

<매년 1월1일 먹는 '이 음식', 살 안 찌게 끓이는 방법은?>

우리는 1월1일에 떡국을 먹는다. 어린시절부터 해와서 이상하지 않다. 떡국을 먹는 행위는 나이를 한 살 더 먹는다는 의미로도 알려져 있다. 새해에 떡국을 먹는 이유는 무엇일까.

새해에 떡국을 먹는 이유

한식진흥원에 따르면 설날에 떡국을 먹는 풍속은 언제부터 시작됐는지 알 수 없다. 다만 조선 후기 편찬된 동국세시기와 열양세시기 등 우리나라의 세시풍속을 기록한 문헌에 따르면 떡국은 정조차례와 세찬에 없어서는 안 될 음식으로 기록돼 있다.

떡국을 먹는 행위에 대해 최남선은 '조선상식'에서 매우 오래된 풍속으로 상고시대의 신년 축제시에 먹던 음복적 성격에서 유래된 것이라고 언급하기도 했다.

즉 설날은 천지만물이 새로 시작되는 날로 엄숙하고 청결해야 한다는 원시종교적 사상에서 깨끗한 흰 떡으로 끓인 떡국을 먹게 되었다고 본 것이다.

또 다른 이유는 부자가 되기 위해서 먹는다. 떡국에 들어가는 가래떡 모양에 따라 유래된 것으로 얇게 썬 타원형의 모양이 오래 전 화폐인 엽전을 닮았다고 해서 떡국을 먹으며 부자가 되기를 기원했다.

건강과 장수를 기원하는 마음으로도 떡국을 먹었다. 가래떡이 바로 장수를 상징하기 때문이다. 이 또한 길게 늘어진 가래떡의 모양 때문에 유래된 것으로 길다란 가래떡처럼 오래 살길 바라는 마음을 갖게 됐다.

건강하게 떡국 끓이는 방법은?

떡국의 주재료인 쌀떡은 100g당 약 230~250kcal로 열량이 높은 편이다. 떡의 양을 평소보다 줄이면 전체 칼로리를 크게 낮출 수 있다. 또한 조리 전 떡을 물에 충분히 불린 뒤 한 번 행구면 표면의 전분을 제거할 수 있다.

사골 육수 대신 멸치 또는 채소 육수를 활용하고, 떡국에 넣는 고기는 최소화한다. 고명을 고기 대신 채소로 대체하는 것도 좋다. 식이섬유 섭취를 늘리면 포만감이 오래 유지된다. 아울러 떡국의 국물 간을 싱겁게 해 나트륨 섭취를 최대한으로 줄이면 좋다.

