新 더 위 탈 출

봄날은 가고, 복날은 온다

글ㅁ이원희(자유기고가)

●●● 여름이다. 오로지 더울 일만 남았다. 이 더위에도 절정이 있다. 견공(犬公)과 계공(鷄公)도 무서워 벌벌 떤다는 삼복더위가 그것이다. 오는 20일 초복이 그 시작이다. 이 삼복더위만 잘 견디면 여름은 다 난 거나 다름없다. 그래서일까? 이 복날을 맞이하는 우리 풍습은 예나 지금이나 크게 다르지 않다. 복날을 며칠 앞둔 지금, 복날 풍속도를 들여다봤다.

더위 앞에 무릎을 꿇다

삼복은 초복, 중복, 말복을 이르는 말이다. '하지 절기 후의 셋째 경일(庚日)'을 초복(初伏), 넷째 경일을 중복(中伏), 입추(立秋) 후 첫 경일을 말복(末伏)이라고 한다. 여기서 경(庚)은 '갑을병정무기

경신임계(甲乙丙丁戊己庚辛壬癸)' 에서 일곱 번째 천간이다. 달력을 보면 매년은 물론이고, 매월, 매일마다 10천간과 '자축인묘진사오미신유술해(子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥)' 의 12지지가 결합해 정한 날이 있는데, 하지 이후 세 번째 '경(庚)' 이 들어간 날이 곧 복날이 된다.

복(伏)은 '사람 인' 과 '개 견' 자가 합쳐진 모양인데, 상형문자에선 '사람 옆에 개가 엎드리고 있는 모습' 이어서 복날 개장국을 먹는 풍습이 여기서 유래한 것이라 여기는 사람들이 많지만 그건 오해다. 복(伏)은 그 뜻 그대로, '엎드리다, 굴복하다, 꺾는다' 는 뜻이다. 이것은 오행의 상극(相克) 법칙과 관계가 있는데, 여름에 가장 성한 '불(火)' 기가 이와 반대되는 기운인 가을의 '쇠(金)' 기를 꺾어 굴복시킨다는 화극금(火克金)에서 비롯된 것이다. 중국 후한(後漢)의 유희(劉熙)가 지은 사서(辭書) '석명(釋名)' 에 그 기록이 남아있다고 하며, 조선 광해군 때 이수광이 지은 '지봉유설' 에도 '한서를 고찰해보니 복(伏)이라고 한 것은 음기가 장차 일어나고자 하나, 남은 양기에 눌려 상승하지 못하고 음기가 엎드려 있는 날이라는 뜻으로 복일(伏日)이라고 이름한 것이다' 라는 구절이 있다. 또 1946년 육당 최남선이 조선의 이름, 지리, 물산, 풍속 등을 문답식으로 정리한 '조선상식문답(朝鮮常識問答)' 에서 '서기제복(暑氣制伏)' 이라 한 것으로 보아, 복은 여름의 더운 기운이 제압하고 굴복시킨다는 뜻으로 사용됨을 알 수 있다.

10천간 중 '경(庚)' 의 날은 오행으로 따지면 '쇠(金)' 의 기운에 해당한다. 복날 성한 '불(火)' 기운에 '쇠(金)' 기운은 무릎을 꿇는다. 뜨거운 '불' 의 기운을 꺾고, 차가운 '쇠' 의 기운을 북돋워줄 무언가가 필요한데, 우리 조상들이 쉽게 구할 수 있는 '쇠(金)' 의 성질을 가진 대표 음식이 바로 개고기였다고.

이러한 복날 풍습은 사마천의 '사기' 에서 그 유래를 찾을 수 있다. 사기에는 '진덕공(秦德公) 2년에 처음으로 삼복 제사를 지냈는데, 성 4대문 안에서는 개를 잡아 해충에 의한 농작물 피해를 방지했다' 는 내용이 있다. 우리의 복날 풍습도 중국의 그것에서 전해진 것으로 보고 있다.

복 음식과 복 놀이

복의 의미를 통해서도 알 수 있듯이 우리 조상들은 더위를 피하기(피서)보다는 슬기로운 방법으로 더위에 정면으로 맞섰다. '불(火)' 이 최고조에 달하는 복날, 복 음식과 복 놀이를 통해 '쇠(金)'

기운을 보충해서 균형과 조화를 이뤄 몸의 건강을 꾀했던 것이다. 이쯤 되면 아예 더위를 즐기는 수준이었다고 할 수 있다.

예나 지금이나 대표적인 복날 음식은 개장국과 삼계탕이다. 둘 다 삼복더위에 땀을 뻘뻘 흘리며 먹는 '이열치열(以熱治熱)' 음식들이다. 뜨거운 음식이라 그렇기도 하지만, 개고기와 닭고기 자체가 성질이 뜨거운 것들이다. 여름엔 바깥의 온도가 높기 때문에 우리 몸은 체온을 유지하기 위해 체열을 바깥으로 많이 배출한다. 체내는 상대적으로 냉하게 된다. 따뜻한 성질의 개장국과 삼계탕은 냉해진 우리 몸 속을 덥혀 더운 여름 몸의 건강까지 살피는 보신 음식이다.

동의보감(東醫寶鑑)에서는 '개고기는 성질이 따뜻하고 맛은 시고 짜다. 오장을 편안하게 하며 혈맥을 조절하고, 장과 위를 튼튼하게 하며, 골수를 채우는 작용을 한다. 허리와 무릎을 따뜻하게 하고, 양기를 돋우고 기력을 증진시킨다' 고 설명하고 있다. 개장국은 더위에 지칠 대로 지친 우리 몸을 보호하고 기력을 회복하기에 좋은 복날 음식인 셈이다.

국립민속박물관(http://www.nfm.go.kr) 자료에 따르면 복날에 개장국을 끓여 먹는 풍속은 여러 세시기(歲時記)에서 나타난다. 열양세시기(洌陽歲時記)에는 '복날에 개장국을 끓여 양기를 돋운다' 는 기록이 있고, 동국세시기(東國歲時記)에는 '개장국을 먹으면서 땀을 내면 더위를 물리쳐 허약함을 보한다' 고 돼 있다. 농가월령가(農家月令歌)에는 '황구(黃狗)의 고기가 사람을 보한다' 는 기록이 있다.

개고기 요리법에 관한 기록도 있다. 조선시대 조리서 규곤시의방과 부인필지(婦人必知)에는 개고기 요리의 종류와 조리법을 다양하게 기록하고 있다. 예부터 우리 조상들이 복날 개장국을 즐겼음을 나타내는 방증이다.

삼계탕은 원기를 회복하고 더위를 물리치는 음식으로 이 역시 우리 조상들이 복날 즐겨먹던 음식이다. 동의보감에서는 '닭고기는 성질이 따뜻하고 맛이 달며 오장을 안정시키고 몸을 따뜻하게 한다' 고 설명한다. 보통 뜨거운 성질의 인삼을 함께 넣고 끓이니 복날 음식으로는 제격이다.

소고기를 넣고 끓인 육개장이나 미나리, 오이, 버섯 등을 녹말에 무

쳐 데친 다음 깻국을 넣고 시원하게 먹는 임자수탕 등도 복날 음식으로 즐겨 먹었다. 무더운 복 중에 악귀를 쫓고 열병을 예방하는 의미에서 팥죽을 끓여 먹는 풍습도 있었다.

복날에 '복달임'이라는 복놀이 풍습이 있다. 복달임이란 동네 사람들이 시원한 계곡이나 산에 모여 더위를 물리치는 고깃국을 함께 끓여먹으며 노는 것이다. 지방에선 복달임 놀이를 요즘에도 종종 볼 수 있다. 복달임과 함께 조상들은 시원한 계곡물에 발을 담그고 수박이나 참외, 복숭아 같은 여름과일을 나눠 먹으면서 더위를 물리쳤다.

삼복 新 풍속도

개장국 집과 삼계탕 집이 문전성시를 이루며 바깥까지 길게 늘어선 사람 줄은 요즘도 복날이면 쉽게 볼 수 있는 진풍경이다.

그러나 시대가 변했듯 복날을 즐기는 풍속도 달라졌다. 요즘에는 복달임 음식으로 개장국이나 삼계탕만을 고집하지 않는다. 장어, 민어, 오리, 사골곰탕, 추어탕 등의 스테미너 음식으로 그 범위와 의미가 확대됐다. 뜨겁고 무거운 음식에 익숙하지 않은 신세대들은 프라이드 치킨이나 매운 닭요리, 냉면, 콩국수, 빙수, 화채, 한방 재료 혹은 허브를 이용한 건강 냉차 같은 간단한 음식으로 복날의 의미만 새기기도 한다.

복 놀이 풍속도 많이 달라졌다. 시원한 계곡에 모여 발 담그고 복달임과 여름 과일을 먹는 대신 삼삼오오 찜질방이나 황토불가마에 모여 이열치열 땀을 빼고, 미역국이나 시원한 식혜를 즐기는 것도 요즘 복날 풍경이다.

신세대들은 복 놀이에서도 인터넷 세대다운 면모를 유감없이 발휘한다. 닭과 개가 서로 상대방이 맛있다며 잡혀 먹히지 않으려고 안간힘을 쓰는 모습을 노래와 플래시 애니메이션으로 만든 '복날송'이나 복날 개장국 신세를 면하기 위한 '복날 대비 견공 10계명' 같은 유머가 삼복 중 내내 인터넷을 떠돌며 네티즌들에게 인기를 끈다.

시민단체에서는 복날 인간의 보신을 위해 죽은 개의 영혼을 달래는 살풀이나 개의 애환을 담은 인형극을 펼치기도 하고 개의 식용을 반대하는 동물단체들이 집회 행사를 여는 등 달라진 복날 문화를 보여주고 있다. ✝