

## 우리나라 節食에 관한 研究

任 良 淳

江原大學校 師範大學 家政教育科  
(1986년 12월 15일 접수)

### A Study of Foods for Korean Festival Days.

Yang Soon Im

Dept. of Home Economics, Kangweon University

(Received December 15, 1986)

#### Summary

A review was made about the foods for korean festival days through such literature as kyongdojapji ( 京都雜志 ), youlyangsesiki ( 洌陽歲時記 ) and Dongkooksesiki ( 東國歲時記 ). The focus was on the "gala foods" in Kangweon province.

A survey was made on two seperate areas; urban and rural district, The result showed that there was no difference in celebrating gala days between two separate area. Those festival days which are celebrating are seolnal (New Year's day) (98.5%), chusok (mid-autumn festival) (97.7%), Sangwonnal (the 15th day of January) (95.1%), and dongjee (one of 24 seasons by lunar calender) (83.1%) in the order of higher percentages. Only less than 10% of the subjects for this survey are keeping on celebrating napyong (3.5%), baikjong (the 15th day of July) (5.4%), jungyang (the 9th days of September) (6.7%) samjinnal (8.6%) and yoodooil (the 15th day of June) (9.2%).

Gala foods, such as dduggook, mandoogook, injulmi (glutinous rice cake) and sikhe (sweet rice beverage) on Seolnal, ogokbab (the rice made of five kinds of cereals), jinchas (various kinds of boiled vegetables) and buryum (chestnut, pinenut and walnut) on sangwonnal, songpyun (rice cake of chusok) on chusok, patjook (rice-gruel mixed with red beans) on dongjii were being enjoyed by most people.

Gala foods on seolnal and chusok had a greater variety, compared with those enjoyed on other festival days. I think it is a pity that other gala foods except those just mentioned are enjoyed in a lower percentage or almost forgotten.

#### I. 序 論

되던 때에 起點을 두고 長久한 歷程에서 政治, 經濟, 文化의 影響을 받아 變遷을 거듭 하면서 形成되는 것이다. 그러나 한 民族의 한 民族의 食生活 風習은 그 民族이 形成 基本飲食類型은 그 民族特有的 自然背景을

基本要因으로 하여 이루어진 것이므로 傳統의인 基本飲食 風習에는 土着性和 土俗性이 심연에 깔려있어 좀처럼 변하지 않는다. 또한 固有한 飲食風習에는 그 民族의 源初的 生活遺習이 있고 生活意識이 傳承되어 있다. 韓國의 基本食品은 穀物이고 飲食風習에는 농경민 的共同意識이 基底를 이룬다<sup>1)</sup> 節食은 歲時風俗日, 즉 名節에 해당하는 飲食으로서 四季節의 變化가 뚜렷하고 季節에 따른 食品의 生産이 제한되었기 때문에 名節마다 그 季節에 生産되는 食品을 利用한 特別飲食을 만들어 儀에 쓰기도 하고 名節을 즐기는 데 큰 몫을 차지해 왔다고 볼 수 있겠다.

우리나라의 名節은 설날(元日), 정월대보름, 중화절, 삼짱날, 초파일, 단오, 유두, 中元, 추석, 중앙절, 시월午日, 동지, 납평 등으로 年間 生活過程에 리듬을 주어 다음 단계로 넘어가는데 박차를 가하는, 말하자면 生活의 액센트와 같은 역할을 하여 왔으며<sup>2)</sup> 名節마다 獨特한 行事와 더불어 特別飲食을 만들어 즐겨왔다. 또한 우리나라의 節食風俗은 農耕과 연관되어 있으면서 家族의 心身의 健康管理에도 깊히 연유한 風習이라고도 할 수 있겠다.<sup>3)</sup> 近來에 와서 在來의 文化遺産인 歲時風俗이 변화되거나 점차 잊혀져 가고 있으며 節食 또한 변형되거나 잊혀져 가고 있는 실정이다. 이에 本稿는 文獻을 통한 節食의 考察 및 江原地域의 主婦들을 對象으로 歲時風俗日중 어느 날을 名節로서 지키고 있는가와 節食으로서 해 먹는 飲食을 調査함으로써 우리나라의 傳統飲食에 대한 現在性을 파악하고 앞으로 傳統飲食을 계승해 나가는 데 基礎資料를 提供하고자 한다.

## II. 研究方法

### 1. 調査對象, 調査期間 및 方法

江原道の 都市(春川市, 原州市, 江陵市, 東

草市)와 農村(洪川郡, 華川郡, 楊口郡, 平昌郡, 橫城郡, 鐵原郡, 三陟郡, 寧越郡 등의 邑, 面소재지)地域에 居住하는 主婦를 對象으로 調査하였다. 調査期間은 1986년 4월 1일부터 4월 30일까지였고 調査方法은 表1에 提示된 中·高等學校의 女學生들에게 作成된 設問紙를 배부하여 說明한 뒤 學生들로 하여금 各 家庭에 돌아가서 어머니나 이웃 아주머니를 對象으로 調査하여 作成하도록 한 후 回收하였다. 各 地域 480매씩의 設問紙를 배부하여 都市地域 427부, 農村地域 418부를 回收하였으나 統計處理가 미비한 設問紙는 제외하고 도시지역 400부, 농촌지역 393부를 分析資料로 使用하였다.

<表1> 調査對象地域 및 學校

都 市	農 村
춘천시-성수여자중학교	홍천군-양덕중학교
성수여자상업고등학교	화천군-화천여자중학교
원주시-북원여자중학교	양구군-대암중학교
북원여자고등학교	평창군-미탄중학교
강릉시-강릉여자중학교	횡성군-갑천고등학교
강일여자고등학교	철원군-김화여자중학교
속초시-속초여자중학교	삼척군-삼척여자고등학교
속초여자고등학교	영월군-늑전중학교

### 2. 調査資料의 處理方法

都市와 農村地域으로 나누어 지키고 있는 名節과 各 名節에 해 먹고 있는 節食의 種類를 조사하였고 전체 調査對象者에 대한 百分率을 구하여 比較하였다.

## III. 結果 및 考察

### 1. 調査對象者의 一般의 狀況

調査對象者의 居住地別, 年齡別, 學歷別, 職業有·無別, 家族形態別, 家庭의 月收入別, 며느리 序列別, 狀況은 表2와 같다.

1) 尹瑞石, 民俗과 飲食, 韓民俗學 10권, p 169. 民俗學會, 1977.  
 2) 李杜鉉外, 韓民俗學概說, p 198, 민중서관, 1980.  
 3) 尹瑞石, 前揭書, p 170.

<表2> 調査對象者の 一般의 狀況

상황변수	집 단	빈도(N)	백분율(%)
거 주 지	도 시	400	50.4
	농 촌	393	49.6
주부의 연령 (세)	30세이하	16	2.0
	31~40	194	24.5
	41~50	454	57.3
	51세이상	129	16.3
주부의 학력	무 학	56	7.1
	국 졸	415	52.3
	중 졸	207	26.1
	고 졸	100	12.6
	초·대졸	15	1.9
주부의 직업유·무	유	128	16.1
	무	665	83.9
가족형태	핵가족	579	73.0
	확대가족	214	27.0
가정의 월수입	10만원이하	163	20.6
	10~30만원	386	48.7
	30~50만원	170	21.4
	50~70만원	46	5.8
	70만원이상	28	3.5
며느리서열	큰며느리	460	58.0
	두째며느리	193	24.3
	셋째며느리	104	13.2
	넷째이하	36	4.5
計		793	100.0

2. 家庭에서 지키고 있는 名節

지금 현재 지키고 있는 名節을 도시와 농촌으로 나누어 조사한 결과는 表3과 같다.

表3에서 보는 바와 같이 지키고 있는 名節은 설날이 도시 98.0%, 농촌 99%로 가장 높고 추석이 도시 96.8%, 농촌 98.7%, 정월대보름이 도시 94.8%, 농촌 95.4%, 동지가 도시 80.5%, 농촌 85.8%로 높았고, 납평은 도시 2.5%, 농촌 4.6%로 지키는 가정의 비율이 가장 낮았고 시월午日은 도시 4.3%, 농촌 5.3%, 중구절이 도시 5.0%, 농촌 8.4%, 삼진날은 도시 7.5%, 농촌 9.7%, 유두는 도시 7.8%, 농촌 10.7%로 지키고 있는 가정이 적음을 알 수 있다.

<表3> 家庭에서 현재 지키고 있는 名節

	도시(N=400) N (%)	농촌(N=393) N (%)	計 (N=793) N (%)
설 날	392 (98.0)	389 (99.0)	781 (98.5)
정월대보름	379 (94.8)	375 (95.4)	754 (95.1)
중 화 절	105 (26.3)	102 (26.0)	207 (26.1)
삼월삼진날	30 (7.5)	38 (9.7)	68 (8.6)
4월초파일	79 (19.8)	111 (28.2)	190 (24.0)
단 오	115 (28.8)	178 (45.3)	293 (36.9)
유 두	31 (7.8)	42 (10.7)	73 (9.2)
중 원	20 (5.0)	23 (5.9)	43 (5.4)
추 석	387 (96.8)	388 (98.7)	775 (97.7)
중 구 절	20 (5.0)	33 (8.4)	53 (6.7)
시월午日	17 (4.3)	21 (5.3)	38 (4.8)
동 지	322 (80.5)	337 (85.8)	659 (83.1)
납평(납일)	10 (2.5)	18 (4.6)	28 (3.5)

3. 文獻을 통한 節食의 考察 및 各 節食의 實態

節食은 節日(名日)에 만들어 먹는 時節飮食으로서 그 節食의 내용은 歲時風俗을 다룬 문헌에 자세히 전해지고 있다. 歲時風俗에 관한 문헌으로서는 正祖때의 柳得恭이 저술한 京都雜誌, 純祖때의 金邁淳이 저술한 洙陽세기(1819年), 憲宗때의 洪錫謨가 저술한 東國歲時記등을 대표적으로 들 수 있겠다. 京都雜誌는 두 권으로 나누어 서울의 文物制度和 風俗, 行事를 기술한 책으로 제 일권에는 우리나라의 衣服, 飮食, 住宅, 詩書 등 제반 文物制度를 十九項目으로 나누어 略述하고 제이권에는 서울의 歲時風俗을 十九項目으로 分類 略述하고 있는데 특히 第二卷은 東國歲時記의 母胎가 되고 있다.<sup>4)</sup> 洙陽歲時記는(洙陽, 漢陽)의 年中行事를 기록한 책으로 月別로 나누어 해당되는 節候와 그에 따르는 風俗을 말하고 있다. 京都雜誌와 마찬가지로 서울 중심의 歲時風俗이란 점에서 그 한계는 있으나 京都雜誌에서 거두어

4) 李錫浩譯, 東國歲時記, 洙陽歲時記, 京都雜誌, 東京雜記, p15, 大洋書館.

지지 않은 풍속을 다수 추가시키고 있어 색다른 면을 보여준다.<sup>5)</sup> 東國歲時記는 이상의 두 文獻보다 그 분량에 있어서나 그 對象民俗의 범위에 있어서나 단연 앞서고 있다. 비록 그 체계로 보아 京都雜誌 二卷 歲時篇을 祖述한 것은 사실이지만 여기에 많은 부연과 첨가가 가해져 있고 民俗의 범위가 全國적으로 확대되어 있어 세문헌중 단연 압권이다. 정월부터 십이월까지 1년간의 民間風俗을 月別로 23項으로 나누어 자세히 설명하고 날짜가 불분명한 것은 月內라는 項目을 세워 그 달안의 끝에다 몰아서 설명했다. 그리고 맨 끝에는 閏月에 관계되는 풍속을 실었다.<sup>6)</sup> 또한 東國歲時記는 京都雜誌나 冽陽歲時記와 달리 사대부 풍속만이 아닌 서민들의 민간풍속을 모두 망라하고 서울 중심만이 아닌 전국 각 지방의 민속을 폭넓게 언급하고 있다는 점에서 더욱 두드러지게 나타난다.<sup>7)</sup>

本稿에서는 위의 세 책, 京都雜誌, 冽陽歲時記, 東國歲時記중 節日마다의 節食에 관한 부분을 考察해보고 實態調査에 관해서 論하고자 한다.

### 1. 설날(元日)

남녀가 모두 새 옷을 입는 것을 歲粧이라고 하고 친척이나 어른들을 찾아가 절하는 것을 歲拜라하며 時節飲食을 대접하는 것을 歲饌이라 하고 그 때의 술을 歲酒라 한다. 멧쌀로 떡을 만드는데 치고 비벼 한가닥으로 만든다. 그리고 굳어지기를 기다려 가로 자르는데 얇기가 돈과 같다. 그것을 끓이다가 평고기, 후추가루등을 섞어 歲饌에 없어서는 안되는 떡국을 끓인다. 그리고 나이를 한 살 더 먹는 것을 떡국을 몇 그릇째 먹었느냐고 한다.<sup>8)</sup>

좋은 쌀을 가루로 만들고 체로 쳐서 물로

고수레한 다음 시루에 찌서 안반 위에 놓고 떡메로 쳐서 조금씩 떼어 손으로 비벼 둥글고 길게 마치 문어발 같이 늘어 놓는다. 이것을 拳摸(비빔떡, 골무떡)라고 한다. 먼저 장국을 끓이다가 국물이 펄펄 끓을 때 그 떡을 마치 돈 모양같이 잘라서 그 끓는 국속에 집어 넣는다. 끈적끈적하지도 않고 부서지지도 않은 것이 잘된 것이다. 그런데 혹 돼지고기, 쇠고기, 평고기, 닭고기 등을 섞기도 한다. 除夕날 밤에 식구대로 한 그릇씩 먹는다. 이것을 餅湯(떡국)이라고 한다. 향간에서 아이들에게 나이를 묻는데 「너 지금까지 떡국을 몇 그릇 먹었느냐」고 한다.

설날과 정월 보름에 민가에서는 선조의 제사를 지내는데 羌飮을 으뜸 음식으로 삼는다. 강정이란 물을 조금도 타지 않은 순수한 술에다 찹쌀가루를 반죽하여 떡같이 만들고 가늘고 알파르게 잘라 말린다음, 기름을 끓이다가 그 속에 집어 넣으면 푸하고 일어나 동동 뜬다. 그 때 그 둥글고 크게 된 모양이 마치 누에고치같다. 거기에다 엿을 바르고 붉은 흰 참깨를 묻힌다. 혹은 붉은 콩가루를 묻히기도 한다.<sup>9)</sup>

멧쌀가루를 찌서 안반위에 놓고 자루달린 떡메로 무수히 쳐서 길게 만든 떡을 흰떡(白餅)이라 한다. 이것을 알파르게 돈같이 썰어 장국에다 넣고 쇠고기나 평고기를 넣고 끓인 다음 고추가루를 친것을 떡국(餅湯)이라 한다. 이것은 제사에도 쓰고 손님 대접에도 사용하므로 歲饌에 없어서는 안될 음식이다. 멧쌀가루를 시루안에 깔고 삶은 팔을 겹겹으로 퍼는데 쌀가루를 더 두툼하게 잔다. 시루의 대소에 따라 혹 찹쌀가루를 몇겹 더 넣어 찌기도 한다. 이것을 餛餅이라 한다. 이것으로 새해에 신에게 빌기도 하고 또 朔望에 올리기도 하며 아무때나 신에게 빌 때에도 그

5) 印權煥, 韓國民俗學史, p22, 悅話堂, 1979.

6) 李錫浩譯, 前揭書, p14.

7) 印權煥, 前揭書, p33.

8) 李錫浩譯, 前揭書, p163.

9) 李錫浩譯, 前揭書, pp115-117.

것을 올린다.<sup>10)</sup>

설날 節食의 實態 調查結果는 <表 4>와 같다.

<表 4> 설 날 節 食

	도시(N=400)		농촌(N=393)		計(N=793)	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
떡 국	392	(98.0)	389	(99.0)	781	(98.5)
만 두	354	(88.5)	338	(86.0)	692	(87.3)
약 식	99	(24.8)	66	(16.8)	165	(20.8)
인절미	239	(59.8)	250	(63.6)	489	(61.7)
단자류	46	(11.5)	26	(6.6)	72	(9.1)
전유어	282	(70.5)	223	(56.7)	505	(63.7)
편 육	158	(39.5)	123	(31.3)	281	(35.4)
빈대떡	162	(40.5)	153	(38.9)	315	(39.7)
강정류	82	(20.5)	89	(22.6)	171	(21.6)
식혜	203	(50.8)	201	(51.1)	404	(50.9)
수정과	118	(29.5)	91	(23.2)	209	(26.4)

<表 4>에서 보는 바와 같이 설날의 節食으로서 떡국을 해 먹는 가정이 도시 98%, 농촌 99%로 으름을 차지하고 있고, 만두가 도시 88.5%, 시골 86.0%, 전유어가 도시 70.5%, 농촌 56.7%, 인절미는 도시 59.8%, 농촌 63.6%, 식혜는 도시 50.8%, 농골 51.1%이고 그 외 빈대떡, 편육, 약식, 수정과, 강정류, 단자류 순으로 해먹고 있는 것으로 나타났다.

2. 정월대보름

참쌀을 찌서 대추, 밤, 기름, 꿀, 간장 등을 섞어 함께 찌고 잣을 박은 것을 약밥(藥飯)이라 한다. 이것은 보름날의 대표적인 節食이다. 약밥의 유래는 「三國遺事, 卷一 射擊匣條」의 古事에서부터 찾을 수 있다.

이른 새벽에 날밤, 호두, 은행, 잣, 무우 등속을 깨물며 「1년 열 두달동안 무사태평하고 종기나 부스럼이 나지 않게 해 주십시오」하고 축수한다. 이를 嚼齧(부럼) 또는 固齒之方이라고도 한다.

淸酒 한 잔을 데우지 않고 마시면 귀가 밝아진다고 한다. 이것을 隔聲酒(귀밝이술)이라고 한다.

박나물, 버섯등의 말린것과 대두황권, 순무, 무우등을 목혀둔다. 이것을 陳菜라 한다. 이것들을 반드시 이 날 나물로 무쳐먹는다. 대체로 외곽지, 가지고지, 시래기등도 모두 버리지 않고 말려 두었다가 삶아서 먹는다. 이것들을 먹으면 더위를 먹지 않는다고 한다. 배추잎과 김으로 밥을 싸서 먹는다. 이것을 福裏라 한다. 五穀으로 잡곡밥을 지어먹는다. 그리고 또 이것을 나누어준다.<sup>11)</sup>

정월대보름의 節食實態結果는 <表 5>와 같다.

<表 5> 정월대보름 節食

	도시(N=400)		농촌(N=393)		計(N=793)	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
오곡밥	379	(94.8)	375	(95.4)	754	(95.1)
약 식	73	(18.3)	42	(10.7)	115	(14.5)
묵은나물	292	(73.0)	293	(74.5)	585	(73.8)
부럼	206	(51.5)	193	(49.1)	399	(50.3)
귀밝이술	61	(15.5)	79	(20.1)	140	(17.7)
복쌈	86	(21.5)	93	(23.7)	179	(22.6)

<表 5>에서 보는 바와 같이 정월대보름의 節食으로서 오곡밥은 도시에서 94.8%, 농촌 95.4%로서 대부분의 가정에서 해 먹고 있음을 알 수 있고 묵은나물이 도시 73.0%, 농촌 74.5%, 부럼은 도시 51.5%, 농촌 49.1% 順이었고 그외 복쌈, 약식, 귀밝이술 등은 해 먹는율이 낮음을 알 수 있다.

3. 중화절(二月朔日)

정월 보름날 세워 두었던 禾竿(벧가릿대)에서 벼이삭을 내려다가 흰떡을 만든다. 크기는 손바닥만하게, 작게는 계란만하게 만드는데 모두 반쪽의 둥근 옥모양같다. 콩을 불

10) 李錫浩譯, 前掲書, p26.

11) 李錫浩譯, 前掲書, pp42-44

려서 소를 만들어 시루안에 술잎을 겹겹이 깔고 넣어서 찐다. 쪽 익힌다음 꺼내어 물로 닦고 참기름을 바른다. 이것을 송편(松餅)이라 한다. 이것을 종들에게 나이 수대로 먹인다. 그래서 속칭 이날을 奴婢日이라고 한다. 농삿일이 이 때부터 시작되므로 이를 노비에게 먹이는 것이라 한다. 떡집에서는 팔, 까만콩, 푸른콩을 소로 넣거나 혹은 꿀을 섞어 싸기도 하고 혹은 불린 대추와 삶은 미나리를 넣어 떡을 만들기도 한다. 이달로부터 이것을 시절음식으로 치는 것이다.<sup>12)</sup>

중화절의 節食實態結果는 <表 6>과 같다.

<表 6> 중 화 절 식

	도시(N=400)	농촌(N=393)	計 (N=793)
	N (%)	N (%)	N (%)
송 편	105 (26.3)	102 (26.0)	207 (26.1)

2월초하루인 중화절에 節食으로서 송편을 해 먹는 가정이 도시 26.3%, 농촌 26.0%로 나타났다.

4. 삼월삼진날(三月三日)

진달래꽃을 따다가 참쌀가루에 반죽을 하여 둥근 떡을 만들고 그것을 기름에 지진것을 花煎이라 한다. 또 녹두가루를 반죽하여 익힌 것을 가늘게 썰어 五味子국에 띄우고 꿀을 섞고 잣을 곁들인 것을 花麵이라 한다. 혹은 진달래꽃을 녹두가루에 반죽하여 만들기도 한다. 또 녹두로 국수를 만들기도 한다. 또 녹두로 국수를 만들어 혹은 붉은 색으로 물을 들이기도 하는데 그것을 꿀물에 띄운것을 水麵이라 한다. 이것들은 아울러 시절음식으로 제사에 쓴다.<sup>13)</sup>

삼진날의 節食實態結果는 <表 7>과 같다. 삼월삼진날은 절식으로서 해먹고 있는 가

<表 7> 삼월삼진날 節食

	도시(N=400)	농촌(N=393)	計 (N=793)
	N (%)	N (%)	N (%)
향애단	30 (7.5)	38 (9.7)	68 (8.6)
화 면	2 (0.5)	4 (0.5)	6 (0.9)
진달래 화전	12 (3.0)	11 (2.8)	23 (2.0)
탕평채	8 (2.0)	11 (2.8)	19 (2.4)

정이 도시 7.5%, 농촌 9.7%로 극히 낮았고, 진달래 화전이나(도시 3.0%, 농촌 2.8%), 화면(0.5%) 등은 거의 잊혀져 가고 있음을 알 수 있다.

5. 4월초파일

이 날은 석가모니의 탄일로서 우리나라 풍속에 이 날 등불을 켜므로 燈夕이라 한다. 아이들은 각각 등대밑에 石桶의 잎을 붙힌 증편과 붉은 검은콩과 삶은 미나리 나물을 벌여 놓는다. 이것은 석가탄생일에 간소한 음식으로 손님을 맞이하다가 즐기는 뜻이라 한다. 혹은 이날 느티나무의 연한 순을 넣어 떡을 만드는 느티떡을 먹는다고도 한다.<sup>14)</sup>

4월초파일 절식으로는 미나리강회가 도시 10.5%, 농촌 15.1%, 콩볶음이 도시 6.5%, 농촌 11.6%로 도시보다는 농촌에서 해먹는 율이 높았고 느티떡은 거의 잊혀져가고 있는 절식임을 알 수 있다.

<表 8> 4월초파일 節食

	도시(N=400)	농촌(N=393)	計 (N=793)
	N (%)	N (%)	N (%)
느티떡	11 (2.8)	13 (3.3)	24 (3.0)
콩 볶음	26 (6.5)	66 (16.8)	92 (11.6)
미나리강회	42 (10.5)	78 (19.8)	120 (15.1)

12) 李錫浩譯, 前掲書, p60.  
 13) 李錫浩譯, 前掲書, p62.  
 14) 李錫浩譯, 前掲書, p72.

6. 단오(五月五日)

端午를 수릿날(戌衣日)이라고도 한다. 戌衣란 우리나라 말의 수레(車)다. 이 날 썩잎을 따다가 짓이겨 멧쌀 가루 속에 넣고 녹색이 나도록 반죽을 하여 떡을 만든다. 수레바퀴 모양으로 만들어 먹는다. 그러므로 수릿날이라고도 한다.<sup>15)</sup>

고운 옷과 좋은 음식으로 서로 모여 즐기는 것이 설날과 대략같다.<sup>16)</sup>

〈表9〉에서 보는 바와 같이 단오날 절식으로서는 수리취떡이 도시에서 29.3%, 농촌에서 45.3%로 농촌에서 해 먹는 율이 높았고 제호탕은 문헌에서만 보일 뿐 완전히 잊혀진 절식임을 알 수 있다.

〈表9〉 단 오 節 食

	도시(N=400)	농촌(N=393)	計(N=793)
	N (%)	N (%)	N (%)
수리취떡	115 (29.3)	178 (45.3)	293 (36.9)
제 호 탕	0	0	0

7. 유두(6月 15日)

六月十五日을 流頭日이라 한다. 이 날 액막이로 모여 마시는 술자리를 流頭宴이라 한다. 멧쌀가루를 찌서 둥그렇게 긴 다리같이 만들고 잘게 썬다음 구슬같이 만든다. 그것을 꿀물에 넣고 열음에 채워서 먹고 제사에도 쓴다. 이것을 水團이라 한다. 또 乾團이라는 것도 있는데 그것은 물에 넣지 않은 것으로 곧 冷餠의 종류이다. 혹은 찹쌀가루로 만들기도 한다. 또 밀가루를 반죽하여 콩이나 잭에 꿀을 섞은 소를 싸서 찢것을 霜花餅이라 한다. 또 밀가루를 반죽하여 기름에 지지고 줄나물로 만든 소를 싸고 채퉁에 찌서 초장에 찍어 먹기도 한다. 이것들이 모두 유

두날의 시절음식이요, 제사에 쓰기도 한다.<sup>17)</sup>

유두절식으로는 밀전병이 농촌 9.7%, 도시 7.8%로 해 먹고 있는 가정이 적었고 그의 떡수단, 보리수단, 유두면등의 절식은 거의 잊혀져 가고 있음을 알 수 있다.

〈表10〉 유 두 節 食

	도시(N=400)	농촌(N=393)	計(N=793)
	N (%)	N (%)	N (%)
떡 수 단	9 (2.3)	20 (5.1)	29 (3.7)
보리수단	7 (1.8)	14 (3.6)	21 (2.6)
유 두 면	4 (1.0)	3 (0.8)	7 (0.9)
밀 전 병	31 (7.8)	38 (9.7)	69 (8.7)

8. 中元(7월 15日)

七月十五日을 속칭 百種節이라 한다. 서울 사람들은 성찬을 차려 산에 올라가 노래하며 춤추는 것으로 낙을 삼는다. 고려 때는 부처를 숭상하여 干蘭盆會를 행하였다. 그러나 지금 풍속에는 취하고 포식할 뿐이다.<sup>18)</sup>

15일을 우리나라 풍속에 백중날(百種日, 白衆日)이라 한다. 중들은 재를 울리며 불공을 드리는데 큰 명절로 여긴다. 고려시대에는 부처를 숭상하여 이날이면 항상 干蘭盆會를 베풀었다. 우리나라 풍속에 백중날을 亡魂日이라 한다. 대개 여염집 사람들은 이날 저녁 달밤에 채소, 과일, 술, 밥등을 차려 놓고 죽은 아버지의 혼을 부른다.<sup>19)</sup>

9. 추석(中秋)

8월 15일을 속칭 추석, 또는 嘉俳라고도 한다. 「삼국사기」에 신라 유리왕이 왕녀 두 사람을 시켜 六部の 여자를 반으로 나누어 七月 보름부터 大部의 뜰에 모여 베풀 때는 二更이 되어서야 파했다. 이렇게 하기를

15) 李錫浩譯, 前掲書, p.78.  
 16) 李錫浩譯, 前掲書, p.130.  
 17) 李錫浩譯, 前掲書, p.84.  
 18) 李錫浩譯, 前掲書, p.180.  
 19) 李錫浩譯, 前掲書, p.89.

八月 보름까지 하여 그 성적을 깡아 진편에서 酒食을 갖추어 이긴편을 사례하게 했다. 이 때 노래하고 춤추며 온갖 놀이를 다했다.<sup>20)</sup>

가위(嘉俳)란 명칭은 신라에서 비롯되었다. 이 달에는 만물이 다 성숙하고 중추는 佳節이라 하므로 민간에서는 이 날을 가장 중요하게 여긴다. 아무리 벽촌의 가난한 집안에서라도 때에 따라 모두 쌀로 술을 빚고 닭을 잡아 찬도 만들며 또 온갖 과일을 풍성하게 차려놓는다. 그래서 말하기를「더도말고 덜도말고 늘 한가위 같기만 바란다」고 한다. 士大夫의 집에서는 설날, 한식, 중추, 동지의 네 명일에는 산소에 가서 제사를 지낸다. 설날과 동지에는 혹 안 지내는 수가 있으나 한식과 중추에는 성대히 지낸다. 그러나 한식보다 중추에 더 풍성하게 지낸다.<sup>21)</sup>

떡집에서는 햅쌀로 송편(松餅)을 만들고 또 무우와 호박을 섞어 시루떡도 만든다. 또 찹쌀가루를 찌 쳐서 떡을 만들고 볶은 검은 콩가루나 누런 콩가루나 깨소금을 무친다. 이것을 인절미라 한다. 또 찹쌀 가루를 찌서 계란같이 둥근 떡을 만들고 삶은 밤을 꿀에 개어 붙인다. 이것을 栗團子라 한다. 또 토란 단자도 있는데 울단자 만드는 방법과 같다. 모두 가을철의 시절 음식이다.<sup>22)</sup>

추석의 節食實態結果는 <表 11>과 같다. <表 11>에서 보는 바와 같이 추석의 절식으로서 햅쌀송편은 도시에서 96.5%, 농촌 96.4%의 가정에서 해 먹는 것으로 나타났고 닭찜이 도시에서 54.3%, 농촌 46.3%, 누루미적이 도시 28.5%, 농촌 30.0%이고 화양적, 울란, 조란등은 해 먹는 가정이 많지 않음을 알 수 있다.

10. 중구절(9월 9일)

빛이 누런 국화를 따다가 찹쌀 떡을 만든다. 방법은 3월삼진날의 진달래 떡을 만든

<表 11> 추 석 節 食

	도시(N=400)	농촌(N=393)	計(N=793)
	N (%)	N (%)	N (%)
햅쌀송편	386 (96.5)	379 (96.4)	765 (96.5)
토란탕	73 (18.3)	63 (16.0)	136 (17.2)
화양적	40 (10.0)	33 (8.4)	73 (9.2)
누루미적	114 (28.5)	118 (30.0)	232 (29.3)
닭찜	217 (54.3)	182 (46.3)	399 (50.3)
울란	45 (11.3)	43 (10.9)	88 (11.1)
밤초	92 (23.0)	66 (16.8)	158 (19.9)
조란	18 (4.5)	10 (2.5)	28 (3.5)
대추초	95 (23.8)	93 (23.7)	188 (23.7)

는 방법과 같다. 이것을 菊花煎이라고 한다. 배와 柚子와 石榴와 잣을 잘게 썰어 꿀물에 탄것을 花菜라 한다. 이것도 시절 음식으로 제사에 쓴다.<sup>23)</sup>

중구절의 節食實態結果는 <表 12>와 같다.

<表 12> 중 구 節 食

	도시(N=400)	농촌(N=393)	計(N=793)
	N (%)	N (%)	N (%)
국화전	20 (5.0)	17 (4.3)	37 (4.7)
국화주	9 (2.3)	7 (1.8)	16 (2.0)
유자화채	3 (0.8)	0 (0)	3 (0.4)
울란	8 (2.0)	11 (2.8)	19 (2.4)
밤초	15 (3.8)	20 (5.1)	35 (4.4)
조란	3 (0.8)	6 (1.5)	9 (1.1)
대추초	13 (3.3)	15 (3.8)	28 (3.5)

<表 12>에서 보는 바와 같이 중구절식은 5% 이하의 가정에서만 국화전, 국화주, 밤초, 대추초등을 해 먹고 있는 것으로 보아 거의 잊혀져 가고 있음을 알 수 있다.

11. 시월 午日

10월 중에 午日을 말날(馬日)이라고 한

20) 李錫浩譯, 前掲書, p180.

21) 李錫浩譯, 前掲書, pp136-137.

22) 李錫浩譯, 前掲書, pp90-91.

23) 李錫浩譯, 前掲書, p92.



다. 馬日엔 팔으로 시루떡을 만들어 외양간에 갖다 놓고 신에게 기도하여 말의 건강을 빈다.<sup>24)</sup>

시월 午日의 節食으로서 팔 시루떡을 해 먹고 있는 가정이 도시 4.3%, 농촌 5.3%로 낮게 나타났다.

<表13> 시월 午日 節食

	도시(N=400)	농촌(N=393)	計 (N=793)
	N (%)	N (%)	N (%)
팔시루떡	17 (4.3)	21 (5.3)	38 (4.8)

12. 冬 至

동짓날을 亞歲라 한다. 이 날 팔죽을 쑤는데 찹쌀가루로 새알모양의 떡을 만들어 그 죽속에 넣어 새알심을 만들고 꿀을 타서 시 절음식으로 삼아 제사에 쓴다. 그리고 팔죽 국물을 문짝에 뿌려 상서롭지 못한것을 제거한다.<sup>25)</sup>

동짓날의 節食으로서 팔죽을 해 먹는 가정이 도시 80.5%, 농촌 85.8%로 높게 나타났다.

<表14> 冬 至 節 食

	도시(N=400)	농촌(N=393)	計 (N=793)
	N (%)	N (%)	N (%)
팔 죽	322 (80.5)	337 (85.8)	659 (83.1)

13. 臘 日

조선시대에는 冬至後 第三未日을 臘日로 정하여 종묘와 사직에 제사를 지냈다. 이날 內醫院에서는 각종 丸藥을 만들어 율리는데 이것을 臘藥이라 한다. 臘후에 쓰는 고기는 산돼지와 산토끼였다. 또 이 날 참새를 잡아 어린이에게 먹이면 마마를 깨끗이 한다고 하여 향간에서는 이 날 그물을 쳐서 참새를 잡

기도 하고 활을 쏘아 잡기도 하였다. 또 이날만은 총을 쏘아 잡아도 목인하였다.<sup>26)</sup>

臘日節食은 제육, 토끼고기, 참새고기 구이 등이 있는데 거의 잊혀져 가고 있음을 알 수 있다.

<表15> 臘 日 節 食

	도시(N=400)	농촌(N=393)	計 (N=793)
	N (%)	N (%)	N (%)
제 육	10 (2.5)	18 (4.6)	28 (3.5)
토끼고기	4 (1.0)	9 (2.3)	13 (1.6)
참새고기 구이	5 (1.0)	15 (3.8)	20 (2.5)

IV. 結 論

우리나라는 四季의 變化가 뚜렷하고 農耕을 중심으로 하여왔기 때문에 農耕生活의 進行에 따른 季節감각이 敏感하였고 一年을 통하여 生産勞動의 過程과 그 中間에 해당하는 休息的過程이 지역의 풍토에 알맞게 전승적으로 형성되어 왔다. 또한 그 때 그 때 季節에 生産하는 食品을 이용한 飲食이 발달해서 祭儀에 쓰이기도 하고 名節을 즐기는데 큰 몫을 했다고 볼 수 있겠다.

우리나라의 名節과 節食에 관하여 京都雜誌, 冽陽歲時記, 東國歲時記 등의 文獻을 통하여 考察하였고 현재 江原道の 節食에 관하여 도시와 농촌지방으로 나누어 조사하였다. 그 결과 현재 지키고 있는 명절은 도시와 농촌지역간에 큰 차이가 없이 설날(98.5%), 추석(97.7%), 정월대보름(95.1%), 동지(83.1%)의 順으로 높았고, 납평(3.5%), 시월 午日(4.8%), 中元(5.4%), 中陽節(6.7%), 삼월삼짇날(8.6%), 流頭(9.2%) 등의 명절은 조사대상자의 10%이하만이 지키고 있었다. 節食 또한 설날의 떡국과 만두국, 인절미, 식혜, 정월대보름의 오희밥, 목

24) 李錫浩譯, 前掲書, p 93.  
 25) 李錫浩譯, 前掲書, p 98.  
 26) 李錫浩譯, 前掲書, p 102.

은나물, 부럼, 추석의 송편, 동지 팔죽등은 절에 비하여 다양했다. 그 외의 節食은 해 대다수의 사람들이 해 먹고 있었고 설날과 먹는 율이 낮거나 거의 잊혀져 가고 있어 아 추석에 해먹고 있는 절식의 종류가 다른 명 쉬움이 앞섰다.