

민속
문화



옛 사람들의 피서(避暑)



강 육
자유기고가

24절기의 하나인 소서(小暑)는 하지와 대서 사이에 들며, 양력으로 7월 7일이나 8일째가 된다. 이 시기에는 장마전선이 우리나라에 오래 자리 잡아 습도가 높아지고 장마철을 이루는 수가 많다. 소서를 중심으로 본격적인 여름더위가 시작된다. 또한 첫 여름의 입맛을 상큼하게 돋우어 주는 온갖 과일과 소채가 풍성해 지는 절기이다.

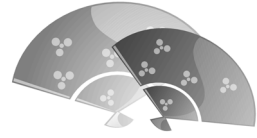
찌는 듯한 한 여름의 무더위는 예나 지금이나 모든 사람들에게 고역을 안겨다 준다. 그래서 사람들은 여름철에 더위를 피하여 시원하게 지내는 일, 즉 피서(避暑) 방법을 찾게 되었다. 에어컨, 선풍기 등 냉방하는 기술이 없었던 옛 사람들은 여름철의 더위를 있는 그대로의 자연환경에서 해결하는 방법을 모색했다.

가장 손쉬운 방법은 나무 그늘 밑에서 쉬는 일이다. 느티나무 등 큰 나무는 그늘이 두터워서 햇볕을 막아주고 또 여러 사람들이 모여 얘기를 나누니까 더위를 잊을 수 있다. 또 언덕 위에 세워진 정자(亭子)에 가면 그늘도 있고 바람이 있어 여름철 더위를 피하기에 안성맞춤이었다.

계곡은 산과 산 사이에 형성되어 있으므로 일조시간이 짧아서 서늘한데다가 물이 흐르고 있어 더위를 잊기에는 가장 알맞은 장소이다. 약수물이나 계곡물에 발을 담그면 시원한데 이를 탁족(濯足)이라고 한다. 발바닥에는 온갖 신경이 민감하게 모여서 우리 몸 전신과 연결되어 한방에서는 오장육부로 통한다고 보고 있다. 그래서 탁족은 발만 물에 담그는 일이지만 온 몸의 더위를

잇을 수가 있다. 흔히 가정에서도 대야에 물을 떠놓고 탁족을 해서 여름 더위를 잠시나마 잊었다. 한편 옛날 냇가에 갈 수 없었던 여인들은 우물물을 길어다가 어두운 밤에 뒤뜰에서 목욕을 하며 더위를 식혀야 했다.

여름철 더위를 식히는 기구로는 부채가 가장 손쉬운 것 이었다. 부채는 햇볕을 막고 바람을 일으켜서 적극적으로 더위를 막는 기구였다. 우리나라에서 부채에 관한 첫 기록은 왕건이 왕위에 올랐을 때 후백제의 견훤이 공작선(孔雀扇)을 선사한 일이 있는 것으로 미루어 부채의 역사가 오래되었음을 알 수 있다.



더위를 피하는 방법으로 옛 사람들은 죽부인(竹夫人)을 옆에 두었다. 덮은 이불이나 홰이불이 몸에 닿으면 덥기 때문에 밀착하는 것을 막기 위해서 죽부인이 개발된 것이다. 죽부인은 대나무를 엮어서 만들었기 때문에 속이 공동(空洞)이어서 바람이 잘 소통되어 시원하게 껴안고 잘 수가 있다. 죽부인은 이미 고려시대의 문헌에도 나타난 것으로 보아 우리 선조들은 공예품으로 피서를 즐기는 지혜를 일찍부터 갖고 있었다.

무더운 여름철 잠자리가 불편하면 사랑방에 기거하는 선비는 죽부인을 활용하게 된다. 삼베의 홰이불을 씌워서 죽부인을 가슴에 품고 한 다리를 척 걸치고 자면 허전함을 덜 뿐만 아니라 솔솔 스며드는 시원한 바람에 저절로 숙면하게 된다. 죽부인은 아들이 아버지의 것을 사용하지 않는 것이 예의이다.

여름철은 음식이 쉬고 상하기 쉬워 조리에도 많은 조심을 하지만 더위를 식히는 시원한 음식으로는 냉면, 냉국, 냉콩국 등이 있다. 더위에 뜨거운 음식은 땀을 나게 하므로 찬 음식으로 피서하는 것이다. 반대로 이열치열(以熱治熱)로 뜨거운 음식을 먹음으로써 땀을 흘리게 하여 몸을 보하는 방법도 있다. 보신탕, 삼계탕, 영계백숙 등이 그 대표적인 음식이다. 육류는 지방질이 많아 몸을 보하게 되고 여기에 인삼, 대추, 밤, 찹쌀과 그밖의 기호에 따라 한약재를 넣어서 고아 뜨겁게 먹으면 원기를 돋우어 더위를 이길 수 있다고 하여 무더위에 탕을 먹는 풍속이 오래 전부터 내려오고 있다.

보신탕(補身湯)은 개고기를 푹 고아 끓인 장국이다. 우리나라 사람들이 즐겨 먹는 보신음식의 하나로서 조선 후기의 ‘산림경제’에도 개고기의 효능이 나와 있다. ‘동의보감’에는 “개고기의 성(性)은 따듯하며 먹음에 있어서 독이 없다. 오장을 편하게 하며 혈맥을 조절하고 장과 위를 튼튼하게 하며, 골수를 충족시켜 허리, 무릎을 따스하게 하여 양도(陽道)를 일으켜 기력을 증진시킨다”고 적혀 있다. 또 속설에 의하면 개는 성질이 몹시 더운 까닭으로 사람이 먹으면 양기를 돋우고 허전한 것을 보충하며 못된 부스럼을 고친다고 한다.

개장국은 먼저 고기를 푹 고아서 국물을 만든 다음에 먹기 직전에 따로 준비해 둔 양념으로 간을 한다. 고기는 따로 건져서 찢어 먹는다. 양념은 고춧가루, 다진 마늘, 볶은 들깨 등을 혼합



하여 만든다. 지방에 따라 된장을 풀기도 하고 죽순이나 미나리, 생강 따위를 넣기도 한다. 땀구멍이 없어도 여름더위를 견디어 내는 개의 강인성 때문인지는 몰라도 더위를 이기는 식이요법으로 보신탕을 첫째로 쳤다. 여름에 찬 것은 오히려 위와 장을 상하게 하기 쉽지만 뜨거운 국은 먹기에는 고역이나 몸에는 도움이 된다는 적극적인 피서법이라 말할 수 있다.

여름철 더위를 이기는 음식으로 삼계탕도 즐겨 먹었다. 닭을 잡아 내장을 꺼내고 찹쌀, 인삼, 대추를 넣어서 통째로 고아 삼계탕을 만든다. 요즈음의 현대인들도 즐겨 찾는 삼계탕은 어린 병아리로 만든다고 해서 ‘영계백숙’이라 부르기도 한다. 또 닭으로 죽을 쑤어서 닭죽을 만들어 먹기도 하는데 영양분이 많아서 더위를 이기기에 알맞은 음식이다.

여름밤은 짧기는 하나 무덥고 모기, 빈대, 벼룩에 시달려야만 했다. 저녁밥을 지어먹은 온돌방에서는 도저히 잘 수가 없다. 그래서 마당이나 뜰에 자리를 깔고 쉬었는데, 이때 옛사람들의 지혜인 평상(平床)을 놓았던 것이다. 땅에서 오르는 습기를 피하기 위해 지상으로 한 두자 높이로 설치했다. 평상의 바닥은 발을 얹은 듯이 영성한 나무를 대었기 때문에 통풍이 되어서 시원했다. 사람들은 평상에서 쉬고 자고 하다가 한밤중이 되어서 이슬이 내리기 전에 방에 들어가서 자는 일이 많았다. 🍃

