으면서 뿌리를 내린 전통음식이 되고 있다. 다만 기후 풍토에 맞추어 각각 특성이 형성되어 있는데, 우리는 다양한 기후구 환경에서 벼농사와 잡곡을 겸하고 콩과 팥을 함께 재배하였으므로 동남아 일대의 쌀 문화권에 비하면 잡곡이나 콩, 팥의 이용률이 크고, 찰수수, 차조, 메밀 등으로 좋은 떡을 만들었다. 찰쌀떡보다 멧쌀가루 떡이 다양한 것도 한 특성이다.

## I. 한국 떡의 역사

### 1. 한국의 떡

한국의 떡은 한국의 농업과 함께 시작하여 작물 재배, 제분 용구, 조리 용구 등의 발전과 함께 발전하여 삼국시대에 이르면 지진떡(전병), 찌떡(설기, 시루떡), 찰떡(절편, 인절미), 삶은 떡 등 우리나라 떡 조리법의 기본이 정착하였다.

#### 1) 신석기시대중기

한국 농업은 신석기시대 중기에 잡곡농사로 시작하였고 이어서 콩, 팥 등을 재배하였는데, 이 시기에 곡물을 대끼고 갈던 용구는 갈돌로 시작하여, 돌확으로 발전하였다. 잡곡을 갈돌이나 돌확에서 대끼 껍질을 제거하고 갈아서 물이나 술로 반죽하여 잣불에 묻어 익히거나 뜨겁게 달군 돌판에서 동물의 지방으로 지져 익힌 음식으로 시작한다.

#### 2) 청동기시대

기원전 1000년경(청동기의 년대는 근년에 훨씬 빨리 보고 있습니다.)에는 벼농사가 적지를 골라 퍼졌고 쌀과 잡곡, 콩, 팥 등 오곡을 재배하였다. 이어 철기시대에 이르면 철제 농구가 보급되어 농업 기술이 발전하여 벼농사국으로서 자리 잡는다. 이같이 벼농사가 퍼져 갈 무렵에 시루가 등장하고(청동기시대 유적-나진초도폐총, 황주침촌유적, 비자와 유적 등, 철기시대-평남 대평리 유적, 무산호곡유적, 웅천폐총) 시루를 썼다는 사실은 쌀가루를 시루에서 찌서 익혔음을 확실하게 한다. 시루에서 찌 것을 돌확에서 치면 찰떡(절편-[삼국사기] 유리왕조의 떡의 잇자국이야기, [삼국유사]죽지랑 이야기에 舌餅 등)이다.

이렇게 벼농사가 자리잡아가던 시기에 형성되어 있던 부여국, 고구려, 삼한, 예, 옥조 등 부족 연맹형 국가에서는 과종을 하고는 하늘에 풍농을 빌고, 추수를 거두어 드리면 하늘에 감사하는 천제를 행하였는데, 이때에는 나라 안이 모여 음식가무하며 밤을 지새웠다([삼국지] 위지 동이전). 아마도 음식으로는 술과 떡이 기본이었고, 떡에는 콩, 팥, 잣, 밤도 섞어서 만들었다고 생각한다. 잣과 밤은 고래로 토산식품이다. 하늘

에 제를 지내고 모여서 밤을 지새우며 노래하고 춤추던 그 노래와 춤사위가 우리의 전통 노래와 춤사위의 뿌리로 해석하고 있습니다. 또한, 천제의 풍속은 삼국시대를 지나 고려의 팔관회로까지 이어진다. 또한, 오늘날 유네스코 무형문화재로 까지 등재된 강릉의 단오제와 그 외의 여러 곳의 동제의 뿌리로 해석되어 있다. 음식도 예외일 수가 없으며, 술과 떡 양념한 고기구이(맥적)와 같은 음식을 밤, 잣, 배와 같은 과일과 함께 푸짐하게 담아놓고 누구나가 마음껏 먹도록 차린 차림새였을 것이며, 우리 잔치상의 뿌리로 생각한다.

### 3) 삼국시대 전기

삼국시대는 삼국이 모두 벼농사를 기본으로 중농정책을 추진하여 쌀이 주식 곡으로 정착하고, 재배 작물이 쌀, 보리, 밀, 조, 수수, 콩, 팥, 녹두로 증가한다. 벼농사 적지가 많은 백제가 쌀의 주식화가 앞섰을 것인데, 이시대의 음식으로 현저한 것은 술 빚기, 장 담기 기술이 높이 평가되었고([삼국지] 위지 동이전 기록), 고구려의 고기양념구이(맥적)가 이웃 漢나라 잔치 상의 으뜸음식으로 칭송되었으며(수신기), 이 시대에 술 빚기 채소절임가공 기술을 일본으로 전수된다(일본 [古事記]應仁 천황). 이런 환경에서 먼저부터 쓰이던 돌확이나 절구는 물론이고 디딜방아 대형 맷돌을 쓰게 되는데, 한편으로 고분에서 시루가 여러 개 출토되었다. 고구려 고분벽화(황해도 안악 고분 3호)에는 입식주방 부뚜막에 시루를 걸고 부인이 음식을 다루는 그림이 있다. 이러한 벽화는 이 시대에 시루가 주방의 기본용이었음을 알게 하는 그림으로 해석하며, 따라서 시루에서 찌서 익힌 떡이 평소의 음식 행사음식 등 여러 면으로 널리 쓰였다고 본인은 해석한다.

이리하여 삼국시대에 지져 익힌 떡(전병), 찌서 익힌 떡(설기떡, 시루떡), 찌서 다시 쳐서 조식을 치밀하게 만든 친떡(절편, 인절미) 등([삼국사기] 고구려본기 유리왕 이야기) 등 기본 조리법이 정착하였다. 그리고 오늘날까지 떡의 기본 조리법으로 이어진다. 이 시대에 술에 반죽해서 찐 증편(기주떡)을 많이 했을 것으로 추정한다.

### 2. 삼국시대 후기

삼국시대 후기에 이르면 쌀을 끓여 뜸을 들일 수 있는 무쇠 솥이 널리 보급됨으로써(삼국유사 진정사 효선이야기) 밥방 차림이 평소의 식사 양식으로 정착하고, 떡은 단독으로 행사음식, 명절음식으로 자리매김을 하면서 종류와 조리법이 고급화 하고 다양해진다.

### 3. 고려시대

고려는 초기에서부터 토지제도를 개혁하고 개간사업을 적극 추진하여 문종대에 이르면 쌀이 증산되어 비축되고(고려사 식화지), 한편 불교를 국교로 선포하고 육식을 절제하도록 권장하고, 사원에서 큰 규모로 불교 행사가 빈번하였다. 한편, 대외무역이 활발해지면서 여러 개의 객관을 개설하여 수백명의 외국 상인을 영접한다. 이런 환경에서 채소 음식이 발달하고 한과와 음다의 풍속이 성행하고 이와 함께 떡 문화가 확대되면서 떡이 한국 음식 문화의 중요한 요소로 확정된다. 고려시대 떡에 관해서는 비로소 우리 문헌으로 몇 가지를 확인할 수 있다.

- 고려율고(高麗栗糕 - 밤설기) : 쌀가루 1에 말린 밥가루 2의 비율로 섞어서 찐 설기떡입니다. 조리법이 명기되어 있는데, 쌀가루를 꿀물이나 백당(흰 사탕)물로 내려 수분을 조절하고 말린 밥가루 섞어서 찐다고 기술되어있습니다. 백당이 더 좋다고 했는데([해동역사] 권 25),
- 쌀가루에 물을 추겨 다시 체에 곱게 내리는 물 내리기는 쌀가루에 수분과 기공 함유를 고르도록 하려는 것입니다. 이렇게 함으로써 설기떡에 탄력이 생기고 연하게 됩니다. 물내리기 기법을 언제부터 시작하였는지 확인할 수는 없지만 멥쌀 떡을 많이 하는 우리 떡 문화의 과학적인 한 특성이다.
  - 元대의 책 [거가필용(居家必用)-저자미상]에 고려율고(高麗栗糕)로 수록되어 있다.
- 상사일(3월 첫 번째 巳日)에는 멥쌀가루에 생 쑥을 섞어 찐 청애병(靑艾餅)이 으뜸이다([지봉유설] 권

19에 宋史의 기록을 인용). 쑥설기이다.

- 팔소를 넣고 노릇노릇하게 지진 찰수수 전병 : 문사 이색의 시문집에 - 그 뉘가 떡의 향기를 알던가. 황금빛이 면모에 넘치며 팔로 속을 넣었으니 먹기 쉬우므로 배고픔에 쾌적하여라. 다만 소화하기 어려우니 포식하면 축상하기 쉬운데, 최옹의 비위는 건강도 하다([목은집] 권 26, 粘黍)..
- 같은 [목은집] 권 18 유두 3명이라는 제하에: 상당에서 삶은 진미로운 떡은 백설처럼 흰 살결에 달고 신맛이 쉬웠더라. 마구 먹으면 이에 물을까 십지만 잘 씹으면 淸寒한 맛이 몸에 적시리  
· 오미자국에 띄운 떡수단이다.
- 정월보름의 粘飯(찰밥)이란 제하로([목은집] 권 13,14) : 찰밥에 기름과 꿀을 섞고 다시 잣과 밤, 대추를 넣어서 찐다. 동내 여러 집에 나누어 보내면 새벽빛에 갈기마귀가 흑하여 일어난다고 읊고 있다. 정월보름 절식으로 만든 찰밥이고 오늘날의 약식인데, <백가반>이라 하여 여러 집에 나눌수록 좋다는 풍속이 옛부터 있던 것임을 알게 한다. 약식이란 이름은 조선시대 붙여진 것으로 본다.

정월보름 절식으로 검은 색 밥을 찐 풍속은 삼국시대 소지왕대 <사금갑이야기>에서 알고 있는데, 즉 시루 전용시대의 찐 밥 형의 음식이다. 하얗게 찐 밥은 숯빛기에 전용, 밤, 대추, 꿀 등을 섞어 찐 밥은 떡의 하나로 이어진 것이다. 정월보름의 약식의 언제부터인가 모두가 만들기 쉬운 보편적인 오곡밥으로 일반화된다.

#### 4. 조선왕조시대

조선왕조시대는 초기부터 토산약재와 의학 연구가 활발하였는데, 이러한 환경에서 약재를 활용한 음청류와 죽을 비롯하여 약재를 가미하는 떡이 발달한다. 바로 약식동의 실제의 음식으로 발전한다. 한편, 가정은 대가족살림에서 유교범절을 따른 통과의례음식규범이 엄격해지고, 행사 음식을 모두 가정주부의 솜씨로 맡아 하던 시대이다. 이런 환경에서 행사음식인 떡의 솜씨가 섬세하게 발달하고, 떡에다 의례의 의미를 상징하는 민속요소가 부각되는 등 떡 문화가 증폭된다.

##### 1) 편의 발달과 다양한 떡고물

[성호사설](1681~1763 李瀾 저)에서 ‘유밀과는 본래 菓飴類라 하듯이 과일모양이었으나 후대의 사람이 높이 껌새를 하는데 불편하여 모나게 썰었다’고 알림으로 음식을 높이 고여 담는 큰상차림은 조선시대에 시작된 것이다. 떡을 높이 고여 담으려면 떡의 쪼가 얇고 차지게 만들어야 하므로 떡가루에 물을 내려 입자를 곱게 하고 시루에 안칠 때, 격지를 깔면서 얇게 안쳐 찌서 익힌 백편, 꿀편, 신검초편과 같은 편이라 칭하는 떡을 만들게 된다. 얇으면서도 차지고 그러면서도 탈력이 있어 연하게 만드는 것이 편의 골자이다. 떡을 한 시루에 여러 쪼로 안치려면 사이에 고물을 얹어 분리시켜야 하고, 따라서 떡 고물이 다양하게 발달되었다. 떡고물 문화라 할 수 있을 정도이다. 웃기떡으로 작고 예쁘게 만드는 주악, 부꾸미, 단자, 화전 등도 많아진다.

이런 환경에서 가정주부는 재료 다루기의 이치를 정확하게 학습하여 솜씨를 숙달시켜야 했으며, 이런 노력과 경륜으로 성취한 떡 솜씨는 소중한 것이다.

00편이라는 떡 이름은 문헌으로는 [음식디미방](1598~1680)에서 처음 등장한다.

- [음식디미방]의 석의편 만드는 법에서 ‘땀쌀에 찹쌀 20%를 섞어 팔시루떡처럼 안쳐 잣가루를 곱명으로 찐다’고 되어 있다. ‘팔시루떡처럼 안쳐’라는 말에서 쪼를 놓고 찌는 떡은 이미 일반적인 것이 되고 있었음을 알게 한다.

##### 2) 약재를 가미하고, 자연색과 향을 가미한 떡

조선왕조 초기에 적극적으로 추진되었던 향약제와 의학의 연구 성과는 식생활에도 크게 반영되어 약재

를 가마한 죽이나 음청류를 상용하게 된다. 떡에도, 떡가루에 복령, 당귀, 산약, 검인(芡仁), 연근과 같은 약제를 가루 내어 섞어서 설기떡을 찐다. 바로 약식동의의 실제음식이다. 절편이나 송편에는 쭉은 물론이고 송기, 수리취, 모시풀 등을 섞어 치고 제철에 살구 복숭아의 향을 쌀가루에 섞어 담았다가 비철에 향을 살린 떡을 찐다. 자연의 향과 색깔의 정서도 함축되는 떡을 만드는 등 헤아리기 어려울 정도로 떡 솜씨가 과학적으로 심미적으로 문화성을 증폭한다. [규합총서](1819)에 수록된 몇 가지 떡에서 이러한 실체가 확인된다.

- 약제를 많이 섞어 만든 떡
  - 복령조화고: 멥쌀가루에 백복령, 연육, 산약, 검인의 가루 혼합하여 시루에 안치고 대칼로 조각나게 경계를 지어서 찐다. 말려 가루로 하여 의의로 해도 좋다.
  - 백설고: 멥쌀, 찹쌀, 산약초, 연육, 검인 가루로 찐 설기 - [동의보감]에서 초품한 것
- 과일의 향과 색을 가미한 떡 - 桃杏餅: 잘 익은 복숭아 살구를 찌서 체에 거르고 복숭아 즙 살구 즙을 많이 버무려 벌에 말려 두었다가 가을이나 겨울에 다시 가루 내어 대추 밤 잣 계피를 곱물로 얹어 편으로 찐다. 찰가루는 구멍떡으로 삶아 단자병으로 한다.
- 메밀전병 - 권전병: 메밀가루를 사탕과 꿀로 반죽하여 시루에 찌서 오얏만큼 비벼 대로 얇게 밀어 지지면 연연, 동글게 배면 송풍병이다.
- 쌀무리로 만든 두텁떡: 찹쌀을 갈아 무리를 안쳤다가 보에 깔고 볶음팥, 꿀소, 꽃감, 대추 채킨 것을 얹어 찌서 방울방울 떼어 볶음 팥고물을 묻힌다.

## 5. 산업화사회

산업화사회 환경에서 기계화되고 상품으로 보기 좋고 편리한 모양으로 변용되고 있다. 시대에 따른 문화의 변용이다. 다만 가래떡이나 인절미만은 증속 시간을 충분하게 하고 조직이 치밀하게 되도록 섞이면서 고르게 매를 때릴 수 있는 기계화가 절실하다. 인절미에 대한 관능 검사 결과도 찰밥으로 친 인절미가 훨씬 월등하였다.

## II. 떡의 분류와 종류, 계절성

### 1. 떡의 조리법별 분류

떡은 보편적인 음식이므로 조선시대 조리문헌에 등장하는 떡의 종류가 250여종을 넘는다. 이토록 종류가 많지만 조리법으로 나누면 다음과 같이 집약된다.

- ① 찐떡: 쌀가루를 쪄 얹어 찐떡을 설기떡, 쪄를 두겹게 놓고 찐떡을 시루떡, 쪄를 얇게 놓고 찐떡을 편, 모양을 비저서 찐떡을 송편, 두텁떡 등
- ② 친떡: 시루에 찌서 안반이나 절구에서 매우 쳐서 완성한 떡 - 인절미 절편 단자
- ③ 지진떡: 기름에 지져서 완성한 떡으로 여러 가지 진병
- ④ 삶아 건진 떡: 경단류. 경단도 본래는 친떡을 만들어 동글게 비쳐 속을 넣었거나 구멍 떡을 삶아 건져 다시 쳐서 동글게 비졌으므로 쫄깃한 맛이 있었다.

## III. 떡에 새겨진 풍속

### 1. 떡에 새겨오는 삶의 염원과 애환

- 고래로 떡은 신에게 평안을 빌고 풍요한 경실의 염원을 담은 매체이다.

- 새해를 마지 하는 흰떡가래의 백색은 원시문화를 상징한다(최남선 [조선상식]).
- 어린이의 삼칠일, 백일의 찌는 백설기는 신에게 감사하는 神聖을 의미한다.
- 어린이 생일의 붉은 팔고물을 문혀 만드는 찰수수 경단은 면액을 염원
- 어린이 첫돌의 오색으로 송편을 밤톨 만큼 비저 찌서 여러 집에 나누는 풍속은 어린이 성장에 오행과 오덕을 염원하는 표징이며, 이웃에 널리 나누는 풍속은 어린이의 사회화를 의미한다.
- 봉치떡의 찰떡 두 켜: 아무도 끼어들지 못하는 찰떡같은 부부애를 상징
- 가을 추수를 마치고 집안의 평안을 비는 토속신앙의 고사떡은 팔시루떡이다.
- 절편에 새기는 떡살은 의미가 다양하다.
- 예전 생활에서 떡의 계절성은 절기의 변화를 깨우쳐 주었다. 동지가 지나면 뜨끈뜨끈한 무 시루떡, 호박고지 시루떡을 반겼고, 정이월에는 추운 고장에서는 노티와 같은 떡을, 중부지방에서는 인절미를 큼직하게 만들어 두고 화룻 불에 구워 먹으면서 오손도손 지냈다. 초봄이면 쭉설기가 좋고, 춘삼월이 되면 떡집에는 야들야들하고 얇은 껍질로 비즌 개피떡이 새로웠다. 사월 초파일경이면 막 새로 도다 난 느티쌀을 섞은 느티설기가 한철의 진미이고, 여름철 떡집에서는 징편이 좋았다.

#### IV. 떡은 나눔의 음식

우리의 떡은 나눔의 음식으로 대표적이다. 어느 집에서나 떡을 만들어 혼자 먹는 법이 없다. 유학 갔던 아들이 집에 온다고 하면 출가한 딸이 근친을 온다고 하면 어머니는 먼저 떡살을 담갔고, 떡을 찌서 이웃에 나눔으로써 소식을 전하거나 함께 반긴다. 명절이면 제철의 떡을 만들어 마을이 나누며 공동축제를 행한다. 농사철을 앞두고 일꾼을 격려하는 마음도 콩소를 넣고 크게 비진 송편으로 표한다. 사돈간에 오고가는 정표도 떡이었는데, 선물 떡으로 가장 대표적인 것이 색떡이었다.

- 색떡: 조선시대에는 큰상 양옆으로 놋쇠 양푼에다 떡으로 꽃 나무를 구성한 색떡을 장식하였다. 큰 잔치에는 축하로 받은 색떡을 대청에 즐비하게 장식을 했다.

어린이 돌떡 나누기는 어린이의 사회화를 의미하고 지원과 협조를 의미하며, 정월 대보름 백가반으로 새해의 나눔을 다짐한다. 떡을 서로 나눔으로써 떡 솜씨를 자랑하고 정보도 교환되고 이러한 풍습에서 떡 문화가 증폭되었다. 떡의 민속으로 떡타령을 하나 소개한다.

- 오라버니 집에 가건 개떡 먹은 송보지마우,  
이답에 잘 살거든 찰떡 치고 메떡 쳐서 고대광실에 마지리라 .

이제 첨단과학기술이 산업계를 선도하는 환경에서 살고 있지만 그래도 인간의 힘은 한계가 있으므로 때로는 숨을 돌리고 떡에 잠긴 풍속 같은 섭리를 도리켜 보는 것도 좋을 듯하다. 또한, 한국의 떡은 작물재배와 함께 시작하여 수 천 년을 민간으로 널리 전래하는 음식이므로 경륜이 쌓여 솜씨에 과학성이 확실하다. 한국의 떡 솜씨의 타당성을 인식하고 그 내용을 현대과학으로 정확하게 점검하여 현대화시켜 세계에 자랑할 수 있는 음식으로 발전되기를 여러분께 기대한다.