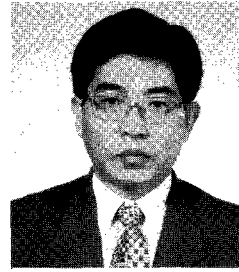


삼계탕(蔘鷄湯)



전 성 수

농축수산문화연구가

1. 여름나기 보신 음식, 삼계탕

우리의 고유 음식으로 많은 사람들에게 친근감이 있는 삼계탕은 무더위가 기승을 부리는 삼복(三伏)때가 되면 한국인이라면 한번쯤은 으레 먹어야 하는 여름나기 보신 음식이다. 삼계탕은 이같은 특성으로 소비가 연중 꾸준하지 않고 여름철 일정 기간에 폭발적으로 급증하고 있다.

복날이 가까워오면 전문 음식점이 아니더라도 우리 주변 대부분의 대중 음식점에서 삼계탕을 취급하고 있는 것을 흔히 볼 수 있다.

‘영계’는 ‘연계(健鷄 : 아직 병아리 티가 나는 닭)’가 ‘연계(軟鷄 : 육질이 연한 닭)’로 뜻이 바뀌었다가 젊은(young) 닭이라는 ‘영계’로 변화된 말이다. 영계는 흔히 ‘약병아리’라고 하듯, 보신에 좋다고 널리 알려져 있다.

‘영계백숙’은 영계를 잡아 잔털을 말끔히 뽑아내고 깨끗이 씻되 항문 쪽을 조금만 자른 다음 내장을 다 들어내고 배 안을 깨끗이 씻어낸다.

그리고는 미리 씻어서 불려 놓은 찹쌀과 밤·마늘·대추 등을 배 안에 넣고 실로 잘 동여맨 다음 국물의 뽀얀 유백색이 되도록 통째로 맹물에 백숙(白熟) 상태로 바득하게 고아 낸다.

‘삼계탕(蔘鷄湯)’은 여기에 특별히 수삼(水蔘)을 더 쓰고, 국물을 넉넉히 부어 끓인 것이다. 처음에는 센 불에서 시작하여 끓기 시작하면 불을 약하게 해서 뽀얀 국물이 우러나도록 한 시간정도 푹 쏜다.

젓가락으로 찢러 보아 뱃 속에 든 찹쌀도 푹 퍼지고 닭고기도 익었으면 다 끓여진 상태다.

먹기 전에 소금과 후추로 간을 하고 입맛에 따라 송송 썬 파를 넣는다.

삼계탕은 여름철 단백질 공급원으로서 최고의 음식으로 개고기로 만든 보신탕과 더불어 대표적인 복날 음식으로 손꼽혀 오고 있다.

우리 조상들은 비단 복날뿐만 아니라 무더위가 기승을 부리는 여름철이 되면 하루 날을 잡아 가까운 사

람들끼리 얼마씩 추렴하여 산에 들어가 차가운 계곡물에 탁족(濯足)을 한다음, 시원한 나무 그늘 밑에 둘러앉아 닭백숙이나 닭죽을 삶아 먹고 술도 마시며 하루를 즐기기도 했다.

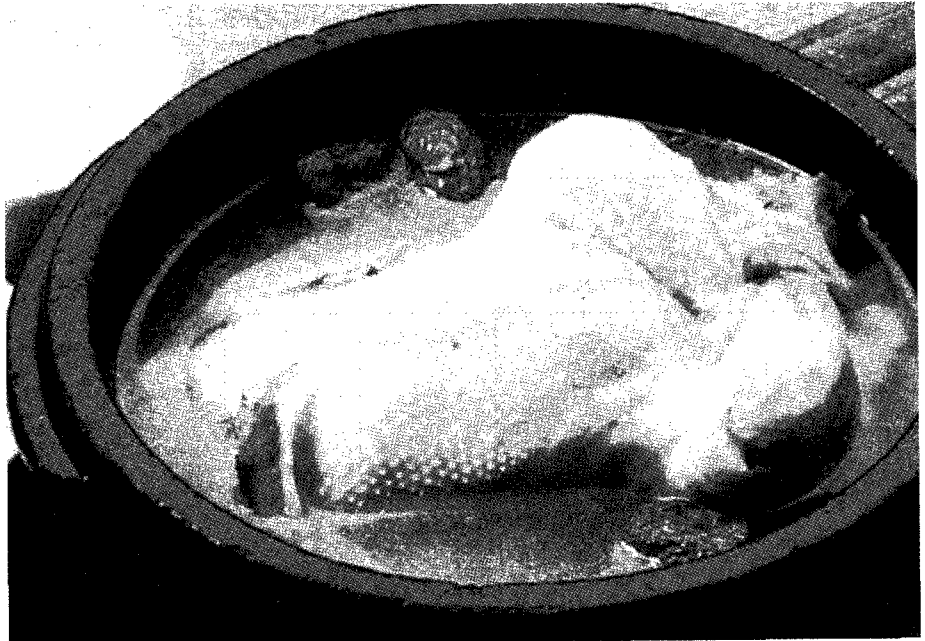
잠시 더위도 잊고 피로도 풀며 영양 보충과 보신을 하자는 것이었다.

영계백숙이 문헌상으로는 1795년의 궁중 요리서인 《원재음료정리의궤》에 수라상에 오르는 죽(粥)의 일종으로 비로소 나타난다.

삼계탕은 조선 시대 요리서에는 보이지 않는다. 삼계탕은 영계백숙과 재료나 요리법이 비슷한 점으로 미루어 개화기 이후 영계백숙에서 갈라져 나온 음식인 것으로 짐작된다.

삼계탕은 닭이 주재료이고 인삼이 부재료이므로 '계삼탕(鷄蔘湯)'이라고 해야 우리 어법에 맞는 말이다.

그래서 국어사전에서는 계삼탕을 표준말로



올려놓고 있다.

조풍연님은 이에 대하여 “계삼탕이 삼계탕으로 된 것은 인삼이 대중화되고 외국인들이 인삼의 가치를 인정하게 되자 삼을 위로 놓아 다시 붙인 것이라 생각한다.”고 하였다.

2. 인삼과 닭고기의 음식궁합

우리 나라의 여름철 복날 음식은 몸을 보호하고 신체의 열과 냉을 조절하는 갖가지 비방과 관련된 것이 대부분이다.

특히 동물성 식품과 식물성 식품이 잘 어우러진 삼계탕은 인삼의 약리작용과 찹쌀·밤·대추 등의 유효 성분이 영양의 조화를 이루고 있어서 더위에 시달려 기력이 떨어지고 피로해지기 쉬운 한여름철 복중의 훌륭한 스테미너식으로 손색이 없다.

인삼은 중국의 삼칠 인삼, 일본의 죽절 인삼, 미국의 화기삼, 히말라야 인삼 등 종류가 무척 많다. 그러나 건강 식품과 약용으로 쓰이는 것은 우리 나라의 고려 인삼 뿐이다.

인삼은 학명이 파낙스 진생(Panax Ginseng)이다. 'Panax'는 희랍어의 Pan(만능)과 Akos(치료)의 합성어로서 만병통치약이라는 뜻을 갖고, 'Ginseng'은 인삼의 중국식 발음에서 비롯되었다.

우리 나라에서는 '人蔘'으로 표기하고 있지만 중국이나 일본 등 외국에서는 인삼을 '人參'으로 표기하고 있다.

고려 인삼은 수천 년 동안 만병통치의 영약으로 알려져 왔으며, 《신농본초경》에는 인삼의 약효를 이렇게 소개하고 있다.

“몸 안의 오장을 보하고, 정신을 안정시키며 눈을 밝게 하고, 오래 복용하면 몸이 가뿐해지고 오래 살 수 있다.”

지금까지 과학적으로 밝혀진 고려 인삼의 약효는 아주 다양하다.

스트레스·피로·우울증·빈혈증·당뇨·동맥경화·퀘양 등에 유효하고, 피부의 건조를 방지하며, 최근에는 암세포의 증식을 막는 항암작용이 보고되고 있다.

더위도 일종의 스트레스다. 우리 몸이 더위라는 스트레스를 받으면 단백질과 비타민 C가 많이 소모된다.

조상들은 비오듯 땀을 많이 흘려 온 몸이 나른해지고 식욕을 잃기 쉬운 무더운 여름철에 닭고기와 인삼을 연결시켜 여름나기 보신 음식으로 이용해 온 것이다.

인삼은 생육기간과 가공방법에 따라 수삼·백삼·홍삼으로 나뉜다.

수삼(水蔘)은 밭에서 가공하지 않은 생인삼으로 물기가 많다.

4~6년근은 술 담그는 병삼(甁蔘)이나 약삼(藥蔘)으로 쓰고, 삼계탕 등 식용으로는 값싼 미삼(尾蔘)이나 1년근인 종삼(種蔘)을 주로 쓴다.

백삼(白蔘)은 4년근 수삼을 껍질을 벗기거나 그대로 말린 것이다. 뿌리 끝을 곧게 말린 것을 '직삼(直蔘)', 반쯤 구부러지게 말린 것을 '박곡삼(半曲蔘)', 완전히 구부러지게 말린 것을 '곡삼(曲蔘)'이라고 한다.

홍삼(紅蔘)은 6년생의 인삼만 선별하여 여러 차례 찌내어 붉은 빛이 돌게 말려낸 것으로 가공 인삼 중의 으뜸이다.

닭고기는 훌륭한 고단백 식품이며, 근육 섬유가 가늘고 부드러워서 소화흡수가 잘 된다. 따라서 소화력이 약한 어린이나 노인, 환자나 병을 앓고 난 사람들에게 매우 좋은 영양 식품이다.

닭고기는 쇠고기나 돼지고기에 비해서 지방 함량이 적고, 용점이 낮기 때문에 저온이나 보통 온도의 요리에 적합하다. 또 다른 동물성 살코기에는 적은 필수 지방산을 비교적 많이 함유하고 있으며 쇠고기처럼 지방이 근육 섬유 속에 섞여 있지 않아서 맛이 담백한 편이다. 그래서 지방이 많은 음식이나 기름진 음식이 그다지 좋지 않은 여름철 보신 음식으로 손꼽힌다.

삼계탕은 근래들어 통조림과 레토르트(파우치) 형태로 수출되고 있다.

주 수출국가는 일본과 동남아시아이고, 미국·호주·뉴질랜드·남미 등으로도 활발하게 수출이 이루어지고 있다. **양계**