

한의학 이론에 근거한 가을철 時節食의 고찰

영동대학교 호텔외식조리학과¹
지명순¹*

A Study on the Autumn Season Food in View of Oriental Medicine

Ji Myoung-Soon¹*

¹Dept. of Hotel Food Service & Culinary Art, Youngdong University

Objective : *Jeol-sik*, (festive seasons every 15 days based on sun cycle), refers to both Korean Traditional Festival food(*jeol-sik*), intertwined between months, and in-season meals(*si-jeol-sik*) in which the ingredients used are produced in each and one of the four season. I found that ingredients in *Si-jeol-sik* of Autumn are helpful for strengthening one's life force.

Method : The study found that *si-jeol sik* for fall season has strong characteristic of casting out demons. When making *songpyeon*(half-moon-shaped rice cake) for *Chuseok* (Korean Thanksgiving Day), they are steamed with pine needs spreaded underneath because pine needles are believed to have power in casting away evil spirits. For harvest ceremony, which were frequently held in October, people consumed steamed rice cakes garnished with red beans, which were considered to negate bad fortunes.

Result : To prevent respiratory diseases caught easily in fall due to wide daily temperature difference and dry weather, white good ingredients such as radish, pear, and taro are used.

Conclusion : Main fall holidays are *Chil-soek*, *Baek-Jung*, *Chu-seok*. The best feature of *Si-jeol-sik* for fall season is that they cast out demons. Also, fall *si-jeol-sik* consist of many white ingredients for protecting lungs.

Key Words : *Si-jeol-sik*, Autumn Season Food, Interaction between the Heaven and man, Power casting out demons

I. 緒 論

가을은 여름의 열기가 아직 물러가지 않고 서서히 추워지기 시작하는 여름과 겨울사이에 있는 짧은 계절이다. 하늘은 높고 상쾌한 기운으로 사람이 활

* 교신저자 : 지명순. 충북 영동군 영동읍 대학로 310. 영동대학교 호텔외식조리학과.

E-mail : jms568@yd.ac.kr Tel : 043-740-1501.

접수일(2013년 12월09일), 수정일(2014년 02월16일),

게재확정일(2014년 02월17일).

동하기에 가장 좋은 때이다. 또한 곡식은 여물고 과일
은 익어 먹을거리가 풍부하고 겨울에 대비하기 위
해 추수하고 갈무리하는 시기이다.

五行 중 가을은 금에 속하고, 氣는 건조하고, 五
臟 중 肺가 배속된다. 이 시기 인체는 여름에 땀으
로 소실되었던 진액이 아직 회복되지 않은 시기로
쉽게 燥邪에 손상되어 입, 코, 폐 부위가 건조해지
고 폐의 병이 있던 사람들은 병이 더욱 심해지거나
재발하기 쉽다. 그러므로 적절한 양생을 통하여 건
강관리를 하지 않으면 질병에 걸리게 되니 음식을
통한 양생은 매우 중요하다. 身土不二라 자신이 사
는 땅에서 나는 것을 먹어야 체질에 잘 맞는다는 말
처럼 제철에 생산되는 재료로 음식을 만들어 먹는
것은 자연에 대한 순응하는 天人相應의 지름길이 이
다. 그런 의미에서 전통적으로 먹어왔던 時節食은
특정일에 먹어야 하는 특별한 음식, 즉 일종의 권장
음식으로서의 역할을 했을 것으로 생각된다.

時節食은 節食과 時食으로 나뉘는데, 절식은 다
달이 끼어 있는 명절 음식이고, 時食은 춘하추동 계
절에 나는 식품으로 만드는 음식을 통틀어 말한다¹⁾.
사계절의 변화가 비교적 뚜렷한 우리나라는 계절에
따라 생산되는 식품을 이용하여 독특한 음식을 만들
어 즐기었는데, 이러한 제철음식 먹기는 우리나라
의례음식의 독특한 발달을 가져오게 되었다²⁾.

한의학적으로 보면 時節食을 챙겨 먹는다는 것은
天人相應하는 행위로 자연규율과 춘하추동의 원칙에
순응하는 양생의 기본이 된다. 『黃帝內經素問藏氣法
時論』에서는 “五穀爲養, 五果爲助, 五畜爲益, 五菜爲
充”이라고 하였다. 하지만 時節食에 대한 한의학적
인 접근 연구는 부족한 형편이다.

우선 가을철 『東國歲時記』에 기록된 時節食을 살
펴보았다. 그리고 가을철 양생법에 대하여 『黃帝內經
』과 『東醫寶鑑』에서 고찰하고, 『東國歲時記』에 기록
된 월별 時節食을 발췌하였다. 그 달에 가장 의미가
있는 음식들을 선정한 다음 주재료에 대하여 『東醫
寶鑑湯液編』 원문을 해석하고, 재료의 氣味와 특성을

살펴보았다. 그리하여 가을철 時節食의 의미를 고찰
하고 결론을 얻었다.

이러한 한의학적인 접근을 통하여 時節食이 건강
을 영위하는데 가장 중요한 수단이 된다는 것에 대
한 인식을 새롭게 하고, 한국음식의 食藥同源 사상
과 身土不二를 증명하며, 조상들의 지혜를 본받아
한국 전통 음식의 올바른 이해와 긍지를 가지고 후
대에 전승하길 바란다. 아울러 時節食을 일상생활에
서 실천하는 동기 부여의 기회가 되었으면 한다.

II. 本 論

1. 가을 절기

4계절은 立春·立夏·立秋·立冬의 4절기(四立
의 날)로 시작되는데 가을은 입추로 시작하여 處暑
·白露·秋分·寒露·霜降 등 8월에서 10월에 해
당 한다³⁾.

立秋 (8월 8~9): 가을 시작.

處暑 (8월23~24): 일교차가 심하다.

白露 (9월 8~9): 이슬이 내린다.

秋分 (9월23~24): 밤이 길어진다.

寒露 (10월 8~9): 찬이슬이 내린다.

霜降 (10월23~24): 서리가 내린다.

2. 가을 時節食의 종류

『東國歲時記』에 기록된 가을철 時節食의 종류와
재료를 정리해 보면 8월에 송편을 비롯하여 5가지,
9월에 화전과 화채 2가지, 10월에 우유를 비롯하여
8가지 모두 15가지이다. 이 중 떡 종류는 송편·시
루떡·인절미·율단자·토란단자·화전·애단자
·밀단고 등 8종, 음료류는 화채, 우유 등 2종, 그리
고 난로회·신선로·연포국·애탕·강정 등이 있
다. 가을철 時節食으로 떡 종류가 가장 많았는데 재
료는 햅쌀·찹쌀·토란·황국·배·유자 등 가
을철에 생산되는 농산물 주변에서 쉽게 구할 수 있
는 것들이다. 『東國歲時記』에 기록된 가을철 時節食

1) 황혜성. 조선왕조궁중음식. 서울. 궁중음식연구원. 2001.
p.34.

2) 정혜경. 천년한식전문록. 생각의 나무. 서울. 2009. p.127.

3) 24절기. 네이버지식사전. <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=65569>. 2011

月	節	飲食	材料
8월	月內	송편 · 시루떡	헝쌀 · 무 · 호박
		引餅(인절미)	찹쌀 · 콩가루 · 깨소금
		栗團子	찹쌀 · 밤 · 꿀
		土蓮團子	찹쌀 · 토란 · 꿀
9월	九日	花煎	찹쌀 · 황국화
		花菜	배 · 유자 · 석류 · 잣
10월	月內	牛乳	우유
		煖爐會	쇠고기 · 기름 · 간장 · 계란 · 파 · 마늘 · 고춧가루
		悅口子神仙爐	쇠고기 · 돼지고기 · 무 · 외 · 훈채 · 계란
		卞氏饅頭	메밀가루 · 채소 · 파 · 닭고기 · 돼지고기 · 쇠고기 · 두부
		軟泡湯	두부 · 닭고기
		艾湯	어린 쑥 · 쇠고기 · 계란
		艾團子	쑥 · 찹쌀가루 · 콩가루 · 꿀
		蜜團糕	찹쌀가루 · 콩 · 꿀
乾釘	찹쌀 · 깨 · 물엿 · 콩가루 · 잣가루 · 송홧가루		

표 1. 『東國歲時記』에 기록된 가을철 時節食

을 표 1에 정리하였다.

3. 가을철 양생에 관한 문헌

1) 『黃帝內經』

『黃帝內經·素問四氣調神大論』에는 四時의 기후변화에 순응하여 생활하면서 또한 精神을 조섭함으로써 자연계의 生長收藏하는 規律과 부합되도록 하면 양생과 질병예방의 목적을 이룰 수 있음을 논하고 있다. 이러한 자연계의 規律에 부합되지 않을 경우 발생 될 수 있는 질병에 대해서도 간략하게 논하고 있다. 원문 일부를 발췌하고 해석한 내용이다.

○ 秋三月, 此謂容平, 天氣以急, 地氣以明, 早臥早起, 與雞俱興, 使志安寧, 以緩秋刑, 收斂神氣, 使秋氣平, 無外其志, 使肺氣清, 此秋氣之應, 養收之道也. 逆之則傷肺, 冬爲殄泄, 奉藏者少.....逆秋氣, 則太陰不收, 肺氣焦滿.

○ 秋三月은 容平이라고 하는데, 天氣가 勁急하며 地氣가 淸肅하니, 일찍 자고 일찍 일어나 닭과 함께 일어나고, 神志를 편안하게 하여 가을의 肅殺之氣가 사람에게 작용하는 것을 늦추며, 神氣를 收斂

해서 秋氣를 容平하게 하며, 뜻을 밖에 두지 않아서 肺氣를 淸肅하게 할 것이니 이것이 가을에 養收之氣에 응하는 것입니다. 거역하면 肺를 傷하게 하여 겨울에 殄泄이 되어 겨울의 藏氣를 奉養함이 적어집니다4) ... 秋氣에 거역하면 太陰이 收斂하지 못해서 肺氣가 타서 脹滿하게 된다5).

가을에는 일찍 자고 일찍 일어나고, 肅殺之氣 기운을 거두어 드리고, 마음을 밖에 두지 말고 안에 두어 양기를 소진하지 말며, 陰氣를 축적하여 오장 육부를 건강하게 하여야 한다. 그렇지 않으면 겨울에 肺를 傷하게 하여 겨울에 殄泄이 되어 겨울의 藏氣를 奉養함이 적어진다고 하였다.

2) 『東醫寶鑑』

『東醫寶鑑·內景篇·身形·四時節宣』과 『東醫寶鑑·雜病篇·用藥·毋伐天和』에 가을철 양생에 대하여 논하고 있다. 특별히 『東醫寶鑑·內景篇·身形·四時節宣』에서는

4) 윤창렬, 이남구, 선호 해석. 黃帝內經素問 王氷注. 대전. 주민출판사. 2003. pp.30-33.

5) 윤창렬, 이남구, 김신호 해석. 黃帝內經素問 王氷注. 대전. 주민출판사. 2003. p.40.

여름철 양생을 잘해야 가을에 질병에 걸리지 않는다고 하였다. 원문 일부를 발췌하고 해석한 내용이다.

○ 臞仙曰, 夏一季是人脫精神之時, 心旺腎衰, 腎化爲水, 至秋乃凝, 及冬始堅, 尤宜保惜. 故夏月不問老幼, 悉喫煖物, 至秋卽不患霍亂吐瀉. 腹中常煖者, 諸疾自然不生, 血氣壯盛也.

○ 臞仙이 말하기를, “여름 한철은 사람 정신이 피로해지는 시기로, 심장은 왕성해지고 腎臟은 쇠약해져 腎臟이 生化작용을 하여 水를 만든다 하더라도 그것이 가을에 이르러야 응결되고, 겨울에 가서야 굳어지므로 여름에는 더욱 腎臟을 보양하고 아껴야 한다. 따라서 여름철에는 노소를 불문하고 다 따뜻한 음식을 먹는다면 가을에 癩亂吐瀉를 앓지 않는다. 뱃속이 늘 따뜻한 사람은 모든 병이 자연히 생기지 않고, 혈기가 왕성해진다”라고 하였다⁶⁾.

『東醫寶鑑雜病篇用藥』 母伐天和(친화를 상하게 해서 안 된다) 에서는 사철 약을 쓰는 방법을 언급하고 있다. 원문 일부를 발췌하고 해석한 내용이다.

○ 諸病四時用藥之法, 不問寒熱溫涼, 如春時則加清涼風藥, 夏月加大寒之藥, 秋月加溫氣藥, 冬月加大熱藥. 是不絕生化之源也. 錢仲陽醫小兒, 深得此理. 內經曰, 必先歲氣, 母伐天和. 是爲至治. [東垣].

○ 모든 병에 대하여 사철 약을 쓰는 방법은 寒熱溫涼을 막론하고, 봄에는 성질이 서늘한 風藥을 가하고, 여름에는 성질이 몹시 찬 약을 가하며, 가을에는 성질이 따뜻한 약을 가하고, 겨울에는 성질이 몹시 뜨거운 약을 가하여 쓴다. [동원].

여름에 따뜻한 음식을 먹어야 가을에 토하고 설사하는 병에 걸리지 않는다고 하였다. 그러므로 삼복에 삼계탕을 먹는 것은 앞으로 다가올 가을을 맞이하기 위한 음식양생으로 설명되어 질 것이다. 음

식뿐 만이 아니라 약을 처방함에 있어 사시에 따라 쓰는데 가을에는 따뜻한 약을 쓰라고 하였다.

4. 時節食의 한의학적 분석

1) 8월

(1) 추석

추석은 음력 8월 보름으로 우리나라 큰 명절중의 하나이며 嘉俳日, 仲秋節, 가위, 한가위라고도 한다. 농경민족이던 우리 선인들은 봄에서 여름동안 가꾼 곡식과 과일들이 익어 수확할 계절이 되었고 1년 중 가장 큰 만월날을 맞이하니 즐겁고 마음이 풍족하였다. 新稻酒와 오려송편을 비롯하여 여러 가지 제물을 만들어 조상께 차례를 지내고 산소에 가서 성묘를 하며 농공감사제를 지내왔다. 계절적으로도 살기에 알맞으니 “더도 말고 덜도 말고 한가위만큼만 같아라”이라는 말이 생긴 것이다.

추석을 명절로 삼은 것은 삼국시대 초기의 기록인 삼국사기에 의하면 신라 3대 유리왕 때에 도읍안의 부녀자를 두 패로 나누어 왕녀가 각기 거느리고 7월 보름부터 8월 한가위 날까지 한 달 동안 두레길쌈을 하였다. 추석날 그 성과를 심사해서 진편이 이긴 편에게 음식과 술을 내고 會蘇曲을 부르며 놀았다는 기록이 있다. 그러나 추석은 수확의 명절이요, 달의 명절임을 미루어 볼 때 삼국시대 이전부터 내려오는 명절이라고 추측된다. 추석을 대보름과 함께 보름달을 상징으로 삼은 큰 명절이도 이는 동양 삼국에서도 우리의 특징이다. 추석날 아침에 일찍 일어나 추석빔을 차려입고 햇곡으로 빚은 송편과 햅쌀로 조상께 차례지내고 성묘한다. 밤이 되면 솟아오르는 달을 바라보며 소원을 빌고 친척들과 이웃들이 모여 정담을 나누고 놀이를 즐긴다.

추석음식으로는 오려송편 · 토란탕 · 밤단자 · 닭찜 · 화양적 · 배화채와 배숙 그 밖에도 시루떡 · 인절미 · 토란단자 등도 만들어 먹는다⁷⁾.

(2) 月內

① 약주 · 송편 · 인절미

6) 허준 저. 신편대역 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2007. pp.217-218.

7) 윤서석, 이기열, 유태종의 4인 한국음식대관 제1권, 서울, 한림출판사, 1997, p.379.

술집에서는 햅쌀로 술을 빚는다.

떡집에서는 햅쌀로 松餅을 만들고 또 무와 호박을 섞어 시루떡도 만든다. 또 찹쌀가루를 찌 쳐서 떡을 만들고, 붉은 검은 콩가루나 누런 콩가루나 깨소금을 무친다. 이것을 引餅(인절미)이라 한다. 이것을 판다. 이는 곧 옛날의 粢糕로 漢나라 때 麻餅의 한 종류이다⁸⁾.

② 울단자 · 토란단자

찹쌀가루를 찌서 계란같이 둥근 떡을 만들고 삶은 밤을 꿀에 개어 붙인다. 이것을 栗團子라 한다. 생각건대 『세시잡기』에 “두 社日과 重陽(9월 9일)에 밤으로 떡을 만든다”고 했다. 지금의 풍속이 여기서 비롯된 것이다. 또 土蓮團子도 있는데 울단자 만드는 방법과 같다⁹⁾.

◆ 栗子

○ 밤 性溫味鹹無毒이라 益氣하며 厚腸胃하며 補腎氣하며 令人耐飢라 ○ 處處有之하니 九月採라 ○ 果中에 栗最有益이라 欲乾이어든 莫如暴이요 欲生收어든 莫如潤沙中藏이니 至春末夏初하여도 向如初採摘이라 ○ 生栗은 可於熟灰中煨야 令汁出야 食之良이라 不得通熟이니 熟則壅氣라 生則發氣 故로 火煨니 殺其木氣耳라 ○ 有一種栗 (피덕늘)야 頂圓末尖을 謂之旋栗이로되 但形差小耳라 [本草]¹⁰⁾.

○ 밤은 성질이 따뜻하고[溫] 맛은 짜며[鹹] 독이 없다. 기를 도와주고 장위를 든든하게 하며 신기(腎氣)를 보하고 배가 고프지 않게 한다. ○ 어느 곳에나 있는데 음력 9월에 따낸다. ○ 과실 가운데서 가장 좋다. 말리려고 할 때에는 갑자기 말리지 말아야 한다. 생으로 두려면 눅눅하게 두지 말아야 한다. 밤을 모래 속에 묻어 두면 다음 해 늦은 봄이나 초

여름에 가셔도 갓 탄 것과 같다. ○ 생밤(生栗)은 뜨거운 잣불에 묻어 진이 나게 구워 먹어야 좋다. 그러나 속까지 익히지 말아야 한다. 속까지 익히면 기가 막히게 된다. 생으로 먹어도 기를 발동하게 하므로 잣불에 묻어 약간 구워 그 나무의 기를 없애야 한다. ○ 밤의 한 가지 종류로서 꼭대기가 둥글고 끝이 뾰족한데 이것을 선율(旋栗)이라고 한다. 그 크기는 밤보다 좀 작을 뿐이다[본초].

◆ 芋子

○ 토란 性平하고 (一云冷이라) 味辛하며 有毒이라 寬腸胃하며 充肌膚하며 滑中하며 破宿血하며 去死肌라 ○ 一名土芝니 處處有之라 生則有毒毒發하니 不可食이요 性滑이라 熟則無毒하니 甚補益이라 和鯽魚作羹이면 尤良이라 [本草] ○ 園圃中種者는 可食이어나와 野芋는 有毒하니 不堪啖이라 當中出苗者爲芋頭요 四面附芋頭而生者爲芋子라 [本草] ○ 今人은 呼爲土蓮이라 [俗方]¹¹⁾.

○ 토란은 성질이 평(平)하고(차다[冷]고도 한다) 맛이 매우며[辛] 독이 있다. 장위(腸胃)를 잘 통하게 하고 살과 피부를 든든하게 하며 중초를 잘 통하게 하고 굳은 피를 헤치며 굳은 살을 없앤다. ○ 일명 토지(土芝)라고도 하는데 어느 곳에나 다 있다. 생것은 독이 있기 때문에 목이 알알하여 먹을 수 없다. 성질이 미끄럽다. 익히면 독이 없어지고 세계 보한다. 붕어와 같이 국을 끓여 먹으면 더 좋다[본초]. ○ 밭에 심은 것은 먹을 수 있으나 들에 저절로 난 것은 독이 있기 때문에 먹지 말아야 한다. 가운데 돌아난 싹을 우두(芋頭)라고 하고 우두의 둘레에 붙어서 난 것을 토란이라고 한다[본초]. ○ 요즘 사람들은 토련土蓮이라고 한다[속방].

(3) 小 結

8월에는 햅쌀로 술을 빚거나 여러 가지 떡을 만드는 등 햅쌀의 다양한 활용의 일면을 볼 수 있는

8) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p.112.

9) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p.112.

10) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 법인문화사. 2011. p.1441.

11) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 법인문화사. 2011. p.1441.

時節食이 많다. 특히 그 중 울단자와 토란단자는 찹쌀을 기본으로 삼되 여기에 밤과 토란을 부재료로 이용하여 특색을 나타낸 것이 특징적이다. 밤은 독이 없으며 기를 도와주고 장위를 든든하게 하는 특성이 있는데, 이제까지 살펴보았던 많은 時節食 재료들과는 달리 그 맛이 짠(鹹味) 것이 특징이며 그에 따라서 腎臟의 기를 보해주는 힘을 가지고 있다. 이러한 밤의 특성은 이제 가을로 접어들어 수렴하는 기운이 득세하는 때에 적절하다고 볼 수 있다.

토란은 독이 있으나 익히면 독이 없어지고 보하는 성질이 강하게 드러나는 특성을 갖고 있다. 맛은 매워서(辛味) 풀어헤치는 성질(發散)이 있고, 장위를 잘 통하게 하고 중초를 원활히 돌게 한다. 그러니 찹쌀을 많이 먹어 발생할 수 있는 경락을 막힘을 풀어 주는 역할을 한다.

추석에는 햅쌀로 정성스레 송편을 빚어 차례를 지낸다. 송편의 형태와 크기가 지역에 따라 큰 차이를 보인다. 서울·경기지역에선 한입에 쏙 들어가는 아담한 크기에 다섯 색깔을 내 만든 오색송편을, 평안도 해안지역에선 조개껍질 모양을 한 조개송편을 만든다. 또한 흰 송편에 여러 가지 색으로 꽃모양을 내어 화려하게 빚은 송편을 꽃송편이라 하며, 매화꽃과 같이 꽃의 모양을 본떠 만든 매화송편이 있다.

송편은 쌀가루에 무엇을 첨가하느냐 또는 소로 무엇을 넣느냐에 따라 그 종류가 다양하다. 멧쌀가루에 모시잎 찢어 넣어 만든 모시잎송편, 송기를 넣어 반죽한 송기송편 이 외에도 도토리가루와 찹가루, 호박가루를 섞어 빚는 도토리·찹·호박송편이 된다. 소로 깨를 넣으면 깨송편, 콩을 넣으면 콩송편, 밤을 넣으면 밤송편 등이 있다. 송편 속에 들어가는 재료로 『東國歲時記』에는 콩·검정콩·팥·꿀·대추·미나리를 들었고, 『婦人必知』에는 팥·잣·호두·생강·계피를, 『是議全書』에는 거피팥가루·거피녹두고물·대추·꿀·팥·계피·밤을 들었다.

송편은 술잎을 깔고 찌는데 술잎에서 발산되는 소나무의 精氣를 침투시킨 떡으로, 이것을 먹게 되면 술의 정기를 체내에 받아들임으로써 소나무처럼 건강해진다고 여겼다.

2) 9월

(1) 重陽節

음력 9월 9일을 중구·重光·重陽이라 하며 양수가 겹쳤다는 뜻이다. 가을이 깊어가는 계절로 서울 풍속에 남산과 북악산에 올라가 국화주를 먹으며 즐기는 풍습이 있는데 이는 登高의 옛 풍습을 답습한 것이라고 기록하고 있다. 登高란 높은 산에 오른다는 의미로 중국 후한 때 여남 사람 桓景이 은사 費長房을 따라 노는데 비장방이 “구월 구일 여남 땅에 큰 재앙이 있을 것이니 식솔들과 함께 산에 올라가 국화주를 마시면 화를 면할 수 있다.”고 했다. 그리하여 환경이 화를 면했다. 그 뒤 中九節에는 산에 올라가 국화주를 마셨다고 전해 내려오고 있다. 중국에서는 중추보다 중양이 훨씬 성대했다.

한편 이날은 제비가 강남으로 돌아가고 뱀이 돌에 입을 닦고 땅속에 들어가 동면하고 갈까마귀, 기러기가 오는 날이라 하며 뱀이 입 닦은 돌에 입을 닦으면 겨우내 먹지 않아도 배고프지 않다고 했다. 제주도에서는 이날을 巫祖인 명도의 생일이라 하여 신방들이 마당에 기를 세우고 큰 굿을 하기도 했다.

중양절 음식으로는 국화주·국화전·유자차해 등이 있다¹²⁾.

① 국화화전·배화채

빛이 누런 국화를 따다가 찹쌀떡을 만든다. 방법은 3월 삼진날의 진달래떡을 만드는 방법과 같다. 이것을 花煎이라고 한다.

생각건대 『西京雜記』에 “漢武帝 때 궁녀 賈佩蘭이 9일에 떡(餌)을 먹었다”고 했다. 우리나라 말에 餌(떡)는 餹(떡)를 말하는 것이다. 또 생각건대 孟元老의 『東京夢華錄』에, “서울 사람이 9월 9일에 밀가루로 떡을 만들어 찌서 서로 준다”고 했다. 지금의 국화떡이 여기에서 기원한 것이다.

배와 柚子와 石榴와 잣을 잘게 썰어 꿀물에 탄 것을 花菜라 한다. 이것도 시절 음식으로 제사에 쓴다¹³⁾.

12) 윤서석, 이기열, 유태중외 4인. 한국음식대관 제1권. 서울. 한림출판사. 1997. p.382.

13) 김매순, 홍석모, 민주면, 등공 저. 이석호 역. 朝鮮歲時記. 서울. 東文選. 1991. p.112.

◆ 甘菊花

○ 강성황 性平味甘無毒이라 安腸胃하며 利五脈하며 調四肢하며 主風眩頭痛하며 養目血하며 止淚出하며 清利頭目하며 療風濕痺라 ○ 處處種之라 菊類甚多나 惟單葉으로 花小而黃하고 葉綠色深하며 小而薄하고 應候而開者是眞也라 ○ 甘者는 入藥이요 苦者는 不用이라 ○ 野菊爲薏이니 菊甘而薏苦라 甘菊은延齡하고 野菊은 瀉人이라 花小氣烈莖青者가 爲野菊이라 ○ 正月에 採根하고 三月에 採葉하고 五月에 採莖하고 九月에 採花하고 十一月에 採實하니 皆陰乾하여 用之라[本草]¹⁴⁾.

○ 감국화는 성질은 평하고 맛이 달며[甘] 독이 없다. 장위를 편안하게 하고 5맥을 좋게 하며 팔다리를 잘 놀리게 하고 풍으로 어지러운 것과 두통에 쓴다. 또 눈의 정혈을 돕고 눈물이 나는 것을 멈추며 머리와 눈을 시원하게 하고 風濕痺를 치료한다. ○ 어느 곳이나 심는다. 국화의 종류가 매우 많은데 오직 單葉이면서 꽃이 작고 황색이며, 잎은 진한 녹색이고 작으며 얇다. 늦은 가을에 꽃이 피는 것이 진짜이다. ○ 단것은 약에 쓰고 쓴 것은 쓰지 못한다. ○ 들국화는 薏菊이라고도 하는데 단국화는 달고 의국은 쓴다. 단국화는 오래 살게 하고 들국화는 기운을 瀉하게 한다. 꽃은 작으면서 몸시 향기롭다. 줄기가 푸른 것이 들국화이다. ○ 음력 1월에 뿌리를 캐며 3월에 잎을 따고 5월에 줄기를 베며 9월에 꽃을 따고 11월에 씨를 받아 그늘에서 말려 쓴다[본초].

◆ 柚子

○ 유근 皮厚하고 味甘하며 無毒이라 去胃中惡氣하며 解酒毒하며 治飲酒人口氣라 ○ 果之美者에 有雲夢之柚라 ○ 小曰橘이요 大曰柚니 柚似橙而大於橘이라[本草] ○ 橘之長者를 曰柚라[丹心]¹⁵⁾.
○ 유자의 껍질은 두텁고 맛이 달며[甘] 독이 없

다. 胃 속의 나쁜 기를 없애고 술독을 풀며 술을 마시는 사람의 입에서 나는 냄새를 없앤다. ○ 좋은 과실로서는 雲夢 지방에서 나는 유자가 좋다. ○ 작은 것은 귤이고 큰 것은 유자인데 유자는 橙자와 비슷하면서 귤보다 크다[본초]. ○ 껍이 큰 것을 유자라고 한다[단심].

◆ 石榴

○ 석류 性溫하고 味甘酸하며 無毒이라 主咽燥渴이라 損人肺하니 不可多食이라 ○ 生南方하니 八九月採라 實有甘酸二種하니 甘者는 可食이요 酸者는 入藥이라多食이면 損齒라 ○ 石榴를 道家謂之三尸酒니 云三尸得此果則醉也라[本草]¹⁶⁾.

○ 석류는 성질은 따뜻하며[溫] 맛이 달고[甘] 시며 독이 없다. 목 안이 마르는 것과 갈증을 치료한다. 폐를 상하기 때문에 많이 먹지 말아야 한다. ○ 석류는 남방에서 나는데 음력 8-9월에 과일을 따다. 단 것과 신 것 2가지 종류가 있는데 단것은 먹을 수 있고, 신 것은 약으로 쓴다. 많이 먹으면 이를 상할 수 있다. ○ 석류는 道家에서 三尸酒라 하는데 삼사가 이 과일을 만나면 취하기 때문이다[본초].

◆ 海松子

○ 잣은 性小溫하고 味甘하며 無毒이라 主骨節風과 及風痺頭眩하며 潤皮膚하며 肥五藏하며 補虛羸少氣라[本草] ○ 處處有之하니 生深山中이라 樹如松栢하고 實如瓜子하니 剝取子하여 去皮食之라[俗方]¹⁷⁾.

○ 잣은 성질은 조금 따뜻하고[小溫] 맛이 달며[甘] 독이 없다. 骨節風과 風痺證, 어지럼증 등을 치료한다. 피부를 윤기 나게 하고 5장을 좋게 하며 허약하고 여위어 기운이 없는 것을 보한다[본초]. ○ 어느 곳이나 다 있으며 깊은 산 속에서 자란다. 나무는 소나무나 측백나무와 비슷하고 열매는 오이씨(瓜子) 같은데 그 씨를 깨뜨려서 껍질을 벗겨 버리고 먹는다[속방].

14) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 범인문화사. 2011. p.1461.

15) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 범인문화사. 2011. p.1440.

16) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 범인문화사. 2011. p.1446.

17) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 범인문화사. 2011. p.1447.

(2) 小 結

꽃으로 화전을 만들어 먹으면서 풍류를 즐긴 것으로 보아서는 3월 삼짇날의 진달래 화전과 그 의미가 같다고 할 수 있다. 9월 9일 화전에 쓰인 국화는 맛이 달고 독이 없으며 장위를 편안하게 하는 것 외에도 웅중, 정창¹⁸⁾ 등의 병을 치료하는 치료제로도 많이 쓰인다¹⁹⁾.

유자와 석류는 국화와 마찬가지로 음력 9월 무렵에 따는 과일이다. 유자는 胃 속의 나쁜 기운을 푸는 성질을 갖고 있어 소화에 도움이 되며, 석류는 남방에서 나는 과일로 따뜻한 성질을 갖고 있으며 목 안이 마르는 것과 갈증을 치료하는 성질을 갖고 있어서 건조한 가을로 접어드는 시기에 목마름을 풀어주는 적절한 과일이라 할 수 있다.

화체에 띄워서 먹는 것은 그 성질이 조금 따뜻하고(小溫) 맛이 달며 독이 없으며, 무엇보다 五臟을 좋게 하고 허약하고 여위어 기운이 없는 것을 보하는 성질이 있으므로 중앙절의 화체 외에도 다른 時節食에 보조 재료로 널리 쓰인다.

3) 10월

(1) 시월 상달

개천절은 단군기원 원년 음력 10월 3일에 국조 단군이 최초의 민족국가인 단군조선을 건국하였음을 기리는 뜻으로 제정되었다. 개천의 본래의 뜻은 天神인 桓因의 뜻을 받아 桓雄이 처음으로 하늘을 열

고 백두산 신단수 아래 내려와 神市를 열어 흥익이 간, 이화세계의 대업을 시작한 날인 上元 甲子年 음력 10월 3일을 뜻한다고 보고 있다.

그러므로 개천일은 민족국가의 건국을 경축하는 국가적 경축일인 동시에 문화민족으로서의 새로운 탄생을 경축하며 하늘에 감사하는 우리민족 고유의 전통적 명절이라 할 수 있다. 옛 고구려의 東盟, 부여의 迎鼓, 예맥의 舞天을 비롯하여 많은 제천행사들이 있었다.

특히 우리 민족은 10월을 상달이라 불러 한해 농사를 추수하고 햇곡식으로 제사를 차려 감사하였다. 10월 3일을 개천절이라 이름 짓고 시작한 것은 大倣敎에서 비롯한다. 대한민국 수립 후까지도 음력으로 지켜왔으나 1949년에 문교부가 국경일로 공포하고 양력으로 바꾸어 국가적 축하하는 행사를 거행하게 되었다.

시월의 음식으로 고사떡 · 타락죽 · 軟泡湯 · 변씨만두 · 강정 · 밀단고 · 艾湯 · 艾團子가 있다²⁰⁾.

(2) 月內

① 타락죽

內醫院에서는 우유를 만들어 바친다. 10월 1일부터 정월까지 한다. 또 耆老所에서도 우유를 만들어 여러 耆臣들을 봉양한다. 정월 보름에 가서 그친다²¹⁾.

② 변씨만두

메밀가루로 만두를 만드는데 채소 · 파 · 닭고기 · 돼지고기 · 쇠고기 · 두부로 소를 만들어 싸서 장국에 익혀 먹는다. 또 밀가루로 세모모양을 만드는데 이를 卍氏饅頭라 한다. 변씨가 처음 만들었기 때문에 그런 명칭이 생겼을 것이다. 또 멧쌀떡만두 · 꿩고기만두 · 김치만두가 있으나 김치만두가 가장 조출한 음식이다. 그 근원을 살피면 諸葛武侯(諸葛孔明)로부터 시작된 것으로 지금의 음식 중에 좋은 것으로 친다²²⁾.

18) 전통의학연구소 편. 동양의학대사전. 서울. 成輔社. 2000. p.2020. 정창: 瘡瘍의 하나로서 丁瘡 · 丁腫 · 疔腫 · 疔毒 · 疔瘡(자[병질업+此]瘡)이라고도 함. 《外科精義》卷上에서 “疔瘡이란 그瘡의 모양이 마치 못을 박아 놓은 듯한 것이다.”라고 하였다. 그 크기가 작고 뿌리가 깊으면서 딱딱하여 마치 못 같으므로 疔瘡이라 한다. 대부분 부적질하거나 불결한 음식 섭취 혹은 風邪火毒의 外感 또는 外傷으로 毒邪를 감수하여 발생하는데, 대개 顔面에 발생하고 몸통과 四肢에도 발생한다. 發病이 급하고 변화가 빠르는데, 초기에는 마치 좁쌀 같고 딱딱하면서 뿌리가 깊으며 이어서 벌겋고 화끈거리면서 熱이 나며 붓는 범위가 점차 넓어지고 심하게 아프다. 化膿하여 짓물러 터져서 疔의 뿌리가 나오면 부기가 가라앉고 통증이 멎으면서 치유되지만, 만약 그 처리가 적당하지 않거나 熱毒이 지나치게 盛하면 疔瘡走黃이 발생할 가능성이 많다.

19) 동의보감 잡병편 癰疽, 治癰毒及疔腫垂死菊葉搗取汁飲一升神驗

20) 윤서석, 이기열, 유태종의 4인 한국음식대관 제1권. 서울. 한림출판사. 1997. pp.383-384.

21) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저. 이석호 역. 朝鮮歲時記. 서울. 東文選. 1991. p.115.

③ 연포탕

두부를 가늘게 잘라 꼬챙이에 꿰어 기름에 부치다가 닭고기를 섞어 국을 끓인 것을 연포국(軟泡湯)이라 한다. 여기서 포포는 두부이며 淮南王으로부터 시작된 것이다. 생각건대 陸放翁의 시구 “술을 닭고 黎祁를 지진다”는 대목의 註에 “蜀인이 두부를 黎祁라 한다”고 하였으니 지금의 연포가 곧 이것이다²³⁾.

④ 애당, 애단자, 밀단고

어린 썩을 뜯어다가 쇠고기와 계란을 넣고 섞어 끓인 것을 애당이라 한다. 또 썩을 찢어 찹쌀가루에 섞어 떡을 만들고 붉은 콩가루를 꿀에 섞어 바른 것을 艾團子라고 한다. 또 찹쌀가루로 동그란 떡을 만들어 삶은 콩을 꿀에 섞어 바르되 붉은빛이 나게 한 것을 蜜團糕라 한다. 이것들이 모두 초겨울의 시절 음식이다²⁴⁾.

⑤ 강정

찹쌀가루에 술을 쳐서 반죽하여 크고 작게 잘라 햇볕에 말렸다가 기름에 튀기면 고치같이 부풀어 오르는데 속은 비어 있다. 그것에 물엿을 이용하여 흰 깨 · 검은 깨 · 누런 콩가루 · 파란 콩가루를 붙인다. 이를 乾飴이라 한다.

생각건대 藍田 呂氏의 家品名에 <元陽齋>이라 한 것이 바로 이 물건이다. 또 생각건대 『餅餌閒談』에 “수병은 콩가루에 설탕을 섞어 문혀 만든다. 또 깨를 입히기도 하는데 그 이름을 胡麻餅(깨떡)이라 한다”고 했다. 그것 역시 이런 종류다. 이것이 이 달부터 시절 음식으로 되어 시장에서 많이 판다.

또 오색 강정이 있고 또 잣가루를 문히거나 송홧가루를 바른 것을 松子乾飴(잣강정)이라 한다.

찹쌀을 불에 튀겨 꽃 모양을 만들고 엿으로 그것을 붙인 것을 梅花乾飴이라 한다. 또 홍색과 백색의 강정이 있다.

이것들은 설날과 봄철에 人家의 제물로 實果 行列에 들며 歲饌으로 손님을 대접할 때도 없어서는 안 될 음식이다²⁵⁾.

◆ 牛乳

○ 소 1 젖 性微寒하고 (一云冷이라) 味甘하며 無毒이라 補虛羸하며 止煩渴하며 潤皮膚하며 養心肺하며 解熱毒이라 [本草]
○ 凡服乳엔 必煮一二沸하야 停冷啜之라 生飲이면 令人病요 熱食即壅이라 又不欲頓服이니 欲得漸消라 [本草] ○ 乳及尿屎로 去病엔 黑牛勝黃牛라 [本草] ○ 凡乳酪은 與酸物相反이라 [本草]²⁶⁾.

○ 소젖은 성질이 약간 차고(微寒)(서늘하다[冷]고도 한다) 맛이 달며[甘] 독이 없다. 허하고 여윈 것(虛羸)을 보하며 煩渴을 멎게 하고 皮膚를 윤택하게 한다. 또한 心肺를 이롭게 하고 熱毒을 푼다[본초]. ○ 우유를 먹을 때에는 반드시 1-2번 끓여오르게 끓여 식혀서 마셔야 한다. 생것을 마시면 이질이 생기고 뜨겁게 하여 먹으면 곧 기가 막힌다. 또한 단숨에 먹지 말고 천천히 먹어야 한다[본초]. ○ 우유와 尿屎로 병을 치료하는 데는 검정소(黑牛)의 것을 쓰는 것이 누렁소(黃牛)의 것을 쓰는 것보다 낫다[본초]. ○ 젖(乳酪)은 신것[酸物]과는 相反 관계이다[본초].

◆ 牛肉

○ 性平하고 (一云溫이라) 味甘하며 無毒이라 (一云微毒이라) 養脾胃하며 止吐泄하며 治消渴하며 消水腫하며 令人強筋骨하며 補益腰脚이라 [本草] ○ 食品엔 黃牛爲佳라 用乳及尿屎하야 去病者인댄 黑牛가 強於黃牛라 [本草] ○ 自死肉은 不可食이니 必生疔瘡이라 [俗方]²⁷⁾.

22) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저. 이석호 역. 朝鮮歲時記. 서울. 東文選. 1991. p.116.

23) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저. 이석호 역. 朝鮮歲時記. 서울. 東文選. 1991. p.116.

24) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저. 이석호 역. 朝鮮歲時記. 서울. 東文選. 1991. p.117.

25) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저. 이석호 역. 朝鮮歲時記. 서울. 東文選. 1991. p.117.

26) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 법민문화사. 2011. p.1405.

27) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 법민문화사. 2011. p.1403.

○ 쇠고기 성질이 평(平)하고 (따뜻하다[濇]고도 한다) 맛이 달며[甘] 독이 없다(독이 약간 있다고도 한다). 脾胃를 보하고 토하거나 설사하는 것을 멈추며 소갈과 水腫을 낮게 한다. 또한 힘줄과 뼈, 허리와 다리를 튼튼하게 한다[본초]. ○ 고기 식용은 누령소의 것이 좋다. 소젖으로 병을 치료하는 데는 검정소의 것이 누령소의 것보다 낫다[본초]. ○ 저절로 죽은 소의 고기는 먹지 말아야 한다. 먹으면 반드시 疔瘡이 생긴다[속방].

◆ 蕎麥

○ 메밀 性平寒하고味甘하며無毒이라實腸胃하며益氣力이라雖動諸病이나能鍊五藏滓穢하여續精神이라[本草] ○ 久食이면動風하여令人頭眩이라合猪羊肉食이면成風癩라[本草]²⁸⁾.

○ 메밀은 성질이 평(平)하면서 차고[寒] 맛이 달며[甘] 독이 없다. 장위(腸胃)를 든든하게 하고 기력을 돕는다. 그리고 여러 가지 병을 생기게 한다고는 하나 五臟에 있는 더러운 것을 몰아내고 정신을 맑게 한다[본초]. ○ 오랫동안 먹으면 바람이 動하여 머리가 어지럽다. 돼지고기나 양고기와 같이 먹으면 풍라(風癩, 문둥병)가 생긴다[본초].

◆ 豆腐

○ 두부 性平하고(一云冷이라)味甘하며有毒이라益氣하며和脾胃라[入門] ○ 豆腐는有毒性冷而動氣하여能發腎氣頭風瘡疥라[食物] ○ 多食則膨脹殺人하니喫酒則甚이요惟飲冷水即消矣라[俗方] ○ 中寒하여多泄多屁者는忌食이라[入門]²⁹⁾.

○ 두부는 성질이 평(平)하고(차다[冷]고도 한다) 맛이 달며[甘] 독이 있다. 기를 보하고[益氣] 비위를 조화시킨다[和脾胃][입문]. ○ 두부는 독이 있고 성질이 차다[冷]. 氣를 動하게 하고 腎氣를 동[發]하게 하며 두풍, 헌데, 음을 생기게 할 수 있다[식물]. ○

많이 먹으면 배가 불러 오르고 생명까지 위험한데 이때 술을 먹으면 더 심해진다. 이런 때에는 찬물을 마셔야 삭는다[속방]. ○ 속이 차서 몹시 설사하고 방귀가 많이 나갈 때에는 먹지 말아야 한다[입문].

◆ 松花

○ 송화 名松黃이니輕身療病이라卽花上黃粉이니勝皮葉及子라[本草]³⁰⁾.

○ 송화는 松黃이라고도 한다. 몸을 가볍게 하고 병을 낮게 한다. 즉 꽃에 있는 누른 가루인데 껍질, 잎 또는 씨보다 좋다[본초].

(3) 小結

『東醫寶鑑』에 보면 우유는 허하고 여윈 것을 보하며 煩渴을 멎게 하고 피부를 윤택하게 한다고 언급되어 있다. 이 우유를 한창 날씨가 추워질 시기인 음력 10월경에 기로소에서 기신들에게 봉양한다는 것은 큰 의미를 갖는다.

또한 쇠고기는 비위를 보하며 힘줄과 뼈, 허리와 다리를 든든하게 한다고 하며, 농사일이 마무리되었을 시기인 음력 10월에 時節食으로 쇠고기를 먹는 것은 여러 가지로 의미가 있다고 생각할 수 있다.

그리고 이 시기의 時節食에는 대단히 다양한 재료가 등장하고 요리법 또한 다른 時節食에 비해 비교적 복잡한 축에 속한다. 이는 음력 10월이 농한기에 막 접어든 시기라는 사실과도 무관하지 않으며, 다종다양한 재료의 다종다양한 성질을 조화시키기 위한 방법이라는 시각도 고려해볼 수 있다.

중국晋나라(3세기 후반)에 束皙의 [병부(餅賦)]에 曼頭란 이름이 비로소 나타나는데, "만두는 무후 제갈공명에서 비롯된다"고 하였다. 그리고 曼頭란 말은 이것이 식품이기에 饅頭로 표기하게 되었는데, 이 曼이라는 글자에는 아름답다, 부드럽다, 윤택하다 등의 뜻이 있다. 또 중국 송나라 때의 『事物紀原』에 의하면 "삼국시대 촉의 제갈공명이 남만의 맹획을 정복하고 돌아오는 길에 瀘水의 풍량이 심하여 건널 수 없으니, 따르는 자가 물의 신을 위로하기 위

28) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 법인문화사. 2011. p.1383.

29) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 법인문화사. 2011. p.1387.

30) 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 법인문화사. 2011. p.1501.

하여는 蠻地(남만 땅을 말함)의 풍속에 따라 사람의 머리(頭)를 제단에 바칠 것을 권하니, 공명은 개선하는 중에 한 사람이라도 더 죽인다는 것은 견딜 수 없는 노릇이라 하고 양과 돼지의 고기를 밀가루 반죽에 싸서 사람의 머리처럼 만들어 이를 대신 바쳤는데, 饅頭란 이름은 여기서 비롯되었다."고 하였다.

한국에는 조선 영조 때의 사람 李瀾의 글에 만두 이야기가 나오는 것으로 보아 조선 중기 이전에 중국에서 들어온 것으로 보인다. 한국에서는 만두가 상용식이 아니고 겨울, 특히 정초에 먹는 절식이며, 경사스러운 잔치에는 특히 고기를 많이 넣은 고기만두를 만들어 먹었다.

또, 지금은 사라진 풍속이지만, 예전에는 큰 잔치에서 끝을 장식하는 특별음식으로 大饅頭를 만들기도 하였는데, 이것은 호두알만한 작은 만두를 큰 만두 속에 가득 집어넣어 만든 것으로, 이 대만두의 껍질을 자르고 그 속에서 작은 만두를 하나씩 꺼내 먹었다. 그러나 근래에는 절식으로서 뿐만 아니라 평상시에도 손쉽게 만둣국을 끓여 먹으며, 흰떡을 섞어서 끓이는 경우도 많다.

익히는 방법에 따라 찢만두 · 군만두 · 물만두 · 만둣국 등으로 나뉘고, 모양에 따라 귀만두 · 둥근만두 · 미만두 · 餅匙 · 석류탕 등으로 나누어진다. 특히 미만두는 예전에 궁중에서 해먹던 음식으로 해삼의 생김새처럼 주름을 잡아 만든 데서 생긴 이름이고, 병시는 숟가락 모양을 닮은 데서, 석류탕은 석류처럼 생긴 데서 붙은 이름인데, 옛날에는 궁중에서만 만들어 먹던 음식이다.

한국 속담에 '떡 먹자는 송편이요, 소 먹자는 만두'라는 말이 있듯이 만두는 껍질이 얇고 소가 많이 들어가야 맛이 있다. 만두소는 재료를 잘 다져서 섞고 양념하여 만드는데, 육류로 쇠고기나 돼지고기·닭고기·평고기 등이 쓰이고, 채소로는 김치·숙주·당근·오이·양파, 그 밖에 두부·당면 등을 쓴다.

요즈음은 육류로 쇠고기와 돼지고기를 반반씩 섞어 쓰고, 숙주 대신 당면을 쓰는 경우도 있다. 만둣국물은 육수, 쇠고기 맑은장국, 멸치장국, 다시마장국 등 어느 것을 써도 된다.

만두를 빚는 방법은 얇게 민 만두껍질을 원형으

로 떠서 되직하게 버무려 놓은 소를 넣고 맞붙인 다음 다시 양귀를 맞붙여 둥글게 만든다. 이것은 본래 개성 지방에서 빚던 방법이고, 서울 지방에서는 반죽을 경단만큼씩 떼어 껍질이 얇아질 때까지 우물을 파서 소를 넣고 배 모양으로 맞붙이는데, 이때 양귀를 완전히 붙이지 않고 구멍을 조금 남긴다.

이렇게 하면 맛있는 만둣국물이 그 구멍으로 들어가 한층 더 만두 맛이 좋아진다. 그러나 서울식 만두는 양귀가 늘어져서 터지기 쉬우므로 만둣국에는 별로 이용하지 않는다³¹⁾.

Ⅲ. 考 察

1. 한의학의 생리병리관

우리 인간은 향온동물이다. 따라서 언제나 계절의 변화에 민감할 수밖에 없다. 추워지면 추워지는 대로, 더워지면 더워지는 대로 그에 맞서서 체온을 일정하게 유지해야 하기 때문이다. 天人相應의 관점에서 볼 때 우리의 몸은 生長化收藏하는 계절에 발 맞춰서 운행하기 마련이다.

생명력을 기르고, 지키는 것이 양생이라고 본다면 生하고 長하고 化하며 收하고 藏하는 계절의 변화를 잘 따라가서 생명력을 기르는 한편, 아울러 계절별로 성하기 마련인 사기에 맞서서 몸을 온전히 보호할 때 비로소 양생의 목표는 완성된다고 말할 수 있다. 따라서 時節食의 한의학적 의의를 밝히기에 앞서 인체의 생리기전과 병리기전을 언급하고자 한다.

1) 人體의 생리기전

인체는 水升降과 氣血의 升降出入으로 요약된다. 일반적으로는 水는 降하고 火는 升하는 것이 이치이다. 이렇게 되면 水와 火는 분리되고 만다. 하지만 생명력을 갖고 있는 인체에서는 그렇지 않다. 水와 火가 분리되지 않고 서로 교류할 때 생명력이 유지되고, 생리기전이 정상적으로 작동될 수 있다. 水火가 離決되지 않고 교체할 수 있는 것은 腎과 心 덕분이다. 腎은 下焦에서 水를 主하여 上송토록 하

31) 윤서석. 한국음식의 음식용어. 서울. 민음사. 1991. pp.64-67.

고, 心은 上焦에서 火를 주주하여 하강시킴으로써 체내의 水升火降을 이끈다.

인체의 水升火降에 비견되는 현상을 자연에서도 쉽게 찾아볼 수 있다. 나무가 뿌리를 통해 수분을 빨아올리는 과정, 그리고 햇살을 잎으로 받아들여 영양분을 만들고 나무의 구석구석에 보내는 과정이 인체의 水升火降과 다르지 않다.

봄에 생명력이 태동하니 生이요, 그것이 여름철에 뿌리를 뺀고 몸집을 키우니 長이요, 가을철에 낙엽이 지고, 곡식으로, 과일로 결실을 거두어들이니 收요, 겨울이 되면 생기를 뿌리 속에 감추니 藏이다. 이렇게 본다면 봄의 새싹에는 대지를 뚫고 나올 만큼의 강력한 태동하는 생명력이, 여름의 푸른 잎과 줄기에는 생명력의 번성하는 힘이, 가을의 낙엽과 가지에는 스산한 기운이, 곡식과 과일에는 생명의 결집이, 그리고 겨울에는 뿌리에 모든 기운이 모여 있음을 짐작할 수 있다. 우리 선조들이 취했던 계절 나물, 과일이란 이처럼 각 계절의 精華에 다름 아니다. 그렇기 때문에 계절음식이 소중한 것이요, 계절음식으로 만든 時節食이 의미 있는 것이다.

2) 人體의 병리기전

질병의 발생 원인을 한의학적으로 보면 크게 邪氣에 의한 것과 正氣虛로 인한 것으로 나뉘어서 생각할 수 있다. 외부의 사기는 또 內因, 外因, 不內外因으로 나뉜다. 內因에는 七情, 飲食傷, 勞倦傷, 房室不節制 등이, 外因에는 風寒暑濕燥火의 六淫과 疫癘가, 不內外因에는 創傷, 蟲獸傷 등이 포함된다. 이 가운데 時節食과 밀접한 관계가 있는 것은 外因에 해당하는 六淫이다. 계절음식으로 內因인 七情損傷, 飲食傷, 勞倦傷 등을 조절할 수 있고 外因인 風寒暑濕燥火의 六淫을 예방하고 치료할 수 있는 것이다.

風寒暑濕燥火 중에 봄에는 風邪, 여름에는 暑邪, 火邪, 늦여름에는 濕邪, 가을에는 燥邪가, 겨울에는 寒邪가 주된 사기로 작용한다. 한의학에서는 계절에 따라 중심 역할을 하는 臟腑가 달라진다고 본다. 봄에는 肝, 여름에는 心, 늦여름에는 脾, 가을에는 肺, 겨울에는 腎이 주관한다. 따라서 봄의 風邪는 肝이, 여름의 火邪는 心이, 늦여름의 濕邪는 脾가, 가을의

燥邪는 肺가, 겨울의 寒邪는 腎이 담당하게 된다.

이렇게 볼 때 사계절의 건강을 지키기 위해서는 봄에는 肝이 風邪를 감당해야 하고, 여름에는 心이 火邪를, 脾가 濕邪를, 가을에는 肺가 燥邪를, 겨울에는 腎이 寒邪를 이겨낼 수 있어야 한다.

2. 한의학적 관점에서 바라본 時節食

한의학에서는 자연과 인간의 陰陽氣味가 조화를 이룰 때 天命을 누리고 그렇지 못할 때는 질병에 걸리고 일찍 죽게 된다고 하였다. 이 개념을 식생활에 적용시키면 계절에 자연에서 얻은 먹을거리를 먹는 것은 가장 이상적인 음식섭생 방법이 된다. 한국 전통음식은 時節食이 발달했다는 것이 특징적인데, 時節食은 다달이 끼어 있는 명절 음식 절식과 춘하추동 계절에 나는 식품으로 만드는 음식, 時節食을 통틀어 말한다. 時節食은 하늘과 조상께 감사하고 재앙을 물리치며 복을 기원하는 등의 의미를 담고 있을 뿐만 아니라 이웃과 공동체 의식을 공유하고 정을 나누는 수단이기도 하였다. 하지만 산업사회로 변모해 가면서 식탁에서 계절감을 잃고 획일화된 음식과 패스트푸드·인스턴트식품이 그 자리를 차지하게 되었고 집단적인 행위 의식은 사라지고 개인적인 취향에 따라 공동문화가 새로이 만들어 지고 있다. 이러한 변화는 비만, 고혈압, 당뇨병과 같은 생활습관병과 암, 회귀병 등의 발생 빈도를 높이고 정신까지 황폐하게 만들었을 뿐만 아니라 나아가 환경문제에 이르기까지 우리 삶의 총체적으로 영향을 주고 있다.

時節食 재료를 살펴보면 대략 세 가지 유형으로 요약된다. 첫째, 求得이 용이한 재료이다. 생것을 저장하는 것이 어렵던 과거에는 그 계절에 나는 것을 주로 먹을 수밖에 없었다. 따라서 時節食의 재료로 계절 과일이나 푸성귀를 활용하는 예가 많다. 이른 봄에 진달래꽃을, 가을에 국화꽃을 활용하는 것이 그에 해당한다.

둘째, 사회문화적인 맥락에서 재료가 선택되기도 한다. 辟邪의 의미로 팔죽을 쏘든가 부림을 깨는 것 등이 이에 해당한다. 셋째, 계절에 따라 결핍되기 쉬운 요소 보충을 위해 재료를 선택하기도 한다. 땀이 많이 나는 계절에는 이를 수렴해줄 오미자

쓴다든가, 황기를 써서 固表하는 것 등이 그 예이다. 앞에서 언급한 구득이 용이한 재료들 중에도 이에 해당하는 것이 적지 않다. 봄의 나뭇잎에는 생발의 기운이 가득하고, 여름의 과일들은 수분을 가득 머금고 있어 땀으로 빠져나간 수분과 양기를 채워준다. 가을에 수확한 곡식은 後天之精의 근원이 된다. 겨울에는 고기를 섭취하여 추운 계절을 지나는 에너지를 확보한다.

1) 가을 時節食의 의의

가을은 여름의 무성하게 뻗어나가는 기운을 꺾어서 평정하는 시기이므로 容平이라고 하는데, 天氣(바람)는 거세고 빨라지고 地氣(山川草木)도 또렷하게 정리가 된다. 가을은 일 년 동안 지은 농사의 결과를 수확하는 계절이다. 먹을 것이 풍성하고, 기후상으로 보더라도 극단적인 추위나 더위도 없어 몸과 마음이 모두 편안할 수 있는 계절이다. 먹을 것이 부족하지 않으니 잘 먹고, 쉬면서 여름내 피약별 아래서 농사를 지으면서 상한 체력을 회복할 수 있다. 이처럼 평온한 삶을 이어갈 수 있다는 데 대하여 천지신명과 조상님께 고마움을 표하는 것이 가을의 명절이기도 하다. 가을의 時節食은 그러한 제례와 밀접한 관련성이 깊다.

가을의 명절로는 칠석, 백중, 추석 등이 대표적이다. 가을 時節食의 가장 큰 특징은 辟邪의 성격이 강하다는 점이다. 가을의 대표적인 명절인 추석의 음식인 송편은 솔잎을 깔아 찌게 되는데, 솔잎에 벽사의 기능이 있다고 본다. 출산을 하면 집에 둘러치는 금줄에도 솔잎이 걸리고, 痘瘡이 유행하면 처마 밑에 솔잎을 걸어 화를 면하려 했던 풍습 등이 그 예이다. 10월에 많이 열린던 제천의식에서는 팔시루떡을 찌는데, 이 또한 팔의 붉은 색이 사기를 막아 줄 것으로 믿었기 때문이다.

가을에 벽사가 유난히 강조된 것은, 풍성한 가을의 행복이 지속되기를 바라는 마음에서 비롯된 것으로 보인다. 한의학적으로 짧은 赤小豆라 하여 한약재로도 쓰이는 재료이다. 체내의 병리적인 수습을 제거여 水腫脹滿을 다스린다.

IV. 結 論

時節食은 하늘과 땅기운의 소산물인 식재료를 활용하여 음식을 해 먹음으로써 자연과 사람이 하나되는 방법인 동시에 건강을 지키는 우리 선조들의 지혜라 할 수 있다. 가을철 時節食에 대하여 한의학적으로 고찰하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

가을은 입추로 시작하여 處暑 · 白露 · 秋分 · 寒露 · 霜降 등 8월에서 10월에 해당한다. 立秋(8월 8~9): 가을 시작. 處暑(8월23~24): 일교차가 심하다. 白露(9월8~9): 이슬이 내린다. 秋分(9월23~24): 밤이 길어진다. 寒露(10월 8~9): 찬이슬이 내린다. 霜降(10월23~24): 서리가 내린다.

『東國歲時記』에 기록된 가을철 時節食의 종류는 8월에 송편을 비롯하여 5가지, 9월에 화전과 화채 2가지, 10월에 우유를 비롯하여 8가지 모두 15가지이다. 이중 떡 종류는 송편 · 시루떡 · 인절미 · 울단자 · 토란단자 · 화전 · 애단자 · 밀단고 등 8종, 음료류는 화채 · 우유 등 2종, 그리고 난로회 · 신선로 · 연포국 · 애탕 · 강정 등이 있다. 가을 時節食으로 떡 종류가 가장 많은 것을 볼 수 있다. 시절식의 재료로는 햅쌀 · 찹쌀 · 토란 · 황곡 · 배 · 유자 등 가을에 생산되는 대표하는 식재료들이다.

가을철 양생법은 일찍 자고 일찍 일어나고 肅殺之氣 기운을 거두어 드리는 마음을 밖에 두지 말고 안에 두어 양기를 거두어 드리고 陰氣를 축적하여 오장육부를 건강하게 해야 하고 음식뿐만이 아니라 약을 처방함에 있어 사시에 따라 쓰는데 가을에는 따뜻한 약을 쓰라고 하였다.

추석음식으로는 오려송편 · 토란탕 · 밤단자 · 닭찜 · 화양적 · 배화채와 배숙 그 밖에도 시루떡 · 인절미 · 토란단자 등이다. 송편은 흰 떡 속에 솔잎에서 발산되는 소나무의 精氣를 침투시킨 떡으로, 이것을 먹게 되면 술의 정기를 체내에 받아들임으로써 소나무처럼 건강해진다고 여겼다. 밤은 성질은 따뜻하고 맛은 짜며 독이 없다. 기를 도와주고 장위를 든든하게 하며 腎氣를 보하고 배가 고프지 않게 한

다. 짠맛이 특징이다. 짠맛은 腎臟의 기를 보해주는 힘을 가지고 있어 가을철 수렴하는 기운이 득세하는 때에 적절하다고 볼 수 있다. 토란은 성질이 평하고 차다. 맛은 매우며 독이 있다. 腸胃를 잘 통하게 하고 살과 피부를 든든하게 하며 증초를 잘 통하게 하고 굵은 피를 헤치며 굳은 살을 없앤다. 토란은 맛은 매워서 풀어헤치는 發散하는 성질이 있고, 장위를 잘 통하게 하고 증초를 원활히 돌게 한다. 그러나 찹쌀을 많이 먹어 발생할 수 있는 경락을 막힘을 풀어 주는 역할을 한다.

9월 重陽節 시식은 국화주 · 국화전 · 유자화채 등이 있다. 甘菊花는 성질이 평하고 맛이 달며 독이 없다. 장위를 편안하게 하고 5맥을 좋게 하며 팔다리를 잘 놀리게 하고 풍으로 어지러운 것과 두통에 쓴다. 또 눈의 정혈을 돕고 눈물이 나는 것을 멈추며 머리와 눈을 시원하게 하고 風濕痺를 치료한다. 柚子는 유자의 껍질은 두텁고 맛이 달며 독이 없다. 胃 속의 나쁜 기를 없애고 술독을 풀며 술을 마시는 사람의 입에서 나는 냄새를 없앤다. 石榴는 성질은 따뜻하며 맛이 달고 시며 독이 없다. 목 안이 마르는 것과 갈증을 치료한다. 폐를 상하기 때문에 많이 먹지 말아야 한다.

海松子는 성질은 조금 따뜻하고 맛이 달며 독이 없다. 骨節風과 風痺證, 어지럼증 등을 치료한다. 피부를 윤기나게 하고 5장을 좋게 하며 허약하고 여위어 기운이 없는 것을 보한다. 유자와 석류는 국화와 마찬가지로 음력 9월 무렵에 따는 과일이다. 유자는 胃 속의 나쁜 기운을 푸는 성질을 갖고 있어 소화에 도움이 되며, 석류는 남방에서 나는 과일로 따뜻한 성질을 갖고 있으며 목 안이 마르는 것과 갈증을 치료하는 성질을 갖고 있어서 건조한 가을로 접어드는 시기에 적절한 과일이라 할 수 있다.

10월 시월 상달 시식은 고사떡 · 타락죽 · 軟泡湯 · 변씨만두 · 강정 · 밀단고 · 艾湯 · 艾團子가 있다. 우유는 성질이 微寒하고 맛이 달며 독이 없다. 虛羸을 보하며 煩渴을 멎게 하고 피부를 윤택하게 한다. 또한 心肺를 이롭게 하고 熱毒을 푼다. 牛肉

는 성질이 평하면서 맛이 달며 독이 없다. 腸胃를 든든하게 하고 기력을 돕는다. 이 우유를 한창 날씨가 추워질 시기인 음력 10월경에 기로소에서 노인들에게 봉양한다는 것은 큰 의미를 갖는다. 메밀은 성질이 평하면서 차고, 맛이 달며 독이 없다. 腸胃를 든든하게 하고 기력을 돕는다. 두부는 성질이 평하고 맛이 달며 독이 있다. 益氣 비위를 조화시킨다. 松花는 몸을 가볍게 하고 병을 낫게 한다. 즉 꽃에 있는 누른 가루인데 껌질, 잎 또는 씨보다 좋다. 이 시기의 時節食에는 대단히 다양한 재료가 등장하고 요리법 또한 다른 時節食에 비해 비교적 복잡한 축에 속한다. 이는 음력 10월이 농한기에 막 접어드는 시기라는 사실과도 무관하지 않으며, 다종다양한 재료의 다종다양한 성질을 조화시켜 기력을 보충하여 추운 겨울에 대비하는 의미가 강하게 보여 진다.

參考文獻

1. 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저. 이석호 역. 朝鮮歲時記. 서울. 東文選. 1991. p.112, 115, 116, 117.
2. 윤서석. 한국음식의 음식용어. 서울. 민음사. 1991. pp.64-67.
3. 윤서석, 이기열, 유태종의 4인 한국음식대관 제1권. 서울. 한림출판사. 1997. p.379, 382, pp.383-384.
4. 윤창렬, 이남구, 김선호 해석. 黃帝內經素問 王氷注. 대전. 주민출판사. 2003. p.40. pp.30-33.
5. 전통의학연구소 편. 동양의학대사전. 서울. 成輔社. 2000. p.2020.
6. 정혜경. 천년한식건문록. 생각의 나무. 서울. 2009. p.127.
7. 허준 저. 신편대역 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2007. pp.217-218.
8. 허준 저. 이남구 현토주석. 동의보감. 서울. 법인문화사. 2011. p.1387, 1383, 1403, 1405, 1440, 1441, 1446, 1447, 1501.
9. 황혜성. 조선왕조궁중음식. 서울. 궁중음식연구원. 2001. p.34.
10. <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=65569>. 2011.