

풍류가 있는 제철 음식

몸보신엔 삼계탕, 피로 해소 콩죽...복날 즐기는 '이열치열'

정혜경 호서대 식품영양학과 명예교수



18세기 풍속화에도 닭·인삼 등장
백숙은 인류 공통, 삼계탕은 K푸드
인체는 여름철에 내장 차갑게 유지
보양식이 장기 따뜻하게 하는 효과

기후 온난화로 갑자기 덥고 서늘했다가, 또 갑자기 비가 내렸다가 그치기를 반복하니 몸과 마음이 저절로 지친다. 먹는 것에 진심인 민족답게 절실히 될 쯤 챙겨 먹고 기운을 차리고 싶다. 복날이면 어김없이 삼계탕집 앞에 길게 줄을 선다. 그런데 저 삼계탕 문화는 오래전 우리의 풍속일까? 최근 복날임 문화는 진화하고 있다. 오랜 세월 즐겼던 개장국에서 삼계탕으로 바뀐 것은 이미 익숙한데 MZ세대는 삼계탕 대신 치킨을, 그것도 배달로 즐긴다. 그뿐만이 아니다. 환경과 건강을 생각하는 이들은 복날 전통적인 육류 보양식 대신 두부, 버섯, 나물 등의 채식 보양식을 즐긴다.

조상들은 무더운 여름을 잘 보내는 풍속을 '복달임'이라 불렀다. 복달임은 복(伏)이 들어 지나치게 더운 절이라는 시기를, 또는 허해진 기운을 보강하

기 위해 삼복더위에 먹던 별식을 뜻한다. '엎드릴 복(伏)'자는 사람 '인(人)'에 개 '견(犬)'자가 합쳐진 글자다. 아마도 사람들이 개처럼 엎드려 지낼 만큼 더운 날이라는 뜻일 것이다. 음력 6월에서 7월 사이 여름철을 세 개의 고비로 나누어 초·중·말, 삼복(三伏)이라 했다.

"여름 흰죽 한 그릇이 인삼탕 한 그릇"

홍석모(1781~1857)는 여름철 시절식과 관련해 '동국세시기'(1849)에서 "개고기를 파와 함께 푹 삶은 것을 개장(狗齋)이라고 한다. 여기에 닭고기와 죽순을 넣으면 더욱 좋다. 또 개장국을 만들어 산초가루를 치고 흰밥을 말면 시절 음식이 된다. 이것을 먹고 땀을 흘리면 더위도 물리치고 보신도 된다"라고 소개했다. 이수광(1563~1628)의 '지봉유설'(1614)에선 복날을 "양기에 놀려 음기가 얹드러 있는 날"로 "개장국" "육개장" "임자수탕"을 즐겨 먹었다고 했다. 임자수탕은 궁중과 양반가에서 여름철 먹었던 보양식이다. 차게 식힌 닭 육수와 볶은 깨를 갈아 섞어 면이나 채에 걸러 육수를 만들고 닭고기, 달걀지단, 오이채, 미나리, 표고버섯 등의 고품을 취함에 따라 얹어 먹는다.

우리 선조들의 지혜를 알 수 있는 의외의 복달임 음식으로 '죽'도 있다. "복날에 죽을 쑤어 먹으면 논이 생긴다" "여름 흰죽 한 그릇이 인삼탕 한 그릇"이란 말이 있듯, 보신을 위해 더함의 의미 외에도 적게 먹는 배움까지 생각한 지혜가 있다. 특히 콩과 쌀을 물에 불려 맷돌에 갈아 만든 콩죽을 제일로 삼았는데 이 또한 콩 속의 질 좋은 식물성 단백질 효과까지 노린 지혜다. "적소두죽(赤小豆粥)"이라 불리는 팔죽 또한 대표 복달임 음식으로 질 좋은 단백질을 섭취해 삼복더위로 허해진 몸을 보하고 피로를 해소했다. 팔죽의 붉은 색에는 악귀를 쫓고 병치레 없이 잘 지낼 수 있다는 믿음도 있다. 흔히 여름철이면 개를 잡아 파, 마늘, 깻잎을 많이 넣고 끓이는 보신탕을 쉽게 떠올리지만 이는 주로 남쪽 지방 풍습이었고, 서울 반가에서 육개장이나 민어탕을 주로 끓였다.



변상벽(卞相璧, 1730~?)이 그린 '자웅장추(雌雄將雛)'. [사진 간송미술관]



여름철 복달임 음식 '콩죽(왼쪽 사진)'과 '연계짬'. [사진 온지음]

지 등장했으니 이로써 우리 선조의 해학적인 음식 풍류는 물론이고 삼계탕 원조까지 밝혀진 셈이다. 이 뜨거운 여름, 선조가 남긴 그림 한 장으로 유쾌하다.

그런데 왜 이렇게 뜨거운 여름에 삼계탕처럼 뜨거운 음식을 먹고 땀을 흘렸을까? 서양인들은 '이열치열'을 즐기는 한국인을 이해하지 못하는데, 동양의 보양론뿐 아니라 과학 지식으로도 몸이 뜨거울 때 찬 음식을 먹는 것은 안 좋다. 차갑게 먹으면 일시적으로 몸이 서늘해지더라도 소화가 안 되거나 설사·배탈로 이어진다. 여름에 바깥 기온이 올라가면 인체는 36.5도를 유지하기 위해 내장을 차갑게 만든다. 여기에 차가운 성질의 음식은 오히려 독이다. 즉, 여름철 차가워진 내부 장기를 따뜻하게 해주는 뜨거운 음식이 보양식이다.

최근엔 채소육개장·두부육개장도 등장

최근 복날이면 삼계탕이나 장어 같은 전통 육류 보양식 대신 콩죽이나 채개장(채소로 끓인 육개장), 두개장(두부 육개장), 백화반(채소 비빔밥) 등을 보양식으로 먹는 이들이 늘고 있다. MZ세대는 복날 보양식도 배달로 챙겨 먹는다. 한 배달 고객 대상 조사에 의하면 10명 중 8명의 고객이 복날에 보양식을 챙겨 먹고, 4명 이상은 보양식을 배달로 주문해 먹는다고 한다. 메뉴는 삼계탕이 60%, 치킨이 20% 정도다.

그렇다. 이열치열의 뜨거운 육류 보양식이 여름철 허한 기운을 차려 줄 것 같은 이들은 삼계탕을 찾아 먹고, 굳이 육류 보양식이 필요 없다고 생각되면 채식을 먹으면 된다. 이런 변화가 현대인에게 적절한 복날 풍경일 것이다. 기후변화로 더 습하고 무더워지리라 예상되는 이 여름을 자신의 체질과 기호에 맞춰 몸을 보하는 복달임 음식들로 견뎌 보자.

<광주일보와 중앙SUNDAY 제휴 기사입니다>

이민영의 'SNS시대 노포'

서울 남대문시장 '50년 갈치조림 명가'...진한 양념도 밥도둑

1897년 상설시장으로 문을 연 남대문시장에는 노포가 밀집한 음식 골목들이 있다. 대표적인 곳이 갈치골목이다. 갈치 캐릭터 그림과 함께 '갈치골목' 간판이 붙어있는 좁은 골목길로 들어서면 우선 엄청난 열기와 냄새에 압도당한다. 다닥다닥 붙어있는 식당 조리대가 대부분 골목길에 나와 있기에 문이다. 외국인을 데려오면 이 '인스타그래머블한(instagrammable·인스타그램에 올리기 좋은)' 풍경에 너무나 흥미로워 할 것 같다.

갈치골목에서 가장 오래되고 유명한 '희락갈치'(사진1) 입구에는 '국내산 갈치' '계란찜 서비스' '50년 전통의 특미' '50년 전통 갈치 명가' '남대문 원조'라는 문구가 붙어 있다. 그런데 갈치가 잡히는 어촌이라면 모를까, 왜 대도시 한복판에서 갈치

명가가 탄생했을까? TV 시대의 우연과 필연이 겹친 현상으로 볼 수 있다. 1988년 올림픽 즈음에 희락 및 근처 식당에서 갈치조림을 특화하기 시작했는데 이상하게 인기가 많았다. 주변 식당들이 모두 따라하자 90년대 중반부터는 공중파를 타기 시작했다. 덕분에 아침부터 밤까지 줄을 서는 맛집이 됐고 서울 시민들의 수십 년 추억이 서린 노포가 되었다.

지금도 식사시간에는 줄이 길게 늘어서는데, 테이블 회전율을 극대화하기 위해 모든 것이 미리 세팅돼 있다. 입구 오른쪽 조리대에는 수십 개의 양념 냄비와 뚜껑배가 바글바글 끓고 있고, 왼쪽 전기 그릴에선 수십 마리 생선이 구워지고 있다. 줄을 서면 직원이 바로 메뉴 종이와 펜을 주며 주문을 받는

다. 2인 이상은 1층이나 2층 테이블로 안내되고, 1인은 1층 앞쪽 전용석 3자리 중 한 곳으로 안내된다. "갈치조림 1인분이 되는 드문 집"이라는 후기처럼,



럼, 혼자 간 사람도 부담 없다.

자리에 앉자마자 랩으로 싸든 밀반찬 3가지, 비닐에 든 김, 튀김 수준으로 바삭 구운 작은 갈치가



나오고 뒤이어 주문한 메뉴와 밥이 등장한다. 대표 메뉴인 갈치조림(사진2)의 경우 2인분은 딱배기에, 1인분은 양념냄비에 담겨 나온다. 잘 익은 큼직한 두, 갈치 두세 토막, 파 모두에 양념이 절묘하게 스며들어 있다. 뒤이어 폭신한 계란찜이 나오는데 이 집의 가성비와 인기를 담당하는 '찌비스'다. 후기에 가장 많은 내용이 "진한 양념에 밥을 비벼먹으면 밥도둑이다" "김에 싸먹으면 더욱 맛있다" "갈치도 맛있지만, 무가 너무 맛있다" 등이다.

시장답게 무려 아침 7시에 문을 열고 저녁 9시까지 영업한다. 갈치조림 1인분, 고등어조림, 모듬생선구이가 각 1만2000원이다. 삼치구이와 고등어구이는 각 1만원.

/글·사진 이민영 여행·미식연구소장

“고객에게는 신뢰와 만족”

필요한 소리만 똑똑히 들립니다.
작은 사이즈로 착용시 거부감이 없습니다.
정직한 우수상품 가격부담이 없습니다.

KSA 한국표준협회
ISO 21388
보청기적합관리 인증센터

국제보청기
since 1982

본점 서석동 남동성당역

서울점 종로 5가역 1층

순천점 중앙시장 앞

062) 227-9940
062) 227-9970
02) 765-9940
061) 752-9940