

# 역사 속, 우리의 문화와 함께 한 닭 이야기

닭은 치킨, 삼계탕의 주재료로 친숙하기도 하지만 역사적으로 신화, 속담 속에 존재하며 믿거나 말거나 농담의 등장하는 동물이 되기도 하였다. 과연 닭은 우리에게 어떤 의미의 동물일까? 그래서 이번 기회에 닭에 관한 이야기 중 진실 혹은 거짓에 관해 알아볼까 한다.

닭은 언제부터 우리나라에 존재했던 것일까? 문헌상으로는 삼한시대부터 등장을 하고, '삼국유사'의 혁거세 등에서 임금이나 왕후가 나타날 때 미리 징조로 보여주는 동물로 존재했다. 또한 실제 제주도 무속신화인 천지황본풀이에서 '천황닭이 목을 들고, 지황닭이 날개를 치고, 인황닭이 꼬리를 쳐 크게 우니 갑을 동방에서 먼동이 트기 시작했다.'고 적고 있다.

이처럼 닭은 천지개벽이나 왕의 탄생을 알리는 존재로 성서롭고도 신성한 존재로 여겨졌다.

그리고 닭은 잡귀를 물리치고 복을 부르는 존재로 고려 시대에 궁중에서는 잡귀를 몰아내고 새해를 맞이하는 행사에서 닭을 재물로 사용했다. 설날이나 대보름날 새벽에 우는 첫 닭의 울음소리로 한해 농사의 풍년과 흉년을 점 치기도 했으며 음력 정월 첫 닭 날에는 부녀자들이 일을 하면 손이 닭발처럼 흉한 모양이 된다고 해 어떤 일도 못하게 하였다.

고려시대 때부터 닭은 시간에 맞춰 우는 동물로써 시간을 알려주는 생활속에 중요한 동물이 되었다. 이 밖에도



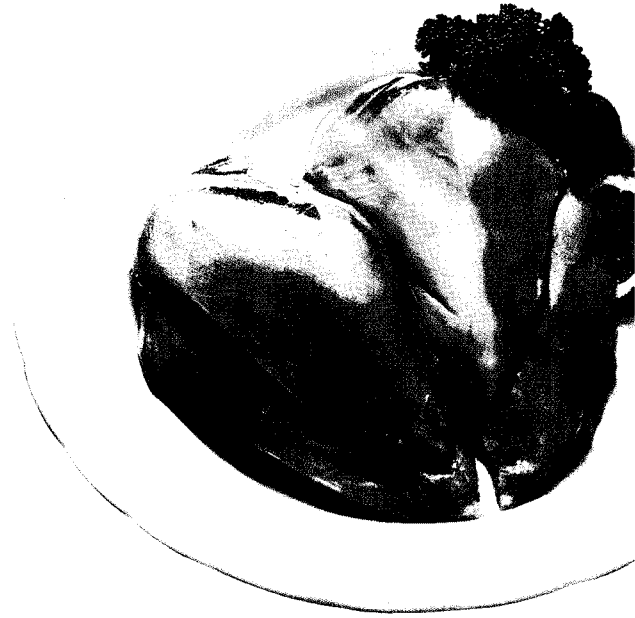
김민지 연구사  
농촌진흥청  
국립축산과학원 기금과

세시풍속에 많이 존재하는 데 결혼식 날 초례 상에는 반드시 닭을 올릴 정도로 역사 속에 닭은 좋은 인식의 길조에 해당하는 동물로 존재했다.

그러나 조선시대에 들어서면서 닭에 대한 이미지는 부정적으로 변형되어 초저녁에 울면 재수가 없고, 오밤중에 울면 불행한 일이 벌어지고, 해가 진 뒤 울면 집안이 망한다는 말이 생겨나기도 했다. 또한 '암탉이 울면 집안이 망한다', '암탉이 울어 날 샌 일 없고, 장닭이 울어 날 안 새는 일 없다' 라는 속담이 존재하기도 한다.

이처럼 닭은 역사적으로도 오랫동안 존재하는 동물이었으며 아직도 닭에 관한 믿거나 말거나 식의 속설들로 선택의 기로에서 고민을 할 경우가 생긴다.

예를 들면 닭고기를 먹으면 닭살이 된다. 닭살이란 모공이 아주 작은 각질선에 형성되어 피부가 마치 닭 껍질처럼 보여서 그렇게 부르는 데 닭고기를 먹는다고 해서 그런 피부가



되는 것은 아니다. 닭고기는 저지방 고단백 식품으로 피부에도 좋은 음식이다.

닭고기는 껍질을 제거하면 저지방 식품으로 가슴살, 다리살, 넓적다리과 같은 살코기의 지방함량은 1.2~3.2% 정도로 고등어(10.4%)나 콩치(8.7%), 정어리(9.1%)같은 생선에 비해 낮다.

또한 돼지고기의 삼겹살(28.5%)이나 쇠고기의 등심(16.9%)보다 월등하게 낮다. 특히 임신을 했을 때 닭고기를 먹으면 아기 피부가 닭살이 된다는 임신기간에 금기 식품으로 꼽히기도 하는데 임신부들도 이제는 고민하지 말고 안심하고 닭고기를 먹었으면 하는 바람이다.

또한 닭날개를 먹으면 바람을 피우게 된다는 속설도 존재한다. 이것은 과학적으로 입증은 할 수 없지만 소꼬리, 참치 지느러미 등과 같이 운동량이 많은 곳에 영양소가 모여있는 것처럼 닭날개는 피부를 윤택하게 하는 콜라겐 성분이 많이 존재한다.

또한 뮤신성분이 있어 성장을 촉진하고 운동기능을 증진시키며 단백질의 흡수력을 높



닭은 문헌상으로는 삼한시대부터 등장을 하고, '삼국유사'의 혁거  
 세 등에서 임금이나 왕후가 나타날 때 미리 징조로 보여주는 동물  
 로 존재했다. 또한 실제 제주도 무속신화인 천지황 본풀이에서 '천  
 황닭이 목을 들고, 지황닭이 날개를 치고, 인황닭이 꼬리를 쳐 크게  
 우니 갑을 동방에서 먼동이 트기 시작했다.'고 적고 있다.

여주는 부위로 닭날개 역시 영양덩어리라 할 수 있다. 정확하지 않은 내용에 휩쓸리지 말고 특히 피부가 좋아지길 원하는 사람들은 닭 부위 중 닭날개를 먹길 권장한다.

닭은 정확하지 않은 속설의 주인공이 되기도 하지만 삼복더위라 하여 무더운 여름날에 더위를 피하고 몸을 튼튼하게 하기 위하여 먹는 보양식으로 삼계탕을 끓여먹는 풍습에서 우리 조상들의 지혜를 엿볼 수 있다. 본래 중국에서 유래된 삼복은 1년 중 가장 더운 기간을 의미하는데 이 더운 여름을 이기기 위해 우리 조상들은 왜 닭을 선택했을까?

여름이 되면 땀을 많이 흘리게 되고 체력소모가 많아지며 체온을 낮추기 위해 혈액이 피부 쪽으로 20~30% 몰리게 되어 체내의 위장과 근육사이에서는 혈액순환이 잘 되지 않고 배속이 차가운 기운이 많아지면 찬 음식으로 인한 배탈이 잦아진다. 그래서 우리의 몸은 양기가 충만한 음식, 즉 따뜻한 성질의 음식을 섭취해야 하는데 이때 차가워지는

것을 방지하는 닭고기를 섭취하여 이열치열 삼복더위를 이겨내는 조상의 지혜로운 이 풍습은 우리가 꼭 이어가야 할 것이 아닌가 싶다.

이밖에도 많은 의서들에 의하면 닭고기는 비장과 위장을 따뜻하게 하여 소화력을 강화시키며 골수를 튼튼하게 하고 기운을 나게 하여 소화가 잘 안되거나, 설사병, 몸이 마르고 갈증이 나는 증상, 몸이 잘 붓는 증상에 도움이 된다고 하니 닭고기 섭취는 자주 할수록 좋을 듯싶다.

닭은 오랜 기간동안 우리의 역사, 문화 속에 존재한 동물이었으며, 이제 우리 생활 속에 없어서는 안될 먹거리가 되었다. 월드컵 응원, 야구 관중 시에 먹는 치킨과 맥주, 삼복더위를 이기기 위한 삼계탕, 구구데이에 즐기는 갖가지 닭요리 등 우리 현대인의 문화속에 자리 잡힌 닭. 과연 우리 후손들은 닭을 통해 어떤 문화를 만들어 낼까? 기대해 본다. <K>