



## 7월 절일 '복날'

복날은 매년 7월 8월 사이에 있는 초복, 중복, 말복의 삼복더위를 말하며, 삼복은 24절기에 속하지 않지만 절일에 해당하는데, 복날의 '복' 자는 '엎드릴 복(伏)'으로, 이는 '복종한다'라는 뜻이 있다. 따라서 복날은 가을의 선선한 기운이 대지로 내려오다 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻이다.

예로부터 복날에는 더위를 잊기 위한 다양한 풍습들이 행해졌는데, 조선시대 궁중에서는 왕이 삼복 날 높은 벼슬아치들에게 얼음을 하사하고, 농민들은 계곡물에 머리를 감거나 목욕을하였다. 또 복날은 한 해 농사의 풍흉을 예측하는 날이기도 했는데 이는 복날의 무더운 날씨가 벼를 빨리 자라게 만든다는 설에 따른 것이다. 이에 조상들은 복날이 되면 떡과 전등의 음식을 준비해 논에서 제사를 지내기도 했다.

이 시기에는 더위로 쉽게 피곤해지고, 식욕이 떨어지면서 소화불량 등으로 힘들어지기도 하는데 이럴 때 보양식을 먹으면 기력 회복에 도움이 된다.

## 삼복더위 - 절기 음식 2가지



## 1. 삼계탕(닭백숙)

백숙이란 원래 고기나 생선 등을 물에 넣고 끓인 요리를 말한다. 현대에 와서는 주로 닭고기의 속에 내장 대신 각종 한약재와 쌀, 부재료를 집어넣고 통째로 푹 삶은 음식, 즉 닭백숙을 일컫는다. 간혹 닭 이외의 다른 조류(주로 오리)가 들어가기도 한다. 닭백숙에 삼을 넣어 먹기 시작하면서 삼계탕이라고 불렸다. 백숙은 토종닭의 배를 갈라 찹쌀, 마늘 은행, 밤 등을 넣고 물에 푹 고아 만든 음식으로 삼복더위에 '이열치열' 열로 열을 다스린다는 의미로 즐겨 먹는다.



## 2. 오리고기

오리는 칼슘, 비타민, 철 등의 함유량이 많아 콜레스테롤 수치도 낮춰주고 피부 건강에도 좋습니다. 단백질과 불포화지방산 및 필수 아미노산 함량도 높아 다이어트에 효과적이며 피부미용과 기력 회복에 효과적인 음식으로 삼복더위에 많이 찾는 음식이다.

## 복날 안전하게 조리하기 '닭요리 식중독 주의보'

## 캠필로박터 제주니란?

닭, 소, 돼지 등 각종 야생동물의 내장에 널리 분포하는 균.  
캠필로박터균에 오염된 날고기나 물, 덜익은 육류(특히 가금류)로 인한 식중독 발생 원인이 될 수 있어 요리 시 주의 필요.

## 닭요리



## 닭고기 구입 시,

생닭과 식재료가 닿지 않게 주의



## 생닭 보관 시,

식재료에 닿지 않게 밀폐용기에 담아 냉장고 하단 보관



## 생닭 세척 시,

주변에 물이 튀지 않게 주의

\* 생닭 씻은 싱크대 세척·소독하기  
\*\* 채소류 세척 후, 생닭 세척하기



## 구분사용하기

다른 식재료와 칼·도마 구분사용



## 익혀먹기

닭은 완전히 익도록 가열

\* 중심온도 (75°C, 1분 이상)



출처 : 식품의약품안전처

## 7월의 절기

소서(小暑) 와 대서(大暑)

24절기 중 열한 번째에 해당하는 절기. 하지(夏至)와 대서(大暑) 사이에 든다. 음력으로 6월, 양력으로는 7월 5일 무렵이며, 태양이 황경 105도의 위치에 있을 때이다. 소서는 '작은 더위'라 불리며, 이때를 중심으로 본격적인 더위가 시작된다. 이 무렵은 더위가 본격적으로 시작되는 때여서 과일과 채소가 많이 나며, 밀과 보리도 이때부터 먹게 된다. 대체로 음력 6월은 농사철치고는 한가한 편으로 밀가루 음식을 많이 해 먹는다.

소서(小暑)와 입추(立秋) 사이 무렵에 대서(大暑)는 음력으로 6월에 있으며, 양력으로는 7월 23일 무렵에 든다. 대서는 중복 무렵일 경우가 많으므로, 삼복더위를 피해 술과 음식을 마려하여 계곡이나 산정(山亭)을 찾아가 노는 풍습이 있다. 또한 참외, 수박, 채소 등이 풍성하고 햇밀과 보리를 먹게 되는 시기로 과일은 이때가 가장 맛있다. 비가 너무 많이 오면 과일의 당도가 떨어지고, 가물면 과일 맛이 난다.