

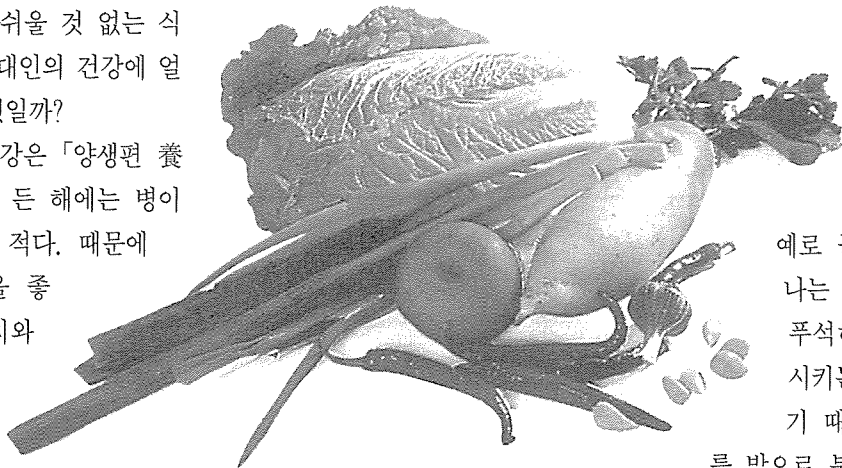
전통 식생활문화의 지혜

우리 민족이 계절에 맞추어서 만들어 먹은 음식(시식:時食)을 살펴보면, 참으로 선조들의 지혜로움에 감탄을 하게 된다. 오늘날 재배 및 보관·유통기술의 발달로 사시사철 절기와 지역에 상관없이 먹고 싶은 것은 언제든지 먹을 수 있게 되어 있지만, 이처럼 풍요롭고 아쉬울 것 없는 식생활문화가 과연 현대인의 건강에 얼마나 도움이 되는 것일까?

중국 진나라의 혜강은 「양생편 養生篇」에서, '풍년이 든 해에는 병이 많고 흉년에는 병이 적다. 때문에 풍속이 검박한 것을 좋아하여 반찬이 김치와 장 뿐인 사람들은 병이 적고 오래 살지만, 생활이 넉넉하여 바다나 육지에서 나는 생선과 고기를 모두 갖추어 놓고 먹는 사람은 병이 많고 일찍 죽는다'고 하였다. 이는 오늘날에도 그대로 적용되고 있는데, 세계에서 가장 잘 먹는 나라 중 하나인 미국은 심장병·고혈압·당뇨병 등과 같은 난치병에 걸린 환자 보유율이 세계 제1위를 달리고 있다. 이러한 현상은 바로 '너무 잘 먹어서 생긴 병'이라 할 수 있다. 따

라서 최근에 와서는 잘 살고 잘 먹는 선진국을 중심으로 하여 영양식의 개념에서 건강식의 개념으로 점차 그 관심이 바뀌고 있는 것이다.

溫·熱·涼·寒 등 네가지 氣



모든 음식은 각기 독특한 4가지 성질, 즉 기(氣)를 가지고 있다. 그것은 따뜻하고(溫) 뜨겁고(熱) 서늘하고(涼) 차가운(寒) 성질로써, 자연의 네계절과 같은 기운을 각 음식은 저마다 지니고 있는 것이다. 바람직한 식생활을 위한 대전제는 '자연에 순응' 하는 것으로, 봄에는 봄의 기운을 마음껏 흡수하고, 여름에는 여름의 기운을, 가을과 겨울에는 역시 각각

의 기운을 흡수하는 것이 가장 좋다. 이는 곧 계절에 나는 음식을 먹어야 한다는 말이다.

우리는 사계절의 변화가 뚜렷한 자연조건에서 살고 있는 축복받은 민족이다. 인종이 구별되는 것도, 어느 지역에서 어떤 음식을 먹으며 살아가느냐에 따라 얼굴 형태와 피부색깔이 달라지고 기질과 민족성까지 달라지게 된다. 과일들로 들면, 더운 지방에서 나는 과일은 무르고 푸석푸석하여 발산하고 확산시키는 성질을 가지고 있기 때문에, 몸 속의 열기를 밖으로 분출시키는 데 도움을 준다.

따라서 열대지방에 사는 사람들은 기질이 개방적이고 외향적인 경우가 많다. 반면 추운 지방에서 나는 과일은 작고 단단하여 응축시키고 모으는 성질을 가지고 있어, 몸의 에너지를 가능한 한 내보내지 않고 안으로 모아야 하는 한대지방 사람들에게 매우 적합한 과일인 것이다. 이곳 사람들의 기질 역시 차분하고 내향적인 경



모든 음식은 제각기 독특한 성질을 가지고 있는데 그것은 따뜻하고(溫) 뜨겁고(熱) 서늘하고(涼) 차가운(寒) 성질로써 자연의 네계절과 같은 기운을 음식마다 지니고 있는 것이다. 자연에 순응하는 인간의 몸은 자연의 일부인 소우주로 제 철에 나는 음식을 먹어야 하는데 우리의 전통음식을 살펴보면 여름에는 개장국과 호박요리, 겨울에는 돼지고기와 메밀음식으로 기운(氣)을 살려왔다.



具美來

〈우리문화연구원 연구위원〉

향을 지니고 있으니, 참으로 신비롭고 조화로운 자연의 이치가 아닐 수 없다.

이러한 음식이 지닌 4가지 성질 중에서 채소·과일·곡류 등의 식물성 음식은 따뜻하고(온) 서늘한(양) 기운에 속하고, 육류와 어패류 등 동물성 음식은 주로 뜨거운(열) 기운을 지니고 있으며, 냉각시켜서 먹는 음료수·얼음 등과 같은 종류는 차가운(한) 기운을 지니고 있다. 우리가 일상생활을 해나가는 데에도 따뜻하고 서늘한 상태를 좋아하듯이, 음식에 있어서도 마찬가지로 온한 것과 양한 것이 가장 좋다. 왜냐하면 우리 몸 속의 근본을 이루고 있는 피와 기운이 따뜻하고 서늘한 상태로 있을 때 제 기능을 발휘할 수 있기 때문이다. 뜨거운 음식은 피를 상하게 하고 차가운 음식은 기운을 상하게 하므로, 음식 중에서 피해야 할 것이 대열(大熱)하고 대한(大寒)한 음식물이다.

겨울은 돼지, 여름엔 개고기

그렇다면 이제 우리의 전통음식들을 몇 가지 살펴보자.

먼저 여름에 주로 먹는 시식으로는 개장국과 호박·깨를 이용한 요리가

많다. 특히 개고기는 따뜻한 성질을 지닌 대표적인 육류로서, 「동국세시기」와 「열양세시기」에 음력 유월의 절식으로 복날의 절식(節食)으로 기록하고 있듯이 개장국은 우리 고유의 전통음식이다. 개고기를 한여름인 복중(伏中)에 먹는 이유는, 음양오행상 개고기는 화(火)에 해당하고 복(伏)은 금(金)에 해당하므로 복의 금기(金氣)를 화기(火氣)로 억누름으로써 더위를 이겨내고, 또 더운 성질의 개고기를 먹음으로써 이열치열로 더위에 지쳐 허약해진 몸을 회복시켜주기 때문이다.

호박 역시 대표적인 따뜻한 성질의 채소로서, 호박잎 찜을 비롯하여 호박나물·호박전·밀전병·호박죽·호박선(호박에 소를 넣고 익힌 찜)·호박편수(호박으로 소를 넣어 빻은 만두를 육수에 띄워 먹는 만두국) 등 입맛없는 한여름철, 식구들의 건강을 위해 주부들이 자주 상에 올리는 찬거리이다. 들깨도 따뜻한 성질을 지닌 곡류로서, 여름철 시식의 별미인 깻국탕은 깻국에다 삶은 닭살 찢은 것과 갖은 채소를 넣어 먹는, 정성들인 여름 보양식 중 하나이다.

다음으로 겨울에는 돼지고기, 메밀

을 많이 먹었으며, 깨를 이용한 개장·꽃게탕 등이 대표적인 겨울시식이었다. 메밀(곡류)·돼지고기(육류)·게(어류)는 모두 차거나 서늘한 성질을 지닌 것으로, 「농가월령가」에 따르면 메밀로 만든 대표적인 음식인 메밀국수는 음력 10월로 기록되어 있어 찬 기운이 도는 계절에 먹었음을 알 수 있다.

특히 함경도에서 한겨울에 뜨거운 된장국과 찬 김치국물에 말아먹는 메밀국수는 대표적인 향토음식으로 손꼽히고 있다. 오늘날에는 메밀국수를 주로 한여름에 많이 먹지만, 사실은 메밀이 찬 기운을 지닌 음식이기 때문에 서늘한 계절인 가을과 겨울에 먹는 것이 좋다. 우리 어릴적만 하더라도 겨울철이 되면 밤마다 메밀묵장수가 “메밀묵 사려” 하며 동네골목을 누비고 다녔다.

부모님을 졸라 사먹었던, 양념간장에 버무린 시원하고 감칠맛나는 메밀묵 맛은 이제 잊을 수 없는 추억이 되어버리고 말았다. 돼지고기는 주로 추운 계절에 먹고 한여름에는 잘 먹지 않는 것은 오늘날에도 잘 지켜지고 있다. ‘여름 돼지고기는 잘 먹어야 본전’이라는 말처럼, 돼지고기는

차가운 성질을 지니고 있는 대표적인 육류이기 때문에 여름철에는 피하는 것이 좋다.

조화이론 4계절 음식

이처럼 옛 사람들이 계절에 따라 만들어 먹은 시식을 살펴보면 음식과 자연의 성질을 잘 헤아려 우리 몸에 맞게 섭취한 매우 합리적이고 과학적인 음식문화가 자리잡고 있음을 알 수 있다.

얼핏 생각하면 더운 여름에는 다소 차가운 것을 먹어서 몸의 열기를 식혀주고, 겨울에는 더운 것을 먹어서 몸을 훈훈하게 해주는 것이 좋을 것 같지만, 이는 자연의 일부이기도 한 우리 몸에 대해 잘 알지 못하기 때문에 비롯된 피상적인 생각에 불과하다. 땅 속의 기운은 바깥 기운과 반대로써, 땅 속 깊은 곳의 우물물이 여름에는 차갑고 겨울에는 따뜻한 데서도 알 수 있듯이 바깥 기온이 더우면 땅 속은 춥고 바깥 기온이 추우면 땅 속은 따뜻하다.

만약 한겨울의 땅 속이 모든 것을 뽕뽕 얼어붙게 만드는 바깥 날씨와 같다면 지구는 얼어 터져버릴 것이며, 마찬가지로 모든 것을 녹혀내릴 듯한 폭염의 한여름 기온이 땅 속에서도 계속된다면 지구는 열기를 이기지 못하고 폭발하게 될지도 모를 일이다. 그렇지만 자연의 이치는 신비롭고 조화롭게 운용되고 있다.

자연의 일부인 동시에 소우주인 우리 인간의 몸은 이와 똑같은 원리로 움직여진다. 여름의 깊은 우물 속과 동굴 속이 시원하고 겨울의 우물물과 동굴 속이 따뜻하듯이, 우리 몸 속도



마찬가지로 바깥이 더울수록 속은 시원하고 바깥이 추우면 속은 따뜻하게 되는 것이다.

또한 몸 속의 오장육부 중에서도, 윗쪽에 있으면서 외부의 공기와 밀접한 관계가 있는 심장은 천지(天地) 중 하늘(天)에 해당한다. 따라서 심장은 몸 바깥의 피부와 마찬가지로 여름이면 덥고 뜨겁기 때문에 시원한 것을 좋아하고, 겨울이면 서늘하기 때문에 따뜻한 것을 좋아하는 성질을 가지고 있다. 반대로 위장·소장·대장은 아랫쪽에 있으면서 땅에 해당하여, 땅 속과 마찬가지로 겨울이면 따뜻하고 여름이면 서늘해지는 것이다.

따라서 만약 여름에 덥다고 하여 차가운 음식만 먹으면 우선 땀이 식고 시원하게 생각될지 모르나, 실제로 음식이 들어가는 위장은 이미 서늘한 상태에서 찬 음식을 접하게 되므로 설사를 하는 등 문제를 일으키게 된다.

여름에 특히 설사를 하는 사람들이

많은데, 그것은 바로 이러한 이유 때문인 것이다. 마찬가지로 겨울에는 날씨가 춥기 때문에 뜨겁고 더운 음식만 찾게 되는데, 오히려 겨울에 다소 서늘하고 따뜻한 음식을 먹는 것이 위장을 보호하는 것이 된다. 겨울이 되면 거리에 술을 먹고 토한 흔적을 많이 보게 된다.

술은 가장 뜨거운 성질의 음식 중 하나이기 때문에 위장의 더운 기운이 더욱 뜨거워지게 되어 유독 겨울에 술을 먹으면 많이 토하게 되는 것이다. 음식의 영양분을 통해 기운(氣)과 피(血)를 만들어 살아갈 수 있는 것이 인간이지만, 또한 음식을 잘못 먹어 죽기도 하고 나쁜 식생활 습관으로 인해 만병의 원인이 되기도 한다. 음식으로 인해 때에 따라 우리의 건강과 생사가 달려 있으니, 오늘날 넘쳐나게 풍요로운 먹거리의 홍수 속에서 선조들의 지혜롭고 과학적인 식생활문화를 되새겨보지 않을 수 없다. 57