

©The Oxford encyclopedia of ancient Egypt

고대 이집트 제20왕조의 파라오인 람세스 3세가 잠든 묘에서 나온 벽화. 당시 사람들이 빵을 만들던 과정이 세세히 그려져 있다. 위아래 그림은 각각 이승과 저승을 동시에 뜻한다. 당시 사후세계에 갈 때도 빵을 중요하게 생각했다.

Part 1

문명이 낳고 과학이 키우다

식문화는 대륙마다, 나라마다 다르다. 예로부터 빵은 주로 서양에서 주식으로 먹었다. 하지만 지금은 세계가 글로벌화되면서 우리나라를 비롯한 동양에서도 많은 사람들이 밥 대신 빵을 먹는다. 인류는 언제부터 빵을 먹기 시작했을까. 빵은 언제, 어디서, 어떻게 탄생했을까. 어디로부터 어디로 전해져 지금처럼 수없이 다양한 빵이 탄생했을까.

글 이광석 경희대 조리·서비스경영학과 교수 | 에디터 이정아

빵의 역사에 대해 찾아보면 기원전 6000년 경에 그려진 스위스 동굴벽화에 빵이 처음 나타난 것으로 알려져 있다. 하지만 이곳에 기록된 빵은 그저 떨어진 곡식 낟알들이 물에 불고 뜨거운 햇볕에 건조된 상태였다. 오히려 빵의 주재료가 밀가루인 점을 감안하면, 곡식이 풍요롭게 자랐던 지중해 연안의 메소포타미아 지역을 빵의 고향으로 꼽을 수 있다.

기원전 4000년 경 메소포타미아 문명의 중심지인 파피로니아에서는 이미 빵이 만들어지고 있었다. 그러나 당시에는 반죽을 발효시킨 게 아니라, 밀을 그대로 사용하거나 잘게 부숴서 납작하게 구운 딱딱한 전병 형태였다. 그 자체로 먹거나 다른 음식을 만들 때 재료로 사용했다. 중동 지방의 납작한 빵, 이탈리아의 피자, 인도의 차파티, 그리고 멕시코의 토르티야 등 많은 전통 음식들도 이런 식으로 우연한 계기로 만들어졌다.



©The Metropolitan Museum of Art

'진정한' 빵은 효모 이용한 고대 이집트에서 탄생

그렇다면 우리가 지금 먹는 것처럼 부드럽고 촉촉한 발효 빵은 언제, 어디서 탄생한 걸까. 전문가들은 기원전 2000년 경 나일강 유역의 이집트 시대로 본다. 당시 전쟁이 잦았던 탓에 군사들을 먹이기 위한 식량이나, 피라미드 건설 같은 노역에 동원되는 백성들에게 지불하는 수단으로써 빵을 만들었다. 특히 맥주와 빵을 임금으로 지불했다거나, 맥주를 이용해 빵을 만들었다는 기록도 있다. 당시의 빵 생산량이 상당했을 것으로 추정할 수 있는 대목이다.

고대 이집트에서 자란 밀은 가루로 빻은 뒤 반죽을 했을 때 잘 뭉쳐지는 종이었다. 또한 기후가 온난다습해 미생물들이 반죽을 발효시키기에 최적이었다. 발효빵과 맥주가 발달할 수 있었던 비결이다. 전날 빵을 만들다가 남은 시큼한 발효반죽을 다음 날 새로 만든 반죽에 섞어, 훨씬 향기롭고 부드러운 빵을 만들기도 했다. 이 방법은 현재 천연발효빵을 만드는 방법과 같다. 즉, 오늘날과 같은 빵이 이때 탄생했다고 볼 수 있다.

그 후 기원전 1000년 경, 그리스에서 해상 문화가 발전하고 과실을 풍부하게 재배하면서 빵에도 여러 종류의 부재료가 더해지게 됐다. 빵을 주식으로만이 아닌, 기호음식으로도 즐기게 된 것이다. 이때는 지리적 이점 덕분에 유럽으로 기술이 활발히 전파된 시기이기도 하다.

이어 로마 시대에는 상업적으로 협동조합(guild)이 생기고 대중을 대상으로 판매가 이뤄지면서 빵이 더욱 대중화됐다. 당시에는 각자 반죽을 만든 다음, 나라에서 운영하는 대형 오븐을 이용해 구워서 시민에게 팔기도 했다. 오늘날 빵집의 시초다. 이미 기원전 312년에 로마 시내에만 빵집이 254개나 있었으며, 제빵 기술을 가르치는 직업 훈련원도 있었다. 또 79년 베수비오 화산이 폭발하면서 재에 묻힌 폼페이에서는 빵집과 제빵 과정을 설명하는 벽화, 까맣게 타버린 빵이 발굴되기도 했다.



Wknight94 (W)

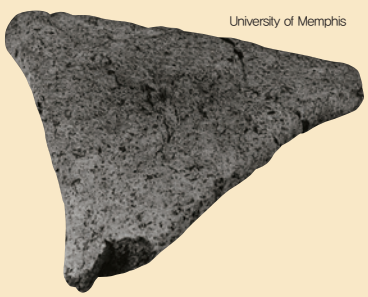
National Archaeological Museum of Naples, Italy

로마 시대에 가장 번창했던 도시, 폼페이에 있었던 빵집과 화덕의 모습. 79년에 베수비오 화산이 폭발했을 때, 사람들과 함께 화산재에 파묻혀 본 모습대로 남았다.



화산재에 묻혀 화석이 된 폼페이 빵.

이로부터 한참 뒤인 1860년 경, 프랑스 과학자인 루이 파스퇴르가 빵이 발효되는 과정을 밝혀내면서 빵은 또 한 번 폭발적인 발달을 하게 된다. 이후 빵이 만들어지는 과정을 과학적으로 연구하면서 제빵개량제 같은 특별한 재료나, 반죽을 최적의 상태에서 발효시키는 기계가 탄생하게 됐다. 아주 기나긴 시간 동안 역사적인 경험과, 제빵사 개개인의 노하우로 만들어져 왔던 빵이 과학의 도움으로 더욱 더 맛있게 재탄생한 셈이다.



University of Memphis

고대 이집트에서 만든 세모꼴 빵. 이집트 제11왕조의 파라오인 멘투호테프 2세의 묘를 발굴하던 중 발견됐다. 약 4000년이 지났지만, 놀랍게도 빵 조직이 그대로 남아 있다.



크루아상은 원래 프랑스 빵이 아니다?

빵은 역사적으로 나라 간 전쟁이나 결혼 등으로도 전파됐다. 그 중 크루아상은 원래 오스트리아 빵이다. 17세기 오스트리아가 터키(오스만투르크)와의 전쟁에서 이기자, 제빵사들이 이를 기념하기 위해 터키를 상징하는 초승달 모양으로 발효빵을 만들었다는 일화가 전해진다. 이후 오스트리아 공주였던 마리 앙투아네트가 프랑스 왕세자와 결혼하면서, 크루아상을 만드는 방법이 프랑스로 전해졌다. 프랑스 제빵사들은 여기에 버터를 넣고 수많은 층을 내 페이스트리로 발달시켰다.

글 이정아 기자



GIB

한국의 빵은 광복 이후 탄생

그렇다면 오랫동안 서양에서 주식이었던 빵이 우리나라에는 언제 들어왔을까. 전문가들은 구한말 무렵인 1900년 경 외국 선교사들이 지금의 호텔과 같은 정동 구락부에서 면포(빵)와 설고(카스텔라)를 팔았던 것을 효시로 본다. 그러나 바다에서 표류해 1628년 제주에 도착했던 박연 일행이 빵(마른 떡)을 먹었으며, 비슷하게 우리나라에 표류했던 하멜 일행이 1653년 탈출할 때 빵을 만들었다는 기록이 있다. 일찍이 서양으로부터 빵을 비롯한 여러 문물을 받아들인 일본인들이 1902년 한반도에 빵집을 지었다는 기록도 있다. 일제강점기에는 제과제빵 기술이 국내에 전파되기 시작했다. 하지만 당시만 해도 빵은 대중이 아닌, 소수 사람들만 특별한 목적 하에 먹을 수 있었다.



SPC삼립 제공

1945년 황해도 옹진에 생긴 작은 빵집. 빵과 과자, 사탕을 팔았다. 3년 뒤 서울로 자리를 옮긴 뒤 점점 커져 삼립식품, 이어 SPC그룹이 됐다.

따라서 국내에서는 광복 이후에 국내 제빵사들이 빵집을 낸 것을 효시로 볼 수 있다. 기술적으로는 한국전쟁이 끝난 뒤에야 빵의 주재료인 밀가루가 원활하게 공급됐다. 그러니까 우리나라에서 실질적인 빵 역사는 지금까지 약 70년 동안으로 볼 수 있는 셈이다.

하지만 아시아의 모든 나라가 서양으로부터 빵과 제빵 기술을 전해 받은 것은 아니다. 중국에서는 기원전 2000년경부터 밀을 재배했으며, 밀가루를 이용해 빵을 만들었다. 중국과 왕래가 잦았던 한반도에도 이와 비슷한 음식이 있었다. 밀가루 반죽을 효모로 발효시킨 한과도 여럿 있었다. 그렇다면 한반도에서 빵의 기원은 우리가 생각하고 있는 것보다 훨씬 이전일지도 모르겠다. 한국의 빵 역사를 좀 더 연구해야 할 필요성이 있는 것이다.

이광석

한국 최초의 제과제빵 교수. 성균관대 화학과를 졸업하고 미국 하트퍼드대에서 MBA, 경희대 식품가공학 석사와 동국대에서 식품공학 박사를 취득했다. 과거 덕수제과를 운영하기도 했고, 해외 여러 유관기관의 연수를 거쳤다. 지금까지 25년 넘게 경희대에서 제과제빵 이론과 실기를 가르치고 있으며, 70여 편의 논문을 냈다.

GIB

북아메리카

전 세계 곳곳에서 온 이민자들이 많은 만큼, 온갖 빵이 다 모여 있다. 대부분 유럽에서 전해진 로프브레드(효모로 발효해 부풀린 빵)다.

다른 나라로 전파

다른 나라로 전파하면서 빵 모양, 레시피 바뀜

고대 이집트였던 지역

메소포타미아였던 지역

스콘, 배넉

롤빵

베이글

캐나다



캐나다 | 스콘과 배넉

영국 이민자가 많이 오면서 스콘(위)과 배넉(아래)이 전해졌다.



미국 | 햄버거

유럽에서 전해진 빵(번)을 대중적으로 재탄생시켰다.



미국 북부 | 아나다마빵

신대륙 발견 이전에 살고 있던 원주민들이 먹었다. 밀가루에 당밀이나 옥수수 가루를 섞어 만든다.



미국



미국 | 베이글

폴란드에 정착한 유태인들이 만든 전통빵이 뉴욕에서 대중화됐다.



미국 남부 | 나바호 브레드

신대륙 발견 이전에 살고 있던 원주민들이 먹었다. 옥수수가루를 반죽한 뒤 기름에 튀겼다.

멕시코

판돌세◀롤빵



멕시코 | 토르티야

옥수수가루를 넣어 납작하게 만든 대표적인 빵이다. 고기와 채소를 얹고 돌돌 말아 먹는다.

베네수엘라

콜롬비아



콜롬비아, 베네수엘라 | 아레파

옥수수가루로 만든 둥글고 납작한 빵이다. 빵과 빵 사이에 고기와 채소를 넣어 먹는다.



칠레

파라과이

칠레 | 아유야

밀가루로 만든 플랫브래드로, 우유를 넣어 부드럽거나 통통하게 만든다.

빵의 탄생과 전파를 한눈에

세계 빵 지도

기원전 약 2000년 쯤 이집트에서 처음 나타난 빵은 그리스와 로마 제국을 거쳐 유럽 전역으로 퍼졌다. 이곳에서는 주로 효모와 여러 미생물이 든 발효종으로 반죽을 부풀린 빵(로프브레드)을 먹었다. 이후 유럽 국가들이 남아메리카와 아프리카, 아시아에 식민지를 개척하면서 빵이 전해졌다. 이 지역들은 원래 밀보다는 옥수수와 수수, 기장 또는 쌀이 자란다. 그래서 유럽에서 전해온 빵을 지역화한 것이 많이 탄생했다. 한편 인도와 아랍처럼 날씨가 덥고 건조한 지역에서는 반죽을 발효시키지 않고 납작하게 구운 빵(플랫브레드)을 주로 먹었다.

글 이정아 기자

남아메리카

밀이 나지 않고 옥수수가 많이 자란다. 그래서 옥수수가루로 만든 전통빵이 많다. 이후 스페인과 포르투갈 식민지를 겪으면서 유럽의 빵과 치즈가 많이 전해졌다. 옥수수나 타피오카(카사바가루)를 섞거나, 치즈를 넣는 등 고전 레시피에 유럽 방식을 섞어 재탄생시킨 '라틴아메리카식 빵'이 많다.

유럽

빵이 가장 많이 발달했고 지금도 빵을 주식으로 한다. 대부분 발효종을 넣어 만든 로프브레드를 먹는다.



영국 | 코티지 로프

유럽 다른 나라로부터 밀을 수입하면서 커다랗게 부풀린 빵이 나타났다. 또 전부터 맥주가 발달한 덕분에 맥주효모로 반죽을 부풀린다.

영국 | 롤빵

이곳의 밀은 일본이나 한국 밀처럼 반죽이 잘 부풀지 않고 점성이 낮다. 그래서 크기가 작은 롤(번)이 많다.



프랑스 | 바게트

대표적인 빵의 나라답게, 모양이나 부재료에 따라 바게트만 해도 종류가 10가지가 넘는다.



스페인 | 롤빵

전통빵 및 유럽 다른 나라로부터 들어온 빵이 많다. 대항해시대에 아시아나 남아메리카로 빵을 전달했다.



이탈리아 | 피자

그리스의 피타가 전해지면서 변형됐다고 알려졌다. 얇고 편평하게 편 밀가루 반죽 위에 고기와 채소를 얹어 굽는다.



이탈리아 | 파니니

영국의 롤빵에서 변형됐다. 통통한 빵 안에 고기나 채소를 넣고, 석쇠로 누르면서 데워 납작하게 만든다.



알제리, 튀니지, 모로코
코브즈

파스타의 주재료인 세몰리나 밀가루 반죽을 이스트로 발효시켜서 만들었다. 두툼한 빵 속에 고기나 채소 등을 넣어 먹는다. 나라마다, 지역마다 빵을 채우는 재료가 다르다.



알제리, 튀니지, 모로코
모로칸 피타

밀가루 반죽을 화덕에 붙여 구웠다. 그리스 피타보다 조금 두껍다.



브라질 | 빵데께주

옥수수가루에 이 지역에서 많이 나는 타피오카를 섞고, 치즈를 넣어 만들었다. 고전 제빵 레시피에, 포르투갈 식민지 때 들여왔던 치즈를 융합했다.



파라과이 | 치빠
콜롬비아 | 빤데보노

나라에 따라 이름만 다르다. 옥수수가루에 치즈를 넣어 만들었다.



나이지리아
퍼프퍼프

아프리카 전역에서 밀빵을 먹는 몇 개 안 되는 나라 중 하나다. 밀반죽에 효모를 넣어 발효시킨 뒤 공 모양으로 빚어 뜨거운 기름에 튀겨 먹는다. 겉은 바삭하고 속은 부드럽다.



아집트 | 아이시

빵의 고향답게, 세계 최초의 빵의 모습을 가장 비슷하게 간직하고 있다. 화덕에 붙여 굽기 때문에 납작하다.



탄자니아 | 만다지

아프리카 동부에서 주식으로 먹는다. 설탕을 넣어 달콤한 반죽을 살짝 발효시킨 뒤 도넛처럼 기름에 튀겨 먹는다.

아프리카

기후가 덥고 건조하기 때문에 반죽을 발효시키지 않고 납작하게 구운 플랫브레드가 많다. 특히 밀이 잘 자라지 않기 때문에 유럽과 교류가 잦았던 북부나, 나이지리아에서만 주로 밀빵을 먹는다. 아프리카 지역은 옥수수나 기장, 수수가 많이 자라므로 곡식을 빻아 물에 개어 끓인 죽이나 푸딩을 많이 먹는다.



북유럽(노르웨이, 핀란드, 스웨덴)
크넥케브뢰

하얗고 납작하게 만든 플랫브레드가 많다. 촉촉한 것도 있지만 비스킷처럼 딱딱한 것도 있다. 이 위에 고기나 채소, 크림 등을 얹어 먹는다.



오스트리아 | 비엔나빵

맥주효모를 넣어 반죽을 발효시키며, 겉이 미끄러운 빵이 많다.



오스트리아 | 크루아상

터키와의 전쟁에서 이긴 것을 기념해 만들었는데, 왕가 간 결혼으로 프랑스에 전해졌다.



독일 | 풀퍼니켈

거칠게 간 호밀가루로만 만들어 조직이 촘촘하고 껍질이 매끄럽다.





그리스 | 피타

인도의 전통빵인 난이 전해졌다고 알려져 있다. 둥글고 납작한데 자르면 속이 비어 있어서 주머니처럼 고기나 채소를 담을 수 있다.

이스라엘 | 할라

기독교인들과 달리 유태인들은 효모가 들어 있지 않은 무발효빵을 먹었다.

GB, 위키미디어 외

아시아

덥고 건조한 기후인 남아시아에는 화덕에 붙여서 구운 플랫브레드가 많다. 동아시아는 중국을 제외한 거의 대부분의 나라에서 밀보다는 쌀이 많이 자라는 이유로, 빵보다는 밥을 주식으로 삼았다. 한편 유럽의 식민지를 겪었던 동남아시아에서는 바게트를 샌드위치로 변형한 빵이 유명하다.

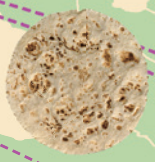
러시아와 동부 유럽
보로딘스키 빵
러시아에서는 검은 호밀로 만든 빵이 유명하다. 발효종을 넣어 신맛이 강하다.



러시아



터키 | 피데
인도의 전통빵인 난이 전해졌다고 알려져 있다. 양념해서 구운 양이나 소고기를 말아서 케밥을 만들거나, 이탈리아 피자처럼 재료를 밀가루 반죽 위에 얹어 굽는다.



아르메니아 | 라바시
서아시아에서 주로 먹는 납작한 빵이다. 주변에 있는 여러 나라에서도 라바시를 주식으로 먹는다.

라바시
아르메니아

피데 ◀ 난

피타 ◀ 난



레바논, 시리아, 요르단
슈락
이집트 아디시가 주변 국가로 전해진 것이다. 이름만 다르다.

예맨

소말리아



에티오피아, 소말리아
인제라
테프라는 곡식을 가루 내어 얇고 편평한 빵을 만들어 먹는다.



인도

인도 | 난
로티와 달리, 밀가루 반죽을 발효시킨다. 얇게 편 반죽을 탄두르라 부르는 화덕에 붙인 뒤 늘이면서 굽는다. 인도뿐 아니라 주변 국가에서도 널리 먹는다.

롤빵 ▶ 판데살

중국 | 만터우(만두)
달콤하거나 짭조름한 대부분의 빵과 달리, 담백하고 부드러운 빵 안에 고기 등을 채운다. 호빵과 비슷하게 생겼다.



중국

한국 | 전통빵 없음
예로부터 쌀이 주식이므로 전통빵이 없다. 광복 후부터 공장제 빵이 발달했으며, 최근에는 한국적인 전통빵을 개발하기 위해 식품공학자들이 토종 제빵 효모를 발굴하고 있다.

한국

일본



일본 | 앙팡(단팥빵)
한국보다 일찍 서양문물을 받아들인 덕분에 빵 역사가 비교적 길다. 구하기 어려운 이스트 대신 청주를 빚는 쌀누룩으로 발효시킴으로써 지역적 한계를 극복했다. 빵 안에 팥이 들어 있어 달콤하다.

바게트 ▶ 반미

바게트 ▶ 둠팡

베트남 | 반미
프랑스 식민지 때 들어온 바게트를 좀 더 짧고 통통하게 구웠다. 대개 이 안에 고기와 채소를 넣어 샌드위치로 먹는다.



베트남

캄보디아

필리핀

캄보디아 | 둠팡
프랑스 식민지 때 들어온 바게트를 지역화했다. 프랑스와 달리 기후가 덥고 습하기 때문에 소금을 넣지 않는다.





호주 | 부시브레드
원주민들이 만들어온 빵이다. 밀가루반죽을 석탄 위에 구워서 만든다.

롤빵, 스콘

호주

호주

스콘이나 배넉처럼 대개 영국에서 넘어온 빵들이 많다.