

식혜의 선조는 젓갈 국물이다

웰빙과 함께 음식에 대한 인식은
허기짐을 채우는 수준을 넘어 맛과 건강,
심지어 아름다움을 추구하는 시대에 접어들었다.
세계 어느 나라보다 화려한 음식문화를 자랑하는 우리나라에는
조상들의 삶과 지혜가 담긴 전통 웰빙 음식이 많았다.
이에 이번 호에서는
설날이면 반드시 잔치상의 한자리를 차지하는
식혜에 대해 그 유래부터 제조법까지 살펴보았다.

식혜의 조상 '식혜'

음식들도 조상이 있는데 식혜의 조상은 식혜(食醴)이다. 식혜의 '혜(醴)'는 식초라는 뜻을 갖고 있어 식혜가 삭힌 음식이란 것을 표현하고 있고 식혜의 '해(醢)'는 젓갈이라는 의미이다. 해와 혜는 한 글도 그렇지만 한자로도 구별이 어려워, 옛날에는 동네 코흘리개들에게 한자를 가르치는 서당 훈장의 실력을 가늠하는 문제가 되기도 하였다고 한다.

식혜는 원래 중국에서 온 것으로 젓갈 음식이다. 곡식과 어육을 소금 양념으로 삭혀서 만든다. 그러던 것이 한국과 일본으로 전파되어 한·중·일 3국의 공통 식품이 되었는데, 우리나라에서는 17세 식문헌에 식혜에 대한 이야기가 등장한다. 그런데 이 식혜에서 고기와 매운 양념을 빼버리자 독특한 음료수가 탄생하였으니 그것이 바로 식혜이다.

한국인이 식혜를 먹기 시작한 것은 식혜가 유행한 이후니까 17세 이후, 길게 잡아봐야 4백년이 채 안된다. 그런데 식혜가 처음 등장한 문헌은 1740년경 편찬된 '수문사설'이라는 책이니까 3백 년 정도의 역사를 가진 음료라고 볼 수 있다.

요즘에는 대부분 식혜를 달게 먹지만 예전의 식혜는 맵게 먹기도 했다.

안동지방의 토속음식인 안동식혜는 생강이나 고춧가루를 넣어 매운맛이 난다. 강원도의 연엽식혜라는 독특한 식혜는 또 다른 변주인데, 이것은 연잎에 찰밥과 옛기름을 버무린 것을 넣고 삭혀낸 것이다. 이 연엽식혜에는 청주를 조금 넣어서 삭히기 때문에 술 맛도 난다.

식혜의 또다른 이름 '감주'

식혜는 감주(甘酒)라는 또 다른 이름을 갖고 있다. 달콤한 술이라는 뜻인데 아마 제례상에 식혜가 쓰였기 때문일 것이다. 제례상에는 보통 술을 놓기 마련인데, 모계 조상이나 술을 입에 대지 못하던 조상의 제사 때 술 대신 식혜를 내놓았던 데서 유래한 것 같다. 그런데 나중에는 이 감주가 실제로 알코올이 포함된 감주로도 만들어진다. 원래의 식혜가 알코올이 전혀 없는 것과 달리 이 감주는 진짜 술이다. 앞서 말한 연엽식혜는 감주와 식혜의 중간 단계 정도로 보여진다.

'주방문', '중보산림경제', '임원경제집욕지' 등에서 전하는 바에 따르면 감주는 찹쌀과 누룩으로 만든다. 누룩을 5배 정도의 물에 하루 정도 담가둔 후 이 누룩물을 체에 걸러 밥을 찌서 끓인 시룻물과 함께 항아리에 담아 더운 방에 두고 따뜻하게 덮고 만나질 정도의 시간 동안 익힌다. 이렇게 익힌 술을 다시 체에 걸러 맑은 상태로 마시는데 숙성기간이 짧아 알코올 도수가 낮고 단맛이 난다. 여자나 술이 약한 사람이 즐겨 마실 만한 술이다.

식혜가 감주라는 별칭을 갖고 있긴 하지만 술로서의 감주는 누룩을 넣어 만들기 때문에 애초의 식혜와는 또 다른 변형이 되었다.

애초의 식혜가 식혜라는 젓갈음식을 창조적으로 발전시킨 독특한 한국의 음료였던 것처럼 오늘날의 음료시장에서도 식혜는 콜라니 주스나 허는 서양식 음료가 판을 치는 상황에서 옛것을 오늘에 되살린 독특함으로 사람들의 주목을 끌고 있다. 식혜는 원래 있던 것에서 새로운 것을 창안해내는, 가장 한국적인 발상법의 예가 되는 셈이다. (오늘의 책 김경훈의 뜻밖의 한국사에서 발췌)



뜻밖의 한국사는 방대한 조선왕조실록조차 다루지 않은, 더더군다나 한 권으로 읽는 조선왕조실록에서는 다룰 수 없는 호기심들과 백성들의 삶을 기억하게 해 주는 책이다. 사랑을 빼앗긴 아내들의 진혹한 복수극과 숨겨진 역사도 엿볼 수 있다.

