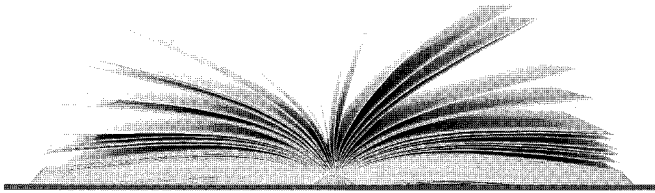


지난 8월 13일 말복을 끝으로 삼복(三伏) 더위가 지나갔다. 삼복(三伏)에 대해서 몇 사람과 이야기를 나누어 봤는데 정확히 알고 있는 사람이 많질 않았다. 음력이라 말하는 사람도 있고, 24절기와 관련이 있다고 하는 사람들이 있긴 했지만 날짜에 대해 물어보면 달력을 찾아보라 했다. 그래도 몇 사람들은 삼복(三伏)에 대해 알고 있는 사람이 있긴 했다. 월복(越伏 : 중복

과 말복 사이가 20일인 경우 전체 삼복 기간 30일) 대한 이야기도 있었다. 가장 많은 닭고기 소비가 일어나는 시기이며 한해 손익에 지대한 영향을 미친다는 삼복(三伏)에 대해 조금 더 자세히 알고 싶어졌다.

삼복(三伏)과 삼계탕(蔘鷄湯)



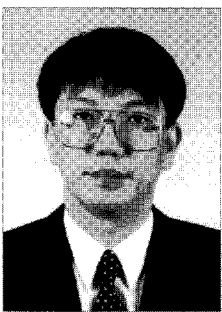
삼복의 유래와 의미

삼복(三伏)은 태양태음력(太陽太陰曆)을 기초로 하여 24절기(〈표

1) 참조)에서 연중 낮이 가장 긴 하지(夏至 : 양력으로 6월 21일경, 때로는 22일) 이후 셋째 경일(庚日 : 10간(干) 중 7번째)을 초복(初伏), 넷째 경일을 중복(中伏), 가을의 시작이라는 입추(立秋 : 양력으로 8월 7일경, 때로는 8일) 이후 첫 경일을 말복(末伏)이라 하여, 이를 삼경일(三庚日) 혹은 삼복(三伏)이라 한다.

여기서 경(庚)일이라는 것은 일진(日辰)을 정하는 10간[十干 : 갑(甲), 을(乙), 병(丙), 정(丁), 무(戊), 기(己), 경(庚), 신(申), 임(壬), 계(癸)], 12지[十二支 : 자(子), 축(丑), 인(寅), 묘(卯), 진(辰), 사(巳), 오(午), 미(未), 신(申), 유(酉), 술(戌), 해(亥)]의 조합인 60간지(六十干支 : 60甲子라고도 함)중 경(庚)자가 든 날, 즉 경오(庚午), 경진(庚辰), 경인(庚寅), 경자(庚子) 등의 날을 말하는 것이다.

이에 따라 초복(初伏)과 중복(中伏)은 10일 간격으로 오게 된다. 말복(末伏)은 입추(立秋) 일자가 변수로 작용하여 중복(初伏)과 말복(末伏) 사이가



최 충 집 상무이사
(주)마니커 사육본부

10일이 아닌 20일 간격이 되기도 하는데, 이를 월복(越伏)이라고 한다. 삼복기간(초복-말복까지의 기간)은 월복(越伏)이 없는 해의 경우 20일, 월복(越伏)이 있는 해의 삼복 기간은 30일이 된다. 필자가 계산해본 2009년부터 2020년까지의 삼복기간(〈표 2 참조〉)은 월복(越伏)이 10회로 30일이 되는 해가 훨씬 많이 나타났다.

복(伏)에 대해서는 중국 후한(後漢)의 유희(劉熙)가 지은 사서(辭書) ‘석명(釋名)’에 기록이 남아있다고 하는데, 이 복(伏)은 오행설(五行說)에 있어서 가을의 서늘한 금기(金氣)가 여름의 더운 화기(火氣)를 두려워하여 복장(伏藏 : 엎드려 감춘다)한다는 뜻에서 생겨난 말이라고 전해지고 있고, 최남선의 ‘조선상식(朝鮮常識)’에서는 ‘서기제복(暑氣制伏)’이라는 뜻으로 풀이되고 있다. 즉, 복(伏)은 꺾는다는 뜻으로, 복날은 여름 더위를 꺾는 날이다. 더위를 피하는 피서사가 아니라 더위를 정복한다는 의미가 더 강하다. ‘경(庚)’은 10간 중 일곱 번째 천간(天干)으로 ‘뜯어 고친다’는 뜻과 함께 ‘새로운 시기를 연다’는 뜻도 내포하고 있다.

복(伏)은 원래 중국의 속절(俗節 : 제삿날 이외에 철이 바뀔 때마다 사당이나 조상의 묘에 차례를 지내던 날)로 진(秦)·한(漢) 이래 매우 숭상된 듯하다. 조선 후기에 간행된 ‘동국세시기(東國歲時記)’의 기록에 의하면 ‘사기(史記) 진본기(秦本記)에 이르기를 “진덕공(秦德公) 2년(기원전 679년)에

처음으로 삼복 제사를 지냈는데, 개를 잡아 성(城)의 사대문(四大門)에 달아매고 충재(蟲災)를 방지했다”라는 내용이 전한다. 삼복은 일년 중 가장 더운 시기[혹서(酷暑)]여서 ‘삼복더위’라는 말이 생겨났다. 조선시대 궁궐에서는 종묘(宗廟)에 피, 기장, 조, 벼 등을 올려 제사를 지내고, 더위를 이겨 내라는 뜻에서 높은 벼슬아치들에게 빙표(氷票)를 주어 관의 빙고(氷庫)에 가서 얼음을 타 가게 하였다고 전한다.

〈표 1〉 2009년 24절기

절기	양력기준일자	내용
입춘(立春)	2월 4일	봄의 시작
우수(雨水)	2월 18일	봄비 내리고 싹이 틈
경칩(驚蟄)	3월 5일	개구리 겨울잠에서 깨어남
춘분(春分)	3월 20일	낮이 길어지기 시작
청명(淸明)	4월 5일	봄 농사준비
곡우(穀雨)	4월 20일	농사비가 내림
입하(立夏)	5월 5일	여름의 시작
소만(小滿)	5월 21일	본격적인 농사 시작
망종(芒種)	6월 5일	씨 뿌리기 시작
하지(夏至)	6월 21일	낮이 연중 가장 긴 시기
소서(小暑)	7월 7일	더위의 시작
대서(大暑)	7월 23일	더위가 가장 심함
입추(立秋)	8월 7일	가을의 시작
처서(處暑)	8월 23일	더위 식고 일교차 큼
백로(白露)	9월 7일	이슬이 내리기 시작
추분(秋分)	9월 23일	밤이 길어지는 시기
한로(寒露)	10월 8일	찬 이슬이 내리기 시작
상강(霜降)	10월 23일	서리가 내리기 시작
입동(立冬)	11월 7일	겨울 시작
소설(小雪)	11월 22일	얼음이 얼기 시작
대설(大雪)	12월 7일	겨울 큰 눈이 오
동지(冬至)	12월 22일	밤이 연중 가장 긴 시기
소한(小寒)	1월 5일	겨울 중 가장 추운 때
대한(大寒)	1월 20일	겨울 큰 추위

〈표 2〉 연도별 삼복 일자(양력 일자)

연도별	하지	초복	중복	입추	말복	기간일수	월복여부
2009년도	06. 21	07. 14	07. 24	08. 07	08. 13	30	월복
2010년도	06. 21	07. 19	07. 29	08. 07	08. 08	20	X
2011년도	06. 22	07. 14	07. 24	08. 08	08. 13	30	월복
2012년도	06. 21	07. 18	07. 28	08. 07	08. 17	30	월복
2013년도	06. 21	07. 13	07. 23	08. 07	08. 12	30	월복
2014년도	06. 21	07. 18	07. 28	08. 07	08. 17	30	월복
2015년도	06. 22	07. 13	07. 23	08. 08	08. 12	30	월복
2016년도	06. 21	07. 17	07. 27	08. 07	08. 16	30	월복
2017년도	06. 21	07. 12	07. 22	08. 07	08. 11	30	월복
2018년도	06. 21	07. 12	07. 22	08. 07	08. 11	30	월복
2019년도	06. 22	07. 22	08. 01	08. 08	08. 11	20	X
2020년도	06. 21	07. 16	07. 26	08. 07	08. 15	30	월복

※기간일수 : 초복 ~ 말복까지의 기간일수

삼복 기간 중 우리나라 사람들은 보신탕 과가 뛰어난 음식을 먹는 풍습이 전해 내려 오고 있다. 보통 이 때 먹는 음식으로는 보신탕, 수박, 그리고 삼계탕(계삼탕)이 있다. 특히 삼복 더위를 몰아내는 전통 보양 요리로 알려진 삼계탕에 대해 자세히 알아보기로 하자.

더위가 기승을 부리고, 몸의 기운이 떨어질 때 이열치열(以熱治熱)로 먹는 삼계탕은 각종 약재로 깊은 맛을 낸 가장 대표적이고 대중화된 여름철 보양요리이다. 삼계탕은 닭에 찹쌀·마늘·인삼(수삼)·대추 등을 넣고 끓여내는 탕으로, 여름이 되어 식욕이 떨어지고 만성피로 등 이른바 여름을 타는 증세가 나타나 땀을 많이 흘려 기운이 빠지고 입맛을 잃기 쉬울 때 먹으면 보신탕효과가 매우 높은 한국 전통 음식이다.

이러한 음식을 한 더위속에서 굳이 땀을 흘려가며 먹으려는 이유는 무엇일까?

여름철에는 바깥의 상승된 기온 때문에 체온도 함께 올라가는 것을 방지하기 위해 피부 근처는 다른 계절보다 20~30%의 많은 혈액이 모이게 된다. 그래서 상대적으로 체내의 위장과 근육에서의 혈액순환은 잘 되지 않게 된다. 그리고 체온이 체내로만 몰리게 되므로 상대적으로 체내의 온도가 떨어지게 된다.


이로 인해 이열치열(以熱治熱)이라는 말이 나오는데 여름철에는 덥다고 차가운 음식만을 섭취할 경우에는 오히려 위장과 간을 손상시키기 쉬우므로 오히려 따뜻한 음식으로 위장과 간을 보호해주어야 한다.

한방에서 닭에 대한 문헌 내용을 찾아보면 중국본초서인 본초강목(本草綱目)에서는

보양(補陽)·보익(補益)시켜 속이 차가워지는 것을 방지하는 효과가 있다고 하였다. 또한 허준선생이 지은 동의보감에서는 “닭고기는 허약한 것을 보호하는데 좋기 때문에 식사요법에 많이 쓴다. 그러나 풍이 있는 사람과 뼈에 열이 있는 사람은 적당치 않다.

대개 털빛이 붉은 닭고기의 기운은 심(心)이 들어가고 털빛이 흰 닭고기의 기운은 폐(肺)로, 털빛이 검은 닭고기의 기운은 신(腎)으로, 털빛이 누런 닭고기의 기운은 비(脾)로 들어가는데 어느 것이나 다 간(肝)으로 돌아서 간다”하고 또한 “닭의 손과에 속하는데 간화(肝火)를 돕는다”라고 하여 닭은 오장을 충실하게 하지만 그중 특히 간으로 들어가 간의 양기(陽氣)를 도움으로써 체내의 부족한 양기를 보충하는 효과가 있다고 언급하고 있다.

현대 영양학적 측면에서 닭고기는 닭 100g당 단백질 19.8g, 지방 14.1g, 회분 0.6g, 철 1.2mg, 비타민 A 1401.U. 등으로 구성되어 있어 고단백 식품으로 닭고기를 구성하는 아미노산은 쇠고기보다 더 많이 함유하고 있다.

이상과 같이 닭고기는 고단백 식품으로 맛과 영양이 풍부하여 체내의 부족한 양기를 북돋아주는 건강식품이다. 

삼계탕 맛있게 만드는 법

<재료>

닭(크기는 먹을 양을 고려해서 선택) 1마리, 찹쌀 1/3컵, 인삼 1뿌리, 대추 3개, 밤 4개, 황기 1뿌리, 마늘 1통, 생강 1쪽, 양파 1/2개, 대파 1뿌리, 청주 1큰술, 소금·후춧가루 약간씩

<만드는 방법>

1. 찹쌀은 씻어서 물에 불려 놓고, 밤은 속껍질까지 깨끗이 벗긴다. 대추는 씻어서 물기를 빼놓는다.
2. 닭은 잘 손질해 속을 깨끗이 씻는다.
3. 마늘은 껍질을 깨끗이 벗기고, 생강도 손질해 놓는다. 양파는 껍질을 벗겨 4등분하고, 대파는 5cm 길이로 썰어둔다.
4. 말끔하게 손질한 닭의 뱃속에 불린 찹쌀과 마늘을 잘 채워 넣은 다음 찹쌀이 밖으로 나오지 않도록 꼬챙이를 꿰어 봉한 다음, 두 다리가 풀리지 않게 엇갈려 꼬아 묶는다.
5. 냄비에 물 4~6컵과 찹쌀, 마늘로 속을 채운 닭을 넣고 인삼, 황기, 밤, 대추, 생강을 넣는다. 닭의 특유한 냄새를 없애기 위해 청주와 양파, 대파를 넣고 중불에서 서서히 약 40분간 푹 끓인다.
6. 닭과 속 재료가 푹 익으면 양파와 대파, 생강은 건져내고 그릇에 닭과 국물, 인삼, 황기, 대추, 밤 등을 담은 다음 소금과 후춧가루를 곁들여 낸다.
7. 모양과 향을 위해 위에 파를 썰어서 얹을 수도 있다.