

## 건강을 지켜주는 여름철 전통 음료

이춘자

한양여자대학 식품영양과

계절에 따라 혹은 상황에 따라 다른 음식에 앞서 먼저 찾게 되는 것이 음료다. 음료를 마심으로써 더위를 식히기도 하고 추위를 녹이기도 한다. 그리고 좋은 사람들을 만났을 때, 한 잔의 음료를 두고 마음의 문을 열어 교감하기도 한다. 밥을 대접하기가 번거롭다고 생각하는 사람들도 한 잔의 음료를 대접하는 일은 귀찮아하지 않는다. 사람과 사람이 만나는 곳에 만 음료가 있는 게 아니라 혼자 있을 때에도 한 잔 앞에 두고 깊은 사색에 잠기기도 하는 것이 음료다.

이제 무더위를 앞두고 있다. 더위를 식히기 위해서 다른 계절보다 더 많은 음료수를 찾게 될 것이다. 우리가 음료를 선택할 때, 가장 손쉬운 방법은 제조된 음료를 사서 마시는 것이다. 어디에서나 비교적 싼값에 입에 맞는 음료를 구입할 수 있다. 수많은 음료가 우리의 시각과 구미를 자극하고, 사람들은 가벼운 마음으로 음료를 사서 마시는 일이 이미 습관화되어 있는 게 현실이다. 이런 현실은 바쁜 현대인의 생활 패턴에 부합되는 자연스러운 일이다. 이에 우리의 전통 음료는 그 가치를 상실하고 점점 잊혀가고 있다. 고유하고 독특한 맛의 전통 음료가 콜라나 사이다 같은 음료에 밀려 그 위치를 잃어가는 이즈음, 전통 음료의 가치를 복원하려는 시도는 아주 뜻깊은 일이라 하겠다.

우리의 전통 음료는 단지 기호 식품인 콜라, 사이다와 달리 약리성 효과를 겸한 건강 음료다. 또 그 재료는 자연에서 얻은 것이어서 웰빙이 설득력을 얻고 있는 요즘, 뜻있는 사람들의 관심을 불러일으킬 수도 있다.

전통 음료는 대부분 계절적인 감각을 지니고 있다. 겨울이 채 끝나기도 전에 우리에게 빠른 꽃 소식을 전해주는 진달래를 시작으로 철마다 갖가지 계절 음료가 미각을 돋운다. 봄이 오면 산과 들에 지천으로 피어 있는 진달래꽃을 따다가 오미자 우린 물에 띄워 진달래화채를 만들어 즐겼다. 초여름에는 꽃과 과일, 곡식을 두루 이용해 갈증을 해소하며 시원하게 마시는 보리수단, 장미화채, 가련화채, 앵두화채, 복숭아화채를 즐겼고 가을에는 풍성한 과일을 이용한 배화채, 유자화채 등을 즐겼다. 긴 겨울날의 깊은 밤에는 식혜나 수정과 등을 마시며 담소를 나누었다. 이렇듯 전통 음료는 계절에 나는 꽃, 잎, 열매, 과일 등을 이용한 계절식이면서 맛과 영양이 우수하고 멋이 깃든 식품이다.

전통 음료에 대한 기록은 여러 곳에서 찾아볼 수 있다. 중국의 옛 문헌에서 “고구려인들은 윤수(潤水: 골짜기의 물)를 마신다”라는 기록을 볼 수 있듯이 우리나라는 금수강산이라고 불릴 정도로 깊은 계곡에는 맑은 물이 흐르고, 마을에는 좋은 샘물이 도처에서 솟아 양질의 자연감수(自然甘水)가 매우 풍부하였다. 가장 원초적인 음료수는 좋은 물이었고, 이 물을 이용한 음료 풍속은 이미 오래전부터 우리 생활을 통해 전해져 오는 식문화다.

우리나라의 청량음료에 대한 기록은 『삼국사기』에서 찾아볼 수 있다. 김유신은 출정(出征) 길에 자기 집 앞을 지나게 되었지만, 병사들의 사기를 생각하여 집을 한참 지나친 후 한 병사를 시켜 집에 가서 장수(漿水)를 떠오라고 명령했다. 그는 병사가 떠온 장수의 맛을 보고는 “우리 집 물맛이 전과 다르지 않은 것을 보니 집안이 평안한 게로구나”라고 말한 후 안심하고 출정했다는 기록이 있다.

여기서 언급된 장수는 곡물을 젓산 발효시킨 후 맑은 물을 첨가하여 만든 찬 음료의 일종으로 추측되는데, 이로 보아 우리 조상은 매우 일찍부터 시원한 청량음료를 즐겨왔음을 알 수 있다. 한편 『삼국유사』에 따르면 수로왕이 왕후를 맞이할 때 왕후를 모시고 온 신하와 노비들

에게 난초로 만든 마실 것과 혜초로 만든 술을 주었다(給之蘭液蕙醕)는 기록이 있는데, 여기서 난액(蘭液)은 난의 향을 이용한 음료일 것으로 짐작된다.

이 밖에도 중국의 본초학(本草學)에 관한 서적에 “신라에서는 박하 잎을 말려 차로 마신다”라는 내용과 “고구려에서 나는 오미자(五味子)는 살도 많거니와 시고 달아 매우 질이 좋다”라는 내용이 언급된 것으로 보아 당시 이 음료들이 중국에까지 알려질 정도로 널리 이용되고 있었음을 알 수 있다.

조선 중기에 편찬된 한의학서인 『동의보감』에는 향약이성(鄉藥餌性) 재료를 이용한 음청류인 생맥산(生脈散), 사물탕(四物湯), 쌍화탕(雙和湯), 제호탕(醞飜湯) 등의 보양성(補養性) 음료가 소개되어 있다. 이 중 제호탕은 더위와 목마름을 풀어주는 데 으뜸인 청량음료다. 이것은 오매육(烏梅肉), 초과(草果), 축사(縮砂), 백단향(白檀香) 등의 약재를 꿀과 함께 달여 얼음을 띄워 먹는 고급 음료로서 위를 튼튼하게 하고, 장의 기능을 조절하여 설사를 그치게 하는 효능이 있어 인체의 기능이 허해지는 여름철에 적합한 건강 음료다.

19세기 초에 편찬된 『임원십육지』에는 곡물을 짓산 발효시켜 마시거나 향약이성 재료를 꿀 또는 설탕 등의 감미료를 넣고 끓인 장(漿), 한약재나 과일즙을 농축시켜 마시거나 여기에 두즙(豆汁) 또는 누룩 등을 넣고 꿀과 함께 달여 마시는 갈수(渴水), 향약이성 재료를 끓여 마시거나 끓는 물에 향이 나는 재료를 넣어 밀봉하였다가 향이 우러난 후 마시는 숙수(熟水), 주로 향약(鄉藥)을 끓여 마시는 탕(湯), 차나무 잎으로 제조한 차(茶) 등으로 분류하여 많은 종류의 음료가 소개되어 있다. 그러나 현재는 장, 갈수, 숙수 등은 안타깝게도 잊힌 음료가 되고 말았다.

이 밖에도 널리 알려진 음료로서 미수, 화채, 수단, 식혜, 수정과 등이 있다. 옛날 다과상의 후식에 늘 올랐던 음료인 화채는 순조 29년(1829년)의 『진작의궤』에 처음으로 그 재료와 분량이 소개되어 있다. 또 19세기 말의 한글 조리서인 『시의전서』에는 장미화채를 비롯해 앵두화채, 두견화채, 복분자화채, 복숭아화채 등 많은 종류의 화채가 그 조리법까지 자세하게 설명되어 있어 조선 후기에는 이미 화채가 매우 다양하게 개발되어 대중에게 널리 보급되었음을 알 수 있다.

우리나라의 전통 음료는 뜨겁게 마시는 음료와 차게 마시는 청량음료로 구분할 수 있다. 뜨거운 음료에는 차(茶)와 탕(湯)이 있고, 청량음료에는 식혜·수정과·수단·화채류·미수(米水) 등이 있는데 이 청량음료를 다시 세분하면 다음과 같다.

- 곡물 가루를 이용한 음료 - 찹쌀미수, 보리미수, 율무미수 등
- 오미자 우린 물이나 꿀물을 이용한 음료 - 진달래화채, 장미화채, 보리수단, 떡수단, 배화채, 배숙, 창면, 송화밀수, 가련화채 등

- 약재를 이용한 음료 - 수정과, 생맥산, 제호탕, 생강화채, 계피화채 등
- 엿기름물을 이용한 음료 - 식혜, 안동식혜 등
- 과일과 과일즙을 이용한 음료 - 앵두화채, 딸기화채, 산딸기화채, 수박화채, 유자화채, 배화채, 밀감화채 등

현대인의 삶은 매우 바쁘다. 매일매일 1분 1초를 다룬다고 해도 지나치지 않을 것이다. 그렇다 보니 식생활도 그에 맞는 양상으로 굳어져 가는 추세다. 이런 시대에 만드는 방법 자체가 손도 많이 가고 좋은 재료를 구하는 일부터 그리 쉽지만은 않은 전통 음료를 고집하는 것은 현실과 매우 동떨어진 일처럼 보이기도 한다. 그러나 현대인들은 웰빙에도 관심이 많다. 조금 번거로운 느낌이 드는 게 사실이지만 그럼에도 웰빙의 전통 음료를 즐기는 사람들이 있다는 사실을 생각하면 조금은 다행이라는 생각이 든다.

현대인들이 약식동의(藥食同意)의 식생활을 하고자 한다면 쉽게 사서 가볍게 먹을 수 있는 기호 식품인 제조 음료보다는 맛과 영양과 미각에서 그것과 비교할 수도 없는 우리의 전통 음료를 즐기며 잠시 멈춰 서서 삶을 음미하는 시간을 가져보았으면 좋겠다. 손에는 전통 음료를 들고서 말이다.

### [여름철 전통 음료 만들기]

#### 오미자즙(차)

재료: 오미자 1컵, 생수 8컵, 꿀 1컵, 설탕 적당량



#### 만드는 법

1. 잘 익은 오미자를 택하여 티를 고르고 먼지를 없앨 정도로만 살짝 씻는다.
2. 생수에 하룻밤 담가놓아(10시간 이상) 물이 진달래 빛이 되게 곱게 우려내면 고운 헝겂 주머니에 발쳐 즙을 얻는다. 한번 우려낸 오미자에 다시 3~5컵 정도의 생수를 붓고 담가두었다가 색이 우려내면 고운 헝겂 주머니에 발쳐서 먼저 우려낸 오미자즙과 합친다.
3. ②의 오미자즙에 꿀과 설탕을 넣어 기호에 맞게 신맛과 단맛을 조절한 다음 살짝 끓였다가 식혀 냉장 보관 해두고 사용한다.

\*오미자의 품질에 따라 물의 양을 조절해야 하며, 물의 양을 적게 하여 진한 농도의 오미자즙을 낸 후 냉장 보관하면서 용도에 따라 생수를 추가하면 더욱 좋다. 오미자즙은 뜨거운 차로도 이용할 수 있으며, 과일과 꽃을 띄우면 좋은 화채가 된다.

### 보리수단

재료: 보리쌀 5큰술, 녹두 녹말(청포묵가루) 3큰술, 오미자즙 3컵, 잣 10알 정도



#### 만드는 법

1. 보리쌀은 문질러 씻은 뒤 꼭 삶아 찬물에 행구어 건져놓는다.
2. ①의 삶은 보리쌀에 녹두 녹말을 섞워 다시 끓는 물에 삶아 건져 찬물에 행군 다음 물기를 털어내고 녹두 녹말을 입히는 과정을 3회 정도 반복한다.
3. ②를 찬 오미자즙에 넣고 잣을 띄운다.

### 생맥산(生脈散)

생맥산은 『동의보감』에 따르면 사람의 기를 돕고 심장의 열을 내리게 하며, 폐를 깨끗하게 하는 약효가 있다.

재료: 맥문동 60g(1/2컵), 인삼 35g(1/4컵), 오미자 25g(1/4컵), 황기 4g, 감초 4g, 황백(黃栢) 0.8g, 생수 9컵



#### 만드는 법

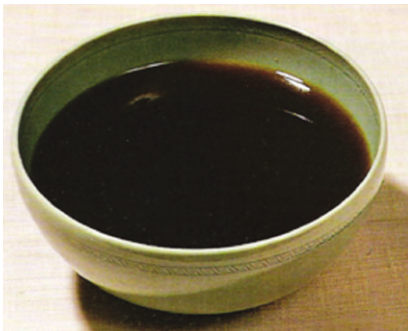
1. 인삼은 살짝 씻은 후 보자기에 싸서 잘게 부순다.
2. 오미자와 맥문동, 황기, 감초, 황백은 살짝 씻은 후 ①의 인삼과 함께 달인 다음 그 물에 얼음을 띄워 차게 마신다.

\*황백: 황백나무의 껍질로 성질이 차서 열로 인한 병을 다스리는 데 주로 사용한다. 운향과의 나무로 높이는 10m 안팎이며, 나무껍질은 코르크를 만들거나 열매와 함께 약용한다.

**제호탕(醴醪湯)**

조선시대 단오일에 궁중 내의원에서 제호탕을 제조하여 임금께 올리면 임금이 기로소(耆老所: 일흔 살이 넘은 문관의 정이품 이상 되는 노인이 들어가서 대우받는 곳)에 내렸던 풍습이 있었다. 제호탕은 『동의보감』이나 『방약합편』 등을 보면 더위를 피하게 하고 갈증을 그치게 하며, 위를 튼튼하게 하고 장의 기능을 조절하여 설사를 그치게 하는 효능이 있어 단오일에 제호탕을 음용(飲用)하면 여름을 잘 날 수 있다는 기록이 있다.

재료: 오매육 600g, 초과 40g, 백단향 20g, 축사 20g, 꿀 3kg



**만드는 법**

1. 오매육은 굵게 갈고 초과, 백단향, 축사는 각각 곱게 갈아 꿀과 함께 끓인다. 한번 끓어오르면 아주 약한 불에서 연고 상태가 될 때까지 졸인다.
2. 항아리에 보관해두고 필요할 때마다 기호에 맞게 생수와 얼음으로 희석하여 그대로 또는 고운체에 한번 걸러 마신다.

\*초과: 성질이 따뜻하고 매운맛을 지니고 있으며, 소화를 촉진시켜 위장병에 좋다.

\*제호탕은 한약재상에서 재료를 배합하여 분쇄한 것을 손쉽게 구입할 수 있으며, 슬로 쿠커를 이용하면 어렵지 않게 제조할 수 있다.

[사진제공 | 이춘자]