

아리울의 군산

발행처 군산근대역사박물관 | 전화 063-443-8283 | 팩스 063-443-8284 | http://museum.gunsan.go.kr | http://mum.gunsan.go.kr

단오의 역사와 풍습, 그리고 의의

흔히 5월의 명절을 논하자면 가장 많이 떠올리게 되는 날은 단오절이다.

추석, 설날과 함께 3대 명절로 통하는 단오는 1년 중 가장 양기가 왕성한 날이라 해서 큰 명절로 여겨왔고, 전국적으로 여러 행사를 열어 기념한다. 날짜는 음력 5월5일로 음력이기 때문에 양력으로는 매년 날짜가 바뀐다. 그 유래 또한 정확한 유래가 없고, 가장 보편적인 유래는 중국 초나라 회왕 때에서 비롯되었다고 한다. 회왕의 충신이었던 굴원이라는 신하가 있었는데, 간신들이 자신을 모함하자, 자신의 진심을 보이기 위해 강에 뛰어들어 자살을 했고, 이후 회왕은 굴원의 충심을 깨닫고 그를 기리기 위해 제사를 지내곤 하였다. 그리고 그 날이 5월 5일로 지정된 것이다. 이 풍속이 우리나라로 전래되어 단오가 되었고, 조선 정조의 저서인 『열양세시기』에는 이 날 밥을 수뢰(물의 여울)에 던져 굴원을 장사지내는 모습을 연출하였고, 이런 모습으로 ‘수릿날’이라는 다른 이름으로도 전해진다.

단오의 대표적인 놀이로는 씨름과 그네뛰기 그리고 탈춤을 꼽을 수 있다. 그네뛰기는 여성들의 대표적 놀이로,



고려사에도 기록된 것으로 미루어 보아, 정확한 유래는 알 수 없지만, 고대부터 구전된 것으로 추정된다. 조선 귀족사회에서는 유학자들이 자유연애를 막기 위해, 그네뛰기를 금지, 천시하였기 때문에 고려 시대와는 달리 조선에서의 그네뛰기는 주로 서민 여성들 사이에서 많이 행해졌다. 그리고 씨름은 주로 남성들의 행사였으며, 우승자에게는 상으로 황소를 주는 관례가 있었는데, 경기방식이 오늘날처럼 토너먼트가 아니라 도전자들을 차례로 이기고 더 이상 도전자가 없는 사람이 자동으로 우승하게 된다. 씨름은 고구려 때 시작되어 고려 시대에도 크게 성행했으며, 특히 단오에는 그네뛰기와 함께, 연중 행사

로 성대히 거행되었다. 그리고 가장 중요한 ‘단오제’와 ‘단오굿’은 지역민들의 일체감을 고취시키는 의식인데, 강릉지방의 강릉 단오굿이나, 경북 자인의 한장군 놀이 등이 그 예이며, 이러한 의례들은 각종 놀이 및 행사들과 연관되어 사실상 지역 축제로 봐도 무방하다.

조선후기에 간행된 《동국세시기》의 한 기록에 의하면 ‘궁중의 내의원 에서는 옥추단과 제호탕을 만들어 왕에게 진상하였다.’, ‘공조에서는 단오선을 만들어 왕에게 진상하였다.’는 궁중풍속이 전해진다고 한다. 여기서 주의 깊게 봐야 할 점은 단오에 행해졌던 이러한 민속놀이 등이 단순한 놀이로 끝나는 것이 아니라 다른 계열의 우리 문화 발전에 깊숙이 관련되어 있다는 점이다. 한 예로 조선 후기의 대표적인 화가들인 김홍도와 신윤복의 미술 작품에서 알 수 있다. 두 사람은 일찍이 서민들의 모습을 주로 담은 풍속화를 많이 그렸는데, 단오의 대표적인 두 놀이를 소재로, 김홍도는 ‘씨름’을, 신윤복은 ‘단오풍정’을 그렸다. 그 결과 오늘날 이 두 작품은 각각 두 화가를 대표하는 작품으로 전해지고 있다.

이런 점에서 우리의 풍속과 문화는 얼핏 보면 서로 아무 상관 없어 보이지만, 실제로는 서로 상호 보완하며 다 함께 발전해온 동반자적 관계를 띄고 있다. 다시 말해, 어느 하나만 혼자 힘으로 지금까지 전해질 수는 없었다. 모든 분야에서 조화와 관계를 맺으며 이제까지 보존, 발전되어 온 것이다.

여름이 돌아왔다! 복날이 돌아왔다!!

복날이란 음력 6월에서 7월 사이의 절기로 초복, 중복, 말복을 가리킴. 하지로부터 셋째 경일(庚日)을 초복(初伏), 넷째 경일을 중복(中伏), 입추 후 첫째 경일을 말복(末伏)이라 하며 이를 삼복(三伏) 혹은 삼경일(三庚日)이라 한다. 복은 음력의 개념이 아닌 양력의 개념을 적용한 것이기 때문에 소서(양력 7월 8일 무렵)에서 처서(양력 8월 23일 무렵) 사이에 들게 된다.

삼복은 중국 진(秦)나라 때부터 시작되었으며, 일년 중 무더위가 가장 기승을 부리는 시기여서 삼복더위라는 말이 생겨나기도 했다. 복날에는 개장국과 삼계탕을 즐겨 먹었는데 특히 복날 한적한 숲속의 냇가로 가서 개를 잡아 개장국을 끓여 먹는 풍속을 복놀이래 했다. 또 복날 더위를 먹지 않고 질병에 걸리지 않는다 하여 팔죽이나 수박, 참외를 먹었다.

복날 음식으로는 삼계탕, 장어구이, 추어탕, 오리탕, 초계탕, 민어매운탕 등이 있다. 이중 가장 대중적인 음식인 삼계탕의 조리법을 소개해본다.

<삼계탕 조리법>

▣ 재료

생닭 1마리, 찹쌀 1/3컵, 대추 3개, 밤 4개, 황기 1뿌리, 마늘 1통, 생강 1쪽, 양파 1/2개, 대파 1뿌리, 청주 1큰 술, 소금, 후춧가루약간씩

◆ 만들어보세요

1. 찹쌀은 씻어서 물에 불려 놓고, 밤은 속껍질까지 깨끗이 벗긴다. 대추는 씻어서 물기를 뺀다.
2. 닭은 꽂지 부위에 칼집을 내어 내장을 꺼낸 다음 속을 깨끗이 씻는다.
3. 마늘은 껍질을 깨끗이 벗기고, 생강도 손질하여 얇게 저며 놓는다. 양파는 껍질을 벗겨 4등분하고, 대파는 5cm 길이로 썰어둔다.
4. 말끔하게 손질한 닭의 뱃속에 불린 찹쌀과 마늘을 잘 채워 넣은 다음 찹쌀이 밖으로 나오지 않도록 꼬챙이를 꿰어 봉한다. 그리고 두 다리가 풀리지 않게 엇갈려 꼬아 묶는다.
5. 냄비에 물 4~6컵과 찹쌀과 마늘로 속을 채운 닭을 넣고 황기와 밤, 대추, 저민 생강을 넣는다. 닭의 특유한 냄새를 없애기 위해 청주와 양파, 대파를 넣고 중불에서 서서히 약 40분간 푹 끓인다.
6. 닭과 속 재료가 푹 익으면 양파와 대파, 생강은 건져 내고 그릇에 닭과 국물, 황기, 대추, 밤 등을 담은 다음 소금과 후춧가루를 곁들여 낸다.

또 여름 보양식이 아닌 간단한 제철과일로도 여름건강을 지킬 수 있다.

수박- 수박에는 이뇨작용을 촉진하는 성분이 있기 때문에 단순히 수분보충을 위한 과일 뿐 아니라 몸이 쉽게 붓는 분들의 붓기를 완화하는데 좋은 과일입니다. 또한 수박에 함유되어 있는 시트루린이라는 특정 성분은 몸의 이뇨작용을 도와주며 더운 날씨에 잃게 되는 수분을 충분히 공급해 주기도 하고, 비타민 C가 함유되어 있어서 몸에도 좋은 과일이 바로 수박입니다.

포도- 포도는 철분이 많은 과일로 전체적으로 빈혈에 좋아서 빈혈예방을 할 수 있는 과일입니다. 또한 바이러스 활동을 억제하는 효과가 있어서 충치를 예방할 수 있습니다. 포도 껍질과 씨에 많은 약효성분이 폴리페놀이라는 것인데 폴리페놀은 동맥경화와 암을 초래하는 활성산소의 피해로부터 몸을 지켜주는 항산화 작용을 해줍니다. 자색 포도 껍질이 포도의 특징입니다. 이 포도껍질에는 폴리페놀의 일종인 안토시아닌이 많이 함유되어 있기도 합니다.

토마토 - 여름철 비타민섭취와 수분보충에 참 좋은 과일 중 하나로 그냥 섭취하는 것 보다 익혀서 먹을 경우 토마토에 들어있는 리코펜의 함량이 7배나 높아집니다. 특히 최근 연구결과에 의하면 토마토는 자외선을 막아서 피부보호와 주름개선을 해준다는 이야기가 있어서 여름철에 더욱 더 좋은 식품으로 알려지게 되었다고 합니다. 여름철 피부고민 중 하나가 바로 자외선인데요! 이때 매일 토마토를 식사 때 즐겨 드시면 피부의 자외선 차단력이 향상된다고 합니다.

[출처] 여름철 몸에 좋은 과일, 아리수와 함께 살펴봐요! 작성자 아리사랑

여름철에 덥다고 집에만 머물지 말고 밖으로 나가 운동을 한 뒤 몸이 좋아하는 여름철 보양식을 먹고 시원한 여름 보내봅시다!

- 군산근대역사박물관 학생기자 박혜영(고2)

군산근대역사박물관 “8월 일정”

여전히 더운 8월이 다가왔다.

8월달에는 우리나라가 일본으로부터 해방되어 나라와 주권을 다시 찾은 뜻 깊은 날을 기념하며 8.15광복절을 맞아 오는 8월 13일부터 9월 30일까지 1층 복도와 자료실에서 <우리 땅, 그들만의 축제>를 주제로 특별전을 전시한다. 이 행사에서는 일제강점기 시절 쌀 수탈의 거점지역이었던 군산의 모습을 담은 여러 사진 자료 및 영상 자료, 전시자료들을 관람할 수 있다.

또 아이들을 대상으로 태극기 그리기 체험도 함께 진행되고 있다. 가족들과 함께 군산근대역사박물관에 들러 8.15특별전 <우리 땅, 그들만의 축제>에 참여해 기뻐던 광복절의 기분을 느껴보는 것이 어떨까.

- 군산근대역사박물관 학생기자 이제하(고2)