사단법인 한국예절문화원

(사)한국예절문화원

차생활 실천 : 차와 함께 먹는 다식

교육자료
2020-07-27

1. 다식의 역사와 유래

2. 다식 틀의 특징

3. 오방색 다식 만들기

4. 차(茶)와 함께하는 예절(禮節)

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

1) 다식이란?

차와 함께 먹는 음식
쌀·밤·콩 등의 곡물을 가루 내어 꿀 또는 조청에 반죽하여 다식판에 박아서 글자·기하문양·꽃 문양 등이 양각으로 나타나게 만든 음식.

2) 다식의 역사와 유래

'삼국유사'의 기록을 보면 제사에 차를 쓴다는 말이 나온다. 중국 송나라에서 고려에 예폐로 보낸 차를 사초로 해서 이를 즐기게 되었다고 하는데 용단이라 하는 찻가루덩이를 물을 부어 마셨다. 이 찻가루가 다른 곡식 가루를 뭉친 형태로 바뀐 것이 지금의 다식이 아닌가 추측된다.

다식이 언제부터 있어 왔는지는 알 수 없다. ≪목은집 牧隱集≫에 팔관회(八關會)에 썼던 다식의 맛이 연하고 좋았다는 시가 있다. 그러므로 고려에서 연례용(宴禮用) 음식으로 썼음을 알 수 있다.

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

2) 다식의 역사와 유래

다식의 어의(語義)에 관하여 ≪성호사설≫ 거여밀이조(粔籹蜜餌條 : 유밀과에 관한 조항)에서는 "차는 본디 물에 달여 마셨다. 그런데 송대(宋代)에는 차 잎을 쪄서 일정한 무늬를 가진 틀에 박아 고압(高壓)으로 쪄내어 다병(茶餠)을 만들게 되었다.
이것을 말려두었다가 제사 때는 가루로 만들어 사발에 넣고 끓는 물을 부어서 대나무솔로 휘저어 마신다. 이것이 점다(點茶)이다.

그러던 것이 점차 차 대신에 곡물에 꿀을 섞어서 반죽하여 다병을 만들듯이 다식판에 박아 내어서 제수로 쓰게 되었다. 그래서 이름만 다식으로 남아 있고 실물은 바뀌었다." 라고 하였다.

다식은 중국의 단차형말차(團茶形末茶)를 모방하여 우리의 식품으로 만든 것이다. 다식은 조선시대 제례나 혼례의 큰상차림에서 빼 수 없는 필수품이 되었다.

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

3) 다식의 종류

다식에는 쌀다식·송화다식·밤다식·검은깨다식·잡과다식 등이 있다. 쌀다식은 찹쌀을 쪄서 말린 다음 볶아서 고운 가루로 빻아 소금과 꿀 또는 조청을 넣어 만든 것이다.

다식은 표면에 壽(수)·福(복)·康(강)·寧(영) 또는 卍자문양·꽃문양 등이 음각된 다식판에 박아 만든다. 다식판은 길이 30~60㎝, 너비 5~6㎝, 두께 2~3㎝의 크기로 상하 두 쪽으로 나누어진다. 다식을 박을 때에는 위판을 올려 괴고 구멍에 반죽을 넣어 눌러 찍으면 표면에 여러 모양이 새겨진 둥글납작한 다식이 만들어진다.다식 [茶食] (한국민족문화대백과, 한국학중앙연구원)

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

4) 다식판 문양과 의미

건강과 복, 편안한 가정이 되라는 뜻의 수복강녕(壽福康寧)의 한자가 있으며, 꽃, 나비, 물고기 등의 여러 문양이 있다.

* **꽃(매화) : 겨울을 이겨낸 선비의 마음**
* **국화꽃 : 길상, 장수, 절개**
* **나비 : 기쁨을 가지게 하는 행복한 마음**
* **물고기 : 풍성한 수확을 기원하는 마음**
* **태극 : 하늘과 땅 사이에서 조화롭게 살자는 마음**

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

5) 여러가지 다식

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

길쭉하고 단단한 나무 조각의 위 ·아래에 다식 모양을 파낸 것과 한 조각에 구멍을 파낸 것도 있으며, 각재에 원형 ·화형 ·물고기 등을 음각으로 파낸 하나의 판으로 된 것도 있다. 위 ·아래 두 짝으로 된 것은 다식 모양을 돌출시킨 양각판과 투공시킨 판이 양 끝에 버팀대가 있다. 양각판의 돌출부에 壽(수) ·福(복) ·康(강) ·寧(녕) 또는 완자무늬 ·꽃무늬 등이 음각되어 있다. 다식을 박을 때에는 위판을 올려 괴고 구멍에 반죽을 넣어 눌러 찍으면 된다. 혼례 ·회갑연 ·제례 등에 반드시 쓰이는 조과품이었다. 대를 물리면서 사용하고, 필요시에는 주부가 새기기도 한다. 일반적으로 남에게 빌려주지 않는다.

이 다식판에는 다양한 꽃문양과 '福'자 7개가 음각으로 새겨져 있다. 상하의 판 사이에 끼는 두개의 받침대 중 하나가 결실되었다. 뒷면에는 '戊子 八月 二五日 奇'라는 글씨가 새겨져 있다. 원래 다식판은 약과판과 함께 조선시대 각 가정에 대를 물리면서 사용된 것으로 다식판을 만든 날이나 주인의 이름을 새기고 남에게 빌려주지 말라는 글귀를 새기는 경우도 있는데 이 다식판의 경우 만든 날자와 주인의 이름을 새긴 것으로 보인다.

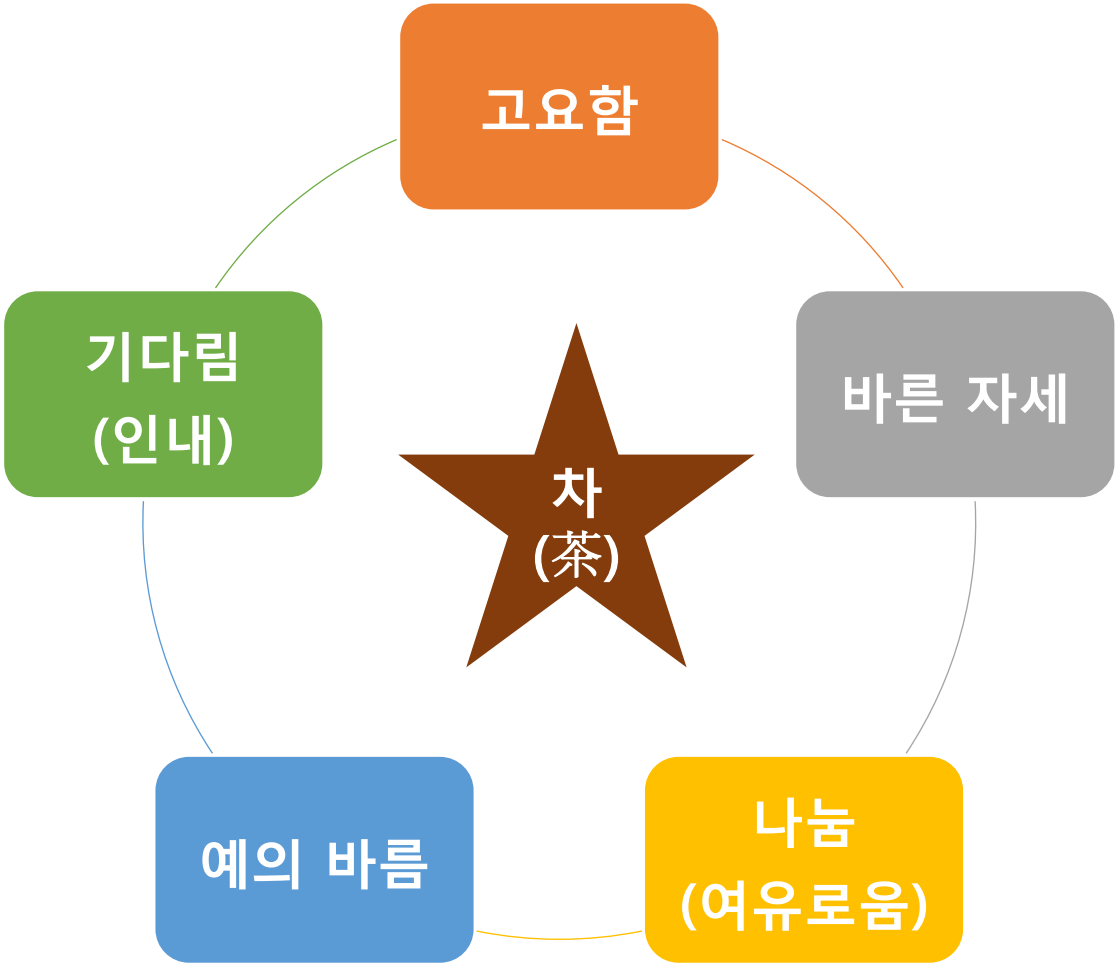
수레 나비 매화 태극 물고기 격자

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

【재료】
· 흑임자다식 : 흑임자가루 1컵, 꿀 1½큰술, 소금 약간
· 오미자다식 : 녹두녹말 1컵, 오미자물 2큰술(오미자 ⅓컵, 물 1컵), 꿀 2작은술, 설탕 1큰술
· 백설기다식 : 백설기가루 1컵, 꿀 3큰술
· 청태다식 : 푸른콩가루 1컵, 꿀 3큰술, 소금 약간

【방법】
· 조리시간 : 30분
· 분량 : 1인분 기준
01. 흑임자는 볶아 가루를 내어 체에 내린 후 분량의 꿀과 소금을 넣고 고루 섞는다.
02. 1의 흑임자 가루를 찜통에 살짝 쪄낸다.
03. 2의 쪄낸 흑임자를 절구에 넣고 기름이 생길 때까지 찧어 기름을 짜내 버리고 다식판에 꼭꼭 눌러 박아낸다.
04. 찬물에 오미자를 하룻밤 우려 겹겹의 면보에 거른다.
05. 녹두 녹말가루에 오미자 우린물, 설탕, 꿀을 넣고 처음에 젓가락으로 젓다가 어느 정도 뭉쳐지면 손으로 반죽하여 랩을 깐 다식판에 꼭꼭 눌러서 박아낸다.
06. 쌀가루를 쪄서 만든 백설기는 말려 가루 내어 꿀을 넣고 반죽하여 다식판에 꼭꼭 눌러서 박아낸다.
07. 송홧가루에 분량의 꿀을 넣고 고루 섞어서 한 덩어리가 되도록 반죽하여 다식판에 꼭꼭 눌러서 박아낸다.
08. 푸른 콩은 한번 쪄서 볶아 가루 내어 분량의 꿀과 소금을 넣고 반죽하여 다식판에 꼭꼭 눌러서 박아낸다.

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED



COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

1) 차의 정의

'차'라고 하는 것은 **차나무의 어린잎**을 따서 가공하여 만든 것.

대용차 (代用茶) : '차'를 대신하여 마시는 기호음료 (식물의 뿌리, 열매, 줄기로 만든 것)

대추차, 율무차, 칡차, 커피
콜라, 주스, 우유, 코코아 등

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

차 잎

건조된 차 잎

차 꽃

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

2) 우리나라 차의 역사

삼국시대 이전의 고조선시대
삼국사기 흥덕왕3년(대렴)
- 지리산 남쪽지방

고려시대 : 우리나라 차 문화의 전성기

3) 차의 맛&효능

카테킨 – 떫은맛 : 항산화(노화방지), 비만예방, 혈중콜레스테롤 저하, 해독작용
데아닌 – 감칠맛 : 뇌세포활성화, 정신적 안정효과
카페인 – 쓴맛 : 이뇨작용(몸속 노폐물 배출), 각정작용, 대사촉진
비타민 – 피로회복, 면역력강화 등

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

4) 茶를 마시면 좋은 점

1. 머리를 맑게 한다.
2. 귀를 밝게 한다.
3. 눈을 밝게 한다.
4. 밥맛을 좋게 하고 소화촉진을 돕는다
5. 술을 깨게 한다.(해독기능)
6. 잠을 적게 한다.
7. 갈증을 멈추게 한다.
8. 피로를 풀어준다.
9. 추위나 더위를 견디게 해 준다.

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED

5) 茶를 함께 하면 우리는...

1. 절제하는 마음을 배웁니다.
2. 기다림을 배웁니다.
3. 상대를 공경하고 나를 낮춥니다.
4. 배려하는 마음이 생깁니다.
5. 나눔의 기쁨을 알게 됩니다.
6. 대인관계가 좋아집니다.

COPYRIGHT (C) (사)한국예절문화원 2018. ALL RIGHT RESERVED