



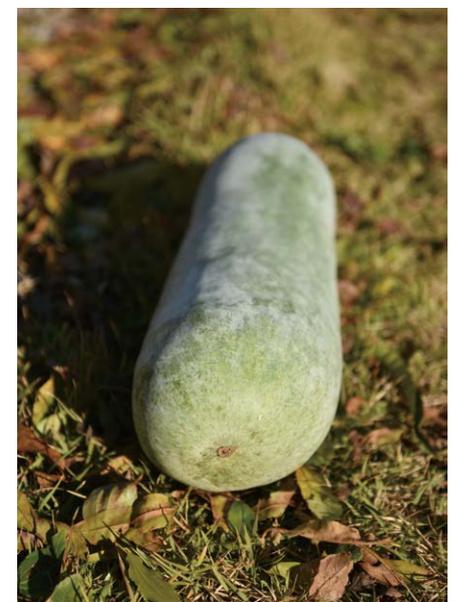
소멸 위기 식재료 및 음식 보전 프로젝트

대한민국 맛의방주 100



소멸 위기 식재료 및 음식 보전 프로젝트

대한민국 맛의방주 100



“우리나라 맛의방주 품목이 널리 알려지고
더 많은 품목이 등재되길 기원합니다”

Contents

- 3 **맛의방주 100번째 등재를 기념하며**
김종덕 국제슬로푸드한국협회 회장
- 5 **한국 맛의방주 100번째 등재 의의**
윤성희 국제슬로푸드한국협회 맛의방주위원회 위원장
- 6 **소멸 위기 우리 식재료와 식문화, 맛의방주 제도 소개**
고재섭 국제슬로푸드한국협회 상임이사
- 12 **우리나라 맛의방주 어떤 게 있나**
1호 제주푸른공장부터 100호 올진 갯방풍까지
- 112 **한눈에 보는 '맛의방주' 100 목록**

기획 국제슬로푸드한국협회

서울시 종로구 안국동 율곡로 55 동신빌딩 303호

www.slowfood.or.kr

02-737-1665

페이스북 @koreaslowfood

slowfoodkorea@gmail.com

제작 및 편집 총괄 최영미(tonichoi@naver.com) 편집 어시스트 양혁진

사진 맛의방주위원회, 최영미(성북지부), 이윤임(토종이자란다), 양용진(제주지부), 울릉군농업기술센터,

김해시농업기술센터, 제주도해양수산연구원, 태안자연, 임현주(감태지)

디자인 디자인락 인쇄 에스피



우리나라 맛의방주 등재 품목이 2013년 제주푸른공장을 1호로 등재한 후 5년만인 2018년에 갯방풍으로 100호를 등재하게 되었습니다. 맛의방주 등재는 국제슬로푸드협회의 핵심적인 프로젝트입니다. 이 프로젝트를 시작하게 된 배경은 지구에서의 생물다양성 감소입니다. 슬로푸드생물다양성재단 자료에 의하면 지구상에서 매일 78가지, 1년에 2만8000종이 사라지고 있습니다. FAO(국제연합식량농업기구)에 의하면, 인류는 20세기 에 채소 생물종 75%를 잃었고, 가축종 33%를 잃었습니다. 인류가 먹는 음식의 75%는 식량작물 12종과 가축 5종에 의존하고 있습니다. 생물다양성이 사라진 결과입니다. 국제슬로푸드협회 산하 슬로푸드생물다양성재단에 의해 1996년에 시작된 맛의방주 프로젝트는 2018년 10월 7일 기준 전세계에서 사라지는 동물, 식물, 음식을 4867개를 등재하는 성과를 이루었고, 계속해서 등재수를 늘려가고 있습니다. 슬로푸드 맛의방주 등재 대상은 식물이나 동물종뿐만 아니라 빵, 치즈, 살라미 등 가공식품도 포함됩니다. 식품을 등재 대상에 포함한 것은 식품가공에는 지역 생산자들의 지식이 담겨 있기 때문입니다.

국제슬로푸드한국협회는 2018년 10월 11일에 한국 맛의방주 등재 100개를 기념하는 행사를 열면서, 맛의방주에 등재한 것을 지키고, 또 소멸 위기에 직면한 종과 음식을 맛의방주에 더 많이 등재하고자 관계자들에게 다음과 같이 부탁을 드렸습니다. 우선 언론에서 맛의방주에 더 관심을 갖고, 이를 국민들께 널리 알려주시길 부탁드립니다. 언론이 맛의방주 가치와 중요성을 알린다면, 맛의방주는 국민들 성원으로 크게 늘어날 수 있습니다. 둘째, 지자체도 지역의 사라질 위기에 직면한 종이나 음식이 사라지기 전에 맛의방주에 관심을 갖고 맛의방주 등재 신청을 해줄 것을 부탁드립니다. 셋째, 조리사들이 맛의방주에 등재된 식재료를 활용할 것을 요청합니다. 맛의방주에 등재된 식재료를 많이 사용해 음식을 만들고 그것을 섭취해 지속적인 소비가 일어나야 맛의방주를 지킬 수 있기 때문입니다.

맛의방주 등재 100개를 계기로 국제슬로푸드한국협회는 우리나라에서 보다 많은 품목이 맛의방주에 등재될 수 있도록 더 많은 힘을 기울이겠습니다. 또 이미 맛의방주에 등재된 품목들을 널리 알리고, 지킬 수 있도록 다각적인 방안을 모색하겠습니다. 이 책자가 많은 이들에게 영감을 불러일으키길 기원합니다. 감사합니다.

2019년 11월
김종덕
국제슬로푸드한국협회 회장



“우니라 맛의방주 100개 품목을 넘어
200번째 등재를 목표로 함께해 주세요”

우리나라에서 신청한 맛의방주 목록에 올진 지역에서 오랜 기간 지역민들과 함께 해온 해 방풍이 갓 방풍이란 이름으로 등재된 이후 침체기를 겪고 있습니다. 우리나라에선 2013년부터 시작된 맛의방주 프로젝트는 5년이라는 짧은 기간 동안 많은 이들의 노력으로 사라져간 우리 식재료를 100개나 다시 되살려 보전하고 맛의방주에 올리게 된 것은 너무나 소중한 일입니다. 이 책자를 계기로 보다 많은 관심을 불러 모아 200개 품목 등재를 목표로 나아갈 수 있는 힘이 생기기를 기원합니다.

슬로푸드 운동에서 추진하고 있는 맛의방주(Ark of Taste) 프로젝트는 단순화되고 획일화되어가는 데 맞서 생명다양성 가치 보전을 위하여 전세계적으로 카달로그화 작업을 진행하고 있는, 순수한 민간차원의 활동입니다. 소멸 위기에 처해 있으며 전통적으로 축적된 다양한 전통 유산을 지구인들이 함께 지켜내고 함께 누리고자 하는 비영리 활동이기도 합니다. 우리나라는 급속한 사회, 경제, 문화적인 변화로 말미암아 대대로 물려받은 다양한 종자·식품·문화 단절이 급속하게 벌어지고 있습니다. 이러한 변화로 인한 생명다양성과 고유한 맛이 사라지게 되면 우리 문명도 그만큼 척박해지게 될 것입니다. 다양성 가치가 모두 사라져 버리기 전에 우리 전통 유산을 지키고, 다음 세대에 넘겨줄 수 있게 하는 방법이 바로 맛의방주 프로젝트입니다.

2019년 현재 전 세계적으로 등재된 맛의방주 목록수는 4930여 가지에 이릅니다. 오랜 역사와 자연과 함께 독특한 문화를 간직한 우리나라도 수많은 맛의방주 후보가 간직되어 있습니다. 그러나 아직까지 국내에서 발굴된 것은 100가지밖에 안 됩니다. 수천년간 이 땅에서 함께해 온 다양한 동·식물과 식품이 어찌 이것밖에 안 되겠습니까. 더 소멸되기 전에 지금 우리 함께 맛의방주에 등재할 수 있도록 힘껏 노력해야 합니다.

2019년 11월
윤 성 희
국제슬로푸드한국협회 맛의방주위원회 위원장



📌 프로젝트 소개

생명 다양성, 맛 다양성이 곧 경쟁력이다

‘맛의방주’ 프로젝트의 모든 것

맛의방주는 노아의 방주처럼 소멸 위기에 처한 종자나 식재료를 찾아 목록을 만들어 ‘맛의방주(Ark of Taste)’에 승선시켜 지역음식문화유산을 지켜나가는 국제 프로젝트이다. 한국에서는 현재 100종이 ‘맛의방주’에 등재되었다. 맛의방주 프로젝트에 대해 상세하게 소개한다. 많은 이들이 이 프로젝트에 동참하길 기대해 본다. 정리 고재섭 국제슬로푸드한국협회 상임이사

Chapter 1 • ‘맛의방주’란?

맛의방주는 전 세계 문화와 전통이 깃든, 사라질 위기에 처한 음식을 기록한 온라인 목록이다. 동·식물종은 물론, 가공식품도 방주에 승선할 수 있다. 동·식물 생명다양성과 더불어 치즈, 절인 고기, 빵과 김치 등 가공식품도 사라지고 있기 때문이다. 세대를 거쳐 전해진 복잡 미묘한 기술과 종자는 농부와 장인이 수백년간 쌓아온 지식의 산물이다. 2012년 10월 이탈리아 토리노(Torino)에서 열린 슬로푸드국제의회(Slow Food International Congress)는 생명 다양성 중요성을 재확인하며, 맛의방주를 슬로푸드 지역공동체인 지부(Conciviva), 생산자, 그리고 지역사회가 함께 미래 슬로푸드 식문화를 지켜나갈 핵심 정책으로 결정했다. 맛의방주는 품목 존재를 알리고, 멸종위기에 놓였다는 사실에 사회 관심을 모으고, 소비자들은 이 품목들을 찾아서, 구매하고 먹고, 이것들에 대해 이야기함으로써 생산자들을 후원하며, 어떤 경우에는 품목 보존과 번식을 위해 힘을 쓰게 된다. 맛의방주는 이렇게 생명다양성을 지켜내기 위한 운동에 더 많은 사람들이 동참하게 할 수 있게 한다. 즉, 지역 음식과 음식문화 자원을 재발견하고 가치를 부여해 지역경제를 지원하기 위한 것이다. 전세계 맛의방주 등재 목록은 www.slowfood.com에서 확인할 수 있다.



Chapter 2 • 맛의방주 발굴기준

1 지역 고유 맛을 가진 식재료와 식품, 지역 고유 토종 또는 야생종, 지역 생산물을 이용해 전통방식으로 만든 가공식품

맛의방주는 지역사회 문화와 지식이 연관된 품목을 인정한다. 슬로푸드에서 생명다양성은 유전적 자료일 뿐 아니라 문화(지역, 노하우, 전통기술 등)를 포함하고 있기 때문이다. 토종과 지역 야생종들은 전통 수확방식, 어업, 가공기술, 토착문화와 연결되어 있으며 이러한 품목을 지키는 일은 지역사회에서 대대로 전해져 내려온 지식을 지키고, 이 품목이 자라는 생태계를 보존할 수 있는 일이기도 하다. 치즈, 절인 고기, 빵, 음료, 장아찌, 김치 등과 같이 음식을 보존하기 위해 만들어진 가공식품은 전세계에서 여러 세대를 거쳐 전해져 내려온 지식, 창의력, 기술의 결과물이다. 장인 가공기술을 통해 만들어진 식품들은 사용된 원재료보다 더 그 지역 문화를 잘 표현하는 경우가 많으며, 생산자들이 계절이나 시장 변동에 영향을 덜 받으며 생산활동을 할 수 있도록 한다. 가공식품 홍보는 그것에 사용된 원재료인 토종 동·식물을 보호할 수 있는 좋은 방법이기도 하다.

2 지역의 전통적인 조리방법과 가공법 등을 가지고 있고 독창적인 맛과 특성을 가지고 있는 식품

과학적인 분석과 연구는 이 같은 내용을 파악하기에 부족하다. 이 품목의 사회적 기원을 살펴봐야 한다. 이를 위해 지역사회 조연을 구해야 하고 어떤 사람들이 이 품목에 대해서 잘 알고, 특별한 때에 먹었는지, 어떤 사람들이 먹었는지를 조사해야 한다. 맛의방주 품목은 맛을 통해 지역의 미각적 특징을 파악할 수 있다. 일반적인 입맛에는 결함으로 생각되는 맛이 특정 지역에서는 매우 일반적인 맛으로 인식되기도 한다. 흥어나 안동식혜 등이 좋은 예다.

3 지역의 토양(territory) 특성과 지역사회의 기억, 정체성, 전통적 지식과 연관성이 있는 식품

맛의방주가 관심을 갖는 품목들은 그 지역 토양 특성과 역사적, 문화적으로 지역과 연관성이 있는 것들이다. 토양은 생명다양성을 위한 핵심적 요소다. 흙, 공기, 물, 기후를 포함한 토양과 지역 사투리, 종교, 예술, 건축, 풍경은 그 지역 맛의방주 품목과 오랫동안 관계를 맺으며 함께해 왔다. 지역과의 관계성과 정체성을 찾아낼 수 없다면 별로 흥미롭지 않은 품목이다. 이같은 관계를 알아내기 위해 슬로푸드는 지역의 '집단 기억'을 활용한다. "지역사회 문화의 일부분인가? 품목을 재배, 가공, 섭취하기 위해 세대를 거쳐 전해내려온 지식이 필요한가?"와 같은 질문에 답을 찾기 위해서는 지역에서 가장 연로한 생산자나 지역 어르신을 찾아가 물어보면 된다. 한 사람의 답변으로는 충분하지 않다. 지역에서 공유된 기억인지를 확인하는 것이 중요하다. 지역 여성, 음식 전문가에게 조언을 구하는 것도 좋다. 관련된 지역 문화 존재 여부도 중요하다. 품목에 대한 책이나 기록, 전통 축제에 대한 기록이 있는지 등 최대한 많은 자료를 점검하는 것이 중요하다.

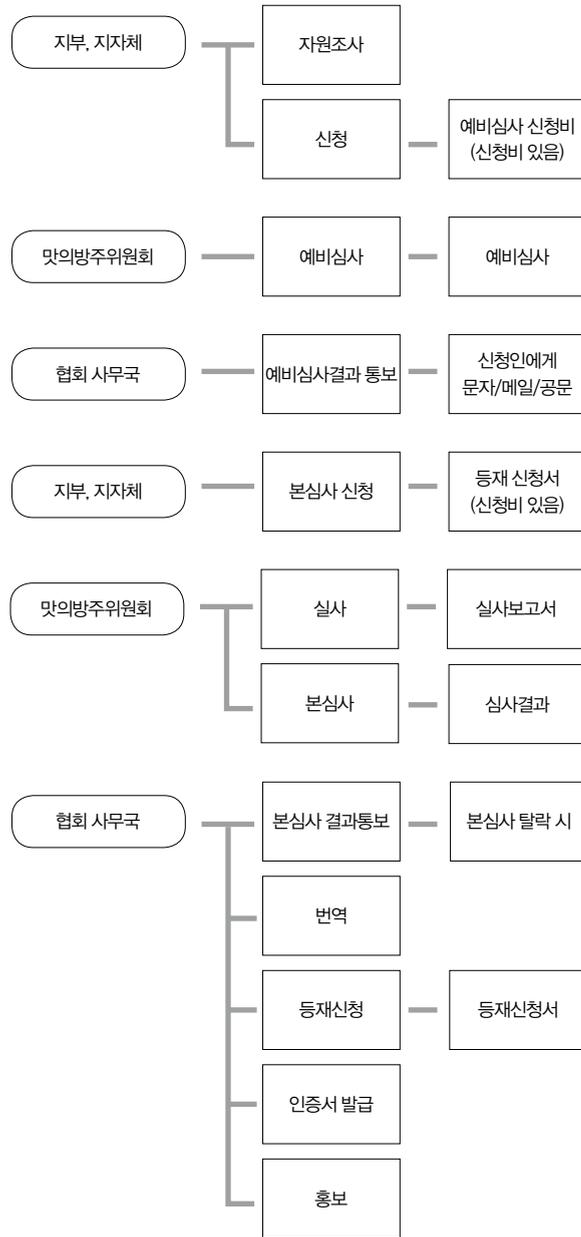
4 일정한 양만 생산되는 식품

'제한된 생산량' 또는 '소규모' 정의는 매우 애매하다. 맛의방주는 대량생산이 불가능한 품목을 찾는 데 관심이 있다. 맛의방주에 있는 품목들은 특정 지역과 지역사회 지식과 연관성이 있는 것이라는 두 가지 기준이 있다. 근본적인 생산 방식을 바꾸지 않고 다른 조건을 지키면서 품목 생산을 대폭 늘릴 수는 없을 것이다. 만약 생산량이 너무 방대하게 증가하게 되면, 작물 생산지가 증가하고 많은 수의 가족을 키워야 하며, 생산 방식 강도도 높아지고, 재료를 다른 지역에서 공수해오거나 공정을 기계화해 장인 생산의 품질을 얻기 어려워진다. 맛의방주는 생산자가 아닌 품목을 기록하는 목록이므로, 정확한 생산량 수치보다도 규모를 파악해서 장인이 생산하는 품목인지 공산품인지를 판단해야 한다.

5 멸종위기에 처해 있는 식품

만약 이 품목을 생산하기 위한 지식과 기술을 갖고 있는 생산자가 매우 적을 경우(대부분 고령자 어르신일 경우 더더욱), 그 품목은 사라질 위기에 처했다고 볼 수 있다. 전통 가공법은 장인의 기술이며 그 기술은 단기간에 습득되지 않는다. 또한, 말이나 글로는 알 수 없는 특유의 감각을 길러야 되는 일이기도 하다. 가정에서만 자가소비하기 위해 생산하고 있는 수준이라면 그것 역시 멸종위기에 처해 있다는 신호다. 요즘은 엄격한 위생법 때문에 생산 공간이나 도구, 필요한 재료를 사용하는 것이 불법화되는 경우도 있다. 또한, 사회적 환경이나 환경적 요인을 관찰해 미래에 생산자들의 수가 줄어들 것이 예상된다면 위기에 처할 가능성이 있다. 소비 추세 변화, 더이상 진가를 알아주지 않는 품목을 소비하지 않는 시장, 그 지역 인구감소, 장인들의 생계를 위한 타지역 이주, 기술 퇴물림 중단, 지역 생태계와 환경 변화, 국내외 농업정책 지원자금 중단, 관계 당국 관심부족 등 위기 원인은 매우 다양하다.

점점 늘어나고 있는 전통식품과 비슷해 보이는 공산품을 생산하는 식품기업은 홍보와 마케팅을 통해 소비자를 표준화하고 획일화된 식품에 익숙해지게 한다. 결과적으로 홍보, 마케팅 지원이 취약한 전통식품은 시장에서 퇴출될 가능성이 커진다.



※ 맛의방주 등재 신청 문의
slowfoodkorea@gmail.com 02-737-1665

우리나라 '맛의방주' 위원회 구성

윤성희 위원장 : 휴삼립토종연구소 소장. 대학원에서 작물학 전공한 유기농업연구가, 토종종자 연구가로 20여 년간 한국 유기농업 기술연구 및 보급운동을 해오고 있다. 저서로 <유기농업자재의 이론과 실제>, <이땅에서 농업을 하는 이유> 등이 있으며, 그간 농민 3만여 명을 대상으로 유기농업을 교육했다.

김준 : 전남발전연구원 책임연구원. 20년이 넘도록 갯벌과 섬을 다니면서 섬과 바다와 갯벌을 지키기 위해 다양한 활동을 하고 있다. 저서로 <바다맛 기행>, <섬 문화 답사기>, <김준의 갯벌 이야기>, <다도해 사람들> 등이 있다.

남은주 : 문화운동가. 한국차 우수성을 연구하였고, 이화여대와 단국대에서 차 전문가를 양성하며, '한국티인스트럭터협회' 만들어 차 마시는 사회 운동을 하고 있다. 장흥청대전, 하동책살차 등 한국 전통 차를 발굴해 맛의방주에 등재시키기도 했다.

박성자 : 한국 슬로푸드운동 창립 회원으로 초대 슬로푸드문화원 사무총장을 역임했다. 여성농민운동가로 40여 년간 조직활동, 교육활동을 하였고, 농림축산식품부 초대 여성정책담당관으로 농촌 여성의 삶의 질 향상에 기여했다.

박영재 : 전국씨앗도서관협의회 대표. 농진청 종자 관리 관련 과학자로 위촉, 30여 시·군 토종종자를 수집했고, 지금도 계속 수집하고 있다. 주로 귀농인과 도시농부를 대상으로 교육하며, 현재 KBS라디오 '상상정보통'에 출연중이다.

박종숙 : 요리연구가. 경기음식연구원장으로 전통장아카데미를 운영하고 있다. 궁중음식연구원, 한국의맛연구소 등 다양한 활동을 통해 전통음식과 향토음식을 연구하며 요리칼럼, TV 출연, 대학 강의 등 다양한 경로로 이를 알리고 있다. 저서로 <반찬, 밑반찬의 기본>, <박종숙의 아침밥상>, <박종숙의 저녁밥상> 등이 있다.

서형숙 : 자녀교육전문가. 1989년 한살림 활동을 시작으로 먹거리, 농업, 환경에 대한 글을 쓰고 강연을 하고 있다. 저서로 <거꾸로 사는 엄마> 등이 있으며, 현재 '엄마학교' 대표로 후배 엄마들에게 달콤한 육아, 편안한 교육, 행복한 삶을 전수하고 있다.

안완식 : 토종연구가, 초대 맛의방주위원장. 30년 전, 일본에서 식물유전자원 연구를 받고 토종종자에 관심을 가지게 되었고, 농촌진흥청 유전자원센터 팀장을 맡으며 종자의 안정적인 보관을 위한 종자은행을 설립하는 데 큰 역할을 했다.

장민영 : 음식탐험가. 전통식문화를 공부했으며 현재 우리나라 식문화를 취재해 영상과 사진 등으로 기록하고 있다. KBS '한국인의밥상' 취재 작가로 활동했으며 <그다.밥>에서 '한국인의 밥상'에 나왔던 음식을 재조명하고 있다. 제철 식재료를 소개하는 <한그릇에 담다>에서 식재료 탐구가로도 활동 중이다.



슬로푸드 맛의방주(Ark of Taste) 등재신청서

○ 신청자 정보

신청자명	소속	전화
이메일	주소	신청일

1. 품목명 : () 영문 : ()

품목 원산지(지역)에서 알려져 있는 품목의 이름 * : ()

지역어 혹은 사투리 : ()

품종 학술명 : ()

- 문헌에 나타난 전통적 가치
- 약용으로 쓰일 경우 다른 이름 등
- 품목명 어원 / 전래되는 이야기 등
- 품목명 외 지방 사투리 명칭 등

2. 주요 생산지역

- 과거의 주산지
- 현재의 재배지
- 생산량과 판매 형태

3. 품목설명 (품목의 특징, 품목의 역사, 품목의 보전이 중요한 이유 등을 자세히 적어주세요.)

- 종과 속
- 재배 과정 / 환경 / 특징
- 재배 환경과의 연관성
- 절기 혹은 제례에 사용될 경우의 형태
- 음식으로 만들 때의 대표 조리법

4. 시장에서 판매되고 있습니까? 소비용으로만 생산됩니까?

- 판매 형태
- 판매자 연락처
- 생산자 연락처

5. 보존가치

- 감소 이유와 보존 가치
- 감소 수치

6. 도움을 준 사람들

이름(연락처)

7. 참고사진

- 씨앗 / 꽃 / 재배모습 / 열매 포함
- 음식으로 만들 경우 만드는 과정 포함



Ark of Taste
001
Jeju Island Fermented Soybean Paste
제주푸른콩장

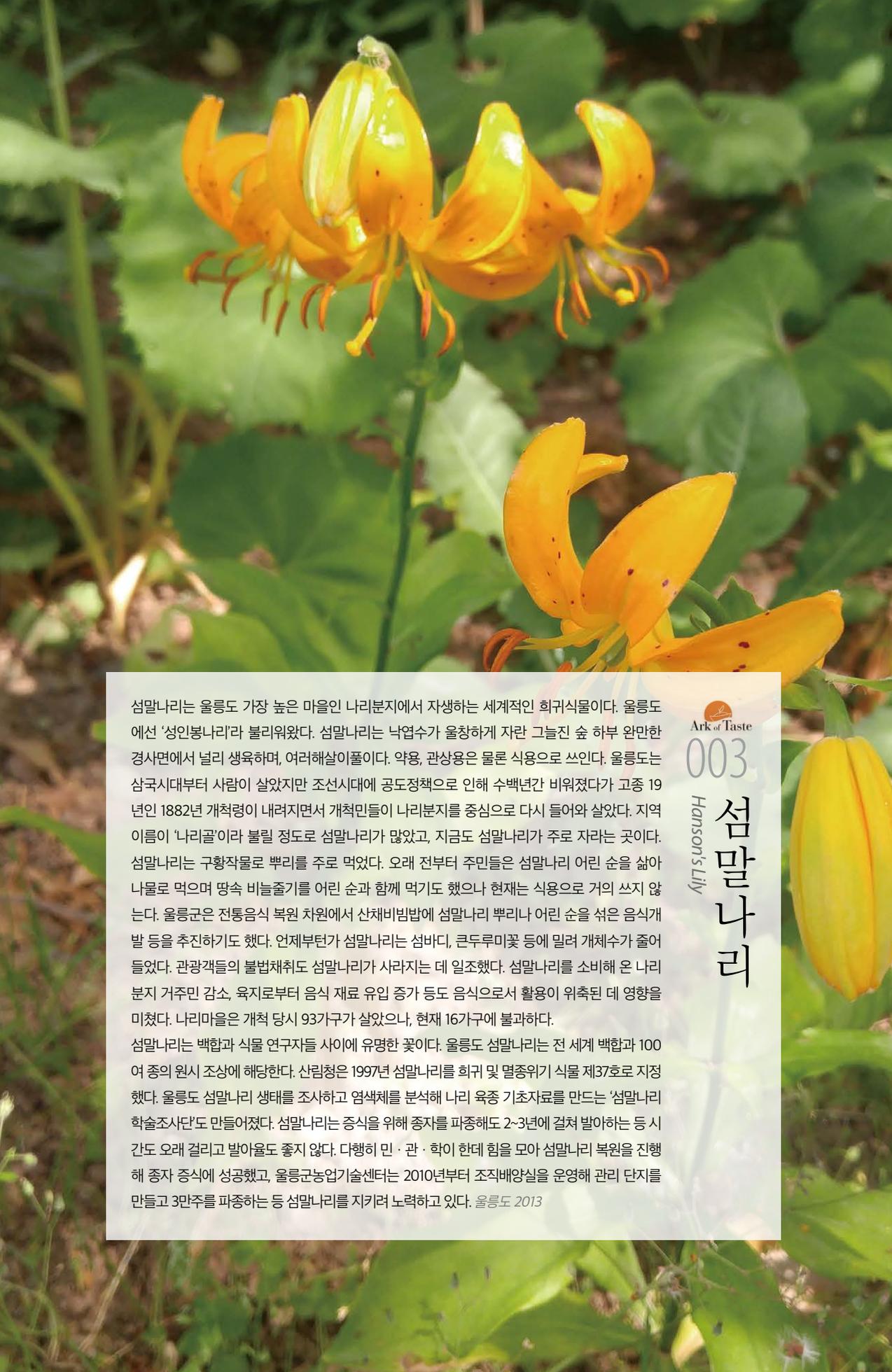
제주푸른콩장은 푸른독새기콩 등으로 불리는 제주 지역 토종콩인 푸른콩으로 만든 장이다. 장 종류에 따라 된장, 간장, 누룩장, 막장 등 다양한 이름이 있다. 푸른콩은 제주도에서 푸린독새기콩, 푸른독새기콩 등 다양하게 불리는데, 어르신들은 대부분 푸린독새기콩이라 부른다. 푸른콩장은 푸른콩이라는 특별한 콩을 쓰기도 하지만 제법도 일반 장과 다르다. 메주와 간장 분리 단계에서 삶은 콩과 보리나 밀로 만든 누룩을 넣어 간장으로 빠진 맛과 영양을 보강해 주는 것이 특이하다. 남은 장에도 누룩을 첨가해 숙성시키다 누룩을 빼고 더 숙성시켜 푸른콩간장을 만든다. 푸른콩은 제주 지역에서만 볼 수 있는 토종 종자로, 현지에선 '장콩'이라 부른다. 이는 예전부터 장 원료로 써 왔다는 것을 의미한다. 다른 콩에 비해 삶았을 때 단맛이 높고 찰지다. 이런 맛 특성 때문에 된장용, 콩국수용으로 많이 이용된다. 또한 잎도 은은한 단맛이 돌아 씹음, 절임용으로 쓴다. 독특한 제주 음식인 여름철 된장냉국, 된장물회는 물론 제주에선 웬만하면 전부 된장에 찍어 먹는다. 오이, 고추 등 채소는 말할 것도 없고 생선회, 돼지고기 수육도 그렇다. 이렇게 생된장을 그대로 섭취하는 전통음식이 많은 것이 타지역과 다른 점이다.

제주푸른콩장은 삶은 콩을 누룩가루와 소금만 넣고 섞어 만든다. 콩 발효에 보리나 밀로 만든 누룩을 사용하는 누룩장인 것이 타지역과 구분된다. 18세기 초로 추정되는 조리서 <주방문(酒方文)>에 누룩장 제법이 나오는데, 서귀포 지역에서 구전되는 장 제법이 그 맥을 같이하고 있다. 푸른콩은 한라산 이남과 서부 지역에서 많이 재배되고 있다. 푸른콩장은 서귀포 지역 일부 가정에서 만들어지고 있고 상업용은 '영농조합법인 한라산청정촌'을 필두로 몇 곳에서만 생산되고 있다. 한라산청정촌은 푸른콩을 주원료로 1997년 이후 전통장류 제조업을 소규모로 시작한 곳이다. 맛의방주 등재 후 몇 곳이 늘었지만 푸른콩장을 이어온 산증인이라 할 수 있다. 제조·판매뿐 아니라 푸른콩 재배 원동력이었던 전통장 자가제조 문화가 사라질 것을 우려해 학생, 주부, 영양사 등 다양한 계층에게 전통장을 포함한 다양한 전통식문화 프로그램을 수년간 진행하고 있다. *제주도 2013*

Ark of Taste
002
Anjeunbaengi Wheat
앞은뱅이밀

앞은뱅이밀은 우리 토종밀로 키가 50~80cm 정도로 작아 붙여진 이름이다. 키가 작으니 콤바인 등 기계 사용이 어렵고 수확량이 적어 개량종에 밀려 재배능가가 줄어들었다. 그러나 거름을 충분히 주면 80cm 이상 자라고, 포기 번식이 왕성해 수확량도 늘리기 쉽다. 또 오랜 시간 동안 한반도 기후풍토에 내성을 키워왔기 때문에 병충해에 강하다. 앞은뱅이밀은 진주, 고성, 함안, 사천, 남해 등 경남 서남부 지역에서 재배되어 왔으나 지금은 진주시 금곡면 일대에서만 생산되고 있다. 100여 년 역사를 가진 금곡정미소만 소형제분기 몇 대를 계속 유지·운영하며 앞은뱅이밀 소량도 제분해 주며 명맥을 이어왔다. 또 채종한 종자를 인근 농가에 보급해 전량 구매하는 등 꾸준히 앞은뱅이밀 생산 기반을 유지하는 데 힘써왔다.

앞은뱅이밀은 사라질 위기가 몇 번 있었다. 특히 계묘년(1963년) 5~6월에 두 달간 내린 비로 종자를 건지지 못한 농가가 많았다. 그해 금곡정미소는 빗속에서 밀 열매를 거둬 집안에서 말리고 관리해 앞은뱅이밀 종자 2말을 건졌다. 또 한 번 위기는 1984년 정부의 밀수매 폐지다. 이때 정미소 제분기도 없애도록 했다. 대기업들이 대형 제분 공장을 만들고 모두 수입밀에 맞게 제분기를 운영했다. 결국 20%였던 국내 밀 자급률은 1990년에 0.05%까지 떨어진다. 1991년부터 '우리밀살리기운동'이 시작되었지만 공장 가공이 용이한 개량종 '금강밀' 위주였다. 앞은뱅이밀은 2013년 '맛의방주' 등재 후 찾는 이들이 많아져 생산량도 많이 늘었다. 앞은뱅이밀을 쓰는 빵집이나 식당도 많이 생겨났다. 양이 늘었다고는 하지만 제분기가 많지 않아 일반 소비자는 여전히 금곡정미소 등을 통해 직거래로 구매해야 한다. 앞은뱅이밀은 껍질이 연해 96~97%까지 통째로 갈아내는 통밀가루 질이 특히 우수하다. 글루텐 함량이 적어 빵을 만들면 부피가 비교적 작지만 단맛이 많이 나고 특유의 향이 좋아 밀가루 반죽에 첨가물을 넣지 않는 수제비, 칼국수, 전 등에 좋다. 발효가 훨씬 잘되는 것도 특징이다. 조상대대로 내려온 토종밀이라 우리음식에도 많이 쓰였는데, 대표적인 것이 누룩이다. 통밀을 빻고, 빻은 밀에 물을 20% 정도 넣어 반죽한 후 적당한 온도에서 숙성시켜 만든다. 그렇게 만든 누룩은 막걸리에 많이 쓰였다. 경남 지역 전통 고추장에도 앞은뱅이밀을 넣었는데, 그 어떤 밀보다 고소한 맛이 난다. *경남 진주 2013*



Ark of Taste
003
Hanson's Lily
섬말나리

섬말나리는 울릉도 가장 높은 마을인 나리분지에서 자생하는 세계적인 희귀식물이다. 울릉도에선 '성인봉나리'라 불리워왔다. 섬말나리는 낙엽수가 울창하게 자란 그늘진 숲 허부 완만한 경사면에서 널리 생육하며, 여러해살이풀이다. 약용, 관상용은 물론 식용으로 쓰인다. 울릉도는 삼국시대부터 사람이 살았지만 조선시대에 공도정책으로 인해 수백년간 비워졌다가 고종 19년인 1882년 개척령이 내려지면서 개척민들이 나리분지를 중심으로 다시 들어와 살았다. 지역 이름이 '나리골'이라 불릴 정도로 섬말나리가 많았고, 지금도 섬말나리가 주로 자라는 곳이다. 섬말나리는 구황작물로 뿌리를 주로 먹었다. 오래 전부터 주민들은 섬말나리 어린 순을 삶아 나물로 먹으며 땅속 비늘줄기를 어린 순과 함께 먹기도 했으나 현재는 식용으로 거의 쓰지 않는다. 울릉군은 전통음식 복원 차원에서 산채비빔밥에 섬말나리 뿌리나 어린 순을 섞은 음식개발 등을 추진하기도 했다. 언제부터가 섬말나리는 섬바디, 큰두루미꽃 등에 밀려 개체수가 줄어들었다. 관광객들의 불법채취도 섬말나리가 사라지는 데 일조했다. 섬말나리를 소비해 온 나리분지 거주민 감소, 육지로부터 음식 재료 유입 증가 등도 음식으로서 활용이 위축된 데 영향을 미쳤다. 나리마을은 개척 당시 93가구가 살았으나, 현재 16가구에 불과하다.

섬말나리는 백합과 식물 연구자들 사이에 유명한 꽃이다. 울릉도 섬말나리는 전 세계 백합과 100여종의 원시 조상에 해당한다. 산림청은 1997년 섬말나리를 희귀 및 멸종위기 식물 제37호로 지정했다. 울릉도 섬말나리 생태를 조사하고 염색체를 분석해 나리 육종 기초자료를 만드는 '섬말나리 학술조사단'도 만들어졌다. 섬말나리는 증식을 위해 종자를 파종해도 2~3년에 걸쳐 발아하는 등 시간도 오래 걸리고 발아율도 좋지 않다. 다행히 민·관·학이 한데 힘을 모아 섬말나리 복원을 진행해 종자 증식에 성공했고, 울릉군농업기술센터는 2010년부터 조직배양실을 운영해 관리 단지를 만들고 3만주를 파종하는 등 섬말나리를 지키려 노력하고 있다. *울릉도 2013*



Ark of Taste
004
Chik-so Cattle
칩소

울릉도에서 가축으로 키웠던 칩소는 몸 전체가 칩 색깔인 한국 재래 한우 종이다. 황갈색 바탕에 검은색 줄무늬가 세로로 나 있어 범소, 호반우, 얼룩소라고도 한다. 가까이서 보면 누런 무늬와 검은 무늬가 번갈아 보이지만, 조금 떨어져서 보면 전체가 칩 색깔로 보인다. 태어났을 때는 무늬가 없다가 3개월 지나면서부터 얼굴부터 털빛깔이 변한다. 칩소는 일반 한우보다 덩치가 크고 호전적 성격이다. 일반 한우와 싸울 경우 칩소가 이긴다. 경사진 비탈밭에서 쟁기를 끌기에 적합하도록 발톱과 어깨 부분이 잘 발달되어 있으며, 성질은 다소 급하지만 사람에게는 매우 온순하고 각종 질병에 강하다. 특히 육질이 연하고 지방분 함량이 적어 조선시대에는 임금님의 수라상에 오르기도 했다. 고기 색깔은 일반 한우에 비해 조금 검붉다. 전통적으로 칩소를 이용해 소내장탕, 소머리국, 소머리수육, 장조림, 우설찜, 꼬리곰탕, 우족탕 등을 만들어 먹었다.

칩소는 아주 오래 전부터 우리나라에서 사육되어 왔다. 고구려 고분벽화(서기 357년)에는 검정소·누렁소·얼룩소가 외양간에서 먹이를 먹는 모습이 있다. 국보 242호 울진봉평신라비에는 관리들이 모여 얼룩소를 잡고 술을 빚어 제사를 지냈다는 기록이 있으며, 1399년 발간된 우리나라 최초의 수의학서 <우의방(牛醫方)>에도 칩소가 토종 소로 나온다. 그 외 <삼국사기>, <동의보감> 등 다양한 문헌에도 종종 등장하였으며, 이중섭 화백의 그림, 시인 정지용의 '항수'에도 '얼룩배기 황소'가 등장하는 만큼 오래 전부터 우리 조상들과 함께 어울려 살아왔다. 역사적으로 한반도 곳곳에서 길렀지만, 일제시대를 거치면서 2000년대에 들어서는 오지산간 지역에서만 가끔씩 한두 마리 발견되는 정도였다.

칩소를 복원해야 한다는 주장은 1990년대 후반부터 본격화된다. 당시엔 강원도 산골 일부 농가만이 칩소 명맥을 간신히 이어오고 있었다. 다행히 칩소 사육이 용이하고, 육질이 부드럽고 고소하다는 장점이 부각되면서 사육 농가가 늘었다. 정부의 전통유전자원보존정책도 칩소 늘리기에 한몫 했다. 칩소가 가장 많이 남아 있는 곳은 울릉도다. '맛의방주'에 등재된 2013년 당시 전국에 1500두 정도 있었는데, 그중 400두 이상이 울릉도에서 사육되고 있었다. 울릉군에서는 칩소 순종을 보존하고자 제도적으로도 힘을 쏟고 있다. 울릉도 소는 전통적으로 울릉도 고유 자생약초를 많이 먹어서 키워 '약소'로 알려졌었다. 울릉도 칩소 역시 전통 방식으로 키우고 있다. 덕분에 칩소 특유의 진한 육색과 지방이 덜한 담백한 육질로 예전의 쇠꼬리 먹은 쇠고기 맛을 느낄 수 있다. *울릉도 2013*

연산오계는 뼈부터 깃털, 피부, 발톱, 부리, 눈까지 몸 전체가 온통 검은색인 충남 연산 지역의 닭이다. '뼈가 까마귀처럼 검은 닭'이라 붙여진 이름으로 오골계와 뚜렷하게 다르다. 머리가 일 반 닭에 비해 작고 뺨은 왕관 모양으로 검붉다. 뺨 색깔이 계절과 기온에 따라 농도가 변하는 것 도 특징이다. 일종의 돌연변이인 흰 오계가 평균 2000수 당 1마리 꼴로 나오는데, 흰 오계를 생 산하지 못하는 오계는 순종이라 할 수 없다는 것이 학계의 설명이다. 순종 오계는 발가락이 4개 이고 다리에 잔털이 없다. 또 정강이 뒤쪽에 뾰족하게 머느리발톱이 있다. 문헌상으로 '오계'가 처음 등장하는 것은 고려시대 <제정집(霽亭集)>이다. <동의보감>에는 '뼈와 털이 모두 검은 오 계가 가장 좋다. 눈이 검은 새는 뼈도 반드시 검은니 이것이 진짜 오계'라며 '오계가 중풍에 특별 한 효과를 보인다'고 기록됐다. 특히 국을 끓일 때 오계와 함께 파, 천초, 생강, 소금, 기름, 간장 을 넣고 푹 삶는 요리법까지 알려주고 있다. 중병을 앓던 조선조 19대 임금 숙종이 연산오계를 먹고 건강을 회복한 후로 충청지방 특산품으로 해마다 오계가 진상되었다는 이야기도 전해져 내려온다. 논산시 연산면 화악리에는 전주이씨 익안대군(태조의 셋째 아들) 제14세손 이형흠 이 사육하여 25대 철종 때 진상했다는 기록이 있으며, 거의 멸종되었던 것을 이형흠 증손 이계 순의 노력으로 일부 보존되어 현재까지 6대에 걸쳐 기르고 있다. '지산농원'이 그곳이다. '계룡 산 사방 30리를 벗어나면 연산오계가 아니다'라는 말이 있다. 연산오계는 그 정도로 지역성이 강해 사육장을 늘리는 것도 힘들다. 1980년만 해도 지산농원 인근 지역에는 20여 농가들이 집 집마다 수십마리씩 연산오계를 키웠다. 그러나 키우기 까다롭고 수익성이 낮아 하나둘 포기해 1990년대 들면서 지산농원만 홀로 남았다.

연산오계는 적어도 6개월은 키워야 먹을 수 있다. 때문에 많아 봐야 1년에 두 번 큰 닭을 출하할 수 있다. 연산오계 암탉은 8~12개월은 길러야 알을 낳는다. 일 년에 100개 정도밖에 알을 낳지 않아 어려모로 양계닭에 비해 생산성이 떨어진다. 연산오계는 야생적인 기질이 강해 가두어 놓 고 집단적으로 사육하면 스트레스를 받아 싸움을 하거나 쪼여 죽는 등 많은 문제가 발생한다. 사육장 환경도 좋아야 한다. 한 곳에서만 키우다보니 전염병에도 매우 취약하다. 질병이 돌 때 면 산속으로 깊이 들어가 연산오계를 보호해왔다. 근친교배에 따라 열성인자가 만연하는 것 역 시 문제다. 이런 문제 해소를 위해 인근에 새로운 농장을 조성하기도 했지만 주변 주민들 반발 로 다시 지산농원으로 오계들을 데려와야 했다.

연산오계는 1980년에 '연산 화악리 오골계'라는 명칭으로 천연기념물에 등록되었다. 하지만 연 산오계는 오골계와는 분명히 다른 품종이다. 문화재청은 2008년 3월, 천연기념물로 지정된 지 28년만에 '연산오계'라는 본래 이름을 되찾아 주었다. 지산농장은 가업을 잇기 위해 엄청난 적 자에도 불구하고 농장을 유지해오고 있다. 1992년부터 연산오계 소비를 위해 전문음식점도 개 업해 운영하고 있다. 직거래를 통하여 고기와 달걀 등도 판매한다. 연산오계 달걀도 품질면에서 탁월하다. 삶으면 흰자위 두께가 0.5mm에도 미치지 못한다. 그만큼 육질이 치밀하고 단단하다. 그 맛은 어느 달걀 흰자위와는 달리 쫄깃쫄깃하기까지 하다. 2003년 이후로 매년 연산오계문 화제도 열고 있다. 천연기념물로 국가에서 지원금이 나오지만 턱없이 부족하다. 현재 대를 이어 오계를 키울 사람을 찾지 못하고 있어 더욱 안타까운 실정이다. *충남 논산 2013*



우리나라 재래 한우 종인 제주흑우는 전신이 검은색인 것이 특징이다. 칙소나 한우처럼 외형적 이 크지는 않지만 성격이 온순하고 영리해 사람과 매우 친근한 가족이었다. 특히 제주흑우는 해충이나 질병에 대한 저항성이 한우 품종 중에서 가장 강하다. 올레인산 함량이 다른 한우 품 종보다도 높아 담백하고 구수한 맛이 나며, 육질평가를 위한 패널 테스트에서도 향미, 다즙성, 기호성, 연도 평가에서도 높은 성적을 받았었다.

제주흑우는 무역품으로 이용되기도 했는데 고려시대에는 우황과 소뿔, 소가죽을 교역했고, 661년경 <일본서기>에 의하면 말린 고기를 교역했다. <세종실록>에는 '제주흑우 고기는 고려시대 및 이조시대 삼명일(임금생일, 정월초하루, 동지)에 정구 진상품으로 공출되기도 했다'며, '속종 때 는 3개 흑우 목장에서 제주흑우를 사육했다'는 기록이 있다.

흑우는 칙소와 마찬가지로 일제강점기 '일본 소는 검정소, 한국 소는 누렁소'어야 한다는 '모색 통일(毛色統一)정책' 등의 이유로 크게 감소했다. 또한 1957년부터 외국에서 육우 품종이 도입 되기 시작하면서, 한우 역시 육량과 육질 면에서 생산성이 높고 방목사육에 적합한 품종으로 개량되기 시작했다. 이러한 품종들이 자연스럽게 농가로부터 호응을 얻게 됨으로써 1980년대 에 들어서는 흑우는 거의 자취를 감추게 되었다.

제주도는 1992년부터 제주흑우 유전자원 수집과 혈통관리를 통해 흑우를 집단 증식해 왔다. 이 를 통해 2004년 국제식량농업기구(FAO)에 제주흑우를 지역 재래가축으로 등재했다. 또한 흑 우 보호, 육성을 위한 조례 제정 등 많은 노력을 하였으며, 2013년 7월 22일에는 국가지정 천연 기념물에 지정되었다. 1994년 31두였던 제주흑우는 이러한 노력들로 2013년에 1500두까지 늘었다. 2013년 맛의방주 등재로 더욱 찾는 이들이 많아지면서 제주에는 흑우 전문점도 생겨 났다. 흑우 전문점 '검은쇠 물고오'는 가격이 비싸 접근성이 낮았던 흑우를 이윤 생각지 않고 합리적인 가격에 제공하는 흑우 전도사로 맹활약중이다. *제주도 2013*



자염은 천일염 방식이 도입되기 전 전통적으로 소금을 생산하는 방식이었다. 바닷물을 오랜 시간 끓여서 만드는 것으로 염전같이, 함수 모으기, 끓이기 과정을 통해 소금을 얻는다. 바닷물 염도를 높이는 '함수(鹹水)' 과정이 지역에 따라 다르는데, 이 차이에 따라 통조금방식, 섯등방식, 섯구덩이방식, 돌소금방식 등이 있다.

통조금방식과 섯구덩이방식은 원리가 비슷하다. 조수간만 차이가 매우 큰 넓은 갯벌에서, 바닷물이 들지 않는 시기에 갯벌 흙을 소(牛)로 수차례 갈아서 햇볕에 말린다. 물이 증발하면 흙 염도가 높아지는데, 이 흙을 미리 파놓은 구덩이에 채워 넣는다. 바닷물이 다시 들어왔을 때 흙을 통과한 바닷물은 12~17도 정도 염도가 올라간다. 이 물을 가마솥에 붓고 10시간가량 은근한 불에 끓이면 소금을 얻을 수 있다. 두 방식은 구덩이를 만드는 방법, 함수를 모으는 방법 등에서 약간 차이가 있다. 가장 일반적인 자염 생산 방식은 '섯등' 방식이었다. 소를 이용해 갯벌을 갈고 말리는 과정은 동일하다. 다만 사리(밀물과 썰물의 차가 최대가 되는 시기)에 바닷물이 들지 않는 곳에 화산 분화구처럼 펄(甃)을 쌓은 '섯등'을 만든다. 그 안에 나무와 잔가지 등을 넣고 소를 이용해 갈아서 말린 흙을 집어넣은 후 바닷물을 부어 함수를 만든다. 그리고 가마에 넣어 끓여서 소금을 얻는다.

자염 생산은 1907년 대만으로부터 도입된 천일염 방식이 널리 퍼지면서 위축되었다. 인천 주안에 국내 최초 천일염전이 만들어졌고, 이는 점차 전국적으로 확대되었다. 천일염전의 본격적인 확산은 1948년부터 개인에게 제염 허가를 내준 후였다. 정부에서는 부족한 소금의 물량을 공급하기 위하여 천일염전 확보를 위해 전력을 기울였으며, 자연스레 자염을 만들던 노동력이 천일염전으로 이동했고, 자염은 점차 소멸되기에 이르렀다. 신안 섬지역, 부안 곰소만, 경기만 일대에서 흔히 이용했던 자염 생산 방식이 최근 신안 증도, 태안 마금리 등에서 복원돼 시제품을 판매하고 있다. *충남 태안 2013*



돈차는 고행차(덩이차)의 하나로, 삼국시대부터 근세까지 전남 장흥과 남해안 지방을 중심으로 존재했던 전통 발효차다. 장흥에선 자생 차잎을 5월경에 채취해 하루 정도 햇볕에 말린 후, 가마솥에 넣고 찌서 만든다. 찌 찻잎을 절구에 빻아 동그란 덩어리로 만들고, 햇볕에서 건조시킨 후 가운데 구멍을 뚫어 여러 개를 뿔짐으로 꿰어 처마 밑이나 비가 들지 않는 야외에 걸어 1주일에서 10일 정도 말리면서 발효시키면 완성된다. 이것을 항아리에 넣어 6개월 이상 숙성시킨 후 음용하는데, 숙성기간이 길수록 깊은 맛과 향이 나고 그 가치도 높아진다. 길게는 20년 동안 숙성을 시키기도 한다.

돈차는 상류층뿐 아니라 서민들도 즐기던 차다. 고려 때에는 진상품으로 오르기도 했다. 문헌에 따르면 고려와 조선 초기에 전국 다소(茶所) 19개소 중 13개소가 장흥에 있었다고 한다. 조선 초 불교억제정책으로 다소가 해체되고 절에서 가꾸던 차밭도 황폐해져 점차 생산량이 줄어들었다. 하지만 차를 마시는 풍습은 장흥 보림사와 그 일대를 중심으로 대대로 이어지고 발달해왔다. 선비들은 뿔짐으로 만든 다냥에 넣어 가지고 다니면서 차를 즐겼다고 한다.

돈차는 차문화 종주국인 중국에도 남아 있지 않을 뿐더러 일본에서도 찾아볼 수 없는 유일무이한 차이다. 1930년대 연구자료에 따르면, 돈차를 부르는 이름과 건조방법, 차를 우려내는 도구, 마시는 방법 등이 집집마다, 마을마다 매우 다양하게 존재했다. 그러던 것이 동학농민운동 당시 차나무 대부분이 불타 없어지고, 1930년대 일본 문화 유입과 함께 녹차가 들어오면서 더욱 급격히 쇠퇴한 것으로 보인다. 이를 최근 장흥의 젊은 다도인들이 다시 복원해 선보이며 맛의 방주에도 등재시키게 되었다. *전남 장흥 2013*



Ark of Taste
009
감홍로
Gamhongro

감홍로(甘紅露)는 좁쌀 누룩, 멥쌀 고두밥으로 술을 빚어 두 번 증류해 일정 기간 숙성시킨 뒤 용안육, 정향, 진피, 방풍, 계피, 생강, 감초, 지초 등 8가지 약재를 넣고 침출시켜 다시 1~5년을 숙성시켜 완성하는 우리나라 전통 술이다. 용안육, 계피, 감초가 단맛을 내 감(甘), 지초가 붉은 빛을 내 홍(紅), 이슬 같은 술이라 해 로(露)를 써서 '감홍로'다. 옛 궁중에서는 촌각을 닦는 위급한 상황일 때 약 대신 급히 감홍로를 처방하곤 했다는 기록이 있다. 본래 술은 체온을 높이는 대신 내장 기관을 냉하게 만드는데, 감홍로는 약재 성분이 내장기관을 따뜻하게 해 막혀 있던 기와 혈을 뚫어준다고 한의학에서는 말한다. 2010년 5월에 발간된 <한국식품영양과학회지>는 '감홍로주 제조에 사용하는 약재 침출액들의 항산화 작용'에 대해 다루었을 정도다.

감홍로는 평양을 중심으로 한 관서지방 특산명주로 알려져 왔다. 조선 중기 1787년에 간행된 <고사십이집>, 1827년 <임원십육지>, 1849년 <동국세시기> 등 여러 문헌에 '관서 감홍로는 세 번 고아서 만든 소주를 이용해 맛이 매우 달고 맹렬하며, 술 빛깔이 연지와 같아 홍로주 가운데서도 으뜸이다'라고 기록되어 있다. 감홍로는 일제강점기와 해방 후 밀주단속기를 거치면서 맥이 끊겼었다. 그러다가 육당 최남선이 1946년 <조선상식문답>에서 '술에는 격이 있는데, 로(露), 고(膏), 춘(春), 주(酒) 순서이다. 조선 3대 명주 중 로(露) 격을 지닌 것은 감홍로가 유일하다'고 소개하며 제조방법도 간략하게 기록하며 재조명됐다.

감홍로 명맥은 평양에서 양조장을 하다가 6.25전쟁 때 파주로 월남한故 포암(浦歙) 이경찬 선생에 의해 전해졌다. 선생은 1986년 무형문화재(인간문화재)로 지정되었으며 이후 막내딸 이원(利園) 이기숙이 재현해 2012년 10월 식품명인 43호로 지정되었다. 감홍로 생산지가 있는 파주 윗가마울길은 야산으로 둘러싸여 있고 물이 좋기로 유명한 지역이다. 연 최대 생산량은 약 12톤 정도다. 일부 백화점과 인터넷 등을 통해 판매될 정도의 양이다. 대중적인 술이 아니기 때문에 지속적인 감홍로 생산을 위해서는 안정적으로 판매가 먼저 이루어져야 할 것이다. 감홍로 주원료는 우리나라 토종 밀로 만든 누룩과 메주, 찰수수, 쌀이다. 현재는 메주를 재배하는 농가가 많지 않아 국내산 메주를 안정적으로 수급하는 것도 과제다. 경기 고양 2014

'먹골배'로 이름난 경기도 남양주 '먹골황실배 나무'는 조선시대 때 주로 기르던 청실배와 다른 품종으로 조선후기 황실에 진상되던 토종 배이다. 경기도 남양주시 진건읍 사능리 정순왕후 묘 앞에 심겨진 남양주 먹골황실배 나무는 조선 6대 왕인 단종의 비인 정순왕후 제사를 위한 배를 얻고자 심은 것이다. 조선시대 말 고종 때 황실에 진상되기도 했다. 1456년 수양대군(세조)이 사육신을 숙청하고 이듬해 단종을 강원도 영월로 유배 보낼 때 수행했던 금부도사 왕방언이 관직을 그만두고 지금의 서울 중랑구 목동지역인 먹골에 심은 배나무가 번식해 '먹골배'라는 이름으로 사방으로 퍼져나갔다. 1930년대에는 지금의 목동에서 신내동, 남쪽으로는 중화동, 상봉동, 남양주 일대에서 생산했다.

오늘날 먹골배 생산지는 남양주시 진건읍 사능리 산 65번지에 자리한 남양주 먹골황실배가 유일하다. 먹골(목동) 지역에서 생산하던 배 품종은 일제강점기를 거치면서 교체되기 시작해 오늘날 개량종 배 품종인 '신고'로 대부분 바뀌었다. 토종인 먹골배는 병충해에 강하고 단맛이 좋으며, 과육이 황금빛을 띠는 것이 특징이다.

우리나라 배 재배는 삼한시대와 신라시대 문헌에서 그 시작을 찾아볼 수 있다. 고려시대에는 배 재배를 장려했다는 기록도 있다. 품종분화도 오래 전에 이루어졌을 것으로 보이는데, 허균의 <도문대작(屠門大嚼, 1611년)>에 5품종이 나오고, 19세기 완판본 <춘향전>에는 청실배(靑實梨)라는 이름이 나오며, 구한말에는 여러 문헌을 통해 황실배(黃實梨), 청실배(靑實梨) 등의 품종이 일반에서 널리 재배되었음을 알 수 있다.

1920년대 한 조사서에는 학명이 밝혀진 재래종 33품종과 학명이 밝혀지지 않은 26품종이 기재돼 있다. 이들 재래종 배의 명산지로는 봉산, 함흥, 안변, 금화, 봉화현, 수원, 평양 등이었고, 품질이 우수한 품종으로 황실배, 청실배, 함흥배, 봉화배 등을 지목하고 있다. 남양주시농업기술센터는 일제시대 품종 교제로 사라져갈 위기에 처한 먹골황실배를 '맛의방주' 등재를 계기로 복원한다는 의지를 다졌었다. 사릉에 한 그루 남아 있는 배나무 가지를 잘라 꺾꽂이도 해봤다. 어린 대목에 접도 붙이고, 씨앗을 받아 심어도 봤지만 결과는 없었다. 여러 가지 연구와 노력을 기울이기를 몇 년, 잘 자란 배나무에 접을 붙여 2016년 가을 처음으로 과실을 얻게 되었다. 경기 남양주 2014





Ark of Taste
011
Eulmoon
어문이

‘효자고기’라는 별칭을 가진 ‘을문이’는 논산시 가야곡면 병암리 하천에 산다. 논산천 중·하류 지역으로, 금산군 남이면 건천리에서 발원한 논산천 냇물이 경사가 급하고 차가운 산골짜기를 흘러오다가 전북 완주군 운주면 근처부터 경사가 완만한 너른 들판을 천천히 흐르며 충분한 햇빛을 받아 수온이 따뜻해진 채로 탐정저수지가 시작되는 병암리에 이르고, 이곳 하천에 많은 굽은 자갈에 이끼가 낀다. 이 이끼를 뜯어 먹고 사는 물고기들이 자연스레 서식하게 되었는데, 그중 하나가 을문이다. 을문이는 어른 손가락 정도 크기로 예전에는 많았지만 최근 귀해졌다. 병암리 탐정저수지 상류쪽으로 약 10리 내에서만 볼 수 있는 것으로 알려졌다.

을문이가 ‘효자고기’로 불리기 시작한 것은 조선 성종(1470~1494) 때 오늘날 논산시 가야곡면 함적리에 살던 강응정의 지극한 효심 때문이었다. 강응정은 <조선왕조실록>에도 여러 번 거론되는 인물로 효행으로 벼슬에 천거될 정도로 유명했었다. 그의 효행에 관한 여러 이야기 중 ‘을문이탕’이 등장한다. 오랜 병환중인 어머니가 어느 추운 겨울 정월에 1월엔 먹기 힘든 개장국이 먹고 싶다고 해 집에서 20여 리 되는 인내장(양촌장)까지 가서 어렵게 개장국을 구해 부지런히 집으로 돌아오던 중이었다. 논산천 큰 냇물을 건너다 그만 미끄러지며 국을 쏟고 말았다. 눈앞

이 깜깜해진 강응정은 주저앉아 하늘을 보고 “이제 우리 어머니께 무얼 갔다 드리나” 울며 한탄했다. 그런데 어디선가 이상한 소리가 들려 주위를 살펴보니 넘어지면서 깨진 얼음구멍에 작은 물고기들이 몰려와 소리를 내고 있었다. 강응정은 이 물고기를 빈 그릇으로 떠내어 집으로 가져가 어머니께 탕을 끓여 드렸다. 어머니는 이 물고기탕을 맛있게 먹고 병환이 나아져 오래 살았다고 한다. 그후 이 물고기는 강응정의 효성에 감동한 하늘이 내려준 고기라 하여 마을 사람들이 ‘효자고기’라 부르며 부모님께 드리는 효도음식으로 삼았고, 평소에도 자주 해먹었다.

을문이탕은 가야곡면 특색음식으로 전해내려왔지만 지금은 을문이가 귀해져 특별한 일이 아니고는 일반 가정에서도 잘 먹지 못한다. 현재 강응정의 18세손이 선조로부터 을문이탕 조리법을 전수받아 명맥을 이어오고 있다. 마을 몇몇 집에 나름의 독특한 조리법들을 갖고 있다. 을문이는 왜 사라졌을까? 일단 황소개구리가 무차별적으로 잡아먹어 개체수가 멸종위기 수준으로 줄어들었다. 물고기가 너무 작아 잡는 것도 힘들고, 양식하거나 상품화하기에도 어려움이 많아 찾는 이들도 줄어들게 되어 자연스레 을문이탕도 사라질 위기에 놓였다. *충남 논산 2014*

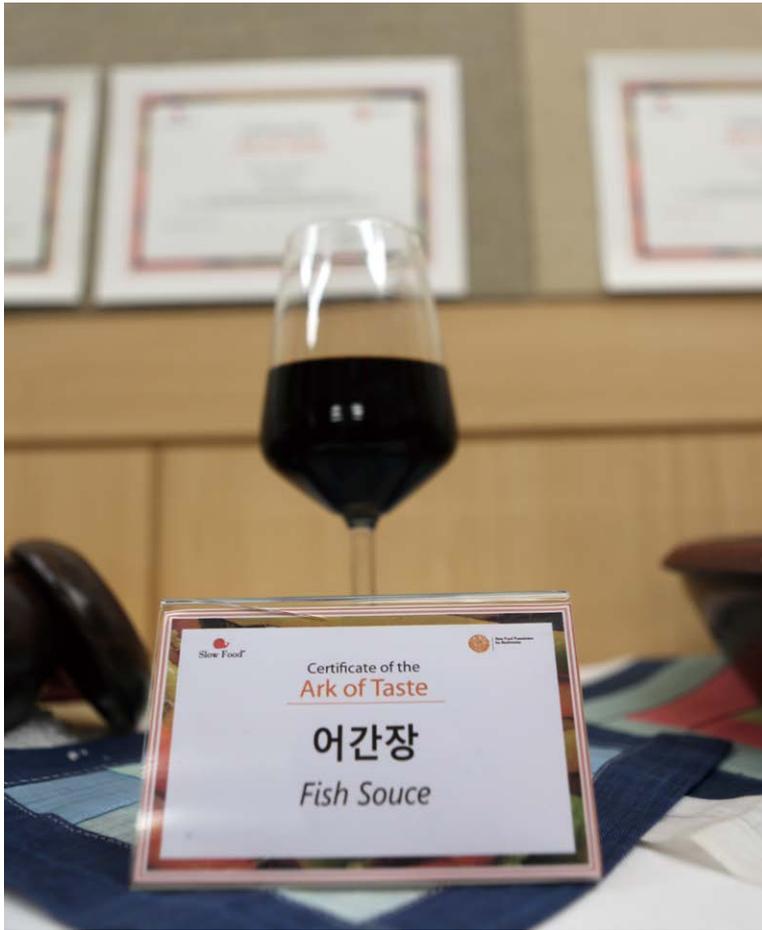


Ark of Taste
012
Meoksi Persimmon Vinegar
먹시감식초

토종 감인 먹시감을 이용해 전통 방식으로 만드는 식초다. 먹시감은 전라북도 지방 일부 지역 산 기슭이나 발두령 등에서 자생하는 토종(재래종) 감이다. 씨알은 작지만 당도가 높고 탄닌 성분이 많으며 다른 감에 비해 찰기가 있어 꺾임으로 많이 썼다. 과일이 귀한 시절엔 추석 명절 때 땀을 흘려 뺀 맛을 뺀 후 제사상에 올렸다. 목포지방에서는 이 지역 감을 이용해 고기잡이 어망에 감물을 들어 사용했는데, 탄닌 성분이 많아 어망에 감물피복이 잘되기 때문이었다. 지금도 제주 등에서 의복 감물 들일 때 먹시감을 쓰고 있다. 이처럼 먹시감은 감식초뿐만 아니라 식용, 꺾임, 염료 등 다양하게 활용할 수 있어 어려운 시절 내륙지방 농가의 주요 소득원이 되어주었다. 그러나 감나무 품종개량으로 대봉, 단감 등 과일이 큰 품종을 대량으로 재배하는 지역이 늘어나면서 크기도 작는데 씨알이 8개나 들어 있는 먹시감을 키우는 농가는 점점 줄어들게 되었다. 지역에선 섬진강 물길 따라 벼농사가 성행하면서 감나무가 사라졌다. 현재 먹시감은 일부에서 꺾임으로 만들어 팔기도 하지만 과실이 적고 씨가 많아서 소비자가 외면하고 있는 실정이다. 먹시감 생산량이 적으니 당연히 먹시감식초도 귀하게 되었다. 먹시감식초는 먹시감이 흉시가 되기 전 수확해 담는다. 감을 깨끗이 씻은 후 물기를 빼고 항아리에 넣는다. 감이 적셔질 정도 술을 부어 알코올 발효가 되도록 한다. 이때 술을 직접 제조해 사용하면 안전하다. 일반 주조장에서 만든 생막걸리를 써도 좋다. 알코올 발효가 끝나면 찌꺼기를 분리해 맑은 물만 채취, 종초를 첨가해 초산발효가 끝날 때까지 1일 1~2회씩 저어준다.

초산발효가 끝나면 밀봉해 서늘한 곳에서 숙성시키면서 사용한다. 감식초는 오래 숙성시키면 깊은 맛과 향이 생긴다. 감식초는 다이어트와 변비, 스트레스는 물론 젖산을 없애주어 피로감 해소 등에 좋다. 약으로 감식초만 먹어도 좋고 요리에 조미료로 써도 좋다. 먹시감식초는 토종 먹시감을 재배해오던 때부터 1980년대까지는 집에서 초두루미 항아리를 두고 담아서 먹었다. 그러나 값이 싸고 구하기 쉬운 화학식초(빙초산)가 시장을 장악하면서 관리가 어려운 감식초는 점차 사라졌다. 정읍에만 먹시감식초를 생산하는 곳이 10여 곳이 있었으나 지금은 한곳(금계식품)만 남은 실정이다. 이렇게 전통 방법으로 꾸준히 지켜온 덕분에 금계식품 임장옥 대표는 농식품부로부터 국내 최초 감식초 식품명인 지정을 받았다. 1994년부터 공장을 설립해 먹시감식초를 만들어 판매하고 있다. *전북 정읍 2014*





어간장은 물 한방울 넣지 않고 태광콩으로 쏘 메주와 멸치액젓으로만 만든 간장이다. 겉간장으로 만들기 까다롭고 오랜 기간 숙성해야 해서 일반 가정보다는 궁궐에서 주로 사용해 어(御)간장이라 이름 붙여졌다.

어간장을 만드는 가정은 일단 봄에 처음 소금을 채취해 3년 동안 간수를 빼고 5월 알을 배어 단백질이 풍부한 멸치를 염장한 후 3년 숙성을 거친다. 또 연산 지역(논산군)에서 생산한 중간 크기 태광콩을 삶아 메주를 만들어 40일 이상 발효시켜 음력 정월에 멸치액젓에 담근 후 50일이 지나 얻은 된장을 잡균 없는 장독에 넣어 1년간 숙성시켜 1차 간장을 만든다. 다시 1년 뒤 여기다 메주를 넣어 맛을 증진시킨 다음 2년을 더 숙성시켜 겉간장을 완성하면 비로소 '어간장'이다. 콩 단백질이 균에 의해 분해되어 숙성되면서 간장에 감칠맛이 베인다. 멸치 단백질이 3년 동안 숙성되면서 담백한 맛을 더하고, 다시 콩으로 만든 메주를 넣어 단백질을 추가해 어간장은 맛과 영양 면에서 일반 간장보다 훨씬 뛰어나다.

어간장은 조선시대 때 궁궐이나 양반 종갓집에서 주로 먹었다. 제조방법이 입에서 입으로 전해지고 있으나 기록으로 남겨진 것은 없다. 어간장은 멸치액젓으로만 제조하기에 부패하기 쉽다. 그래서 낮과 밤 온도차가 큰 지역, 즉 산골에서 주로 생산되었다. 차령산맥 남쪽 지역인 논산군 연산면 등이 주요 생산지역이었다. 차령산맥 남쪽 끝자락인 강경을 중심으로 30~40km 이내에 몇몇 농가들이 소량 생산하고 있었다. 어간장이 만들어지기까지 9년이 소요되고 만드는 방법도 까다로워 시중 판매를 목적으로 하는 제조업체는 거의 없었다. 맛의방주 등재 후 몇몇 제조업체가 생겨나고 있다. 충남 논산 2014

'어육장'은 큰 독에 잘 말려 손질한 고기와 생선을 메주 사이에 켜켜이 넣고 소금물을 부어 밀봉한 후 1년간 발효시킨 우리 전통 장(醬) 가운데 하나다. 조선시대 사대부 종가집이나 궁궐에서 담그던 전통 장으로 알려졌다. 어육장은 조선 후기 생활경제 백과사전 <규합총서(閔閻叢書)>에 '그 맛이 아름답다고 기록돼 있다. 어육장에 들어가는 쇠고기·닭고기·꿩고기 등 육류, 도마·조기·병어·민어 등 흰살생선은 꾸덕꾸덕 말려 넣는다. 고기와 생선이 장과 자연스럽게 어우러져 보통 된장·간장과는 전혀 다른 향과 맛을 낸다. 어육장은 단백질 함량이 높은 고급 장으로, 국이나 찌개를 끓일 때 고기를 따로 넣지 않아도 된다.

어육장은 고급 식재료를 사용하는 귀족 음식으로 서민들이 쉽사리 접하기 어려운 음식이었다. 그만큼 어육장 제조기술을 보유하고 있는 이가 적었다. 옛 문헌에는 어육장이 소개돼 있으나 정확한 조리방법은 전해지지 않고 있다. 조리과정이 까다로워 보편적인 음식으로 자리 잡지 못했으며 일제강점기를 거치며 그 원형이 계승되지 못해 현재 어육장을 제대로 담그는 이가 손꼽을 정도다. 어육장을 전통방식으로 계승하고 있는 식품명인에 권기옥 명인이 지정돼 있다. 1999년부터 이를 상품화해 어육장을 알리는 데 많은 노력을 기울이고 있다. 이밖에 의왕 전통 음식연구가 박한재 씨, 논산 해담골 임은주 씨 등이 어육장 연구와 대중화를 위해 힘쓰고 있다. 어육장은 농수축산물을 발효시켜 얻은, 일반 장류와는 전혀 다른 형태의 훌륭한 기능성 식품이다. 하지만 생선과 고기가 들어가기 때문에 일반 상온에서 발효하는 장류와는 달리 발효과정이 까다롭다. 온도 변화가 크지 않은 땅속에 묻어두고 저온으로 오랜 기간 숙성을 시켜야 하는 탓에 번거로움과 수고로움이 크다. 이런 이유들로 대를 이어 어육장을 생산하려는 이들이 줄어들고 어육장도 사라질 위기에 처했었다. 충남 논산 2014



예산삭힌김치는 충남 예산군 봉산면 금치리 일대 주민들이 예부터 즐겨 먹던 김치의 일종이다. 과거 예산군에서 경제적인 여건이 그리 넉넉지 못했던 금치리 주민들은 해마다 11월쯤 배추를 재배해서 팔고 남은 시래기 또는 곁절이를 이용해 김치를 담갔다. 예산삭힌김치는 배추 시래기에 고춧가루를 쓰지 않고 지역에서 나는 마늘과 파, 마을에서 1km쯤 떨어진 구만포구에서 나는 새우젓만 넣어 만들었다. 그리고 반드시 깨진 독을 이용해 물기를 제거하며 삭혔다는 점에서 일반적인 김치와는 다르다. 이 김치는 단맛을 내는 설탕, 사카린 등도 넣지 않았다. 예산삭힌김치는 깨진 독을 이용해 약 2개월간 발효과정을 거치는데 물기를 제거하면서 습기와 신맛을 피해 발효된 김치가 눅눅하거나 신맛이 나면 제대로 된 예산삭힌김치로 인정받지 못했다. 그 맛도 마치 삭힌 홍어를 연상케 할 만큼 독특하다. 시래기를 써서 시래기김치 또는 곁절이김치, 홍어맛이 난다고 해서 홍어김치 등으로 불리기도 한다.

금치리 주민들이 조달한 새우젓은 구만리 포구 것이었다. 1979년 충청남도 당진시 신평면 운정리와 아산시 인주면 문방리 사이로 흘러드는 삽교천 하구를 가로막은 독인 삽교천방조제가 들어서기 전까지 만조 때 27km를 거슬러 바닷물이 예산군 구만리까지 들어왔다. 구만리 포구가 삽교천방조제로 없어지면서 다른 지역 새우젓을 쓰게 되었다.

금치리 주민들은 예산삭힌김치를 쌀뜨물에 넣어 자작하게 지져서 먹기를 즐겼다. 현재 금치리 예산 아직도 5가구 정도가 예산삭힌김치를 담아서 먹고 있다. 예산삭힌김치는 오랫동안 금치리 주민들의 주된 음식으로 자리했으나 식재료 사용의 변화, 지역주민의 고령화, 이농현상 등이 겹쳐 점차 사라져 가고 있다. 특히 예산삭힌김치 노하우를 알고 있는 금치리 노인들이 점차 줄면서 예산삭힌김치 또한 소멸 위기에 처하고 있다. *충남 예산 2014*



Ark of Taste
015
Yesan Sakhin Kimchi
예산삭힌김치



Ark of Taste
016
Yesan Soybean Paste
예산집장

즙장(汁醬) 또는 채소를 많이 넣어 채장(菜醬)이라고도 불리는 예산 지역 양반가에서 주로 먹던 된장이다. 예산집장은 백종이 지난 음력 7월 15~20일쯤 담그며, 타 지방 집장과 달리 소고기와 말린 대하가 들어간다. 소금이 아닌 간장으로 간을 맞추는 것도 특징이다. 메주콩, 보리, 찹쌀, 한우 양지머리, 오이, 가지, 고추, 천일염, 조식간장과 같은 곡물류, 채소류, 육류, 해산물 등 다양한 식재료를 사용한 고급 음식이었다. 일반 된장이 1년 이상 걸리는 것과 달리 예산집장은 1주일만에 숙성 발효시키는 저염된장으로, 만들기는 편하나 장기간 보관이 어렵다는 단점이 있다. 그래서 주로 여름철 보리밥에 비벼 먹는 별미였다.

<종가집 시어머니 장 담그는 법(한복려 · 한복진 저)>에 따르면 예산집장에 들어가는 집장메주는 콩 3되와 보리쌀 5되 비율로 쏘는데 콩은 무르게 삶고, 보리쌀은 시루에 넣고 찐다. 먼저 절구에 삶은 콩을 넣고 찌다가 나중에 보리쌀을 넣고 함께 찧어 주먹만한 크기로 메주를 만들고 사이사이에 짚을 깔고 그늘진 곳에서 띄운다. 집장 담글 때는 찹쌀 5되로 밥을 짓고, 곱게 빻아 둔 메주가루를 섞는데 이때는 간장으로 간을 맞춘다. 밥이 질 경우에는 소금으로 간을 맞춘다. 미리 준비해 둔 오이, 가지, 고추, 양지머리, 대하 등을 함께 넣는다. 이때 오이는 소금물에 하루 밤 정도 절인 후 맹물에 우려서 간을 빼고 가지와 고추는 너무 크거나 맵지 않은 것을 골라 하루 밤 절여 행귀 쓴다. 양지머리는 삶아서 수육으로 쓰고, 대하는 말린 것을 쓴다. 위 재료를 항아리 속에 켜켜이 넣고 뚜껑은 덮지 않는다. 대신 열에 강한 감잎을 두껍게 쌓는다. 이 항아리를 물속에 2/3쯤 잠기게 한 후 사흘 동안 일정한 온도를 유지한다. 감잎을 벗기고 잘 섞은 후 3~4일 후면 먹을 수 있다. 예전에는 일정한 온도를 유지시키기 위해 퇴비더미에 묻어서 삭히기도 했다. 예산집장은 충남 예산지역 전통음식으로 아직도 그 맛을 기억하는 주민들이 많다. 그러나 최근 들어 찾아보기 힘들다. 최근 지역 '햇빛촌농원'에서 복원에 성공했으나 생산이 쉽지 않은 실정이다.

충남 예산 2014

울릉도 옥수수엿청주

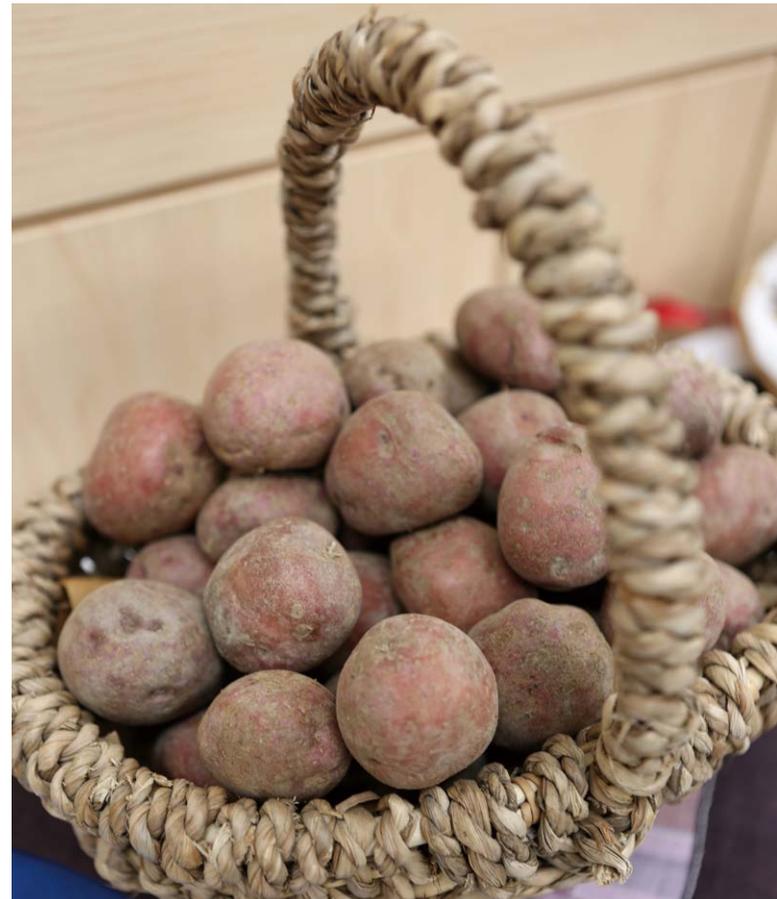


울릉옥수수엿청주는 쌀이 귀하던 울릉도 지역 주민들이 지역에서 자라는 토종 옥수수를 이용해 만들어 먹던 전통주다. 울릉도는 예로부터 쌀을 비롯한 곡물 재배가 어려워 옥수수로 밥을 지어 먹기도 했다. 울릉 토종 옥수수는 빛깔이 진노란 황금색을 띠어 보기에다 매우 좋다. 울릉 옥수수엿청주는 옥수수 낱알을 훑어내서 맷돌이나 분쇄기로 갈아 가루를 만들어 술로 담가 만든다. 옥수수가루를 하룻밤 물에 불린 후 옥수수죽을 쑤어 식힌 다음 엿기름을 섞는다. 이것을 2/3가량으로 줄 때까지 불을 지펴 달인다. 다 달여지면 식힌 뒤 누룩을 넣어 술을 담근다. 계절에 따라 다르지만 보통 열흘 정도 숙성시키면 울릉옥수수엿청주가 완성된다. 울릉옥수수엿청주는 단맛이 있으면서도 순하고 부드러워 남녀노소 부담 없이 즐겼다.

“옥수수 엿 청주(淸酒)에 흑(黑)염소 고기 꾸어놓고 혼자 먹기 하도 심심해서 산(山)고랑이 처녀(處女)가 나를 농락(籠絡)하네” - 울릉도아리랑 7절(사동 김재조 작)

옥수수엿청주는 이처럼 예로부터 전해내려 오는 지역 민요인 '울릉도아리랑' 노랫말에 등장할 정도로 울릉도에서 지난 100여 년간 지역 주민들이 즐겨온 향토 술이다. 교통수단이 발달하고 내륙지방과의 왕래가 잦아지면서 울릉 토종 옥수수는 사라져 갔다. 그에 따라 옥수수를 이용해 술을 빚는 일도 잊혀져가고 있다. 울릉 토종 옥수수 주요 생산지는 나리분지다. 현재 울릉옥수수엿청주는 몇 안 되는 지역주민이 가정에서 담고 있는 정도다. 시장에서 판매되지는 않으나 주문식 소량 생산을 하는 곳이 있다. 울릉도 2014

울릉도는 옥수수만큼 감자를 많이 먹었다. 감자를 이용한 요리 또한 다양하게 발달해 있다. 1883년 울릉도에 사람들이 본격적으로 이주한 이래 홍감자는 양감자, 돼지감자 등과 더불어 지역 주민들이 주로 재배하던 작물이다. 울릉홍감자는 개량 감자보다는 크기가 작고 붉으며, 삶으면 입자가 매우 부드럽고 치밀해 그맛이 매우 뛰어나다. 곡물이 귀했던 지역 특성상 울릉 주민은 감자를 쌀이나 밀가루 대용으로 사용해 감자송편이나 감자인절미 등을 만들어 먹었다. 감자 녹말에 소금을 넣어 반죽해 감자송편을 빚는다. 삶은 감자를 절구에 넣고 소금 간해 찹지게 찼은 다음 먹기 알맞게 떼어내 팔고물을 입히면 감자인절미다. 호박, 고추를 넣고 감자를 갈아서 감자부침도 많이 해먹었다. 감자녹말을 반죽해 새알심을 만들어 팔죽에 넣어 먹기도 했다. 감자가 우리나라에 들어온 것은 불과 180여 년밖에 되지 않았다. 조선 후기 실학자 이규경의 <오주연문장전산고(五洲衍文長箋散稿)>에 '순조 24년인 1824~1825년에 관북지역인 만주에서 처음 전해졌다'고 기록됐다. 1862년 쓰여진 김창한(金昌翰)의 <원저보(圓蓐譜)>에 따르면 순조 32년에 전라도 해안에 영국 상선이 표류했고, 이 배에 타고 있던 네덜란드 선교사가 감자 종자와 재배법을 전했다. 짧은 역사지만 감자는 우리 식탁에 빠르게 보급되었다. 흥년 때 감자는 밥과 반찬을 대신했고, 산이 많아 논농사가 힘든 지역에서는 주식이었다. 홍감자는 여러 감자들과 함께 우리나라 전 지역에서 재배되었으나 국가에 의한 개량종 감자 보급이 활발해지면 점차 사라졌다. 그나마 남아 있던 울릉도에서도 내륙과의 왕래가 쉬워지면서 사라져가고 있다. 따라서 감자를 이용한 인절미나 송편을 만들어 먹는 전통 식문화도 잊혀져가고 있다. 몇 안 되는 가정에서 그 흔적을 찾아볼 수 있을 뿐이다. 울릉도 2014



울릉도 홍감자



예로부터 울릉도 근해는 늦봄이면 몰려드는 꽂치떼에 가려 어부들이 다른 생선을 잡기 어렵다는 푸념이 나올 정도로 꽂치가 많았다. 울릉손꽂치는 울릉도 주민들이 뗏목을 만들어 바다에서 꽂치를 손으로 잡는 전통 어업 방식을 일컫는 말이다. 해마다 5월쯤 꽂치가 산란기를 맞아 알을 낳으러 울릉도 근해를 찾는데, 알을 낳기 위해 해초 속으로 들어오는 꽂치를 어부가 손으로

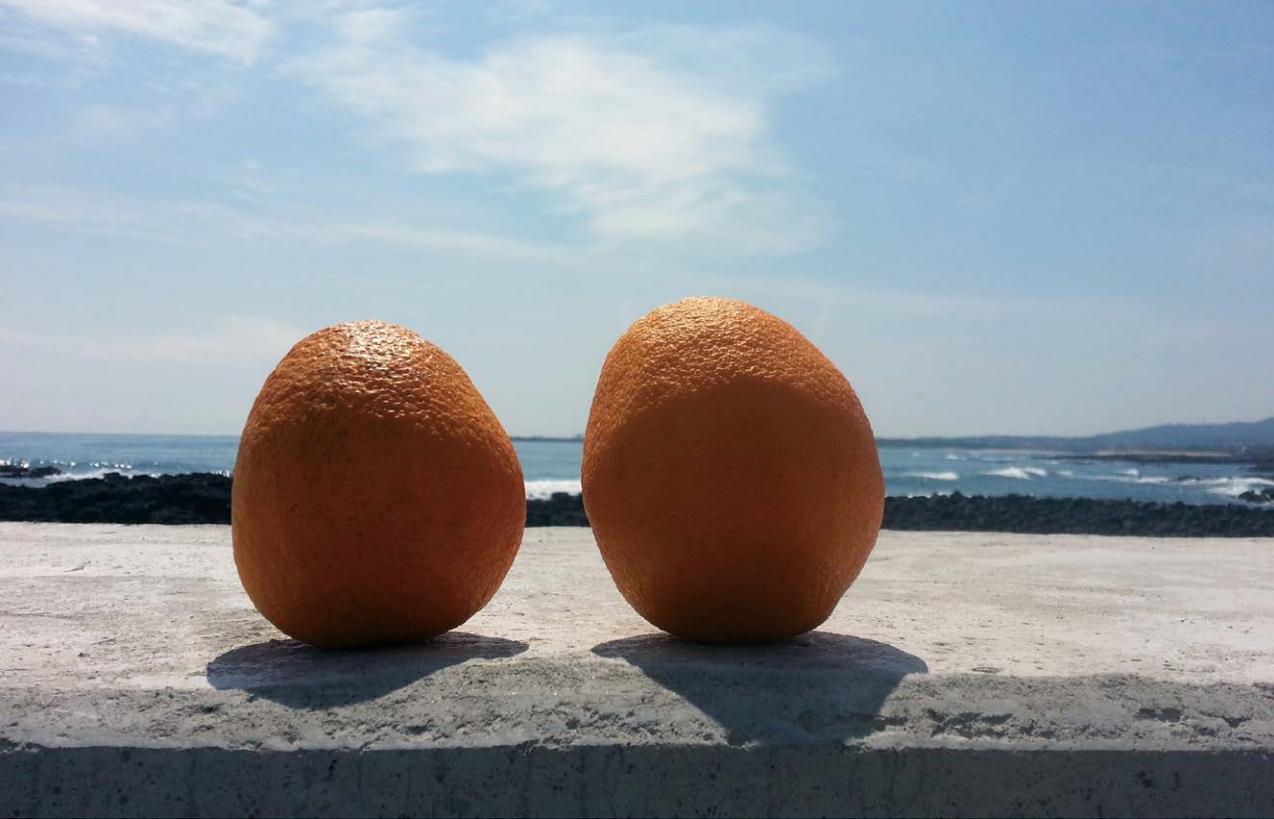
잡는다. 어부들이 꽂치가 좋아하는 물이란 해초를 준비해 물 위에 올려놓고 꽂치를 유인하기도 했다. 이렇게 잡은 꽂치는 산란기라 살집이 오른데다, 그물이나 낚시로 잡은 생선보다 스트레스가 덜해 맛이 매우 뛰어난 것으로 알려졌다. 울릉도 주민들은 꽂치를 잡자마자 젓갈을 담아 먹었다. 울릉꽂치젓갈은 김치 재료나 밑반찬으로 널리 쓰였다. 물회로 먹거나 꽂치를 곱게 다져 경단을 만들어 떡국에 넣어 먹기도 했다.

울릉도는 예로부터 수산업이 주된 소득원이었다. 울릉손꽂치는 오징어와 함께 대표적인 지역 수산자원으로 오랫동안 울릉도 특산물로 자리해 왔다. 그러나 지금은 울릉도 내부에서만 소비될 정도의 양이다. 몇 년 전만 해도 울릉도에선 꽂치가 많이 잡혔으나 최근 동해에 걸쳐 전반적인 어족자원 감소현상으로 인해 생산량이 급격히 줄더니, 2013년부터는 보기 힘들 정도로 줄었다. 실제 우리가 먹고 있는 꽂치 상당수는 수입이다. 해양수산부는 울릉도를 포함한 동해에서 꽂치가 거의 잡히지 않는 것에 대해 장기적인 추세인지 상황을 좀더 지켜보고 대비책을 마련할 예정이다. 울릉도 2014



강술은 제주도에서 생산하는 차조술떡(오메기떡)을 토종 밀로 제조한 밀누룩과 혼합해 만든 술이다. 제주도에서 생산되는 '차조(흐린조)'를 갈아서 반죽해 술떡(오메기떡)을 만들고, 이를 익힌 후 토종 밀로 제조한 '밀누룩'과 섞어 항아리에 담아 약 4개월간 발효와 건조과정을 거친다. 건조된 상태로 보관하며 필요할 때마다 물로 희석해 마시는 술이다. 옛날에는 주로 말태우리(목동)가 오랜 기간 목장이나 산에 가야 할 때 가져가 현장에서 물을 타서 탁배기를 만들어 마시던 전통주였다. 쉽게 말해 휴대용 술인 것이다. 제주에서는 전통적으로 흐린조(차조)를 겨울에 서 불에 이르는 동안 주곡인 보리와 혼합해 밥을 지어 먹었을 만큼 많이 생산했다. 현재 수입산 차조에 의해 시장이 잠식되어 재배지를 찾기 힘든 지경에 이르렀고, 강술도 자연스럽게 만들어 먹는 집이 사라졌다.

강술은 제조기간이 4개월가량 되고, 10~18℃의 낮은 온도를 유지해야 하는 등 제조방법이 까다롭다. 주재료인 재래종 차조를 조달하는 것도 어렵기 때문에 편리한 생활에 길들여진 현대인들로부터 외면받게 되었다. 현대에 와서는 탁주 전문 회사들이 대량 생산하는 막걸리가 일반적이기 때문에 더욱 제조 필요성을 인정받지 못하고 있다. 제주도 역시 도시화되는 곳이 많으면서 각종 환경호르몬과 유해 물질의 영향으로 장기간 발효할 경우 이상 발효를 일으켜 실패할 확률이 더 높을 정도다. 이렇듯 열악해진 제조환경도 강술 명맥 유지에 걸림돌이 되고 있다. 40여 년 전 구전조사에 의해 전래되어온 제조법을 기록으로 남기게 되었고 재현하는 데는 성공했다. 하지만 여전히 이를 만드는 가정은 거의 없다. 제주도 2014



Ark of Taste
021
Pheasant Yeot
제주평엿

제주도 대표 보양식으로 제대로 익힌 당화물에 평고기를 넣고 하루 동안 푹 고아 만든 엿이다. 쌀이 귀한 제주에서 많이 경작하던 차조로 밥을 지어 만든다. 요즘엔 차조 생산량이 적어 찹쌀을 쓴다. 차조밥에 보리엿기름(보리굴)을 미지근하게 잘 개어서 섞은 후 삭힌다. 당화 과정으로, 따뜻한 아랫목에서 8시간 이상 둔다. 당화하는 사이에 평고기를 손질해 살만 발라 먹기 좋게 잘게 찢는다. 잘 삭힌 당화물을 삼베보에 거른 후 오랫동안 고아 엿을 만든다. 거의 다 고아지면 평고기를 넣고 다시 되직하게 끈다. 엿을 고는 데 걸리는 시간은 보통 하루 이상이다. 완성된 평엿을 엿단지에 넣고 겨우내 조금씩 덜어 먹는다.

왜 엿에 평을 넣었을까? 제주는 예부터 땅이 척박해 농사일은 고되고 수확량은 많지 않았다. 제주 한라산과 오름 초지에 평이 많았다. 평엿은 과거 열량과 단백질이 부족했던 시절에 제주도 민에게 단맛과 단백질 영양을 동시에 제공한 음식으로 귀하게 대접받았다. 평고기는 지방이 적고 단백질 함량이 많아 위와 장에 부담을 주지 않아서 노인이나 회복기 환자 보양식으로도 쓰였다. 또한 어린이들의 감기와 천식 예방을 위해서도 먹었다. 평은 산란을 앞둔 겨울철에 가장 살이 찌고 영양이 풍부했다. 따라서 농한기인 겨울에 제주 사람들은 여럿이 함께 들판을 누비며 평을 사냥했다. 평 사냥 자체가 즐거운 절기 놀이였고 평엿은 중요한 세시음식이었다. 손수 평을 사냥해 농사 지은 귀한 곡식으로 하루 이상 고아 엿을 만드는 노고로 얻어지는 음식이라 가족을 향한 사랑이 담긴 효성과 자애의 음식으로 여겨졌다.

평엿은 단맛이 그리운 아이들이 고아질 때까지 기다리다 지쳐 잠들었다 아침에 겨우 일어나 한 입 얻어 먹던 귀한 것이었고, 할머니 할아버지가 한 번씩 입에 넣어주던 것이었다. 또 어른들 몰래 훔쳐 먹던 추억의 음식이다. 지금 50대 이상 제주 출신인 사람들은 이런 어린 시절 평엿을 먹던 추억을 간직하고 있는 이들이 많다. 그러나 요즘 제주에서 평엿을 만들어 먹는 집은 없다. 그러니 제조법도 대대로 전수되지 않는다. 제주민속식품 업체에서 겨우 그 명맥을 이어가고 있을 뿐이다. 가장 큰 이유는 평과 차조를 구하기가 어렵기 때문이다. 식품제조의 발달로 단맛이 나는 음식이나 고단백식품이 범람하고 있다. 시장의 변화로 전통적인 평엿이 점점 설 자리가 없어졌다. *제주도 2014*

‘당유지’, ‘당유자’라고도 불리는 우리나라 제주도 토종 유자다. 열매가 크고 무게도 한 개가 300~500g 정도로 많이 나간다. 초등학교 얼굴만한 당유자가 있을 정도다. 12월이 되면 진한 황색으로 완전히 익기 시작해 겨우내 수확해 민간요법으로 이용해왔다. 제주에서도 과일가게가 아닌 약재상을 통해 구입할 수 있다. 당유자는 주로 과육을 먹었지만 껍질도 먹는다. 과육은 맛이 아주 시고, 껍질은 말리거나 그대로 달려 먹었는데 씹쓸하고 알싸한 맛이 난다. 최근엔 청으로 담가 차로 주로 마시는 이들이 많다.

당유자가 제주도 자생종인지 아닌지는 정확히 알 수 없다. ‘당유자’라는 이름으로 불리기도 했던 것으로 보아 오래 전 중국(당나라)에서 들어와 제주도에 적응한 귀화종일 가능성이 있다. 조선 영조 즉위년인 1724년 12월 23일자 ‘승정원일기’에 ‘천신할 당유자 봉진을 거른 제주목사 신유익을 엄하게 추고할 것’을 청하는 예조의 계가 기록되어 있는 것으로 보면 당유자가 제주도로 들어 온 것은 수백여 년이 더 된 것으로 보인다. 주요 재배지는 서귀포 지역이다. 지금은 대부분 없어져 100년 이상 된 당유자 나무 24그루를 행정기관에서 보호수로 관리하고 그 외 일부 농가에 한두 그루씩 남아 있다. 1960년대만 해도 서귀포지역 민가 대부분이 한두 그루씩 키울 정도였다. 오늘날 시장에 판매되고 있는 당유자 대부분이 일반 가정에서 키운 나무에서 얻은 것을 모아오는 것으로 알려졌다. 당유자가 사라진 데는 일본의 영향이 크다. 생과육을 직접 먹는 온주 밀감이 1911년 일본에서 들어오고 1960년대 이후 온주 밀감 중심으로 감귤 재배가 시작, 또 다른 품종인 와세 밀감이 1980년대에 들어오면서 감귤 산업화가 진행되었다. 감귤뿐만 아니라 다양한 과일들이 늘어났다. 이에 따라 기존 제주 재래종들은 계속 잘려나갔다. 당유자도 마찬가지였다. 제약산업이 발달하면서 민간요법이 많이 없어진 것도 당유자의 설 자리를 빼앗았다. 전통적으로 제주도 가정에서 감기 치료 및 예방용으로 끓여서 차 형식으로 먹던 것이 당유자다. 당유자는 맛의방주 등재 후 많은 이들이 그 맛을 보고 매력에 빠져 수요가 점차 늘어나 대량 재배를 위한 노력이 시도되고 있다. 제주도 남부인 서귀포 서홍동 마을회에서 ‘백년의 감귤마을 사업’으로 2011년 당유자 200본을 접목하기도 했다. 다른 마을이나 농장에서도 당유자 사업을 추진중이니 머지 않아 더 많은 양이 생산되길 기대해 본다. *제주도 2014*

Ark of Taste
022
Dangyuja Pomelo
제주당유자



‘순다리’라고도 불리며 제주도 지역에서 쉬기 직전의 남은 밥을 이용해 만들어 마시던 곡물 발효 음료다. 전기보온밥솥이나 냉장고 등이 없던 시절에 주로 만들어 먹던 것으로 알코올 도수가 낮은 약한 술 단계까지 발효시키는 것이 일반적이다. 맛은 발효 정도에 따라 다른데, 약간 달고 새콤하다. 순다리는 밥이 상하기 쉬운 여름철에 주로 만들어 마셨다. 전통적으로 대부분 보리밥으로 만들었다. 제주도는 벼농사가 힘들어 주로 보리와 차조가 주곡이었다. 요즘은 값싼 쌀이 풍부해 쌀밥을 이용하기도 한다. 쌀밥 순다리는 단맛이 더 강하다. 순다리를 만들 때 쓰는 누룩은 보리나 밀을 띄워 사용했다.

제주에서 순다리를 언제부터 만들어 먹기 시작했는지는 알 수 없다. 순다리 또는 순다리라는 이름에서 유추할 수 있는 것은 ‘산’이라는 글자다. 음식을 상한 것을 의미하는 ‘취다’의 활용인 ‘산’은 순우리말로 한자어 영향이 크지 않은 시절인 조선(1392년 건립) 이전 시대에 기원한다는 가설이 있다. 두 번째 가설은 1200년대 후반과 1300년대 초반 몽고의 영향으로 증류기법이 발전되면서 시작되었다는 것이다. 어떤 가설이든 순다리는 제주도에 아주 오래 전부터 만들어 먹었다고 유추할 수 있다. 1960년대까지만 해도 제주도 전역의 가정에서 만들어 먹었다. 1970년대 이후 전기보온밥솥과 냉장고가 보급되면서 순밥이 생기지 않으니 자연스레 사라져갔다. 보리밥을 해 먹지 않는 식습관 변화, 누룩을 직접 만드는 가정이 없어지는 추세도 순다리 소멸 이유가 될 것이다. 최근 가정에서 딸에게 또는 며느리에게 순다리뿐 아니라 다양한 발효식품 제법을 대물림하는 경우는 거의 없다. 드물게 발견할 수 있을 뿐이다. 최근 들어 음식점 등에서 남은 밥을 활용할 목적으로 또는 향토적인 것을 대접할 목적으로 손님들에게 순다리를 대접하는 예가 조금씩 생기고 있다. 그렇다 해도 시장에서 판매되는 것은 없고 가정, 음식점, 단

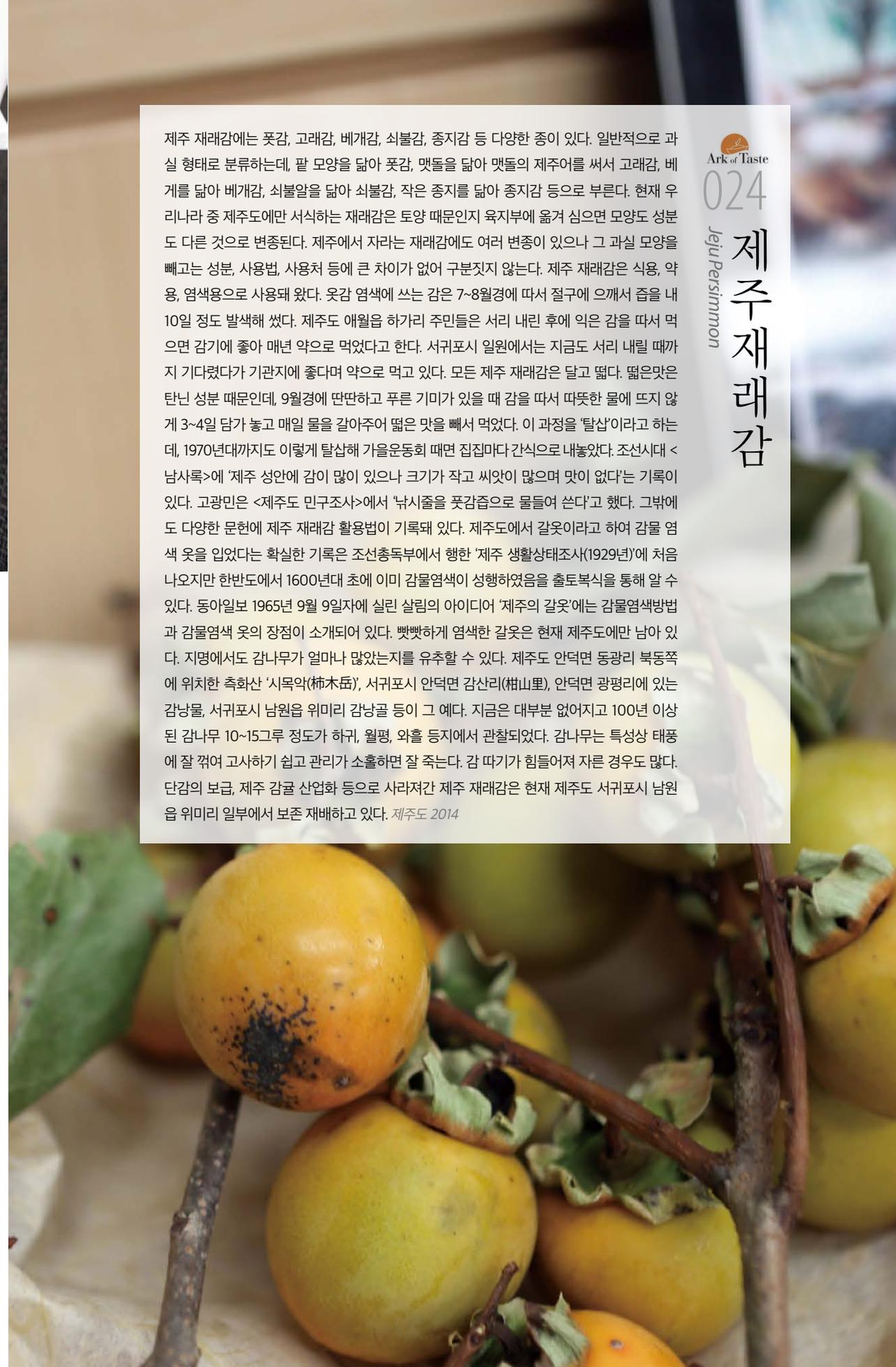
체급식소 등에서 소량 자가생산해 먹고 있다. *제주도 2014*

순다리 만들기: 1 누룩을 잘게 부수어 물과 함께 밥에 넣고 상온(여름철)에 하루이틀 둔다. 발효기간은 밥 상태, 누룩 품질, 밥과 누룩 양, 물양, 온도 등에 따라 조절한다. 용기는 용기가 일반적이다. 2 기포가 올라오고 밥이 몽글몽글하게 형태가 없어지고 맛이 들면 다 된 것이다. 3 다 된 순다리는 체로 걸러 액체만 마시거나 밥과 액체를 잘 저어 걸쭉하게 먹기도 한다. 4 끓여서 마시기도 하는데, 그냥 마시면 새콤한 맛이 더 강하고, 발효가 진행돼 맛이 계속 변한다. 5 전통적으로 설탕 등 감미제는 넣지 않는다.

Ark of Taste
023
Sundari
제주순다리

제주 재래감에는 풋감, 고래감, 베개감, 쇠불감, 종지감 등 다양한 종이 있다. 일반적으로 과실 형태로 분류하는데, 팔 모양을 닮아 풋감, 멧돌을 닮아 멧돌의 제주어를 써서 고래감, 베개를 닮아 베개감, 쇠불알을 닮아 쇠불감, 작은 종지를 닮아 종지감 등으로 부른다. 현재 우리나라 중 제주도에만 서식하는 재래감은 토양 때문인지 육지부에 옮겨 심으면 모양도 성분도 다른 것으로 변종된다. 제주에서 자라는 재래감에도 여러 변종이 있으나 그 과실 모양을 빼고는 성분, 사용법, 사용처 등에 큰 차이가 없어 구분짓지 않는다. 제주 재래감은 식용, 약용, 염색용으로 사용돼 왔다. 옷감 염색에 쓰는 감은 7~8월경에 따서 절구에 으깨서 즙을 내 10일 정도 발색해 썼다. 제주도 애월읍 하귀리 주민들은 서리 내린 후에 익은 감을 따서 먹으면 감기에 좋아 매년 약으로 먹었다고 한다. 서귀포시 일원에서는 지금도 서리 내릴 때까지 기다렸다가 기관지에 좋다며 약으로 먹고 있다. 모든 제주 재래감은 달고 떫다. 떫은맛은 탄닌 성분 때문인데, 9월경에 떫은맛이 풀리고 푸른 기미가 있을 때 감을 따서 따뜻한 물에 뜨지 않게 3~4일 담가 놓고 매일 물을 갈아주어 떫은 맛을 빼서 먹었다. 이 과정을 ‘탈삼’이라고 하는데, 1970년대까지도 이렇게 탈삼해 가을운동회 때면 집집마다 간식으로 내놓았다. 조선시대 <남사록>에 ‘제주 성안에 감이 많이 있으나 크기가 작고 씨앗이 많으며 맛이 없다’는 기록이 있다. 고광민은 <제주도 민구조사>에서 ‘뉘시줄을 풋감즙으로 물들여 쓴다’고 했다. 그밖에 다양한 문헌에 제주 재래감 활용법이 기록돼 있다. 제주도에서 갈웃이라고 하여 감물 염색 옷을 입었다는 확실한 기록은 조선총독부에서 행한 ‘제주 생활상태조사(1929년)’에 처음 나오지만 한반도에서 1600년대 초에 이미 감물염색이 성행하였음을 출토복식을 통해 알 수 있다. 동아일보 1965년 9월 9일자에 실린 살림의 아이디어 ‘제주의 갈웃’에는 감물염색방법과 감물염색 옷의 장점이 소개되어 있다. 뽀뽀하게 염색한 갈웃은 현재 제주도에만 남아 있다. 지명에서도 감나무가 얼마나 많았는지를 유추할 수 있다. 제주도 안덕면 동광리 북동쪽에 위치한 축화산 ‘시목악(柿木岳)’, 서귀포시 안덕면 감산리(柑山里), 안덕면 광평리에 있는 감낭물, 서귀포시 남원읍 위미리 감낭골 등이 그 예다. 지금은 대부분 없어지고 100년 이상 된 감나무 10~15그루 정도가 하귀, 월평, 와흘 등지에서 관찰되었다. 감나무는 특성상 태풍에 잘 꺾여 고사하기 쉽고 관리가 소홀하면 잘 죽는다. 감 따기가 힘들어져 자른 경우도 많다. 단감의 보급, 제주 감굴 산업화 등으로 사라져간 제주 재래감은 현재 제주도 서귀포시 남원읍 위미리 일부에서 보존 재배하고 있다. *제주도 2014*

Ark of Taste
024
Jeju Persimmon
제주재래감





제주재래돼지

제주재래돼지 특징은 전신이 흑색이며 체격은 일반 돼지에 비해 작다. 일반 돼지는 생후 6개월령 이내에 식탁에 오를 수 있지만, 제주재래돼지는 10개월 이상 걸린다. 완전히 성숙한 개체도 개량종과 비교할 때 작다. 머리는 긴 편이고 뺨쪽하며 복부가 많이 늘어져 있다. 제주지역 강한 바람과 돌이 많은 환경과 기후풍토에 잘 적응해 체질이 강건하며 번식력이 강한 것이 특징이다. 고기 맛은 필수지방산 함량이 높아 풍미가 뛰어나며, 씹는 맛이 쫄깃하고 부드러워 한국 사람 입맛에 잘 맞는 것으로 알려졌다. 옛날에는 집안 잔치나 경조사에 있을 때 돼지를 잡아 고기를 삶아 손님을 접대하기 위한 목적으로 주로 가정에서 2~3마리씩은 키웠다. 전통적으로 돛통(돌러막은 적은 공간)에서 키우면서 음식물 찌꺼기와 사람 변을 함께 사료로 공급하면서 키워 '제주돛통돼지'라 불리기도 했다. 1970년대 이후 주택개량 사업이 추진되면서 돛통 시설이 없어져 제주재래돼지도 급격히 사라졌다.

제주재래돼지는 만주돼지 계열로 2000~3000년 전 제주도에 유입된 것으로 추정된다. 제주도에서는 고려시대 말부터 재래돼지 사육이 장려되어 번성해왔으나, 1940년대 외국종이 유입된 후 사육 수가 급격히 감소되었다. 조선시대 <대동여지도>에는 말(馬場), 소(牛場), 돼지(猪場)를 키우는 곳이 제주시 일원에 표기돼 있는데, 특히 조선시대에 제주흑돼지를 국가에서 체계적으로 관리하고 사육했던 것으로 알려져 있다. 제주흑돼지로 만들어 먹던 대표적인 전통음식으로는 고기구이, 돛배고기(수육), 고기국수, 몸국, 순대, 돼지고기엿 등이 있다. 돛배고기는 고기를 삶은 다음 수육을 도마 위에 얹어 곧바로 썰어져 나오는데 느끼한 맛이 없고 구수한 맛이 일품이다. 흑돼지를 고아낸 육수에 수육을 올려 만든 고기국수도 빼놓 수 없다. 잔치나 경조사 때 하례객에게 대접하거나 술 먹은 뒤 숙취해소를 위해 찾는 해장 음식이기도 하다. 해초인 모자반을 돼지고기 육수에 넣고 끓여 먹는 몸국도 대표적인 전통음식이다. 제주말로 '수애'라고 하는 순대는 일반 순대와 달리 보리와 메밀가루, 선지 등을 넣고 만들었다. 돼지고기 살코기에 차조와 보리엿기름을 혼합해 푹 고아 만든 엿인 '돼지고기엿'도 제주지역의 독특한 음식이다.

1986년 제주특별자치도 축산진흥원에서 제주재래돼지 소멸을 막기 위해 유전자원을 확보해 보급하고 있으나 경제성 때문에 사육하는 농가와 개체수가 크게 늘지 않고 있는 실정이다. 현재는 제주특별자치도 축산진흥원에서 약 350여 두, 국립축산과학원 난지축산시험장에서 약 150여 두가 사육되고 있다. 제주흑돼지고기로 판매되는 거의 대부분은 외국 품종인 검은색 버크셔종이다. 제주도 2014

마이산 은수사(전북 진안군 마령면 동촌리) 앞마당에는 천연기념물 386호(1997년 12월 30일 지정)인 청실배나무가 있다. 조선 태조 이성계가 심었다고 전해지는데, 일명 '아그배' 또는 '독배'라고도 부른다. 꽃은 4월 중순경 만개하며 그 열매는 일반 배와는 달리 작고 푸른색을 띤다. 기원전 2~3세기 삼한시대 이후 사람들이 산에서 자라는 돌배를 집마다 옮겨 심으면서 돌배는 과수로 자리매김하고, 돌배나무 중 특히 맛 좋은 열매가 달리는 나무를 골라 심으며 '청실배'나 무란 새로운 이름을 붙여 아꼈다. 청실배는 고전소설 <춘향전>에도 나온다. 이도령이 춘향이 집을 찾아가 첫날밤을 치르기 전, 월매가 장만해 준 산해진미 주안상에 올라와 있다. 300여 년 전까지 이도령도 춘향도 즐겨 먹던 청실배는 이제 남원 땅에도 없다.

서울에서 남원까지 우리나라 곳곳에 널리 자라던 청실배나무는 현재 전북 진안 마이산 절 앞에 딱 한 그루가 용케 남아 있다. 키 15m, 가슴 높이 줄기 둘레가 2.8m에 이른다. 개량배에 밀려진 안 땅에만 겨우 한 그루 살아남게 된 데는 이성계와의 깊은 인연이 있다. 1380년 전북 운봉 넓은 들에는 이성계가 이끄는 군사들의 화살에 수많은 왜구 시신이 쌓여갔다. 몇 년째 왜구 침입으로 남부지방이 쑥대밭이 되도록 당하기만 한 조선관군이 그들 노략질에 중지부를 찌고 대승을 거두는 순간이었다. 개신장군이 된 이성계는 백성들 환호를 받으며 수도 개경으로 향한다. 훗날 임금이 될 디딤돌을 마련한 그는 곧장 내다르지 않고 명산 마이산으로 들어갔다. 천지신명에게 기도를 끝낼 무렵, 은수사 마당에 청실배나무 한 그루를 심고 이곳을 다녀갔다는 증표를 남긴다. 나라를 일군 이성계가 손수 심었다니 조선왕조 내내 보호받은 것은 너무나 당연했을 터, 은수사 청실배나무는 이 땅에 홀로 남아 흘러간 620년 세월을 나이에 묻어두고 새 천년을 다시 살아가고 있다. 경기남양주 2014



마이산청실배



전남 지역 맑은 1급수에서 서식하는 민물새우인 '토하'는 손톱 크기에 연한 회색빛깔을 띤 것이 특징이다. 전라도에서는 '생이' 또는 '새비', 충청도에서는 '새뱅이'라 부르기도 한다. 생식 주기는 대략 1년 6개월로 추정된다. 종자 입식은 3월 중순경이고, 3월 말~4월 초가 산란기이다. 11월 초에서 다음해 1월 말까지가 포획 기간으로, 이때 상품화가 가능하다. 토하를 3개월간 염장처리해 숙성시키고 여기에 찹쌀, 마늘, 생강, 고춧가루 등을 배합해 만들어 내는 것이 바로 토하젓이다. 토하는 그 지역 토질에 따라 맛 차이가 다양하며, 흙과 물이 토하 맛을 좌우한다. 옛날에는 토하 채취 시 하천에 솔가지를 담가두어 토하가 달라붙으면 건져서 털어내거나 뜰채를 이용해 잡았다. 토하를 한 바가지 잡으려면 상당히 많은 시간이 필요하다. 지금은 자연산이 거의 없어 양식장에 1급수 물을 채우고 키운다. 토하젓은 예로부터 여름철 콩보리밥에 비벼 먹는 별미였다. 토하젓을 오래 두고 먹으려면 소금만 켜켜로 뿌려서 담그고 먹을 때 풋고추, 다진 마늘, 다진 파, 통깨 등으로 맛을 낸다. 바로 먹을 것은 토하에 찹쌀밥과 소금, 고춧가루를 넣고 한데 찜거나 갈아서 담근다. 생토하에 매운 죽처럼 양념한 것을 섞어서 젓을 담그기도 한다. 한해 벼농사를 끝내고 농한기에 토하를 잡았는데, 토하로 담근 젓갈은 예로부터 입맛을 돋우고 여름철에 고기와 먹으면 배탈을 예방하는 것으로 알려져 조선시대에는 왕에게 진상되기도 했다. 전라도 지역에서는 전통 민간요법으로 헛비늘 같은 구강질환 치료에 토하젓을 이용했다. <동의보감>에는 '토하로 종기를 치료한다'는 구절이 나온다. 소화가 잘 되지 않을 때 토하젓 한 숟갈만 먹으면 싹 낫는다고 해 일명 '소화젓'으로도 불렸다. 토하는 전라남도 영암군 금정면, 강진군 움천면, 나주시 세지면 등에서 많이 잡혔다. 영암군 금정면은 산골짜기 눈을 활용해 1990년대 초반부터 양식장을 운영해왔다. 당시에는 36가구 농가가 토하양식을 할 정도로 성업했는데, 물 관리가 까다롭고 고난도 양식 기술이 필요해 전업농가가 아니면 양식장을 지속적으로 운영하기 힘들어 포기하는 농가가 늘었다. 금정지역은 사질토가 많아 이 지역 토하는 특유의 흙내음이 적고 맛이 깔끔하다. 강진군 움천면은 최근 마을 전체가 친환경 농업지역으로 선포되면서 조금씩 다시 개체수가 늘기 시작했다. 탐진강 기원 상류에 위치한 청정계곡으로 사질토 분포가 많아 자연 서식한 새우로 만든 토하젓을 생산하고 있다. 토하는 맑은 물에만 살 수 있어 농약 등으로 인한 토양과 수질오염 등으로 멸종위기에 처해 있다. 시중에 유통되고 있는 토하젓은 저렴한 출새우나 징거미새우 등을 토하로 속여 만든 것이 대부분이다. 또는 토하와 혼합해 만들기도 한다. 토하는 품질에 따라 1kg당 10만~15만원 선에 거래된다. 전남 강진 2014

현인닭은 경기 파주시 파주읍 향양리 현인농원 홍승갑 대표가 1983년부터 국립축산과학원 정선부 박사와 함께 시작한 한국재래닭보존회를 중심으로, 축산원 시험장 종자 데이터 베이스를 구축하면서 복원된 우리나라 재래닭이다. 2014년 '맛의방주' 등재 당시 1000여 마리 15개 색상 재래닭 복원에 성공했다. 홍승갑 대표는 명나라 때 저술된 의서 <본초강목(本草綱目)>에 기록된 한국 중부닭의 우월성을 접하고, 국립축산과학원에서 20여 가지 재래닭에 관한 기록을 보면서 본격적인 재래닭 복원에 나섰다. 그는 재래 닭을 복원한 공로로 '2013년 경기도 최고의 인물'로 선정되기도 했다. 우리나라 재래닭 자료는 일제강점기를 거치면서 남아 있지 않은 실정이다. 때문에 품종이나 종류, 색 등을 정확히 알 수 없지만 지금까지 기록으로 남아 있는 재래닭 색상은 20여 종이다. 그중 홍 대표가 복원한 색은 적(황)갈색, 흑색, 백색 등 모두 15종이다. 현인농원은 흑색 닭을 복원, 국제연합식량농업기구(UN FAO)의 가족다양성정보시스템(DAD-IS)에 '현인흑계'로 등재되는 성과를 올리기도 했다. 보통 10~20% 확률로 다른 색 닭이 나올 수 있는데, 현인농원은 그런 확률로 나온 소수 닭을 정해놓고 키우기를 반복하면서 그 색 유전 확률을 70~80% 확률로 만드는 데 주력했다. 이러한 과정을 거쳐 결국 한 가지 색으로 고정하는 데 약 10년이 걸렸다. 현인농원은 색이 섞일까봐 1.5~2평 기준으로 10마리씩 닭을 사육하며, 닭장에서 한 번 나간 닭을 약 20일 동안 격리해 키우기도 한다. 또한 현인농원은 토착균을 배양해 쌀겨 등을 발효시킨 후 사료와 먹이는 전통방식의 유기농법을 고집한다. 현인닭은 면역력이 강하고 건강해 조류독감을 비롯한 질병피해가 없었던 뿐 아니라 닭을 사육하는 다른 농원과 달리 계사 냄새도 거의 나지 않는다. 현인농원 주 수익원은 재래닭과 유정란 판매다. 개량된 닭은 병아리에서 3개월이면 성체가 되는데 비해 재래닭은 4개월에서 5개월이 걸린다. 산란용 닭은 매일 알을 낳아 연간 300개 이상 생산이 가능한 반면, 재래닭은 연간 달걀 생산량이 100~150개 정도다. 그것도 번식기(3월~6월)에만 낳는다. 이렇게 낳은 유정란을 한 알 한 알 정성들여 닭고 번호를 매겨 직거래한다. 현인농원은 까다로운 재래닭 복원에 주력하고 있지만, 이를 물려받고자 하는 후계자를 확보하지 못하고 있다. 특히 홍승갑 씨 부부 나이가 일흔을 넘기면서 지속적인 농장관리에 많은 어려움을 겪고 있다. 현인농원의 미래를 위해 젊은이들의 많은 관심이 필요하다. 경기 파주 2014



김해장군차

김해장군차는 서기 48년 아유타국 공주 허황옥이 가락국으로 시집 오면서 봉차로 가져와 전파해 야생으로 전해 내려오고 있는 우리나라 최초의 전통차다. 김해는 차 재배에 유리한 천혜 기후조건과 토질을 갖고 있다. 특히 장군차는 다른 지역 차잎에 비해 잎이 크고 넓은 '대엽류'로 그 맛과 향이 깨끗하고 뛰어나다. 들쭉레향기 같은 상큼한 차향, 마시고 난 뒤 입안 그윽하게 느껴지는 달콤한 감칠맛 등 특유의 차맛으로 옛 선조들은 차례상에 올리거나 귀한 자리에서 마셨다고 전해진다. 김해장군차는 남방계 대엽류로 다른 차나무와 비교해 잎이 크고 두꺼워 차 주요 성분인 카테킨을 비롯 아미노산, 비타민류, 미네랄 등 무기질 함량이 높은 편이다.

최근 들어 찬란한 철기문화를 꽃 피우면서 동북아 해상 강국으로 군림하던 제4의 제국 가야문화가 하나하나 재조명되고 있다. 장군차 역시 이 시대와 밀접한 연관성을 지니고 있어 주목받는다. <삼국유사> '가락국기'편에 '김수로왕 17대손 갱세급간이 매년 명절이면 차를 제사상에 올렸다는 기록이 있다. 이능화의 <조선불교통사>에는 '김해 백월산에 죽로차가 수로왕비 허씨가 인도에서 가져온 차씨'라는 기록이 있다. 이들 기록에 근거한다면 최소한 서기 199년에도 차가 있었고, 서기 828년 대령공이 처음 가져왔다는 설보다 무려 780년이나 앞선다고 볼 수 있다. 1530년 편찬된 <신증동국여지승람> '불우'조에는 고려 충렬왕이 쓰시마정벌을 위해 김해에 주둔하던 군사들을 위로하기 위해 들렀다가 금강사터에서 차맛을 보고 그 맛이 뛰어나 '장군'이라는 칭호를 내려 오늘날 '장군차'의 유래가 되었다.

장군차는 한 때 기록만 남아 있을 뿐 그 실체가 없었으나 1987년 향토사학자들이 김해장군차 군락을 발견한 데 이어 1999년 농가 재배가 시작되면서 복원됐다. 이때 김해장군차 자생 군락지는 3개소 1.9ha였다. 복원 후 한때 김해장군차영농조합법인 조합원을 비롯한 41개 농가가 62ha까지 장군차를 키웠으나 최근 고령화 등으로 인해 농가수가 많이 줄었다. 김해시는 장군차 역사성과 우수성을 홍보하기 위해 여러 가지 사업을 펼치고 있다. 그 노력의 결과, 김해장군차는 2008년 6월 '차의 세계화전'에서 금상 외 3가지 상을 수상했고, 그해 9월 제7회 국제명차품평대회 최고상, 2010년 제8회 국제명차품평대회에서 금상과 은상을 받았다. 2008년부터 2010년까지 3년 연속 '차의 날' 기념 '올해의 명차'에 선정됐다. 전국차인연합회는 2007년 5월 16일 대한민국 제1호 다인으로 김해에 장군차를 전한 가야국 왕후인 '허황옥'을 지목하기도 했다.

경남 김해 2014



한 개인의 노력으로 그 종자가 보존된 경우가 있다. 바로 전남 담양군 수북면 경산길 68번지에 살고 있는 이동호 씨가 그 주인공이다. 그는 50평 남짓한 텃밭에 담양토종배추를 기른다. 해마다 100포기 정도 기르는데, 크기가 일반 배추보다 2배 정도 길다. 다 자라면 길이가 1m가 되는 것도 있다니 '키다리배추'라는 별칭이 이상하지 않다. 이동호 씨는 어머니대부터 시작해 30년 넘게 이 배추를 기르고 있다.

향토사학자인 이동호 씨는 국내 유일의 토종배추 종자 지킴이로서 활동하게 된 것에 대해 "우리나라 사람들이 정작 토종배추 참맛을 모르고, 개량종 배추를 진짜인 줄 알고 먹는 것이 안타까워서"라고 말했다. 담양토종배추는 원산지가 지중해로 중국 당나라를 거쳐 신라시대에 우리나라에 들어온 것으로 알려졌다. 학계에서는 토종배추는 공식적으로 멸종됐다고 보고하고 있지만 담양토종배추는 물론 구역배추, 개성배추 등이 최근 다시 기르는 사람들이 나타나면서 간신히 명맥이 유지되고 있다. 학계보다는 민간에서 더욱 결실을 보고 있는 셈이다. 그중 이동호 씨는 자연농법으로 토종배추 맥을 이어가고 있다. 이 씨는 담양토종배추가 병충해와 기후변화에 강해 농약이나 비료 없이 자연 재배가 가능하다고 말한다. 수분 함량이 적어 저장성도 매우 강하다. 김치를 담그면 3년까지 저장해 놓고 먹을 수 있다. 담양토종배추는 속은 실하지 않지만 전부 푸른 잎이어서 비타민C와 엽록소가 풍부하고, 섬유질이 풍부해 씹을수록 아삭하니 식감이 좋다. 배추 특유의 매콤한 맛과 향이 강한 것도 특징인데, 갓과 비슷하다고 생각하면 된다.

이동호 씨는 담양토종배추를 2014년 '맛의방주'에 등재시킨 후 지자체와 연계해 씨앗 보급에 나서기로 했다. 전남농업기술원과 토종배추 종자 보급을 위해 1년 동안 시험재배를 하고, 품종 보호 등록을 마치고도 했다. 그로부터 2~3년 뒤면 담양토종배추를 상품화시켜 전국적으로 보급할 수 있을 것으로 예상됐지만, 아직까지 별다른 소식이 없는 것으로 보아 아직 연구 중인 것으로 보인다. 이동호 씨는 어렸을 때부터 어머니가 직접 키운 토종배추로 만들어 준 김치 맛을 잊을 수 없다. 그 '자연의 맛'을 더 많은 사람들에게 느끼게 해주고 싶다는 포부도 있었다. 그의 꿈이 이루어질 날을 손꼽아 기다려본다. 전남 담양 2014

담양토종배추



Ark of Taste
031
Gegeolmu
계걸무

경기도 여주, 이천 지역에서 나는 토종 무로 껍질이 두껍고 잔뿌리가 많으며 특유의 매운맛이 강하다. 예부터 몸에 좋아 약으로 먹기도 했는데, 이는 최근 농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소의 연구결과로도 나타났다. 계걸무, 일반무, 순무 등의 영양적·기능적 특성을 비교 분석해 보니 계걸무가 다른 무에 비해 수분 함량은 낮은 반면 단백질, 지방, 회분, 섬유소, 마그네슘·칼륨·칼슘 등 무기질 함량이 높았다. 또한 매운맛 성분이자 기능성 성분인 함유황화합물이 계걸무에 월등히 많았다. 계걸무는 맵고 단단해 소금에 절여 향아리에 넣어 땅에 묻었다가 겨울을 지난 후에 먹었는데, 맛이 시원하고 상큼해 입맛을 돋우기에 충분했다. 소금에 절인 계걸무에 치즈를 넣어 소금물에 담가 숙성시킨 계걸무장아찌도 많이 해먹었다. 이천 지역에서 주로 먹던 방식으로 '계걸리장아찌'라고도 불렀다. 계걸무로 김치를 담글 때도 매운맛을 줄이기 위해 오래 삭혀서 먹는 것이 좋다.

경기도 이천 지역에서는 계걸무를 목화밭이나 콩밭 사이에 심어 먹었다고 한다. 찌지, 김치, 물김치 등으로 활용할 수 있다. 이천 지역에서는 계걸무를 생으로 먹으면 속병이 없어진다고 해 상용해 왔다. 농업과학기술원이 지난 2006년 설문조사한 결과를 보면 이천 지역주민 가운데 지역특산물인 계걸무를 먹어본 비율이 62.9%로 나타났다. 그러나 시중에 판매되지는 않는다. 몇몇 농가에 의해 소량 재배되고 있을 뿐이다. 잔뿌리가 매우 많아 손질이 어렵고 특유의 매운맛 때문에 김치나 장아찌를 담가도 오래 보관해야 하는 것을 불편해 하는 이들이 많다. 서구화된 입맛에 맞게 시원하고 단맛 나는 무 품종을 선호하고, 손질이 용이한 깨끗한 무를 선호하는 시장 변화도 계걸무 소멸 위기에 큰 영향을 끼쳤다. 경기 화성 2014



동아는 박과 한해살이 덩굴식물로 열매는 원형에서 타원형의 생김새를 갖고 있다. 호박, 참외, 무를 섞어놓은 듯한 모양에 맛이다. 요리로 쓸 때 생으로 깎두기나 겉절이를 해먹거나 볶음이나 찜, 죽 등으로 익혀 먹어도 되는 것이 또 그 중간 즙음에 있다. 특히 여성들은 좋은 동아를 잘 말려 장아찌를 담고 귀한 손님이 아니면 남몰래 혼자서만 먹었다는 이야기도 전해지고 있다. 늙은 동아의 살을 길쭉하게 썰어 약간 삶아서 횡물에 이틀쯤 담갔다 꿀을 치고 조려서 만든 동아정과는 예부터 고급과자로 인식됐다. 동아정과를 만들어가지 않으면 시어머니의 미움을 받는다는 말이 나돌 정도였다. 동아는 의외로 우리에게 익숙하다. '떡 하나 주면 안 잡아먹지'로 유명한 동화 <햇님달님>에서 달님이 오누에게 내려준 것이 동아줄이다. 동아줄은 동아줄기로 만든 줄로 줄다리기에 쓸 정도로 튼튼했다. 박경리 소설 <토지>에는 '동아 걸고 복숭애폿 걸은데 심청이 안 날까? 우찌 그리 살성도 좋노. 참 말이지 농사꾼 제집 되기 아깝다'는 구절이 나온다. 젊은 처녀가 아주 아름답고 예쁘다는 것을 복숭애폿과 함께 푸르고 싱싱한 동아에 비유했다.

동아는 본래 열대 아시아산으로 중국을 통해 우리나라에 전해졌다. <향약채취월령(鄕藥採取月令)>에 관한 기록이 보이는 것으로 미루어 조선 초기로 그 시기가 추정된다. <음식지미방>, <산림경제>, <주방문(酒方文)> 등에 동아선·동아누르미·동아적·동아중·동아돈채 등 다양한 조리법이 나오는 것으로 보아 조선시대에는 많이 재배되고 이용된 것으로 보인다. 또한 동아는 식용 외에 약용으로도 쓰였다. <향약채취월령>, <동의보감> 등에 그 효능이 기록돼 있다. 약효는 가래를 제거하면서 기침을 멎게 하고, 폐농양이나 총수염 등에 소염 효과가 있으며, 이뇨작용이 있어 몸이 자주 붓는 사람에게 좋다. 소화성이 좋은 것도 특징이다. 동아는 1970년~80년대만 해도 꽤 친근한 농산물이었으나 오이, 참외 등에 가려 이를 재배하는 농가가 크게 줄었다. 최근 거의 찾아보기 힘들었던 동아는 여러 토종씨앗 살리기 움직임으로 다시 관심을 받기 시작했지만, 몇몇 개인 텃밭 작물에 그치고 있는 실정이다. 경기 남양주 2014

Ark of Taste
032
Dongah
동아



Ark of Taste
033
Golgamjoo
골감주

골감주는 보리나 찹쌀 같은 지역 곡물로 만든 음료이다. '골'은 제주도에서 '살'을 뜻하는 옛말로, 옛기름을 일컫는다. 골은 보리를 물에 담가 싹을 틔워 햇볕에 말린 후 갈아서 건조한 곳에 보관해 만든다. 싹을 틔울 때는 보리를 물에 담가 통풍이 잘 되고 그늘진 따뜻한 곳에 1주일 정도 둔다. 싹이 3~4mm 정도 될 때까지 물을 자주 넣으며 만든다. 또 다른 재료로 찹쌀 죽과 토종 호밀을 묶은 버섯으로 삶아 식혀둔다. 여기에 물과 미리 준비된 골(옛기름)을 섞는다. 6~7시간 정도 지나면 혼합물이 발효되면서 단맛을 내기 시작한다. 이때 면보에 걸로 액체만 추출해 낮은 불에서 적당히 졸인 후 식힌다. 완성된 골감주를 용기에 담아 저장해 두고 먹으면 된다.

골감주 만드는 방법은 어르신들의 구술에 의한 전해진 것을 정리한 것이라 정확한 계량이나 레시피를 기록하기 힘들다. 오랜 습관처럼 자연스럽게 만들어 먹던 음료 같은 것으로, 제주도식 감주(식혜)라 생각하면 쉽다. 예부터 제주도는 돌이 많아 벼농사가 불가능해 보리, 차조, 밀, 메밀 등을 주로 키워왔다. 그렇다보니 타지역에서 싹을 주재료로 하는 술이나 떡 등을 보리, 밀, 메밀 등으로 만든 것이 많다. 골감주에도 보리와 밀이 들어간다. 여기에 찹쌀을 더해 독특한 맛을 가지고 있다. 요즘은 골감주를 담가 먹는 집이 현저히 줄었다. 최근 '제주도 식혜'라는 이름으로 전통적인 방법보다는 좁쌀, 차조 등 다른 재료들을 이용하거나 설탕을 넣는 등 변형된 골감주 제조에 도전하는 이들이 많이 늘고 있다. 자신들만의 비법을 살려 만든 시판 제품도 나와 있다. *제주도 2015*

산물은 산(酸, 실 산)굴, 진굴이라고도 불리는 쌍떡잎식물 쥐손이풀목 운향과에 속하는 굴나무이다. 산물은 나무가 왕성하게 자라고 가지가 좁게 모여 자라며 가지 마디도 좁다. 잎은 좁은 타원형으로 작고 잎날개가 없다. 열매는 둥글고 편평하다. 열매 껍질에 약간의 돌기가 있는 것이 특징으로 제주에서는 주로 껍질을 감기로 인한 기침, 가래 등 약재로 이용했다. 요즘 약재로 쓰는 진피가 바로 산물(진굴)의 껍질을 일컫는 것으로, 예전엔 이 굴나무 껍질만을 약재로 썼다. 덜 익은 산물 열매 껍질은 청피라 한다. 진피는 쌀뜨물에 담갔다가 말려 쓴다. 방향성도 좋아 약용, 식용, 관상용으로 이용했다. 껍질은 진피로 말려 쓰고, 과육은 생으로 먹는다.

1973년 2월 5일에 당유자(당유자) 2그루, 산물 2그루, 병굴 2그루 등 총 7그루가 제주도기념물 제20호로 지정되었다. 1976년부터 이 나무들이 있는 지역을 보호구역으로 지정해 보호하고 있다. 2006년에 산물 1그루가 고사되어 제주에는 총 6그루가 있다. 제주시 도련동 고광휴 씨 집에서 자라고 있는 산물나무는 수령이 약 250년이나 되었다. <제주향토기>에 제주도 재래굴 14종이 소개되어 있는데, 그중에 이 나무도 있다. 제주도(제주목)에서 왕실에 산물을 진상했다는 기록은 <여지도>, <춘관통고>, <공선정례> 등에 남아 있다. 제주시 도련1동에는 과거 조선시대 굴 재배 흔적이 남아 있는데, 그만큼 오래된 굴나무가 집단적으로 남아 있다. 서귀포시 효돈동 일원에도 70년대까지 몇 집에 한 집 꼴로 오래된 산물나무가 있었다. 현재 재래감굴들은 생식용보다는 차류 및 한약재용으로 가공되어 일부 제한적으로 사용되고 있다. 그마저도 산물나무가 많지 않아 다른 나무들로 대체되고 있고, 일부 약재상이나 가정에서만 이용되고 있는 실정이다. 제주 감굴산업 현실은 녹록하지 않다. 그러나 제주 재래감굴은 품종 분쟁 소지도 없고 폴리메톡시플라빈이나 바이오플라보노이드 등 좋은 기능성 물질이 많아 기능성 소재 개발 품종으로도 가치가 높다. 산물 진피는 전통적으로 매우 중요한 한약재 성분으로 사용되어 왔으나 그간 과학적인 분석이 따르지 못했다. 최근 학계를 중심으로 한 다양한 연구가 산물 진피의 가치를 입증하고 있다. 산물나무를 되살려야 하는 이유다. *제주도 2015*





Ark of Taste
035
Dagumbari · Jabari

다금바리 · 자바리

다금바리(자바리)는 제주도에서 주로 잡혔던 아열대성 대형 어종이다. 어류도감에는 '자바리'로 표기되어 있다. 어류도감에 나오는 '다금바리'와는 다른 어종이다. 즉, 제주도 사람들이 말하는 다금바리는 '자바리'다. 최대 전장 1.5m 이상, 체중 50kg 이상까지 성장하며, 앞쪽 아가미덮개에는 가시가 없고, 다갈색 바탕에 7줄 흑갈색 무늬가 비스듬하게 있다. 연안 바위지역에 서식하며 주로 밤에만 움직인다. 다금바리와 유사한 능성어(구문쟁이)는 7줄 회갈색무늬가 수직으로 분포한다.

다금바리는 회, 탕, 구이 등으로 이용하며 버리는 것 없이 내장부터 뼈, 눈알까지 전부 다 먹을 수 있는 최고급 어종이다. 제주에서도 최고급 요리인 다금바리회는 부드러우면서도 쫄깃하고, 비린 맛이 없으면서도 적당히 기름지고 담백한 풍미를 자랑한다. 3kg 이하 다금바리는 11개 부위로 나누지만, 3kg 이상인 경우 위, 간, 쓸개, 비늘, 목, 혀, 입술 등 많게는 32개 부위로 나뉘어져 각 부위마다 독특한 맛을 낸다. 다금바리맑은탕은 제주에서 산모가 출산 후 산후조리 음식으로 많이 먹었던 것이다. 무나 미역 등을 넣고 끓이는데, 국물이 진하고 짙은 색을 내 마치 사골국 같다. 맛은 담백하고 구수하다.

고문헌에서 다금바리를 찾기 힘들데, 옛날에도 흔한 고기가 아니었기 때문이다. 다금바리 개체 수가 원래 많지 않은데다 수심이 깊은 곳에 서식하는 다금바리를 포획할 만한 장비도 없었기 때문이다. 우리나라 문헌에 다금바리가 처음 등장한 것은 1954년 상공부 발간 <한국어보>이다. 이후 개정본기 박사가 펴낸 1977년 <한국어류도감>에 나온다. 제주도 내에서 다금바리에 대한 연구는 제주대 백문하 박사가 최초인데, 그는 1974년 보고서에 '희귀어종인 자바리(다금바리)를 채집했다'고 썼다. 과거에는 남해안과 제주도 전역에 걸쳐 잡혔지만 현재는 제주 차귀도, 모슬포 및 성산 인근 해역에서 주로 잡힌다. 암초가 발달하고 은신처가 될 만한 지형이 있는 곳에 주로 서식한다. 20년 전까지만 해도 어부 한 명이 하루에 수십 kg씩 잡기도 하였으나 최근에는 며칠 조업해도 한두 마리 잡힐까 말까 한다. 잡힌 다금바리는 대부분 횡집으로 유통돼 소비자와 만난다.

다금바리는 군집을 이루지 않고 단독으로 해서 바위틈에 정착해 살고, 최초 산란까지 오래 걸려 자원량이 풍부하지 않다. 본래 풍부하지 않은 개체를 무분별하게 잡았으니 급속히 줄어든 것은 당연한 일이었을 것이다. 다금바리는 회를 좋아하는 사람이라면 누구나 한번쯤은 먹고 싶어 하는 귀한 횡감이다. 그만큼 오래 두고 먹으려면 아끼는 마음도 가져보자. *제주도 2015*

오분자기는 전복, 소라와 더불어 제주 해녀들의 주요 소득원이었다. 흔히 오분자기와 새끼 전복을 혼동하는 이들이 많고, 제주에서 오분자기가 많이 나지 않자 새끼전복을 오분자기로 판매하는 경우도 종종 있다. 전복은 호흡공이 패각에 3~5개만이 뚫려 있고 위로 올라와 있다. 오분자기 호흡공은 앞에서부터 6~9개가 뚫려 있지만 올라오지 않았다. 오분자기 패각은 평평한데, 전복 패각은 평평하지 않고 구부러져 높고 표면은 울퉁불퉁하다. 오분자기는 아주 큰 것이 손가락 길이 정도이나 전복은 손바닥만한 것도 있다. 우도, 비양도, 성산 등이 주요 생산지이다.

오분자기는 제주도에만 서식하는 특산품으로 1990년대에는 연간 150톤이 생산되었으나, 최근에는 5톤 내외로 생산량이 급감했다. 오분자기가 제주 연안에서 사라져가고 있는 이유는 아직 정확히 밝혀진 것이 없으나 기후변화는 물론 제주의 여러 개발과 하천 정비 등으로 인해 어장으로 유입되는 담수 및 토사가 늘어난 것 등이 크게 영향을 미치는 것으로 보고 있다. 제주특별자치도 해양수산연구원 수산종자연구센터는 2012년부터 사라져 가는 오분자기 회복을 위해 종묘를 생산해 주요 마을어장에 방류한다. 이마저도 자연산 어미 확보가 쉽지 않아 어려움을 겪고 있다. 1년에 10~13곳 정도 지역에 치패를 방류하면 마을 해녀들이 2~3년 동안 관리한 후 채취해 판매한다.

'오분자기뚝배기'는 1970년대 이후 어느 식당에 가도 먹을 수 있었던 제주의 대표적인 관광 향토음식이다. 그러나 이제는 오분자기를 구하는 것이 힘들어 대부분 양식 새끼전복으로 대체하고 있다. 오분자기를 이용한 제주도 대표 전통음식으로 오분자기젓, 오분자기된장찌개, 오분자기죽도 있다. 오분자기젓은 오분자기 껍질을 벗기고, 찌꺼기를 제거한 후 소금과 섞어 항아리에 담아 응달에서 숙성시킨다. 입맛을 돋워 식욕촉진용 반찬으로 많이 이용됐다. 오분자기된장찌개는 냄비에 기름을 두른 후 오분자기를 살짝 볶아 뚝배기에 담고 쌀뜨물을 부어 된장과 고추장을 잘 풀어 한소끔 끓여 표고버섯, 풋고추, 홍고추, 두부, 마늘 등을 넣고 다시 한번 끓인 것으로 국물 맛이 담백하고 시원하다. *제주도 2015*

Ark of Taste

036

제주오분자기
Jeju Obunjuk



Ark of Taste
037
감태지
Gantaegi



감태지는 대표적인 겨울 해조류인 감태로 만든 김치다. 감태지를 만드는 감태(가시파래)는 서남해안 갯벌에서 자생하는 해조류로, 채취할 때 실물치를 감듯 돌돌 감아 채취한다고 하여 붙여진 이름이다. 감태는 매생이보다 굵고 파래보다 가늘며 녹색이 선명한 것이 특징이다. 감태는 갯벌에 실처럼 가는 뿌리를 내리고 태양으로부터 에너지를 받아 강한 생명력을 자랑한다. 또한 깨끗한 청정갯벌의 자연 상태에서만 자라며, 갯벌 상태에 따라 맛과 향에서 많은 차이가 난다. 가장 비슷한 해조류인 매생이는 양식하거나 나무에서 포자가 형성되는데 비해, 감태는 갯벌에서만 포자가 형성된다. 현재 완도군 고금면 내동리, 완도군 완도를 장좌리 해안 등에서 찾아볼 수 있다. 대부분 완도지역에서 자체 소비되고 있는데, 최근 들어 감태 효능이 알려지면서 재래시장과 온라인 판매 등으로 소량 유통되고 있다.

일조량이 많고 갯벌의 환경이 건강해야 맛있는 감태를 생산할 수 있다. 그러나 최근 기후변화와 해양오염, 무분별한 간척사업으로 인한 갯벌 감소 등으로 점점 사라지고 있다. 채취시기가 겨울이라 추위와 싸워 이기면서 채취를 해야 하고, 채취 도구라고 해봐야 방수복·장갑 따위가 전부이고, 채취과정이 모두 수작업으로 이루어져 상당한 노동력이 필요하다. 감태 채취 방법은 뿌리는 남기고 꼬트머리만 거둬 올려야 하는 단순하지만 손수 해야만 하는 예민한 작업이다. 어촌지역 노령화가 심각해 노동력이 없어 채취가 어려운 실정이다. 감태지를 담글 줄 아는 사람 또한 점차 줄어들고 있다. 지금 보존을 위해 노력을 기울여야 한다. 전남 완도 2015

감태지 만들기

1 감태 채취 바닷가 갯벌에서 일년 중 가장 추운 겨울철 일일이 손으로 채취한다. 겨울이라도 갯벌에 발이 빠지기 쉬우니 긴 장화를 신고 조심해야 한다.

2 감태 세척 갯벌에서 채취한 감태는 바닷가 웅덩이로 가져가 바닷물로 감태에 달라붙어 있는 갯벌이나 이물질 등을 세척한다.

3 감태지 담그기 채취한 감태를 1차 바닷물로 씻은 후 집으로 가져와 다시 깨끗한 물로 씻어 염기와 이물질을 제거한다. 깨끗하게 씻은 감태는 적당한 크기로 자른다. 미리 소금에 절인 고추를 넣고 적당한 소금을 뿌려 간을 맞춘다.



완도 등 전라남도 남해안 해역에서 전통적인 멸치잡이 방식인 남장망 잡이로 얻은 멸치를 일컫는다. 남장망은 전라남도 지역에 옛 멸치잡이 망으로 긴 자루 형태다. 바다에 그물 낚개와 자루 끝을 닻 등으로 고정시키고, 조류가 썰물일 때 이 망에 들어간 멸치가 조류 방향이 밀물로 바뀌면 빠져나가지 못하고 갇히는 방식이다. 자루 속에 유도망이 있어

한 번 들어간 멸치는 다시 밖으로 나오지 못하는 것이 특징이다. 이는 경상남도 해안의 죽방멸치와 비교되곤 하는데, 죽방어업이 사시사철 대나무로 만든 멸치잡이 시설을 두고 있는 반면 남장망은 해마다 4월 봄멸치를 잡기 위해 설치하는 것이 다르다. 오래 전부터 조류 물살이 세고 플랑크톤이 많아 남해 멸치는 타 지역 멸치에 비해 식감이 탄탄하고 쫄깃한 것으로 유명했다.

남장망 멸치는 특히 4월에 잡아 '은빛멸치'라 불리는데, 극히 적은 어획량으로 대량 조업하는 대형 어선에 경쟁력이 떨어져 거의 사라졌었다. 전라남도 진도와 완도 해역 조류가 빠른 곳에 그물을 설치해 잡는 남장망 조업은 전통 어획법으로 2014년에 완도군 멸치잡이 어민들이 모여 남장망협회를 만들면서 그 가치를 이어가기 위한 노력을 시작했다. 전라남도 남해 일대의 어민 중 남장망 어업을 고수해온 이들이 있어 되살리는 데 그리 어려움이 없었던 것으로 알려졌다. 2015년 '맛의방주'에 이름을 올리면서 그 쫄깃한 맛과 빼어난 품질로 찾는 이들이 늘면서 남장망 어업이 다시 늘고 있다.

남장망은 조금만 환경이 달라져도 스트레스를 받고 금방 죽는 멸치 성질을 고려해 스트레스를 최소화한 어업이다. 이 때문에 멸치 본연의 맛과 모양을 유지한다고 한다. 대량으로 조업하는 일반 어업으로 멸치를 잡으면 그물을 끌어올리면서 멸치 몸에 상처가 나는데, 남장망 멸치는 상처 없이 비늘이 고스란히 붙어 있어 '은빛멸치'로 불렸다. 대표적인 멸치의 영양소인 칼슘 함량 차이도 확인하다. 일반 어업으로 잡은 멸치 칼슘이 100g당 500mg 정도인데 반해 남장망 멸치는 약 2415.7mg 정도로 월등하다. 나트륨은 100g당 1521mg 정도로 적어 '저염멸치'로 불리기도 한다. 일반 대형 어선으로 잡은 멸치는 죽은 채로 삶아지는데, 남장망 멸치는 산 채로 삶아지는 것도 다르다. 크기에 따라 대멸, 중멸, 세멸 등으로 구분해 유통되고 있다. 전남 완도 2015

Ark of Taste
038
남장망 멸치
Nanjangmang Anchovy





Ark of Taste
039
Racks Layer
지주식 김

‘해태’라고도 불리는 해조류 김을 전통적인 지주식 방식으로 생산한 김이다. 김은 10월 무렵에 나타나기 시작해 겨울에서 봄에 걸쳐 번식한다. 김은 우리나라와 일본인들이 매우 좋아하는 식재료로 자연 번식만으로는 그 수요를 채울 수 없어 오래 전부터 양식을 해오고 있다. 우리나라에서는 전라남도도와 경상남도 바닷가 일대에서 양식하는데, 특히 전라남도 완도의 김양식이 유명하다. 전통방식인 지주식은 먼저 김 씨앗인 패각을 바다에 띄우기 위한 그물을 붓부터 여름까지 짜고, 그 그물을 연결하는 작업(겹망)을 한다. 겹망한 그물에 패각을 붙이는 ‘채무’ 작업을 9월에 하며, 패각이 채워진 그물을 먼 바다로 나가 미리 꽃아둔 대나무에 설치한다. 일일이 사람 손으로 하는 대나무 꽃는 작업에만 몇 달이 소요된다. 패각이 그물에 붙을 때까지 시간을 두고 기다렸다가, 그물에 씨가 붙으면 분망을 한다. 분망이란 여러 겹을 겹쳐서 만든 그물에 김 씨가 붙으면 그걸 일일이 다시 분리해 재설치하는 작업이다. 마지막으로, 바다에 설치한 넓은 작업장에서 겹겹이 된 그물을 분리해 한 줄로 설치하는 작업을 한 후에 쪽 연결하면 다시 배에 실어 양식장에 설치한다. 이 모든 과정이 수작업으로 이뤄진다. 이렇게 설치된 지주식 김 양식장은 바닷물이 들면 김 그물망이 물에 잠기고, 바닷물이 빠지면 그물이 햇빛에 노출돼 충분한 광합성을 일으킨다. 김 본래 맛과 향을 그대로 유지하는 친환경적 양식법이라 자연산 김과 가장 유사한 맛이다. 우리나라 김 양식은 기록상으로 400여 년 전에 시작된 것으로 추정된다. <한국수산지(韓國水産誌)> 1집에는 260년 전 섬진강 하구 바닷가에 대나무를 세워 양식했다고 전한다. <조선의 수산업(朝鮮の水産業)>, <해태양식론(海苔養殖論)> 등에는 약 300년 전 경남 하동과 전남 광양에서 대나무 김양식을 했다고 기록돼 있다. 완도 일대 김 양식은 조약도(약산도)와 고금도에서 시작된 것으로 전해온다. <조선지수산(朝鮮之水産)>, <조선어업조합요람(朝鮮漁業組合要覽)> 등에서 그 내용을 찾아볼 수 있다. 이처럼 김은 남해안 지역이 대표적인 생산지였으나 최근 수온 상승 등의 원인으로 충청지역까지 확대되었다. 수확량이 많은 부유식 양식이 확대됨에 따라 노동력은 많이 들면서 생산량은 적은 지주식 김 양식은 현재 일부 어가에서만 명맥을 유지하고 있다. 완도군 고금면을 비롯한 인근 바다에서 지주식 김 양식장을 볼 수 있으나, 어촌마을의 급격한 노령화로 지속가능성에 대한 우려가 많다. 전남 완도 2015



Ark of Taste
040
Parasi
파라시

한자어로 ‘팔월사’라 부르는 감으로, 음력 8월에 나오는 홍시라 붙여진 이름이다. 씨가 별로 없고 먹고 난 후 입맛이 개운하고 입 안에서 사르르 녹는 것이 특징이다. 시조 시인 가람 이병기 선생은 ‘선왕골 파라시’라 하였고, 이철수는 <전주야사>에서 ‘사정골, 서서학동 감시장에서 난다’고 하였다. 선왕골은 인후동 서낭당이(성황당)에서 전미동 서낭당으로 가는 고개 골짜기를 말한 것이고, 파라시는 그중에서도 성황골(기린봉 기슭), 객사동골, 평촌(구이동)에서 나는 것이 특히 유명하다고 하였다. 1950년대만 해도 전주북중학교 부근, 흔히 진안사거리로 일컫던 도로변 좌판 행상들이 널빤지에 파라시를 놓고 팔던 광경을 추석 명절 무렵이면 볼 수 있었다. 누가 언제 선정하였는지는 알 수 없으나 예부터 ‘전주8미(全州八味)’가 전해내려왔고, 8가지 전주를 대표하는 맛에 파라시가 들어 있었다. 1950년대 초 가람 이병기가 전주 고통 양사재(養士齋)에서 창작한 ‘근음삼수(近吟三首)’ 중에 파라시와 열무가 언급된 바 있다. 이병기의 시조 일부는 아래와 같다. “선왕골 파라시는 아직도 아니 불고 기린봉 열무 팔미의 하나라지 배급 탄 안남미 밥도 이 맛으로 먹히네” 현재는 새로운 감 품종 도입으로 전국적으로 재래감 품종이 거의 멸종되어가고 있다. 전라북도 완주군 소양면 중인리와 완주군 구이면 원기리에서 두 그루만 발견되고 있다. 감 특성상 익기만 하면 떨어지고 크기도 작다 보니 수익성이 떨어져 관심이 적어지면서 소멸 위기에 처하게 되었다. 마을이 개발되면서 자연스레 캐내거나 잘라내면서 점차 사라졌다. 전북 완주 2015

황포(황녹두, 노랑녹두)는 크기와 형태는 우리가 알고 있는 녹두인 청녹두보다 약간 크고 주머니도 긴 것이 특징이다. 황녹두는 지금은 거의 농사 짓지 않는 품종으로, 옛날에는 황녹두로 만든 황포묵을 전주비빔밥에 썼는데 오늘날 종자가 사라지면서 청포묵에 치자물로 색을 내서 쓰는 곳도 있다. 일반 녹두 녹말로 묵을 쑤면 청포묵이 되고, 황녹두로 묵을 쑤면 황포묵이 된다.



가람 이병기는 그의 시조에서 '오목대 황포묵'을 언급한 바 있으며, 이철수의 <전주야사>에는 '자만동, 속칭 목샘골(오목대, 이목대 아래)에서 나는 묵'이라며 '자만동 목샘골 녹두묵을 전주부성의 자랑으로 꼽는다. 이곳 샘물로 빚은 묵은 천하 진미라 사철 기호하였고, 또한 강호에 높이 알렸다고 쓰여 있다. 목샘의 현재 위치는 확인할 수 없으나, 오목대 근방에서 만든 묵을 으뜸으로 꼽았으며, 그 묵은 이병기 시조에서 알 수 있듯 황포묵이었다. 현재 전주 지역에서는 소수 업체에서 황포묵을 생산하고 있지만 국산 황녹두 녹말을 구하기 힘들어 수입 녹두 녹말이나 동부콩 녹말을 사용하고 있는 실정이다. 황포묵은 주로 가늘게 썰어서 채소와 지단을 함께 초장으로 무친 황포묵무침으로 만들어 먹었다. 예전 전주비빔밥은 밥에 여러 나물과 고추장을 넣어 고루 비벼서 그릇에 담고 그 위에 황포묵을 얹어 냈다고 한다. 오늘날까지 황녹두를 농사 짓고 있는 박영자 씨는 "확실한 역사는 잘 모르지만 농사를 직접 지은 것은 1956년부터인데 시할머니께서 농사를 짓고 있었고 그 이전부터 내려오면서 귀중하게 농작을 했던 것으로 안다. 제사와 경사가 있을 때 황포묵을 끓였고 때론 제사 시루떡 곁명, 인절미 곁물로 써왔다"고 말했다. 이렇듯 황녹두는 일부 개인이 가정 소비용으로 재배하며, 종자 보존의 의미로 토종씨앗 나눔용으로 채종되는 등 재배량이 적다. 인건비 상승으로 인해 농촌에서 생산성이 좋고 가격을 잘 받을 수 있는 곡물만을 수확하다보니 생산성이 적고 조리하기 복잡한 식재료들은 필요성을 잃어가고 자연히 사라지게 되었다. 전북 전주 2015



보림백모차(寶林白茅茶)는 덩어리로 만든 차를 불에 잠깐 구워 뜨거운 물에 우려 마시는 것으로, <조선무쌍신식요리제법>에 기록되어 있다. 전라남도 장흥 보림사에서 초의선사가 만든 떡차(餅茶)로 그냥 '보림차'라고도 한다. 떡차는 떡처럼 틀에 박아내서 만든 덩어리차(固形茶)라 붙여진 이름이다. 1872년 이유원(李裕元)이 고경선사(古鏡禪師)와 함께 보림차를 마시고 난 뒤 '우리나라 최고

의 차'라며 보림차 법제와 품질에 대해 기록했다. 보림차 법제 방법에 대한 기록은 문헌에 따라 조금씩 다르지만 19세기 후반에 가장 유명한 차라는 것은 확실한 사실로 <음청사(陰淸史)>에 따르면 고종 19년 김윤식(金允植)이 중국 천진에 가서 유충관과 만나서 필담을 나눌 때 가지고 간 차도 보림차이다. 조선 후기 최고 다인인 초의선사는 스승 완호 사리탑 기문을 받기 위해 상경했는데, 그때 예물로 준비한 것도 보림차다.

전남 장흥 보림사(전남 장흥군 유치면 봉덕리)가 있는 가지산에는 야생 차밭이 있다. 보림사는 대한불교 조계종 사찰로 창건 시기가 860년경인 것으로 알려졌다. 원표(元表)가 세운 암자에다 860년경 신라 헌안왕(憲安王)의 권유로 보조선사(普照禪師) 체징(體澄)이 창건하여 선종(禪宗) 도입과 동시에 맨 먼저 선종이 정착된 곳이기도 하다. 가지산파(迦智山派)의 근본도량이었으며, 인도 가지산 보림사, 중국 가지산 보림사와 함께 3보림이라 일컬어졌다. 경내에는 국보 44호인 3층 석탑 및 석등, 국보 제 117호인 철조비로사나불(鐵造毘盧舍那佛), 보물 제155호인 동부도(東淨羅), 보물 제156호인 서부도, 보물 제157-158호인 보조선사 창성탑(彰聖塔)비 등이 있으며, 창성탑비에는 차약(茶藥)이 등장한다. 보림차는 솜털이 난 어린 차잎을 수확해 수차례 찌고 말리기를 반복한 뒤 곱게 빻아 돌샘물로 고루 반죽하고, 진흙처럼 짓이겨 작은 떡처럼 빚어 만든다. 다산 정약용과 다도를 정립한 초의선사 시절에는 보림백모차가 유행하였으나 제다법이 복잡하고 음다법 또한 복잡해 편리함을 추구하는 시대적 요구와 더불어 일제강점기와 산차인 녹차에게 밀려났다. 보림사는 가지산 차나무에서 차잎을 따 보림차를 소량씩 만들어 그 명맥을 유지하고 있다. 시중에는 판매되지 않는다. 전남 장흥 2015



하동 아산에 자생하는 야생차로 만든 하동 특유의 차를 부르는 이름이다. 지리산 일대 하동 화개 지역은 차나무 생육에 적합한 최적 토질을 갖고 있다. 섬진강과 화개천이 인접해 안개가 많고 밤낮 기온차가 커서 고품질 차를 생산하기에 최고 환경이다. 하동차(茶)는 한국을 대표하는 전통차이자 지역적으로 최고(最古) 차산지다. 그 기원은 <삼국사기 - 흥덕왕편>에 나오는 '흥덕왕 3년(828), 12월 사신을 당에 보내어 조공하니 문종이 인덕전에 불려 선물을 주고 연회를 베풀어 주었다. 당나라에서 돌아온 대렴(大廉)이 차 종자를 가져오자, 왕은 그것을 지리산에 심게 하였다. 차는 선덕여왕(재위 632-646) 때부터 있었지만 이때에 이르러 성하였다'라는 대목에서 알 수 있다. 그후 다양한 서적과 기록을 통해 지리산 차밭과 하동차에 대해 확인할 수 있다. 역사적으로 궁중에 공납되는 최고급 차 생산지인 하동은 우리 차문화 중심지였음 또한 자명하다.

'하동책살차'에서 '책살'은 '작살'의 하동 지역 방언이다. 작살(雀舌)은 여리고 고운 찻잎 모양을 참새 혀에 비유한 것으로, 책살차는 여리고 고운 찻잎인 작살을 원료로 만든 차(茶)이다. 더불어 하동 지역 민초들의 숨결이 배어 있는 원초적인 차다. 1980년대 차 보급이 활발해지면서 학술적 용어를 담고 있는 '녹차'라는 이름이 그 자리를 차지하기 전까지 '책살'은 우리 차의 얼굴이었다. 책살은 발효차로서 만드는 방법이 언제, 누가, 어떻게 전승되었는지 모르지만 할머니의 할머니로부터 이어져 질박하고 정감 있는 마실거리로 때로는 민가 비상상 비약으로 쓰였음을 화개 지역 민요에서 알 수 있다.

"초엽따서 성전주고 중엽따서 부모주소/말엽따서 남편주고 늙은잎은 차약지어/ 봉지봉지 담아두고 우리아이 배아플때/차약먹고 병고치고 무럭무럭 자라나서..."

위 민요에서 알 수 있듯 책살차는 곱고 여린 '작살'이 아니다. 추운 날 탄 작살은 공납으로 바치고, 고단한 몸이 무르익은 봄별에 녹을 무렵이면 찻잎도 거칠고 세어지는데 이때 따다 만든 차다. 만드는 방법은 찻잎을 햇볕에 시들리고 비비면서 발효와 동시에 말리거나, 부뚜막이나 온돌에 시들리고 비비고 띄워 발효를 시킨 후 말린다. 마실 때에는 뜨거운 물에 끓이거나 우려 마시는데, 찻물 색은 붉으며 때로는 풀베나 대추 등을 혼합해서 음용하기도 했다. 지금으로 치면 블렌딩차의 주원료였던 것이다. 현재 우리나라 차시장은 저렴한 외국산 차와 블렌딩차가 잠식하고 있다. 또한 최근 대용차와 홍차 등이 호응을 얻으면서 전통차인 책살차는 설 자리를 잃고 있다. 차 시배지인 고장에서 겨울이면 감기나 배앓이에 약으로 먹던 차를 만들던 어르신들의 고령화도 책살차 생산에 큰 문제가 되고 있다. *경남 하동 2015*

Ark of Taste
043
Hadong Jaeksul Cha
하동책살차



밀랍(蜜蠟)떡은 '밀떡'이라 부르던 우리 전통 떡이다. 경기도 양평과 가평 지역, 강원도 일부 오지마을에서 직접 농사지는 찹쌀을 이용해 만들던 향토음식이다. 우선 찹떡을 만들 때, 찹쌀 위에 들기름과 토종꿀을 내릴 때 모아 둔 밀(밀랍蜜蠟)을 적당량 담아 같이 찐다. 찌낸 찹밥에 소금간만 해 떡판 위에 올

리고, 들에서 채취해서 삶은 쑥을 넣고 떡메질해 떡을 만든다. 적당한 크기로 자른 후 녹여 둔 밀(밀랍蜜蠟)을 떡 위에 발라서 보관해 두었다가, 귀한 손님이 오면 꺼내서 화롯불에 구워 먹곤 했다. 계절적으로는 찹쌀 수확시기와 보관상의 문제로 인해 늦은 가을에서 겨울까지 주로 만들어 먹었다. 현재 밀랍떡은 경기도 양평군 단월면 산음리에 남아 있다. 이 지역은 봉미산 자락인 비슬고개를 기준으로 북쪽 방향은 산음리, 석산리, 홍천 서면과 만나고, 남쪽 방향은 양평군 단월면, 지평면, 경기도 여주, 이천 등의 방향이어서 기후나 식습관이 강원도 식문화와 비슷한 점이 많다. 지금도 마을 가구 중 약 30~40% 어른들이 밀랍떡을 만들어 냉동실에 보관해 두었다가 구워 먹는다. 또 떡을 만드는 시기와 제사가 겹치거나, 제사 모시는 분이 살아 생전 밀랍떡을 좋아했으면 제사상에 올리고 있다. 가정에서 조금씩 만들어 먹던 것을 마을기업 '양평착한떡마을'을 만들어 상품화해 소비자에게 판매하고 있다.

밀랍떡은 찹쌀농사, 야생쑥 채취, 들깨농사, 토종벌 키우기(밀랍 채취) 등 시골에서 전통적으로 익숙하게 해오던 농사 환경을 바탕에 두고 있다. 그러나 밀랍떡을 만들어 먹던 세대가 연로해지고, 농사가 줄고 생태환경 변화로 토종벌 키우기도 어려워져 점차 사라져가고 있다. 상업적인 음식에 길들여지면서 떡 자체를 많이 먹지 않는 우리 식문화의 변화도 영향을 끼쳤다. 양평 지역에선 통상 토종벌꿀을 내리고 난 벌집을 정제한 것을 밀랍이라고 하지 않고 '밀'이라고 칭했고, 떡 이름도 본래는 밀떡이었다. 그러나 웹상에서 밀떡을 검색하면 밀가루로 만든 떡이 검색된다. 이와 차별화하고 떡의 특성을 바로 알릴 수 있도록 '밀랍떡'이라 부르게 되었다. *경기 양평 2015*

Ark of Taste
044
Milrap Tteok
밀랍떡



작주부분 곡자발효식초



곡자발효식초는 오랜 역사를 자랑하는 한국 고유의 발효법과 맥을 같이 하며 대를 이어 제조하면서 이를 더욱 개선, 계승, 발전시킨 것이다. 곡자발효식초는 1766년(영조 42) 유중림(柳重臨)의 <중보산림경제>에 소개된 '작주부분법(作酒腐本法)'에 기초한다. 여기서 '작주부분'이라 함은 '삭혀서 술의 밑바탕을 만든다'는 뜻으로, 술을 만들 때 와인이나 맥주의 스타터에 해당하는 술밑을 만든 다음 여기에 많은 술덧을 가하여 술을 만드는 방법을 말한다. '작주부분법(作酒腐本法)' 내용을 풀어 옮기면 '쌀 1말을 깨끗이 씻고 물에 담가 겨울에는 열흘, 봄·가을에는 닷새, 여름에는 사흘 동안 불린다. 쌀 속까지 물기가 배면 찌서 폭 익힌 뒤 누룩을 조금 넣고 손으로 비벼가며 골고루 버무린다. 항아리에 담고 입구를 봉하여 겨울에는 따뜻한 곳에, 여름에는 서늘한 곳에 놓아둔다. 술밥이 삭아 술이 되면 꺼내어 쓰는데, 그 맛이 약간 시금털털하면서도 매끄러운 것이 좋은 밑술이다'라고 되어 있다. 이처럼 '곡물을 최대한 호화시켜 효모를 최대한 증식시키는 안전 주조의 일종'으로 보는 것이 일반적인 견해다.

누룩을 이용한 발효식초는 전국 각 마을에서 집집마다 자가양조 형태로 생산되었으나 일제강점기 이후 거의 맥이 끊겼다. 다행히 지난 1990년대 이후 누룩을 이용한 식초제조법이 다시 보급되기 시작했으나 특정 균주를 배양해 제조한 '종초'나 '종균'을 사용한 제조방법이 일반적이고 오리진널 자연 발효 전통 제법으로 보기는 어려운 실정이다. 현재는 충남 예산군과 청양군 등 충청 지역 가정에서 누룩과 지역에서 생산된 곡물로 발효시킨 발효식초를 제조하는 곳이 있으며, 그 중 6대째 대물림으로 제조되고 있는 곡자발효식초가 있다. 그 주인공은 김흥기 씨 가족으로 고조부 시절부터 6대째 대를 이어 자연 발효 곡자발효주와 곡자발효식초를 계승하고 있다. 곡자발효식초는 곡자 제조 방법이나 식초 제조 방법 및 제조 공정을 인위적으로 크게 바꿀 수 없어 대량 생산이 어렵다. 자연 발효시킨 전통 누룩만으로 발효식초를 만드는 경우가 거의 없고 대체적으로 조제종균과 배양효모 등 인위적으로 배양한 균주 사용이 주를 이루고 있어 전통 발효식초 제조법이 점차 사라지고 있다. 특히 최근 식초를 발효시킬 때 '종초'라 불리는 술밑을 사용하는 경우가 대부분이라 이대로 가면 자연 발효시킨 전통 누룩과 곡물로 발효시킨 전통 발효식초 제조법의 맥이 끊길 수 있다. 전래의 전통 제법으로 자연 발효시켜 제조한 곡자에서만 발견되는 토종 미생물을 변종 및 멸종이 되지 않도록 보존과 보호가 절실히 필요하다. *충북 예천 2015*



우리나라는 발효식품, 효소가 풍부한 식품이 유난히 많은 편이다. 간장·된장·고추장·청국장 등 장류, 젓갈·김치 등 반찬류, 막걸리·동동주 등 주류, 식혜 등 음료가 그것이다. 식초는 이런 발효 식품 가운데 가장 꼭대기에 위치해 있다고 볼 수 있다. 이수광은 <지봉유설>에서 초를 가리켜 '고주(苦酒)'라 했다. 고려시대 <해동역사(海東釋史)>를 보면 식초를 음식조리에 이용한 것을, <향약구급방>을 보면 식초를 약으로 쓴 것을 알 수 있다. 허준의 <동의보감>에도 '식초는 풍(風)을 다스린다. 고기와 생선, 채소 등의 독을 제거 한다'는 내용이 있다. 조선시대 <규합총서>에는 쌀식초 제조법이 나오는데, '정화수 한 동이를 사용한다'는 표현도 있다. 우리 조상들은 식초를 빚을 때 부정을 타면 안 되니 몸을 정갈히 하고 혹여나 침이 식초에 누가 될까 입에 창호지를 물고 초를 대했다.

우리나라 전통 식초는 쌀, 보리, 밀, 기장, 차조, 옥수수 등으로 만드는 곡물식초다. 우리나라는 임야가 국토의 70% 이상을 차지하기 때문에 잡곡문화가 발달되어 왔다. 정월대보름에 오곡밥으로 건강을 유지하는 것은 물론 평상시 밥을 지을 때도 여러 잡곡을 넣어 영양 균형을 맞췄다. 술이나 식초도 마찬가지였다. 우리나라에서 곡물식초가 생산되는 지역이 따로 구분된 것은 아니다. 다만 지역별로 많이 생산되는 곡식에 따라 곡물식초를 빚을 때 첨가되는 양이 조금 차이나는 차이가 있다. 강원도는 쌀에 비해 수수나 기장, 차조 등 발작물이 많아 잡곡 비율이 높았다. 전라도는 품질 좋은 현미나 쌀이 주였다.

곡물식초는 먼저 보름 이상 쌀누룩을 띄우고 이것을 발효제로 해 곡물식초를 만든다. 1단계 알코올 발효와 2단계 초산발효 과정을 거친 후 1년 이상 땅속 옹기에서 숙성 과정을 거쳐 완성된다. 이 모든 과정이 일일이 수작업을 통해 이뤄지니 시간은 많이 걸리고 생산량은 적어 자연스럽게 화학식초에 자리를 내주게 되었다. 최근 그 가치를 아는 이들이 늘면서 전통 발효식초가 많이 늘었다고는 하나 대중적인 판매에는 아직까지 제한적이다. 여러 곡물을 쓰는 것이 힘들어 현미만 쓰는 현미식초는 오히려 늘고 있다. 곡물식초에 비해 생산에 수월한 현미식초나 과실식초 등에 밀려 시장에서 인정받지 못하게 된다면 결국 곡물식초는 앞으로 우리가 맛을 보지 못할 신맛의 하나가 될 수도 있다. *경북 예천 2015*

누룩발효곡물식초



찰떡에 뽕은 콩을 문혀 띄운 후 곱게 가루낸 후 찰떡, 메줏가루, 간장, 고춧가루를 더해 발효시킨 고추장이다. 고추장은 지역에 따라 다양한 방법으로 담고 있지만, 대부분 단맛을 내는 데 엿기름이나 엿 종류를 사용해 재료를 삭히는 방법을 쓰고 있다. 간간히 떡고추장을 담는다는 곳도 예외는 아니다. 하지만 전통 떡고추장은 원재료 맛을 그대로 살려 발효에 의존해 맛을 낸다. 사라져버린 전통 떡고추장을 만들고 있는 이상례 할머니(93세)는 전라북도 진안군 상전면 문산리(옛 유산리) 방앗간집 장녀로 태어나 어려서부터 친정 어머니의 장담는 솜씨를 물려받았다. 충청남도 논산시 연무읍 안심리로 시집온 후 떡고추장 맛을 그리워하며 새댁 때부터 떡고추장을 주변에 전파했다. 앞집에 사는 새댁 이옥희 할머니(89세)도 전수받아 딸에게 전했다고 한다. 지금도 이상례 할머니가 태어난 전라북도 진안군 상전면 지역과 시집 와서 산 충청남도 논산시 연무읍 지역에서 몇몇 집이 담가 먹을 뿐 시중에 판매되지는 않는다.

전통 떡고추장은 원재료에서 발효된 조화로운 단맛을 내는데, 부드럽고 착한 맛이라는 평가를 받는다. 떡고추장은 가을 추수 후 햇곡식을 이용해 떡을 만들어 먹을 때 고추장 담을 것을 예상해 양을 더해 찰떡을 만들어 떡메를 친다. 구수한 냄새는 자연스럽게 동네 사람들을 불러 모이게 하고, 서로 손을 바꿔가며 떡메를 쳤다고 한다. 또한 콩을 털어내고 남은 콩대로 불을 지퍼 메주를 구워 썼다고 한다. 집안 대대로, 또는 입에서 입으로 전해진 전통 떡고추장 만들기는 현재 생존하고 있는 고령자만이 그 방법과 솜씨가 남아 있어 몇 해만 지나도 그 맥이 끊길 것으로 예상된다. 전수자가 많아지길 기대해 본다. *충남 논산 2015*

떡고추장 만들기

- 1 찰떡을 떡메로 쳐서 주먹만하게 뭉치고, 곁에 삶은 콩을 뽕아 덧씌운 다음 가운데 구멍을 뚫어 도너츠처럼 메주를 만든다.
- 2 콩대를 태워 그 위에 메주를 놓고 굽는다. 곁을 말리는 것으로 걸말림 후 띄운다.
- 3 잘 띄워진 메주를 곱게 뽕아 메줏가루를 준비한다.
- 4 삶은 콩과 찰쌀가루를 섞어 시루에 얹혀 찐다. 잘 찐 떡을 아랫쪽에 2~3일 정도 묵혀서 삭힌다.
- 5 여기에 간장과 메줏가루, 고춧가루를 넣어 버무린 다음 옹기에 담고 발효시킨다. 보통 3개월 정도면 맛이 들기 시작한다.

2013년 12월 30일 발간된 <한국식물생태보감>에 따르면 마름은 아주 오래된 우리말 식물 이름이다. 16세기 초 <사성통해(四聲通解)>, <훈몽자회(訓蒙字會)>, 17세기 <삼림경제(森林經濟)>, <동의보감(東醫寶鑑)> 등에서도 그 이름을 발견할 수 있으니 500살이 넘었다. 마름은 '말'과 '음(菴)'의 합성어 '말음'에서 유래했다. 말은 크고 역세다는 의미를 가지는 접두사이거나 물속에 사는 식물을 가리키는 통칭인 말(藻)을 의미하고, 음(菴)은 열매(밭)를 의미하는 옛말로, '먹음직스런 큰 열매가 있는 물풀' 또는 '물속에 사는 열매가 훌륭한 물풀'이란 뜻이다. 드넓은 평야지대인 전북 정읍시 신태인읍 고산마을 일대는 1970년대 이전까지 구불구불한 하천이 가로지르는 형상을 하고 있었고, 이 하천을 따라 논둑이 형성된 모습이였다. 논둑 주변 늪, 연못 등 호소, 하천 물길 고인 곳에는 어김없이 마름이 군집을 이뤄 자랐다고 한다. 마름 열매는 밤처럼 큼지막하고 영양분도 듬뿍 들어 있다. 겨울 철새 고니가 오는 10월쯤이면 바로 먹을 수 있게끔 완전히 익어 물새들에게도 최고의 먹거리였다. 지역 주민들은 마름 열매를 곱게 갈아 물에 담가 앙금만 모아 끓이고 식혀 묵을 만들어 먹었다. 마름은 논둑 주변이나 하천 물길 고인 곳에서 집단 서식하는 수생식물이다. 1970년대 이후 본격적인 경지정리가 이뤄지면서 마름 서식지가 파괴되고, 마름묵 또한 사람들 기억에서 잊혀져갔다. 신태인읍 주민들은 마름묵에 대한 남다른 추억으로 '맛의방주' 등재 후 논 일부를 연못으로 바꾸고 마름을 길러 마을의 독특한 맛을 선보이겠다는 입장이다. *전북 정읍 2015*

마름묵 만들기

- 1 마름가루를 물에 담근 후 윗물을 따라 버리고 가라앉은 앙금만 남긴다.
- 2 커다란 냄비에 앙금 1그릇에 물 6그릇 정도를 부어 섞은 후 끓인다. 앙금이 덜 가라앉은 상태에선 처음부터 물을 다 붓지 않고 5그릇 정도 붓고 끓이기 시작하다가 물이 적은 듯하면 더 부어가면서 끓인다. 처음부터 잘 저어주면서 끓인다.
- 3 뽕글뽕글 양암이 끓듯이 물이 끓어오르면 작은 불에서 잘 저어주며 계속 끓인다.
- 4 어느 정도 걸쭉해지고 젓는 것이 힘들어지면 주걱을 가운데 꽂아본다. 이때 주걱이 잘 쓰러지지 않는 정도가 되면 그만 끓인다.
- 5 어느 정도 끓인 후 미리 준비해 놓은 그릇에 옮겨 담아 찬 곳에 둔다. 둥근 것, 네모난 것 등 그릇의 모양을 달리한다.
- 6 찬 곳에서 1시간쯤 두면 탱글탱글 묵으로 응고된다. .



미선나무는 충청북도를 중심으로 자생하는 나무로 민간요법 또는 차나 식용으로 활용되어왔다. 물푸레나무과인 미선나무는 낙엽 활엽 관목으로 세계에서 단 하나밖에 없는 1속 1종의 한국 특산식물이다. 열매 모양이 부채를 닮았다고 해 '꼬리 미(尾)자'와 '부채 선(扇)자'를 썼다. 미선나무 자생지(충북 진천군 초평면 용정리)를 처음 발견한 것은 1917년 정태현 박사다. 그는 1919년에 일본인 식물학자 나카이 다케노신과 새로운 종임을 확인했고, 미선나무는 1924년 학계에 보고되면서 유럽과 일본으로 전해졌다. 용정리 미선나무는 1957~1960년 초등학교 자연 교과서에 실리며, 1962년 12월 3일 천연기념물 147호로 지정됐다. 그러나 무단 채취로 보존 가치를 잃어 천연기념물에서 해제됐다. 훼손으로 인해 천연기념물을 상실한 진천군은 2009년 미선나무 군락지를 재발견하고, 군락지 보호를 위해 문화재청에 천연기념물 지정을 새로 신청했다. 이밖에도 충북 괴산군 두 곳, 충북 영동군, 전북 부안군 등 총 5곳이 천연기념물로 지정된 미선나무 자생지다. 2010년 경북 의성읍 하천변, 2014년 경기도 여주시 등에서도 미선나무 자생지가 새롭게 발견됐다.

현재 대표적인 우리나라 미선나무 자생지인 괴산군 지역주민들은 실생활 속에서 미선나무를 식용과 약용으로 이용하고 있다. 꽃, 잎, 줄기, 뿌리 등 다양한 부위를 활용해 각기 다른 맛과 향의 추출액을 만들거나 차의 재료로 쓰기도 한다. 사리면 사담리 안병숙 씨는 "돼지고기, 닭고기 등에 미선나무 추출액을 넣고 재우면 육류 특유의 잡냄새가 사라지고 육질이 부드러워진다"고 말했다. 칠성면 쌍곡리 이명자 씨는 미선나무 뿌리와 꽃잎 등을 활용해 미선나무 추출액을 만들어 된장을 담글 때 사용하고 있다. 청안면 부흥리 강대성 씨는 여름철 식욕부진, 배탈, 설사 등의 치료를 위해 아침이슬을 맞은 미선나무를 음지에서 말린 뒤 달여서 음용하고 있다. 그밖에 많은 이들이 예전부터 건강을 위해 미선나무를 이용하고 있었다. 가족에게 미선나무를 먹여 폐사를 크게 줄이는 성과도 올렸다고 한다. 소와 닭에게 미선나무를 직접 먹이거나 미선나무 삶은 물을 사료에 섞어 먹이는 방식이다. 최근에 진행된 연구에서 미선나무가 항암효과, 항염효과, 피부질환 개선 등에 뛰어난 약효가 있는 것으로 나타나 관련 의약품 개발 또한 활발하게 추진 중이다.

국내 대표 미선나무 자생지인 괴산군은 미선나무를 주제로 경관과 음식을 개발하고, 식생활체험교육과 축제, 직거래를 촉진하는 지역공동체 활성화를 도모하고 있다. 최근 국내 의학계, 식품 및 화장품 업계에선 미선나무를 이용한 다양한 특허를 등록하거나 출원 중에 있다. 또한 미선나무와 관련한 상표 출원도 잇따르고 있어 아직까지 실험실 연구·개발 수준에 머물러 있는 미선나무 상품화와 판매가 조만간 본격화할 것이라는 기대감을 드높이고 있다. 야생 동·식물 보호법 제14조에 근거해, 대통령령이 정하는 바에 따라 멸종위기 식물이라 하더라도 인공 증식한 것은 가공·유통·보관이 가능하다. *충북 괴산 2015*



산부추는 이른 봄 채소가 귀하던 시절, 선조들이 즐겨 먹던 산나물이다. 다소 거칠고 이른 봄 한철에만 나와 아는 이들이 많지 않지만, 1960~80년대 농촌에서 산 경험이 있다면 산부추에 관한 기억이 있을 것이다. 특히 화전밭 주변에 무리지어 잘 자랐다. 경기도 양평군 청운면에 사는 유재원 씨(70)는 "산부추를 뽑아다 개울물에 탈탈 털어 씻고 손으로 푹푹 꺾어 푹배기에 된장 풀고 가재 서너 마리 잡아다 끓이면 그 맛이 일품이었지"라고 그 맛을 추억했다. 그뿐 아니라 청운면과 단월면 등에 사는 60대 이상 많은 어르신들 기억에 산부추요리가 자리하고 있었다.

산부추는 우리나라 전역에 분포하나 개체수는 매우 적다. 최근 경기도 양평군 청운면 다대리 어르신들은 야산에 자라던 야생 산부추를 자연친화적인 방법으로 재배하는 데 성공했다. 산부추는 울릉도 두메부추와 생김새는 비슷하나 식감, 꽃색깔, 새싹 잎의 색이 다르다. 산부추는 3월 말에서 4월 초에 마늘처럼 생긴 신초를 올리는데, 보통 짙은 자주빛이다. 두메부추도 마늘처럼 생긴 신초를 올리지만 끝이 둥글고 일반 부추처럼 진녹색빛을 띤다. 꽃색도 다르다. 9월 중순쯤 피는데, 산부추 꽃은 붉은 자주빛이고 두메부추 꽃은 연분홍빛이다. 산부추가 한반도에 유입된 시기는 알려지거나 조사된 바는 없다. 한반도 및 동아시아를 원산지로 하는 식물로 오래 전 토착화된 토종 식물이다. 산부추는 재래종 부추보다 더 오랜 기간 이용되어온 것으로 보인다. 1694년 <본초강목(本草綱目)>과 <신농본초경(神農本草經)>을 발췌해 편찬한 <본초비요(本草備考)>에 따르면 산부추는 민간에서 주로 약용과 식용으로 사용되었다. 식용에서는 주재료보다는 조미제 역할을 했다. 오래 전부터 먹어왔던 산부추는 왜 우리 밥상에서 사라졌을까? 많은 이들은 전 국토를 화마로 뒤덮었던 한국전쟁을 이야기한다. 전쟁 후 벌거숭이산이 되었던 산에는 나무 대신 다양하고 수많은 초근식물과 약용식물들이 민둥산에 수없이 나고 자라나 새로운 생태계를 만들었다. 이때 산부추도 많았는데, 국가 산림정책으로 전쟁 이전보다 더 많은 나무들이 심어지면서 생태계는 큰 나무 위주로 다시 변화했다. 야산 어디에나 흔하던 도라지, 더덕, 잔대, 산부추 등은 희귀 약재가 되었고 산토끼, 고슴도치, 오소리 등의 야생동물들도 거의 멸종되었다. *경기 양평 2015*





Ark of Taste
051
Susuompangtteok
수수옴팡떡



수수옴팡떡은 사라져가는 경기도 전통 향토음식으로, 수수와 콩을 가루 내어 시루에 찐 떡을 말한다. '수수도가니' 또는 '수수붕거지'라고도 불렀다. 수수옴팡떡은 곡식 중 제일 먼저 여우는 햇수수를 이용해 만드는데, 풋콩과 어우러져 구수한 맛이 나는 별미 떡이다. 이때 콩은 풋콩이면 아무거나 좋으나 강낭콩을 주로 사용했다.

수수옴팡떡은 제사나 의례와 상관없이 바쁜 일철에 수수와 콩을 이용해 식사 대용으로 만들어 먹던 영양 간식이다. 가을걷이로 바쁜 경기도 김포시 농촌 지역에서 주로 만들어 먹었다. 판매되지는 않고 있으며, 맛을 기억하는 주민들이 마을행사나 가정 소비용으로 만들고 있다. 본래 서민음식이었으나, 지금은 전통 향토음식으로 분류되어 있다. 수수옴팡떡은 영양뿐 아니라 맛이 매우 좋다. 농업사회에서 산업화로 변화하면서 현대문화에서 차차 사라져가는 많은 음식 가운데 하나로, 최근 한국식생활연구원에서 그 맛을 재연하며 다시 어르신들을 추억 속으로 이끌었다. 한국식생활연구원은 경기도 전통 향토음식을 연구하면서 이 맛을 기억하고 있는 경기도 주민들을 대상으로 만드는 법을 조사하고 재연했다. 맛의방주 등재로 더 많은 이들이 맛도 영양도 좋은 수수옴팡떡을 많이 접할 수 있기를 기대해 본다. 경기 김포 2015

수수옴팡떡 만들기

- 1 수수를 5시간 정도 불린 후 뿔아 수수가루로 만든다.
- 2 콩(강낭콩)은 삶아서 통째로 준비한다.
- 3 수수의 반 정도 되는 양의 찹쌀을 불려 뿔아 찹쌀가루를 만든다.
- 4 ③의 찹쌀가루와 ①의 수수가루를 섞어 익반죽한 다음 동글납작하게 빚는다.
- 5 시루에 베보자기를 깔고 삶은 콩을 먼저 한 켠 얹고 빚어 놓은 반죽을 얹는다.
- 6 베보자기를 덮고 20분간 찐 후 뒤집어 콩을 불린다.
- 7 한 김 나간 후에 접시에 담아 낸다.



Ark of Taste
052
Ginpaldoljim
자연산 긴잎돌김

울릉도 자연산 긴잎돌김은 울릉도를 포함한 우리나라 동해안 고유의 특산종이다. 현재 돌김을 양식하는 다른 지역과는 달리, 울릉도에선 전량 자연산 긴잎돌김을 채취해 전통 방식으로 김을 만든다. 해마다 12월부터 이듬해 2월까지 아낙들이 신발 위에 덧양발을 신고 미끄러운 바위를 오르내리며 해안변 바위에 달라붙은 돌김을 함석지붕을 잘라 만든 도구로 이용하거나 맨손으로 긁어 모은다. 이렇게 긁어낸 긴잎돌김을 집에 가져가 대나무를 쪼개 만든 김발을 깔고 민물을 채운 나무를 속에 넣어 풀어 해친다. 그런 다음 물을 빼고 김발을 들어다 옮겨 벽에 걸치거나, 대나무로 엮어 만든 담벼락에 부착해 이를 정도 바다 바람과 햇살에 말려 거둔다. 울릉도 북면 천부리 일대 해안마을, 서면 태하리 등에서 활발하게 생산되고 있다. 울릉도 자연산 긴잎돌김은 10장이 1권, 1장 크기는 일반 김의 4배에 달할 정도다. 두께 또한 두꺼우며, 신선한 향과 함께 까만 윤이 나는 것이 특징이다. 맛은 구수하고 식감이 아삭하며 깊은 향이 났다. 예부터 울릉도에선 겨울철에 긴잎돌김을 채취해 반찬을 만들거나 죽을 수고 부침개를 지져 먹기도 했다. 김무침을 만들거나 구워서 떡국에 비벼 넣기도 했다.

자연산 긴잎돌김은 양식 김과 비교할 수 없을 정도로 맛이 좋지만, 제한된 생산량으로 구하기가 어렵다. 울릉도 안에서도 설 명절 때가 아니면 구경하기 힘들 정도다. 한해성 특산종으로 성장이 빠르는데, 5°C에서 가장 잘 자라나 수온이 상승하면 생육이 나쁘다. 기후변화에 따른 바다의 이상 고온에 취약해진 것이 생산량 감소로 이어졌다. 1990년대 이후 동해안 곳곳에서 심화되고 있는 백화현상 또한 자연산 긴잎돌김 생산을 위축시키는 요인이다. 1970년대 이후 김 사상체 배양에 의한 인공채묘기술 개발, 냉동망 보급, 부류식 등 새 양식법 개발, 울릉도 큰참김·큰방사무늬김 등 다수확 품종과 잇바디돌김 같은 양식품종 보급, 제조방법 기계화 등으로 김 생산이 늘어났다. 그러나 최근 대량 양식에 따른 갯병 발생이 빈번해지고 풍·홍작에 따라 생산량이 들쭉날쭉하며, 연안 해양 환경오염 등으로 저품질 김이 많다. 품종간 교잡으로 품종 열성화 현상이 나타나고 있는 것도 문제다. 우수한 자연산 돌김 품종 발굴과 개발이 시급한 과제다. 울릉도 2015



제비썩떡은 제비썩으로 만든 떡으로, 썩이 다소 하얗게 보여서 하얀썩, 서리가 내린 것 같아서 리썩이라 부르기도 했다. 나주에서 제비썩은 최소한 100여 년 전부터 '제비썩'으로 불리며, 떡을 만드는 데 사용되어 왔다. 나주 어르신들 사이 제비썩떡은 '귀한 것으로 떡 중에서 제일 맛있는 떡', '매우 찰지고 맛있는 떡' 등으로 기억되고 있다. 나주 제비썩떡은 주로 사각형이었다. 떡 표면은 대체로 안절미처럼 매끄럽다. 떡을 장기간 보관하는 가정에서는 곰팡이를 털어내거나 물에 씻기 좋도록 일부러 매끄럽게 만들었다고 한다. 제비썩떡을 멥쌀(멥쌀)로 만들면 표면이 갈라지거나 부풀기도 하나, 찹쌀로 만들면 건조해도 표면이 일어나지 않는다. 제비썩 자체에 흰색 털이 있기 때문에 썩을 잿물에 삶아 떡 색깔을 푸르스름하게 했고, 잿물을 이용하지 않았을 때는 오랫동안 삶았는데 그런 떡은 거무스름해진다. 일반 썩은 향기가 강한데 제비썩은 향기가 거의 없다. 제비썩떡의 가장 큰 매력은 찰기다. 멥쌀로 만들어도 찹쌀떡처럼 찰졌다고 하니 그 끈적끈적함이 다른 떡에 비해 남달랐다. 일반 썩떡은 옛 문헌에 자주 나오지만 제비썩떡은 옛 문헌에서 찾아보기 어렵다. 나주에 거주하는 고령자를 대상으로 한 조사를 통해 최소 100여 년 이상 된 것으로 추정될 뿐이다. 이는 제비썩떡이 일부 지방, 나주에서만 전승되었기 때문인 것으로 파악된다. 다만 <임원십육지(林園十六志)>에 소개된 '연하고 흰 썩을 따서 데쳐 가늘게 찢어 쌀가루와 섞어 시루에 향기가 날 때까지 찐다. 사람들은 녹용증유가 귀한 줄만 알지 이것이 좋은 음식인 줄은 알지 못한다'라는 기록이 있는데, 이것이 근대 나주에서 제비썩을 삶은 다음 찢어서 쌀가루와 섞어서 백설기를 만들었던 방법과 같다.

1950년대까지만 해도 전남 서남부지역과 전북 고창에 이르기까지 제비썩이 떡에 이용되었다. 그러나 지역에 따라 일찍부터 없어진 곳이 많았다. 완도의 경우 약 60여 년 전에 제비썩떡을 만들어서 먹었고 그 이후에는 못 봤다는 제보가 있었다. 강진, 영암, 해남, 함평 등지에서는 2000년대 중반까지만 해도 전통시장에서 제비썩이 조금씩 판매되었고, 이것을 구입해 제비썩떡을 해 먹었다. 그러나 2010년 이후 나주를 제외하면 전통시장에서 제비썩을 판매하는 곳이 없다. 나주 전통시장에서 봄철에 판매되고 있는 제비썩도 왕곡면, 문평면, 남평읍에 거주하는 몇몇 어르신들이 야생 제비썩을 뜯어다가 판매하고 있는 실정이다. 이 어르신들이 돌아가시면 그나마 제비썩도 구하기 어려워진다. 지역성이 있는 것들은 보급 주체가 뚜렷할 경우 지역특산품으로서 명맥을 유지하고, 확장될 수 있으나 제비썩떡은 생산과 보급 주체도 명확하지 않은 실정이다. 더 늦기 전에 제비썩떡에 대한 생산과 보급 주체, 그리고 이에 대한 연구가 이루어져야 할 것이다.

전남 나주 2015



서해중부 바닷가에서 준치를 넣어 만든 김치로 가을에 김장할 때 만들어 이듬해 봄에 꺼내 먹은 별미 김치다. 준치를 섞어 삭힌 김치는 아산, 평택 등 서해 중부 바닷가에서 즐겨 먹던 음식이었다. 준치는 맛이 일품이면서도 잔가지들이 많아 먹기 불편한 것이 흠인데 준치를 넣고 김치를 하면 김치가 삭으면서 준치 가시뼈들이 모두 녹아 부드럽고 쫄쫄한 맛을 낸다. 이렇게 쫄쫄하고 부드러운 육질 때문에 노인들이 즐겨 먹는 영양식으로 준치김치가 널리 이용됐다. '썩어도 준치'라는 말이 있다. 이는 '값어치가 있는 물건은 다소 흠이 생겨도 어느 정도 본디 가치를 지니고 있다'는 뜻으로, 삭혀 먹어도 맛이 빼어난 준치를 일컫는다.

예부터 평택 아산만 일대는 물 반 고기 반이라 불릴 정도로 어족자원이 풍부했다. 이곳에서 오래 전부터 준치와 밴댕이를 김치 속재료로 썼는데, 3~4개월이면 먹을 수 있는 준치김치에 비해 밴댕이김치는 숙성기간이 3~4년이나 걸린다. 숙성기간 때문에 주로 부유층에서 고급 어종인 준치를 사용했고, 서민들은 밴댕이를 즐겨 썼다고 한다. 요즘 준치가 귀해지면서 밴댕이를 쓰는 경우가 많다. 최근 준치 어획량이 급감하면서 일부 가정에서 조금씩 담가 먹고 있을 뿐이다.

경기 평택 2015



칠계젓갈

고창 자염을 생산하는 사등마을에선 예부터 갯벌에서 일하던 아주머니들이 작은 칠계를 잡아 갈아서 밥 반찬으로 즐겨 먹던 칠계젓갈이 이어져 오고 있다. 칠계는 특히 가을로 접어들 때 맛이 최상이다. 이때 잡은 칠계에 고추, 마늘 등 각종 채소 양념을 넣고 확독(음식물을 갈던 둥그런 도구)에 넣고 곱게 간 다음, 자염과 고춧가루 등을 첨가해 골고루 섞어 사나흘 숙성시키면 칠계젓갈이 완성된다. 양념젓갈이라 주로 밥에 비벼 먹거나 배추, 양배추, 상추, 미역, 다시마 등 쌈채소를 먹을 때 쌈장처럼 얹어서 먹기도 한다. 칠계젓갈에 참기름을 넣어 밥을 비벼 먹으면 바다의 진한 풍미와 자염의 풍부한 맛이 어우러져 남도지방 특유의 전통 맛을 실감할 수 있다. 옛날부터 칠계젓갈은 입맛을 돋우는 밥도둑으로 여겨졌다.



고창 심원면 일대부터 부안군까지 이어지는 넓은 갯벌 지역은 칠계 외에도 농게, 방게, 용발게, 돌게, 꽃게 등 다양한 품종의 게와 백하, 중하, 고개미(새우), 각종 조개류가 서식해 왔다. 게는 계절에 따라 맛이 달라져 시기별로 주민들이 즐겨 먹는 게 품종이 달랐다. 1500년 전 선운사를 창건한 검단선사가 갯벌을 쟁기질하고 구덩이를 파서 소금기가 그득한 함수를 48시간 동안 끓여서 얻는 자염 제조법을 주민들에게 일러줬다고 한다. 주민들은 이 자염을 활용해 게를 비롯한 조개, 새우 등 다양한 어류를 젓갈로 담가 먹었다. 예전처럼 오랜 시간과 노력을 기울여 칠계를 일일이 손으로 잡는 일이 드물어지면서 칠계젓갈 또한 찾아보기 어려워졌다. 주민들 또한 수익성이 높은 조개류를 채취하는 데 주력하다보니 상대적으로 높은 값을 받기 어렵고 노동력이 많이 소모되는 칠계잡이는 위축됐다. 다행히 맛의방주 등재 이후 전라도 갯벌 바닷가 어민들이 조금씩 칠계젓갈을 담아 소비자와 직거래하고 있다. 전북 고창 2015



돼지찰벼는 '돈나(豚糲)'라고도 불리는데, 붉은색 재래 벼 품종으로 찰기가 뛰어난 고품질 찰벼다. 경기도부터 경상도까지 넓은 지역에서 사랑받았던 토종벼로 다양한 민요와 농요에 등장한다. 경기도 여주시 북내면 민요 '논매기노래'에는 '혼자 먹었다 돼지찰벼 어화 월선 단호리야'라는 구절이, 고양시 송포면 대화리 농요 '새쫓는 소리'에는 '후이

야 훨훨 후이야 소리는 새쫓는 소리~ 수염이 빨개서 돼지찰이나 키가 커서 늑대벼요'라는 구절이 있다. 이밖에도 돼지찰벼가 등장하는 민요는 경기, 충북, 경북 등 넓게 분포한다. '돼지찰벼'란 이름은 키가 크고 적갈색 긴 까락이 많아서 이삭이 익어가는 모습이 마치 붉은 돼지 등을 보는 듯해 붙여졌다. 돼지찰은 워낙 품질이 좋은 찰쌀이라 조금만 맛있고 붉으스레하면 지역별문하고 무조건 '돼지찰'로 불렀을 정도다.

돼지찰은 맛이 좋고 찰기가 오래 간다. 우리나라 한과 중 유밀과(油蜜菓)를 만들 때 꼭 돼지찰을 썼다. 일반 찰쌀과 돼지찰쌀은 유밀과를 만들었을 때 비교가 되지 않는다. 이렇게 맛있는 돼지찰벼지만 키도 크고 잘 넘어져 키우기 힘든데다 수확량도 적어 점점 심는 사람이 줄어들었다. 현재 돼지찰벼를 심는 사람들은 심지 않으면 종자가 사라지니 종자 보존을 목적으로 심는 경우가 많다. 어릴 적 먹었던 유밀과에 대한 기억이 그들에게 남아 있다. 충북 괴산, 옥천 등지 몇 집에서 돼지찰벼를 이어가고 있는 것으로 알려졌지만 유통을 시킬 만한 양은 아니다. 토종 종자의 중요성을 알고 이를 지켜나가려는 몇몇 사람들의 노력이 조금씩 조금씩 번져나가고 있다. 예전에도 일반 찰쌀보다 더 비싸게 팔렸다는 돼지찰벼, 무엇보다 그 맛이 최고 품질이라니 이 토종벼를 되살리지 않을 이유가 없다. 경기 전역 2017

돼지찰벼



Ark of Taste
057

Kojongsŏ Persimmon Of The Wanju County

고종시

고종 임금에게 진상해 극찬을 받았다는 토종 감으로 고랭지 산비탈에서 자라며 크기가 작고 씨가 거의 없는 것이 특징이다. 고종시는 전북 완주군 동상면과 고산면 소항리 산간지역에서 자생하는데 주로 꺾감을 만든다. 평지가 아닌 산등성이에서 주로 자생해 오고 있었으며 밤낮으로 기온 차이가 큰 지역으로 감의 당도가 특히 높다. 고종시는 조선 중엽부터 왕에게 진상된 것으로 알려졌다. 이름에서 알 수 있듯 특히 고종 임금이 자주 즐겼다 한다. 고종시로 만든 꺾감은 가장 한국적인 전통식품이다. 껍질을 깎은 감을 건조시켜 말랑말랑하게 만들어 오래 두고 먹을 수 있게 했다. 감을 말릴 때는 기계식 훈풍건조를 하지 않고, 직사광선을 피하고 오로지 자연 바람으로만 건조시켜야 제맛을 내고 겉과 속 색깔이 비슷하게 된다. 오늘날에도 자연건조를 고집하다보니 기후에 따라 품질이 달라진다.

완주 고종시꺾감은 토종으로 자연건조를 고집하고 있어, '맛의방주' 등록은 물론 현재 고종시 꺾감생산 농가가 500여 곳이 남아 있어 지역 특성을 고려해 향후 '프레시디아'를 추진해 더욱 체계적으로 보존해갈 계획을 가지고 있다. 전북 완주 2017

고종시 이용법

꺾감 한로 전인 10월 중순에서 11월초에 홍시가 되기 전 고종시를 수확해 껍질을 벗기고 실에 10~15개씩 꼬여 건조대나 서늘한 방 등에 걸어서 말려 꺾감을 만든다.

감말랭이 껍질을 벗긴 감을 얇게 베어 꺾감 제조 과정처럼 건조대에 말려 갈말랭이를 만들어 겨울철 간식으로 즐겼다.

감식초 낙과된 감을 주로 사용하는데, 향이리에 넣고 발효과정을 거쳐 식초를 만들어 각종 요리에 이용했다.

수정과 생강과 계피를 넣어 끓인 물에 꺾감을 깨끗이 닦아 담가 먹기 좋게 만든 음료이다. 옛날에 한 국민들이 오늘날 커피처럼 즐겨 먹던 기호음료다.



Ark of Taste
058

웅어

웅어는 산란을 위해 금강 하구 내륙으로 올라오는 회유성 어종으로 갈대같이 생겨서 위어(葦魚), 칼처럼 생겼다고 도어(刀魚)라고 불렀다. 한반도 서해안을 따라 임진강 하류까지 살고 있으나, 예전에는 금강하구인 전북 익산시 옹포, 성당포구가 주산지였다. 웅어는 예전에 임금님이 드시던 귀한 물고기로 조선 말기에는 오늘날 고양시인 행주에 사용원(궁중 음식 관할 관청) 소속 '위어소'를 두어 이것을 잡아 왕가에 진상하던 것이 상례였다. 익산시 성당포구 마을에서는 백제시대 마지막 왕인 의자왕이 즐겨 먹었다고 전해 내려오고 있다.

웅어는 청어목 멸치과로 크기는 22~30cm 정도이고 머리, 멍통, 꼬리는 회갈색, 배쪽은 은백색이다. 회유성 어류로 4~5월에 바다에서 강 하류로 거슬러 올라와 6~7월에 갈대가 있는 곳에서 산란한다. 부화한 어린 물고기는 여름부터 가을까지 바다에 내려가 겨울을 지내고 다음해 성어가 되어 다시 산란 장소로 돌아온다. 산란은 세 번쯤 하며 산란하고 나면 죽는다. 웅어는 성질이 급해 그물에 걸리면 금세 죽어버리기 때문에 잡은 다음 상하는 것을 막기 위해 즉시 내장이나 머리를 떼어내 얼음에 쥘어 놓는다. 회로 먹으면 살이 연하면서 씹는 맛이 독특하고 지방질이 풍부해 고소하다. 그러나 익혀 먹으면 아무런 맛이 나지 않는다. 성당포구 주민들은 웅어회를 3월 초부터 5월 말까지 3개월만 먹는다. 그 맛을 본 이들은 잊지 못해 해마다 봄이면 전국에서 손님들이 많이 온다고 한다. 6~8월에도 잡히지만 뼈가 단단해지고 살이 빠져 제맛이 나지 않는다. 여러 모로 산란 전 봄철 웅어가 가장 맛있다.

전북 익산 성당포구 마을은 금강과 서해가 만나는 곳으로 예부터 웅어가 특히 많이 잡혀 웅어장이 열릴 만큼 번성했다. 이 지역 웅어회 요리법은 독특한데, 4~5월경 잡은 웅어를 막걸리에 담가 숙성시켜 비린내를 제거하고 살을 더욱 부드럽게 한 후 썰어 마늘, 미나리, 참기름에 버무려 먹는다. 웅어가 많이 잡히던 시절에는 내장을 뺀 웅어를 소금에 절인 후 건조대에 걸어 말린 후 구워서 먹기도 했다. 경기 전역 2017

자리돔은 돔 어종 가운데 가장 작은 어종으로 부가가치는 낮지만 제주도 서민음식으로 사랑받아온 바다 물고기다. 큰 물고기를 잡는 미끼로 사용되기도 하는데, 몸 등쪽은 회갈색을 띠며 배쪽은 푸른빛의 은색을 띤다. 자리돔은 양식하지 않고 자연산을 잡아서 쓴다. 제주도 특산품으로 맛이 뛰어나 자리돔강회, 자리돔젓갈, 자리돔물회, 자리돔구이, 자리돔조림 등으로 먹었다. 제주 근해에서 많이 잡혔는데, 초여름에 중간 크기 자리돔을 잡아 소금을 넣고 자리젓을 담갔다 가을부터 먹었다. 예부터 서귀포시 보목마을 자리돔은 뼈가 부드럽고 맛이 담백해 특히 많은 사랑을 받았는데, 그 자리돔으로 자리젓을 만들었다. 자리돔물회로 먹기도 좋는데, 뼈째 얇게 썰어 오이, 양파, 깻잎 등과 함께 넣어 된장 등으로 간해 먹는 대표적인 제주 향토음식이다. 보목마을은 제주도 자리젓 주산지로 자리돔축제도 열고 있다. 자리돔 주생산지는 물회와 젓갈 용은 서귀포시 보목리, 구이와 조림용은 모슬포·마라도·가파도 등이다. 문제는 생산량 급감이다. 2011년 513톤이었던 자리돔 수확이 2015년 216톤으로 줄었고 매해 급감하고 있는 실정이다. 이는 기후 변화에 따른 해수 온도 상승으로 자리돔 서식지가 북쪽으로 이동하고 있기 때문인 것으로 추측된다. 제주에서만 잡히던 어종인데 최근 부산, 울릉도 해역에서도 잡힌다고 한다. 자리돔은 아열대성으로 따뜻한 물을 좋아해 멀리 이동하지 않고 한 자리에서 일생을 보낸다. '자리돔'이란 이름 유래도 '평생을 한 자리에 머물며 산다'고 해서 붙여진 것이다. 또 서식지가 백화현상으로 산호초와 해초들이 사라지면서 자리돔이 서식하기 어렵게 된 것도 원인으로 지목된다. 자리돔은 예로부터 제주 특산 자원으로 제주도민이 즐겨 먹었던 식재료다. 제주도 사람들에게는 보릿고개에 배고픔을 달래주고 단백질과 칼슘 등을 공급해준 고마운 존재였다. 제주에 '보목리 사람이 모슬포 가서 자리물회 자랑하지 말라'는 속담이 있는데 이는 그만큼 제주 사람들이 자기 마을에서 나는 자리돔 맛에 강한 자부심을 갖고 있다는 뜻이다. 자리돔 '맛의방주' 등재는 제주도민의 이러한 자부심을 지키고자 하는 의지가 담겨 있다. *제주도 2017*

자리젓 만들기

- 1 싱싱하고 적당한 크기의 자리돔을 골라 자리돔과 소금 비율을 4 : 1로 해 버무린다. 약간 짜다고 생각되면 소금을 0.8 정도로 줄여도 된다.
- 2 소금에 잘 버무린 자리돔을 항아리에 넣고 맨 위에 소금을 살짝 끼얹은 후 광목천을 덮어 서늘하고 그늘진 곳에 둔다.
- 3 4~5개월 정도 숙성시킨 후 꺼내어 핏고추·고춧가루·참깨·참기름·마늘·파 등을 적당히 넣고 무쳐 먹는다. 과거에는 양념하지 않고 그냥 생젓으로 먹는 것이 일반적이었다. 자리젓을 밥술에 찌거나 냄비에 무를 넣고 졸여도 좋은 반찬이 된다.



해마다 5~7월에 제주 해안 지역에 가면 해녀들이 수작업으로 채취하는 우뭇가사리를 볼 수 있다. 집 앞 길가에 말리고 있는 모습도 흔한 풍경이다. 우뭇가사리는 수심 5m 정도 모래나 바위에 붙어 자라는 붉은색 해조류로 삶아서 한천으로 만들어 먹는다. 제주도에서는 봄부터 여름까지 시원하게 우뭇가사리냉국이나 우뭇가사리무침 등으로 많이 먹었다. 요즘엔 식이섬유소가 풍부하고 포만감은 크며 칼로리는 낮아 다이어트식품으로 인기가 높다. 한천가루(분말)는 푸딩이나 아이스크림, 영양갱, 젤리 등을 만들 때 동물성 젤라틴 대신 줄기찬 식감을 주는 천연 재료로 많이 이용되고 있다.

우뭇가사리는 그대로 먹기보다 '한천'으로 만들어 먹거나 분말로 가공해 다양한 조리에 이용하는데, 우뭇가사리를 바다에서 갓 채취하면 붉지만 삶으면 흰색이 가깝게 변한다. 우뭇가사리를 삶아 말랑말랑한 상태로 만든 것이 한천이다. 이것을 건조시키거나 가루로 만들어 판매하기도 한다. 제주도는 우리나라 우뭇가사리 생산량의 80~90%를 차지한다. 제주 외에는 남해안에서 대부분 물량이 생산되고 있다. 제주산 우뭇가사리는 자연산으로 품질이 최상급인 것으로 인정 받고 있다. 해녀들이 직접 바다에서 채취한다.

통계청 자료에 따르면 2010년 제주도 우뭇가사리 생산량은 3400여 톤이었다. 하지만 해마다 생산량이 감소해 2015년에 550톤으로 줄었다. 줄어드는 생산량만큼 가공시설이 낙후된 것도 문제다. 제주도는 원재료를 생산하고 가공식품은 주로 부산에서 만들어 유통되는 실정이었다. 제주특별자치도는 이런 문제를 개선하고 고부가가치산업으로 육성하고자 2016년에 고품질 한천 및 다이어트 한천 등을 생산할 수 있는 가공 인프라 구축 계획을 공표한 바 있다. 이 계획이 실효를 거두기 위해서라도 줄어든 생산량이 다시 제자리를 찾아야 할 것이다. *제주도 2017*



느쟁이냉이는 잎이 명아주(느쟁이)를 닮은 냉이이다. 강원도 철원군과 화천군에는 5월까지 눈이 내리는데, 느쟁이냉이는 추운 눈 속에서 싹을 틔우고 땅이 해동되는 4월이면 어린 순을 채취할 수 있다. 이 지역에서는 '느쟁이냉이생채나물'이나 '느쟁이냉이동치미' 등으로 만들어 먹는다. 느쟁이냉이동치미를 담그면 갓김치처럼 색이 고운 자주색이 난다. 느쟁이냉이동치미 국물에 국수를 넣어서 먹는 '느쟁이냉이국수'는 예부터 철원군 사람들이 즐겨 먹던 향토음식이다. 화천군에서는 '느쟁이냉이장아찌'를 해먹었다. 느쟁이냉이는 특유의 깔끔하고 향긋하면서도 톡 쏘는 연한 매운맛이 육류요리와도 잘 어울리는 산야초다. 입 안을 개운하게 해주는 상쾌한 맛이 식욕을 돋우며 위장운동을 활성화시킨다. 최근 연구를 통해 비타민 A·C, 식이섬유, 안토시아닌 등이 풍부한 것으로 밝혀졌다.

옛 문헌에서 느쟁이냉이 기록을 다수 찾아볼 수 있다. 고려 후기(1385년) 이달총이 지은 <산촌잡영(山村雜詠)>, 조선 광해군(1611년) 때 허균이 지은 <도문대작(屠門大嚼)>, 조선 후기 한글 요리책인 <규근시의방(閩壺是議方)> 등에 소개되어 있다. 옛날에는 산개저(山芥菹), 산갓, 산겨자 등으로 부르기도 했는데 모두 순수 우리말로 느쟁이냉이이다. 조선시대 상거래 취급 품목 기록에서도 강원도 철원, 화천, 회양군의 느쟁이냉이동치미를 발견할 수 있다. 느쟁이냉이 원산지는 우리나라다. 강원도 철원군 서면, 근남면을 중심으로 화천군 상서면, 북한 강원도 평강군, 회양군 해발 800m 이상 산간 계곡 습한 지역에 분포한다. 느쟁이냉이 자생지 조사 결과를 보면 지역간 다소 차이는 있으나 토성이 pH 5.5, 유기물 5.9%, 인산 집적은 52ppm으로 낮아 주로 부엽토 등 유기물 함량이 많은 지역인 것으로 나타났다.

한국전쟁을 기점으로 느쟁이냉이 채취가 많이 줄었다. 전쟁으로 산야가 황폐해지면서 자연스레 느쟁이냉이도 줄었지만 높은 산에 올라가 약초를 꺾 젊은이들이 모두 전쟁터로 징집되며 세대가 끊긴 영향이 컸다. 그러다보니 느쟁이냉이에 대해 아는 사람도 많이 줄어들었다. 최근엔 겨울철 이상 기후로 느쟁이냉이 번식력이 떨어지고 있는 것도 문제다. 현재 강원도 철원군 서면, 근남면 지역에서 나이 많은 어르신 몇 분만이 그 맥을 이어오고 있다. 다행히 3대째 느쟁이냉이동치미를 생산하고 있는 곳이 있다. 더 늦기 전에 소멸 위기에 처한 느쟁이냉이 음식을 이어갈 수 있기를 기대해 본다. 강원 철원 2017



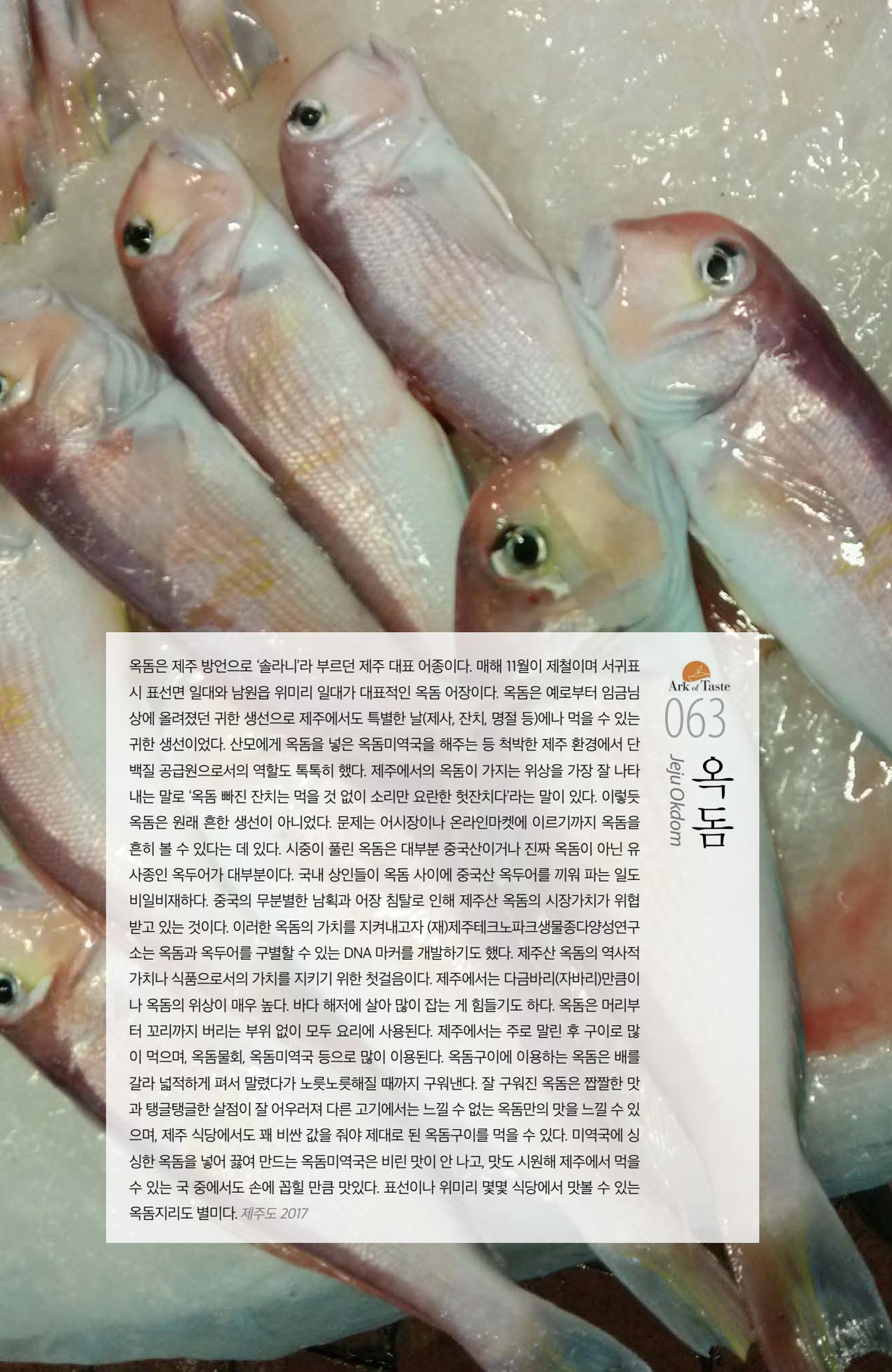
식혜는 쌀을 기본으로 엿기름으로 단맛을 내며 양금을 가라앉혀 마시는 우리나라 전통 음료이다. 지금의 중장년층만 해도 어릴 적 겨울이면 집에서 식혜를 만들어두고 식혜 항아리를 열어 살얼음을 깨고 떠먹던 기억이 있을 것이다. 식혜는 겨울이면 만들어 먹던 계절음료였다가, 점차 명절 때만 만들어 마시는 명절음식이었다가 이제는 식혜를 만들어 먹는 집을 찾아보기 힘들어졌다. 대부분 공장에서 나온 인스턴트 식혜를 사먹는 집이 많아졌다. 식혜는 제조법의 기본이 있지만 장이나 김치가 그러하듯 각 집마다 노하우를 가지고 있으며, 딸이나 며느리에게 그 비법을 전해주는 음식 중 하나다. 우리나라 남부지방에서는 우슬식혜를 만들어 먹는 것처럼 지역마다 첨가하는 특별한 재료가 있기도 했다. 가장 쉽게 더해 만드는 것이 단호박식혜, 오미자식혜 등이다. 최근 우리 전통 음료의 중요성이 인식되면서 다시 가정식으로 전통방법에 따라 제대로 식혜를 만들어 파는 이들이 늘고 있다.

식혜 중에서도 남부지방에서 즐겨 먹던 우슬식혜는 좀더 특별하다. 우슬은 '쇠무릎'이라고도 불리는 약초인데, 지역에 따라 도독풀, 지겟다리 등으로 불린다. 이 우슬은 무릎 아픈 데 특효가 있다고 해서 쇠무릎이라 불렸으며, 민가 주위에서 흔하게 구할 수 있는 풀이라 예부터 쉽게 채취해 두었다가 약으로 쓰곤 했다. 우슬만 달여 마시면 먹기가 불편해 주로 식혜를 만들 때 우슬 달인 물을 넣어 만들어 먹은 데서 우슬식혜가 기인한다. 우슬식혜는 민가의 지혜와 애환이 담긴 전통 음료로 보전이 필요하다. 전북 고창을 중심으로 남부지방에서 가을과 겨울철에 우슬을 채취해 그 뿌리를 세척해 달여서 식혜를 만들어 먹었다. 무릎 아프고 다리 아픈 농촌 노인들엔 아주 도움이 되는 약식혜였다. 전북 고창 2017

식혜 만들기

재료 쌀 400g 엿기름 400g 물 3리터

- 1 쌀로 고두밥을 짓는다.
- 2 엿기름을 주물러 가며 물에 불린다.
※우슬식혜를 만들 경우 물 대신 우슬 뿌리 달인 물을 쓴다.
- 3 양금을 가라앉힌 후 맑은 물만 걸러낸다.
- 4 고두밥을 엿기름 불린 물(우슬물)에 넣고 55~60℃에서 4~6시간 동안 삭힌다.
- 5 삭힌 밥알이 떠오르면 온도를 올리고 팔팔 끓인다.
- 6 식힌 뒤에 마신다.



옥돔은 제주 방언으로 '솔라니'라 부르던 제주 대표 어종이다. 매해 11월이 제철이며 서귀포 시 표선면 일대와 남원읍 위미리 일대가 대표적인 옥돔 어장이다. 옥돔은 예로부터 임금님 상에 올려졌던 귀한 생선으로 제주에서도 특별한 날(제사, 잔치, 명절 등)에나 먹을 수 있는 귀한 생선이었다. 산모에게 옥돔을 넣은 옥돔미역국을 해주는 등 척박한 제주 환경에서 단백질 공급원으로서의 역할도 톡톡히 했다. 제주에서의 옥돔이 가지는 위상을 가장 잘 나타내는 말로 '옥돔 빠진 잔치는 먹을 것 없이 소리만 요란한 헛잔치다'라는 말이 있다. 이렇듯 옥돔은 원래 흔한 생선이 아니었다. 문제는 어시장이나 온라인마켓에 이르기까지 옥돔을 흔히 볼 수 있다는 데 있다. 시중이 풀린 옥돔은 대부분 중국산이거나 진짜 옥돔이 아닌 유사종인 옥두어가 대부분이다. 국내 상인들이 옥돔 사이에 중국산 옥두어를 끼워 파는 일도 비일비재하다. 중국의 무분별한 남획과 어장 침탈로 인해 제주산 옥돔의 시장가치가 위협 받고 있는 것이다. 이러한 옥돔의 가치를 지켜내고자 (재)제주테크노파크생물종다양성연구소는 옥돔과 옥두어를 구별할 수 있는 DNA 마커를 개발하기도 했다. 제주산 옥돔의 역사적 가치나 식품으로서의 가치를 지키기 위한 첫걸음이다. 제주에서는 다금바리(자바리)만큼이나 옥돔의 위상이 매우 높다. 바다 해저에 살아 많이 잡는 게 힘들기도 하다. 옥돔은 머리부터 꼬리까지 버리는 부위 없이 모두 요리에 사용된다. 제주에서는 주로 말린 후 구이로 많이 먹으며, 옥돔물회, 옥돔미역국 등으로 많이 이용된다. 옥돔구이에 이용하는 옥돔은 배를 갈라 넓적하게 펴서 말렸다가 노릇노릇해질 때까지 구워낸다. 잘 구워진 옥돔은 짭짤한 맛과 탱글탱글한 살점이 잘 어우러져 다른 고기에서는 느낄 수 없는 옥돔만의 맛을 느낄 수 있으며, 제주 식당에서도 꽤 비싼 값을 줘야 제대로 된 옥돔구이를 먹을 수 있다. 미역국에 싱싱한 옥돔을 넣어 끓여 만드는 옥돔미역국은 비린 맛이 안 나고, 맛도 시원해 제주에서 먹을 수 있는 국 중에서도 손에 꼽힐 만큼 맛있다. 표선이나 위미리 몇몇 식당에서 맛볼 수 있는 옥돔지리도 별미다. *제주도 2017*

Ark of Taste
063
아돔
Jeju Okdom

Ark of Taste
064
툫
Jeju WildTot

제주 자연산 툫이 점점 줄고 있다. 툫은 영양가가 높아 제주도 서민들 영양공급원 역할을 해온 해조류로 제주 툫은 양식 없이 자연산으로만 수확된다. 전남지역에서 대량 생산되는 양식 툫에 밀려 점점 수확량이 줄어들어 자연산 툫을 지키기 위한 노력의 하나로 맛의방주 등재를 신청하게 되었다. 제주는 예부터 땅이 척박하여 육지와 달리 단백질 공급원이 적었다. 툫은 과거 칼슘과 단백질이 부족했던 시절에 제주도민에게 이를 보충시켜 주는 귀한 음식이었다. 식량이 매우 부족했던 시기에는 구황식품이었다. 또한 제주에서 툫은 공동체 협업과 배려의 자원이었다. 어촌계 규약으로 공동 채취해 이익금을 공동 분배한다. 자원의 남획을 방지하기 위해 어린 툫 채취를 금지하는 등 어촌계원들이 툫 어장을 지키기도 한다. 다음해 툫 작황을 좋게 하기 위해 대적으로 갯바위 닦기를 하기도 한다. 전통적으로 툫 수확은 해녀들이 낮을 가지고 툫 뿌리 위쪽을 베어서 채취하면 남자들이 운반했다. 옛날에는 툫 수확시기에 초등학교도 방학을 해 어린 애들까지 도와야 할 정도로 일이 많았다.

제주에서는 전통적으로 툫을 건조시켜 보관해 두었다가 일상적으로 섭취해 왔다. 우선 3~4월 경 구황음식으로 햇툫을 넣어서 툫밥을 지어 먹었고, 한여름 된장에 무쳐서 식초와 물을 부어 냉국으로 조리해서 가장 많이 먹었다. 그리고 나물처럼 양념해서 무쳐 먹는 방법이 일상적으로 애용되었는데 양념도 멜(멸치)젓국물에 무치는 방법과 된장에 무치는 방법, 신김치에 무치는 방법, 두부를 으개서 무치는 방법 등 다양한 방법으로 조리해 먹었다.

툫은 타지방에서는 다 자라도 50~60cm 정도지만 제주 근해에서는 1m 이상 자란다. 보통 1월 말에서 3월까지 채취하는 것이 상품성이 가장 좋다. 1980년대 이후 완도 등 전남 해안 일대에서 제주 툫 모종으로 지주막하식 양식에 성공해 현재 대량으로 생산하고 일본으로 수출하고 있다. 파도가 거친 제주바다에서 자란 자연산 툫과 양식 툫은 식감이 매우 다른데도 불구하고 제주 자연산 툫은 양식 툫에 밀려 생산량이 매우 감소하고 있다. 외부환경요인(수온 상승, 육상 오염 등)에 의해서도 생산량이 매년 큰 폭으로 줄고 있다. 현재 제주도 해양수산연구원 등에서도 툫 생산량 감소 원인 등에 대한 연구가 진행 중이다. 현재로서는 툫 생산을 늘리기 위해 마을 어장 관리 등에 대한 노력을 하고 있을 뿐이다. 제주산 자연산 툫은 대부분 재래시장을 통해 판매되고 있다. *제주도 2017*





Ark of Taste
065
Muan Baby Corn
꼬마찰

꼬마찰은 무안 지역에서 재배되는 간식용 풋옥수수다. 크기가 일반 옥수수에 비해 절반 정도로 작지만 단단한 조직감으로 익혔을 때 찰기가 높아진다. 꼬마찰은 일반 옥수수와 전분 구조가 다르다. 씨눈을 둘러싸고 있는 부분이 전분을 구성하는 성분인 아밀로펙틴만으로 이루어져 있기 때문에 찰기가 높은 것이다. 꼬마찰은 개화 뒤 30일 정도 지나야 쫄쫄쫄한 제맛을 낸다. 보통 옥수수보다 수확 기간이 오래 걸리는 편으로, 4월 한 달 모종을 키워 5월 초에 심으면 8월에 수확할 수 있다. 음식으로 만들 때도 단단한 탓에 다른 종보다 시간이 많이 걸리는 편이다. 그렇더라도 개성이 분명하고 맛이 좋다는 것은 매우 큰 장점이다. 알갱이 수분 함량이 적기 때문에 저장한 뒤에도 품질 변화가 적어서 저장성도 매우 높다. 알갱이를 물에 불렀다가 한 시간 정도 볶으면 차로도 즐길 수 있다.

꼬마찰은 소규모지만 생산 농가에서 소량으로 판매하고 있다. 인터넷을 통한 직거래 판매가 주다. 생산성이 높지 않음에도 농민들에 의해 소량이나마 지속적으로 명맥을 유지하고 있는 것이다. 전통의 개성있는 식재료를 지키기 위한 보호와 홍보가 필요하다. 전남 무안 2017



주로 간장과 된장을 만드는 전라남도 지방 재래종 메주콩으로 알이 작고 납작한 형태를 가졌으며 고소한 맛이 매우 강하다. 전남 장흥에서 토종 씨앗 보존과 보급에 힘쓰고 있는 이영동 농부에 의해 보존되고 있다. 우리나라 음식에서 빠질 수 없는 특징이 발효이고, 발효의 중심에 장을 담가 먹는 문화가 있다면, 장은 콩에서 시작된다. 메주를 만들 때 가장 많이 사용되는 종자는 대두인 메주콩이지만 지역에 따라 특색 있는 콩을 사용하기도 했다. 전라도 지방에서는 남도장콩이 잘 재배되었고 맛도 좋아 오랫동안 사용되었다. 장을 담글 때 쓰던 콩이라 해서 '장콩'이라는 이름이 붙은 것으로 보인다.

남도장콩은 다른 콩보다 조금 늦게 심는 게 좋다. 6~7월에 심으면 순지르기를 한 번만 해주면 가을이 된다. 날이 선선해지면 서둘러 열매를 맺는다. 이런 특성을 모르고 심으면 손이 많이 가고 지나치게 성장하는 종자라고 오해할 수도 있다. 남도장콩의 가장 큰 특징은 고소한 맛에 있다. 일반 메주콩을 삶으면 아이들이 먹지 않는데 이 콩을 삶으면 밤맛이 난다며 아이들이 계속 집어 먹는다. 콩이 단단하기 때문에 일반 메주콩보다 더 오래 삶아야 한다. 남도장콩은 콩 비린내가 적다. 콩 비린내는 모든 콩에 있지만 고소하고 비린내가 적으니 더 좋다. 남도장콩을 주원료로 만드는 간장과 된장은 그냥 먹어도 되는 서양 소스와 비슷하다.

남도장콩은 전라도 장흥 지방에서 소량으로 재배되고 있다. 토종 씨앗을 보존하는 커뮤니티를 통해 씨앗 나누기 형태로 보급된다. 남도만의 전통 장을 지키고 보존하려는 사람들이 남도장콩을 직접 재배하거나 소비하는 형태로 남아 있다. 예전에는 집집마다 담그던 간장과 된장이 이제 시장에서 저렴하게 보급되고 있다. 브랜드마다 상품은 다양하게 나오지만 주원료가 되는 콩은 저렴하고 단일한 종을 사용한다. 대량으로 만드는 탓에 수입 콩도 많다. 한국 전통 콩은 지역마다 다른 종자를 사용했고 지역만의 장콩이 따로 있었다. 장콩이 달라지면 된장과 간장 맛이 달라지고 음식맛도 다양하게 차별화된다. 지역 장콩의 특별한 맛과 개성이 사라지지 않고 남아 다양한 맛으로 보존되길 바란다. 전남 장흥 2017





갯끈동부의 긴 고투리 모양이 갯끈과 흡사하게 닮았다고 해서 이름 붙여졌다. 전남 순천지역에서 갯끈동부를 재배하고 있는 조동영 농부는 10살 때 그의 아버지가 심었던 것, 그의 어머니가 갯끈동부가 여물기 전에 고투리를 따서 갈치와 함께 조린 음식을 만들어 주어 무척 맛있게 먹었던 것을 늘 기억하고 있었다. 46년이 지난 어느 날 산골마을에서 한그루 갯끈동부를 발견했고 이를 구해 1999년 시험재배에 성공했다. 조동영 농부는 맛과 생산성이 높은 토종 종자라고 판단해 널리 세상에 알리기 시작했다.

한국에는 10여 가지 토종 동부가 있는데 갯끈동부는 그 모양과 맛과 사용법이 가장 특이하다. 덩굴은 2~4m 자라고 꽃은 6~7월 개화한다. 고투리는 보통 40~60cm이다. 한 줄기에서 200개 이상이 열릴 정도로 생산량이 많다. 한국에서는 콩을 삶아 먹거나, 밥에 넣거나, 갈아서 두부 등을 만드는 것이 일반적이지만 갯끈동부는 서양 그린빈처럼 열매가 단단해지기 전에 고투리째 삶아 먹는다. 일종의 샐러드 동부인 셈이다.

갯끈동부는 조선시대부터 재배하던 토종 종자지만 현재는 시장에서 일반적으로 볼 수 없다. 갯끈동부는 아무 곳이나 잘 자라고 생산량이 많은 콩임에도 불구하고 사라질 위기에 처한 것이다. 이는 갯끈동부를 찾는 이들이 없기 때문에 키우는 이도 없는 것으로 보인다. 요리법이 전수되지 않은 탓도 크다. 현재는 전남 순천시 주암면 문길리에서 조동영 농부가 재배하여 팔고 있으며, 전국적으로는 토종 종자를 연구하거나 지키기 위해 애쓰는 몇몇 농부들이 소량씩 키우고 있다. 현재 농부들이 씨앗을 보존하고 유지하지 않으면 소멸될 위기에 처해 있는 귀중한 우리 종자이다. 전남 순천 2017

Ark of Taste

067

Gatken Bean

갯끈동부

Ark of Taste

068

Bawiot

바위옷

바위옷은 지의류에 속하는 해초로, 초록색 이끼와 같은 모양을 하고 있다. 자라는 모습이 마치 바위가 옷을 입은 것처럼 붙어 있다 하여 바위옷이라 불린다. 돌우무, 바우옷 등 다양한 이름이 있다. 바위옷은 척박한 환경에서 살 수 있지만 환경 영향을 직접적으로 받는 특성이 있어서 생태계 지표로 활용되기도 한다. 예부터 신안군 암태면 사람들은 바위옷을 즐겨 먹었다. 채취하기 어렵고 채취 후 뻗뻗해지는 특성 때문에 묵을 만들어 먹는 것이 일반적이다. 보통 묵은 전분가루를 내 그것을 물과 함께 끓여 젤리처럼 굳으면 먹는 음식이지만 바위옷묵은 바위옷을 그대로 물에 넣고 끓이는 것이 다르다. 씹히는 감촉이 다른 묵보다 쫄깃하고 단단하며 진한 바다향이 입 안에 오래 남는 것이 특징이다. 신안군 암태면은 바위가 크고 넓적하여 바위옷이 더 잘 붙어 자라는 환경을 갖고 있다. 게다가 넓은 갯벌이 있기 때문에 각종 미네랄이 다량 함유되어 있어 암태면에서 생산되는 바위옷묵이 더욱 맛있다. 바위옷이라는 품종은 아는 사람보다 모르는 사람이 더 많다. 양식으로 자라는 것이 아니라 자연산을 일일이 수작업으로 채취해야 하기 때문에 대량 생산이 어렵다. 환경오염이 심해지면서 안전하게 채취할 수 있는 지역도 줄고 있다. 어민들이 채취해서 말린 바위옷이나 바위옷묵이 지역장터에서 소량으로 판매되고 있다. 전남 신안 2017

바위옷묵 만들기 1 말린 바위옷을 깨끗이 씻는다. 2 바위옷과 물을 1 : 3 비율로 냄비에 넣고 끓이다가 반 정도로 조려지면 불을 끈다. 3 망이나 체에 걸러서 찌꺼기를 걸러내고 묵틀에 붓는다. 4 차가운 곳에서 식힌 다음 적당한 크기로 자른다. ※ 바위옷묵은 적당하게 잘라 간장양념장에 찍어 먹거나 버무려 먹는다. 예부터 신안지역에서는 다양한 제철 채소와 바위옷묵을 채썰어 초고추장에 비벼 먹는 바위옷묵비빔밥을 많이 해먹었다.

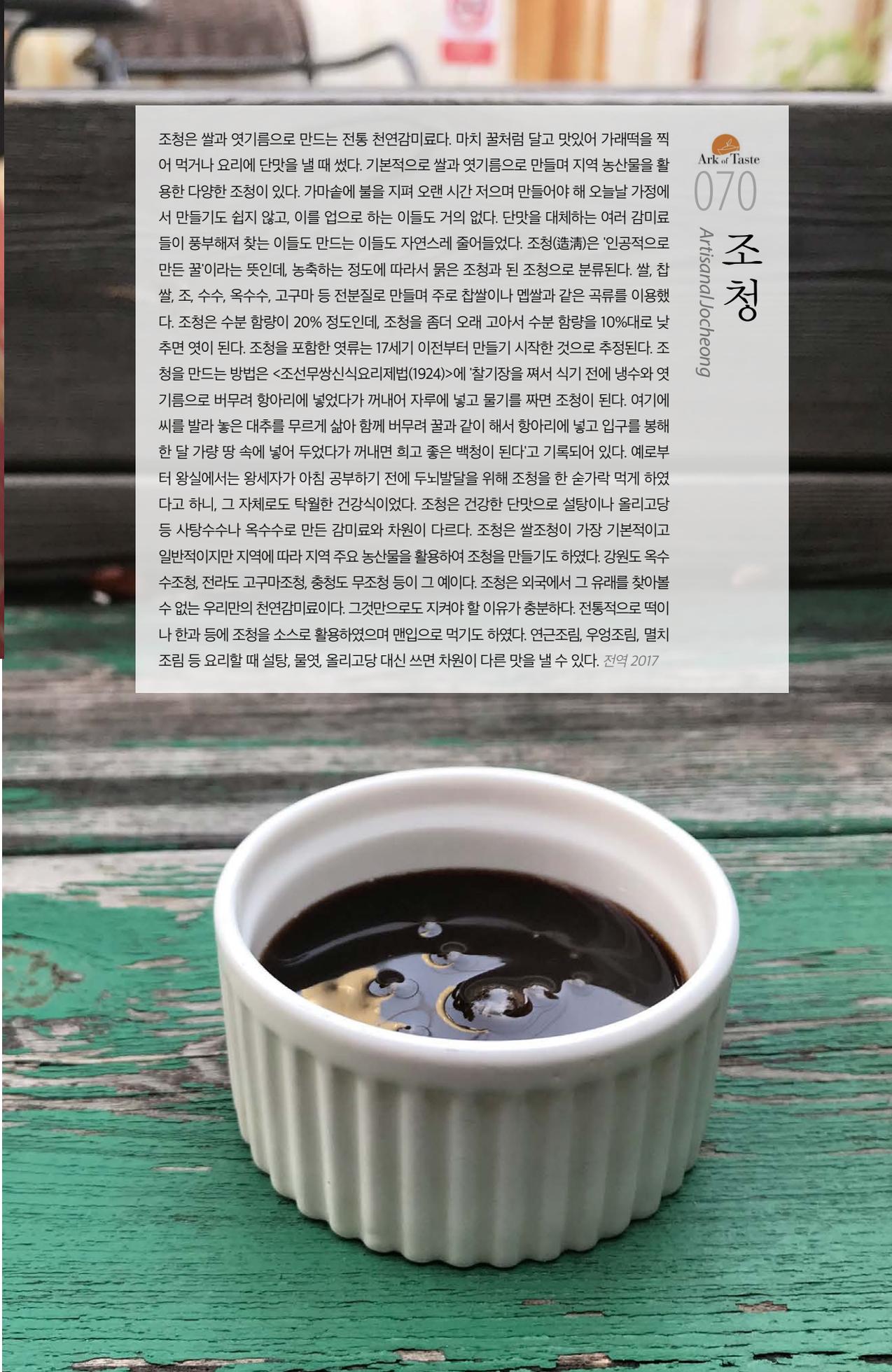




Ark of Taste
069
Patjang
팥장

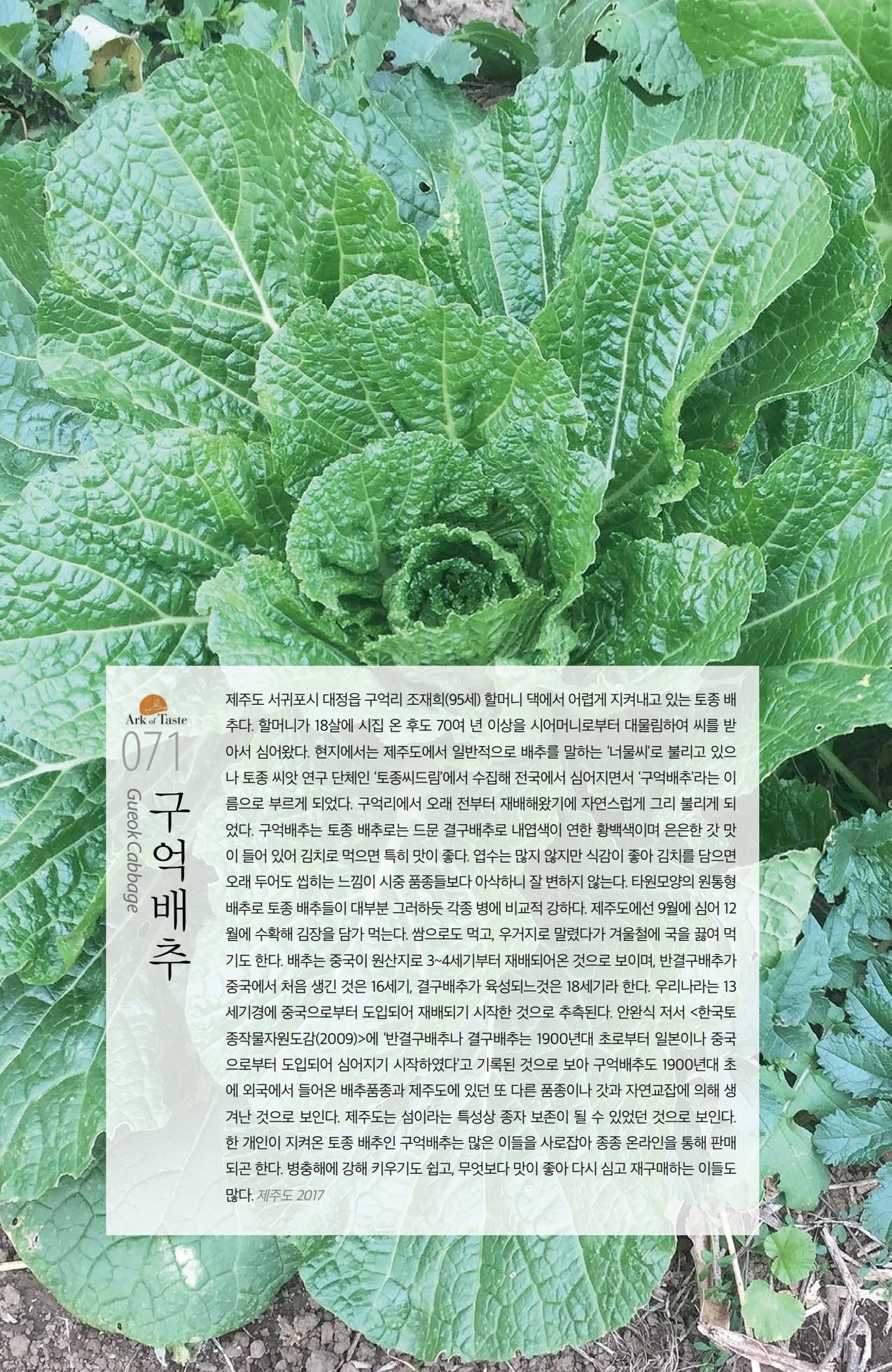
팥장은 옛날에 콩이 흉년일 때 조정의 지시로 개발된 장으로 알려졌다. 간장을 빼지 않아 맛이 부드럽고 염도가 낮은 것이 특징이다. 조선시대 후기에 만들어진 장이지만 조선 중엽 실학자 박세당이 엮은 <색경(1676)>에 '팥을 재료로 장을 담갔다'고 전하고 있다. 팥장은 팥을 삶아 밀가루로 정월에 메주를 숙고 발효시켜 말려서 소금물을 부어 담그는 전통 장이다. 팥장을 만들 때 들어가는 것은 팥 외 볶은 콩가루·밀가루를 빵아 뭉쳐서 발효시키는 과정, 건조한 팥 메주를 빵는 과정 등을 거치며 박세당 증가에서 담았으나 이주와 결혼 등으로 가문 사람들이 지역을 가리지 않고 퍼지면서 한 지역에 국한되지 않고 만들어 먹었다.

팥 메주 숙기부터 건조, 발효, 숙성까지 6개월 정도 시간이 소요된다. 일반 장에 비해 발효과정 이 짧은 편으로 냄새도 덜하며 안 짜고 안 달다. 팥 특성상 조금 신맛이 느껴지는 것이 특이하다. 팥장은 메주 모양이 다르다. 도너츠 형태로 둥글게 만들고 가운데 구멍을 내 바람 잘 통하는 서늘한 곳에 두고 띄운다. 일반 된장과는 달리 쌈채소나 익힌 채소를 찍어 먹는 전용 막장으로 이해하면 쉽다. 물론 찌개, 국, 전, 죽, 나물무침 등 다양한 요리에 모두 쓸 수 있다. 팥장은 '붉은 팥(예팥)을 쓴다'고 <조선무쌍신식요리제법>에 명시되어 있다. 가물어 콩 농사가 되지 않을 때 된장 대체 장으로 만들어져 먹었는데, 콩 농사가 잘 되어도 팥장을 계속 담가 먹으며 진화해왔다. <증보산림경제>에는 팥장과 팥고추장에 대해 소개한다. 그 외 <거기필용(1200년 말)>, <구선신은서(1400년경)>, <임원 심육지(1827)>, <오주연문장전신고(1850)>, <농정회요(1830)>, <군학회동(1800년 중반)>에도 팥장 만드는 법이 수록되어 있다. 이처럼 조선시대부터 비롯되고 지역을 벗어나 전국적으로 알려진 팥장이지만 가르치는 이와 배우는 이가 없으니 역사 속으로 사라졌다. 고추장이나 된장처럼 보편적이지 않고 맛도 생소하며, 메주를 띄우는 과정이 번거롭고 쉬 변하므로 가정에서 보편적으로 만들어 먹기 쉽다. 경북 안동에 소두장(팥장) 명인 김명희 중부가 있으며, 시판제품을 개발해 판매하고 있는 곳으로 충남 홍성에 홍주발표식품이 있다. 전역 2017



조청은 쌀과 엿기름으로 만드는 전통 천연감미료다. 마치 꿀처럼 달고 맛있어 가래떡을 찍어 먹거나 요리에 단맛을 낼 때 썼다. 기본적으로 쌀과 엿기름으로 만들며 지역 농산물을 활용한 다양한 조청이 있다. 가마솥에 불을 지퍼 오랜 시간 저으며 만들어야 해 오늘날 가정에서 만들기도 쉽지 않고, 이를 업으로 하는 이들도 거의 없다. 단맛을 대체하는 여러 감미료들이 풍부해져 찾는 이들도 만드는 이들도 자연스레 줄어들었다. 조청(造淸)은 '인공적으로 만든 꿀'이라는 뜻인데, 농축하는 정도에 따라서 묽은 조청과 된 조청으로 분류된다. 쌀, 찹쌀, 조, 수수, 옥수수, 고구마 등 전분질로 만들며 주로 찹쌀이나 멥쌀과 같은 곡류를 이용했다. 조청은 수분 함량이 20% 정도인데, 조청을 좀더 오래 고아서 수분 함량을 10%대로 낮추면 엿이 된다. 조청을 포함한 엿류는 17세기 이전부터 만들기 시작한 것으로 추정된다. 조청을 만드는 방법은 <조선무쌍신식요리제법(1924)>에 '찰기장을 찌서 식기 전에 냉수와 엿기름으로 버무려 항아리에 넣었다가 꺼내어 자루에 넣고 물기를 짜면 조청이 된다. 여기에 씨를 발라 놓은 대추를 무르게 삶아 함께 버무려 꿀과 같이 해서 항아리에 넣고 입구를 봉해 한 달 가량 땅 속에 넣어 두었다가 꺼내면 희고 좋은 백청이 된다'고 기록되어 있다. 예로부터 왕실에서는 왕세자가 아침 공부하기 전에 두뇌발달을 위해 조청을 한 숟가락 먹게 하였다고 하니, 그 자체로도 탁월한 건강식이었다. 조청은 건강한 단맛으로 설탕이나 올리고당 등 사탕수수나 옥수수로 만든 감미료와 차원이 다르다. 조청은 쌀조청이 가장 기본적이고 일반적이지만 지역에 따라 지역 주요 농산물을 활용하여 조청을 만들기도 하였다. 강원도 옥수수조청, 전라도 고구마조청, 충청도 무조청 등이 그 예이다. 조청은 외국에서 그 유래를 찾아볼 수 없는 우리만의 천연감미료이다. 그것만으로도 지켜야 할 이유가 충분하다. 전통적으로 떡이나 한과 등에 조청을 소스로 활용하였으며 맨입으로 먹기도 하였다. 연근조림, 우엉조림, 멸치조림 등 요리할 때 설탕, 물엿, 올리고당 대신 쓰면 차원이 다른 맛을 낼 수 있다. 전역 2017

Ark of Taste
070
Artisanal Jocheong
조청



Ark of Taste

071

Gyeok Cabbage

구억배추

제주도 서귀포시 대정읍 구억리 조재희(95세) 할머니 댁에서 어렵게 지켜내고 있는 토종 배추다. 할머니가 18살에 시집 온 후 70여 년 이상을 시어머니로부터 대물림하여 씨를 받아서 심어왔다. 현지에서는 제주도에서 일반적으로 배추를 말하는 '너물씨'로 불리고 있으나 토종 씨앗 연구 단체인 '토종씨드림'에서 수집해 전국에서 심어지면서 '구억배추'라는 이름으로 부르게 되었다. 구억리에서 오래 전부터 재배해왔기에 자연스럽게 그리 불리게 되었다. 구억배추는 토종 배추로는 드문 결구배추로 내엽색이 연한 황백색이며 은은한 갓 맛이 들어 있어 김치로 먹으면 특히 맛이 좋다. 엽수는 많지 않지만 식감이 좋아 김치를 담으면 오래 두어도 씹히는 느낌이 시중 품종들보다 아삭하니 잘 변하지 않는다. 타원모양의 원통형 배추로 토종 배추들이 대부분 그러하듯 각종 병에 비교적 강하다. 제주도에선 9월에 심어 12월에 수확해 김장을 담가 먹는다. 씹으로도 먹고, 우거지로 말렸다가 겨울철에 국을 끓여 먹기도 한다. 배추는 중국이 원산지 3~4세기부터 재배되어온 것으로 보이며, 반결구배추가 중국에서 처음 생긴 것은 16세기, 결구배추가 육성되는 것은 18세기라 한다. 우리나라는 13세기경에 중국으로부터 도입되어 재배되기 시작한 것으로 추측된다. 안완식 저서 <한국토종작물자원도감(2009)>에 '반결구배추나 결구배추는 1900년대 초로부터 일본이나 중국으로부터 도입되어 심어지기 시작하였다'고 기록된 것으로 보아 구억배추도 1900년대 초에 외국에서 들어온 배추품종과 제주도에 있던 또 다른 품종이나 갓과 자연교잡에 의해 생겨난 것으로 보인다. 제주도는 섬이라는 특성상 종자 보존이 될 수 있었던 것으로 보인다. 한 개인이 지켜온 토종 배추인 구억배추는 많은 이들을 사로잡아 종종 온라인을 통해 판매되곤 한다. 병충해에 강해 키우기도 쉽고, 무엇보다 맛이 좋아 다시 심고 재구매하는 이들도 많다. *제주도 2017*



Ark of Taste

072

Potato Makteo/Gyeok Cabbage

감자술

감자술은 감자와 쌀을 넣어 만든 전통 술로 감자 '서(薯)'를 써서 '서주'라고도 한다. 감자술은 조선시대부터 강원도의 농민들이 먹던 술이다. 강원도는 벼농사가 어려워 감자를 많이 심었고 감자술도 개발된 것으로 보인다. 오랫동안 집에서 담그는 술로 사랑받았던 감자술은 1990년 평창군 진부면 홍성일 씨가 다시 만들기 시작해 그 명맥이 다시 이어지게 되었다.

감자술의 주재료는 감자이며 흰쌀과 누룩이다. 여과된 술은 17도 정도이며, 맛은 고소하면서 담백해 과일주와 같이 은은한 향을 낸다. 순하고 부드럽게 넘어가며, 마신 후에도 숙취가 없다고 애호가들은 입을 모은다.

감자술은 서민주로 특정한 날에 먹는 술은 아니었다. 발작물을 파종할 때나 모내기할 때 새참과 같이 감자술을 곁들이곤 했다. 강원도 전통 감자술은 건더기가 섞인 형태의 탁주였다. 감자밥을 지어 엿기름을 넣고 당분으로 만든 뒤 누룩을 넣어 발효시키면 걸쭉한 술이 되었다. 감자술은 현재 전국에서 유일하게 강원도 평창 오대서주양조장에서 생산되고 있다. 수년간 어렵게 복원한 만큼 생산자가 감자술을 계속 만들 수 있도록 판로 개척이 필요한 실정이다. *강원 평창 2017*

감자술 만들기

- 1 멥쌀을 물에 불려 밥을 짓는다.
- 2 20℃ 정도로 식혀 누룩과 물을 함께 섞어 발효시킨다.
- 3 누룩과 물, 술밥을 넣어 발효시킨다.
- 4 누룩과 삶은 감자를 으개어 2차 발효시킨다.
- 5 15~20℃에서 20일 이상 저온 발효시킨다.



일반 옥수수와 달리 옥수수 알갱이가 8줄로 자란다고 해서 '팔줄백'이라 불리었다. 재래종 흰메 옥수수를 강원도에서 부르는 말로, 주요 생산지는 강원도 정선군이다. 옥수수알은 보통 세로로 10~12줄 달리는 것이 일반적인데 이 품종은 8줄이 난다. 줄수가 적은 만큼 옥수수알은 크고 자루도 긴 편이다. 메옥수수는 찧기는 없지만 강원도 향토음식인 올챙이묵, 말린 옥수수알을 팝콘처럼 만들어 먹는 튀밥, 옥수수 알갱이를 3~4조각으로 잘라(사절치기) 쌀을 넣어 지은 옥수수밥 등 여러 가지 방법으로 식용해 왔다.

산간지역이 대부분인 강원도는 예부터 발작물이 주식이었다고 감자와 함께 옥수수를 많이 키웠다. 그만큼 토종 품종도 많고 관련 요리도 발달하였으나 현재 팔줄배기 등 재래종 메옥수수를 재배하는 농가는 드물다. 대부분 농가에서는 신품종으로 재배하며 토종 품종은 개인적으로 먹을 만큼만 파종하기 때문에 팔기 위해 시장에 내놓는 것이 거의 없다. 일반시장이나 마트에서는 보기 어렵고 전통장에서도 토종 종자를 가끔 볼 수 있다. *강원 황성 2017*



노란찰은 삶거나 찐 후에도 진한 색감이 유지되어 떡 고명에 주로 사용되곤 했던 토종 옥수수다. '노란찰 옥수수'라서 '노란찰' 혹은 '노란찰옥수수'라 불린다. 이름처럼 옥수수알의 진한 노란색이 건조 후에도 유지된다. 강원도 인제 지역에서 주로 재배되었고 지금도 강원도 인제군 상남면에 사는 강홍균(64) 농부가 소량 재배하며 그 명맥을 이어가고 있다. 그는 농사를 시작하던 45년 전 부모님에게

씨앗을 물려받아 계속 재배해 왔다. 노란찰옥수수는 4월 15일 경에 모를 넣고 5월초에 정식한다. 수확은 일반 옥수수보다 2주 정도 빠른 7월 15일 경에 한다. 일반 옥수수보다 빨리 수확해 2모작이 가능하다.

노란찰은 일반 개량종에 비하면 옥수수알 껍질이 두꺼워 식감이 떨어지지만 고소한 맛과 달만은 더 뛰어나다. 오래 전부터 먹던 사람들은 고소하고 단맛이 좋아 계속 찾는다. 밥에 넣어 먹을 때는 옥수수알을 분쇄하는데, 가루로 곱게 분쇄하는 것이 아니라 알갱이가 서너 조각으로 잘리게 해서 밥을 지을 때 넣는데, 이것을 '사절치기' 혹은 '옥수수쌀'이라고 불렀다. 옥수수쌀로 만들어 흰쌀과 밥을 지어 먹으면 좋다. '옥수수밥'은 대표적인 강원도 토종 향토음식이다. 맛과 품종 특성이 분명하다.

인제에서 유일하게 노란찰을 재배하고 있는 강홍균 씨는 소량 생산해 이웃과 나누어 먹거나 옥수수쌀로 가공해 팔기도 한다. 그는 45년 동안 채종을 계속해 왔다. 소비자에겐 계절보다 조금 일찍 나온 것이겠지만 농부에게는 이모작과 일손 분배 등의 큰 이점이 된다. 특히 같이 심어도 2주 먼저 수확하는 특징은 앞으로도 교잡이 일어나지 않고 유지해갈 수 있는 장치가 된다. 최근 토종에 대한 관심이 늘면서 신품종으로 교체되어 소멸 위기에 놓인 노란찰을 찾는 이들이 조금씩 늘고 있다. 개성적인 맛을 가지고 있고 소농에게 2모작이라는 이점이 있어 노란찰옥수수가 많이 보급되기를 기대해 본다. *강원 인제 2017*



Ark of Taste

075

Inje Cucurbit
인제오이

강원도 인제 지역에서 소량 재배되고 있는 '인제오이'는 박과에 속하는 1년생 덩굴식물로 일반 오이에 비해 길이가 짧고 가운데가 통통하며 색이 짙다. 어린 오이는 표면에 가시가 있으며 열은 초록색이다가 시간이 지나면 짙은 초록색으로 바뀌고 과숙하면 갈색이 되고 표피에 그물망 모양이 생긴다. 강원도 인제에서 토종 오이를 키우고 있는 박제경(61) 농부는 1984년부터 부모님을 도와 농사를 시작했는데, 이때 부모님이 물려주신 토종 오이 씨를 계속해서 키우고 있다. 인제오이는 아삭아삭한 식감이 특징으로 오이김치를 했을 때 쉬 무르지 않아 오래 두고 먹을 수 있어 좋다. 병충해에 강해 키우기 번거롭지 않으며, 수확 후 저장기간도 길다. 박제경 농부는 인제오이를 재배하지만 판매는 하지 않는다. 집안 식구들 먹거리로 소비할 뿐이다. 판매하지 않는 이유는 모양이 일정하지 않기 때문이다. 소비자들은 모양이 일정하게 포장된 예쁜 오이를 선호하는데, 인제오이는 그 크기나 모양이 제각각이어서 판매하기에 어려움이 있다고 한다. 다른 농부들이 인제오이 등 토종 오이를 키우지 않는 것은 종자회사에서 사서 심는 것이 채종해 심는 것보다 훨씬 편리하고, 이미 그것에 익숙해져 있기 때문이다. 점점 더 토종이 사라지고 있는 이유이기도 하다.

인제오이는 과육이 크고 아삭아삭한 식감이 개량종 오이보다 우수하다. 맛을 본 이들이라면 계속해서 인제오이를 찾을 것이다. 채종하는 것이 어렵고 번거로운 개량종 씨앗을 사서 심는 게 일반화되었다니, '맛의방주' 등재를 기점으로 우리나라 사람들이 오래 전부터 먹어 온 '가장 맛있는 오이'를 시장에서 쉽게 만날 수 있게 되길 바라본다. 강원 인제 2017



능금은 개량 사과가 나오기 전 주로 키우고 먹었던 우리나라 사과다. 크기가 작고 열매 수가 많은 것이 특징으로, '능금'이란 이름은 임금(林擒)에서 유래된 것인데, 능금은 '맛이 좋기 때문에 새들이 먹기 위해 모여든다'는 뜻으로 '임금(任禽)'이라 하였고, 같은 뜻의 '임금(林擒)'으로 바뀌었다가 오늘날은 '능금'으로 쓰이게 되었다 한다.

능금은 개량하지 않은 재래종 사과로, 큰 나무는 3~4m 정도 되는데, 5월에 꽃이 피고 8~9월이 되면 작은 사과와 같은 모양의 열매가 익는다. 능금은 외형상으로 볼 때 잎과 과일 모양이 일반 사과나무와 매우 비슷하다. 가지에 겨울눈이 거의 없고 과일 크기가 작은 점이 일반 사과나무와 다르다. 열매는 작지만 많이 열린다. 풍년이 들 때는 가지가 휘어져 땅에 닿을 듯하고 새끼줄로 가지를 묶어서 보호했는데, 한 나무에 2000~3000개 달리는 것은 보통이었다고 한다. 현재 능금을 재배해 판매하는 곳은 없다. 맛 좋고 큰 사과 품종이 많이 보급되면서 능금은 멸종위기를 맞고 있다. 관상용이나 야생종으로 남아 있을 뿐이다. 1980년대만 해도 서울 구기동, 부암동, 평창동 등지에서 능금을 재배하는 모습이 흔했다고 한다. 급속도로 도시화가 이뤄지면서 능금나무도 빠르게 사라져갔다. 현재 강원도 정선군 사북읍 직전로 763번지에 100년생 능금나무가 보존되고 있다. 2018년 가을 평양에서 있었던 남북정상회담 만찬에 후식으로 능금이 나와 화제가 됐다. 아직 북에는 능금나무가 많이 남아 있는 것으로 추측된다. 강원 정선 2017



Ark of Taste

076

능금
Neungeum Apple



신배는 산간지역에 넓게 분포한 야생 배로, 생으로 먹기보다는 주로 효소나 약주로 담가 먹는다. 신맛이 강해 '신배'라고 불리는데, 강원도 정선과 기타 산간지역에서 볼 수 있다. 신배나무는 장미과에 속하며 5m 정도 성장한다. 내음성, 내한성이 매우 강한 식물로 계곡부나 하천변 등 습한 지역에서 주로 자란다. 작은 배 모양의 열매를 맺으며, 열매는 10월에 익는다.

강원도 정선 사람들은 가을에 익은 신배 열매를 따서 거친 맛을 줄이고 맛과 영양을 끌어내기 위해 설탕을 넣어 발효액을 만들거나 술을 만든다. 오랫동안 숙성시킨 발효액을 물에 타서 차로 즐길 수 있다. 신배로 발효액을 만들거나 술을 만드는 것은 오래 묵혀두고 쉽게 섭취하기 위한 방법이다. 갈증을 해소하며 기관지 질병에 효과가 좋고 혈액순환에도 도움이 된다. 신배나무 껍질은 부스럼에 효과가 있다고 알려졌다.

옛날에는 농가에서 흔하게 볼 수 있는 품종이고 별미로 즐기기도 했지만, 개량종 배나무들이 보급되면서 농가에서 신배나무를 찾아보기 어려워졌다. 현재 신배나무는 강원도 산간지역 야생에만 남아 있는 실정이다. 그마저도 개체수가 많지는 않다. 강원 정선 2017

신배효소액 만들기

재료 신배 10kg 설탕 10kg

- 1 신배를 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- 2 신배와 설탕의 반을 층층히 쌓고 남은 설탕을 위에 붓는다.
- 3 20일 후 위에 설탕이 녹으면 하루에 한 번씩 저어준다.
- 4 3개월 숙성 후 건더기를 걸러내고 추가 숙성시킨다.
- 5 3개월 이상, 3년까지 숙성시킨 후 차로 마시거나 설탕 대신 음식에 활용한다.

신배술 만들기

재료 신배 2kg, 소주 4L(25도~30도)

- 1 신배 2kg를 씻어 물기를 제거한다.
- 2 신배에 소주 4L를 부어 밀봉한다.
- 3 서늘한 곳에서 6개월 이상 숙성시킨다.

보다콩은 콩 꼬투리에 뽀얀 잔털이 나는 특성이 있으며 메주콩과 나물콩으로 모두 사용할 수 있는 우리 토종 콩이다. 보다콩이란 이름은 콩 꼬투리 뽀얀 잔털 때문에 붙여진 이름으로 추정된다. 강원도 정선군 신동읍을 중심으로 한 정선 지방에서 심어온 보다콩은 키가 60cm 내외이다. 큰 키에 비해 상대적으로 콩 크기가 작고 모양은 타원형이다. 콩눈은 희고 콩색은 황백색이다. 10월 하순에 수확하는데, 옛날에는 생산성이 높은 콩이었지만 요즘 개량종에 비하면 수확량이 많지 않다.

정선에서 6대째 살고 있다는 김철성(69) 할머니와 장석용(70) 할아버지는 보다콩을 부모님에게 물려받아 심고 있다. 맛이 좋아 매해 심고 있기도 하지만, 한 번 잃어버리면 다시는 어디서도 구하지 못할 것 같아서 해마다 심는다고 한다. 김철성 할머니는 보다콩으로 메주를 쑤거나, 두부를 만들어 먹는다. 보다콩은 개량 품종보다 맛이 좋고, 콩알이 작아서 콩나물을 키워 먹기도 좋다. 보다콩은 일반 시장은 물론 온라인에서도 구하기 힘들다. 정선지역에서 자가소비용으로 소량 키워지고 있을 뿐이다. 오래 전부터 재배되어 온 토종 작물이지만 수확량이 많은 신품종 보급으로 멸종위기에 처해 있다. 강원 정선 2017





떡은 집에서 쉽게 해먹는 음식이었다. 주식인 쌀과 제철에 흔한 채소로 쉽게 만들 수 있었다. 떡이 사먹는 음식이 되면서 다양했던 떡 재료도 몇 가지로 줄어들었다. 대량 생산이 가능해야 하고 연중 생산되어야 하기 때문에 소량으로 잠시 나는 지역 식재료를 넣어 만들던 전통 떡은 사라지고 있다. 그중 하나가 수리떡이다. 수리떡은 수리취 잎으로 만든 떡으로, 한해 건강을 기원하고 농사가 풍년이 되기를 기원하는 단오절(음력 5월5일)에 즐겨 먹던 절기음식이다. 단오 전에 잠시 나는 수리취는 떡을 만들 때만 쓰는 식재료로, 수리떡이 사라지면 수리취도 우리 식탁에서 만날 수 없다. '수리'는 '수레'의 옛날 이름으로 <동국세시기(東國歲時記)>에 따르면 절편 모양을 둥글게 하고 그 위에 차바퀴 모양의 틀로 문양을 찍었다고 기록되어 있다.

강원도 정선 지역에서 보존되고 있는 수리떡을 만들기 위해서는 어린 수리취 잎이 필요하다. 어린 수리취 잎을 따서 살짝 데치고, 멥쌀을 찌서 떡을 만들 때 수리취를 섞으면 옥색이 난다. 반죽을 둥근 모양으로 빚은 뒤 바퀴 모양 수리틀로 찍어 완성한다.

수리떡의 주재료인 수리취는 우리나라 전역 높은 산에서 자라는 여러해살이 풀이다. 물 빠짐이 좋고 토양이 비옥한 곳에서 잘 자라는데, 40~100cm로 자라며 잎 길이가 10~20cm로 뒷면에 백색 털이 촘촘히 있다. 잎 끝에는 톱니가 있으며 긴 타원형이고 끝이 뾰족하다. 강원도는 산간지역이 많아 예전부터 산나물이 많이 나왔다. 수리취는 전국에서 볼 수 있지만 야생에서 채취하는 작물이었고 재배하는 곳은 없었다. 최근 강원도 정선에서 한 농부가 재배하기 시작하면서 생산성이 좋아져 예전에 많이 해먹던 수리취떡 또한 상품이 될 가능성이 생겼다. 한 농부의 노력에 정선시가 협조해 정선의 축제장이나 장터에서 수리떡을 만날 수 있게 되었다. *강원 정선 2017*

수리떡 만들기

- 1 멥쌀을 3시간 불린 후 가루 낸다.
- 2 수리취 어린 잎을 따서 살짝 데친다.
- 3 멥쌀로 떡을 한다.
- 4 수리취를 섞어 반죽하고 소분한다.
- 5 바퀴 모양 '수리틀'로 찍어 완성한다.
- 6 참기름을 바른다.

올챙이묵은 강원도 전역에서 만들어 먹던 서민들 간식으로 메옥수수가루로 죽을 쑤어 구멍 뚫린 함지박이나 전용틀을 사용해 조리하는 음식이다. 묽은 반죽으로 만든 면 형태가 올챙이같이 생겼다고 해서 올챙이국수, 옥수수묵으로도 불린다. 옥수수를 주식으로 먹었던 강원도에서 개발된 음식으로, 올챙이묵을 만드는 옥수수는 메옥수수이다. 말린 옥수수를 맷돌에 갈아 체에 거르고 앙금을 가라앉힌 후 윗물은 버리고 술에서 농도가 걸쭉해지도록 끓인다. 이것을 밀에 구멍이 뚫린 올챙이묵틀에 담고 손잡이 달린 공이로 누르거나 손으로 툭툭 쳐서 구멍으로 흘러면 찬물에서 닿으면서 그대로 굳어 올챙이 모양이 된다. 올챙이묵틀은 구멍이 큰 것과 작은 것으로 나뉘는데, 큰 구멍에서 나온 것은 올챙이묵, 작은 구멍에서 나온 것은 올챙이국수라고 불렀다. 7~8월에 별미음식으로 즐겨 해먹었다.

올챙이묵이나 국수를 해먹으려면 올챙이묵틀이 필요하다. 예전엔 강원도 지역 내 거주민들 대부분 집에 하나씩 올챙이묵틀이 있을 정도였지만 지금은 거의 없다. 올챙이묵틀은 폭이 10~20cm 정도 되는 널빤지로 정방형이나 장방형의 상자라 만들고, 그 상자 하단부 양쪽에 길이 방향으로 굵고 튼튼한 기다란 막대기를 붙여서 마치 가마와 같은 형태를 하고 있다. 상자의 밑바닥은 낫쇠나 강철로 된 철판에 일정한 크기의 구멍을 수십 개 뚫어 묵틀을 갖추고, 나무상자 안의 넓이에 맞는 손잡이가 달린 나무뚜껑을 만들어서 함께 사용했다. 틀 아래에 찬물을 담아 놓고 올챙이묵틀을 걸쳐 놓은 뒤, 끓인 옥수수죽을 상자 안에 붓고 식기 전에 뚜껑으로 누르면 구멍을 통해 면발이 올챙이 모양으로 툭툭 떨어진다.

강원도 지역 전통시장에 가면 올챙이묵을 파는 음식점을 드물게 찾을 수 있다. 올챙이묵은 강원도 역사와 문화를 간직하고 있는 음식이자 대대로 전해내려오는 가정음식이다. 전용 틀을 만들어 함께 나누어 먹던 잔치음식이기도 했다. 옥수수라는 원재료를 가공을 거치지 않고 만나는 강원도민의 소울푸드, 강원도의 맛과 기억이 어우러진 소중한 문화유산이다. 맛의방주 등재로 올챙이묵의 명맥이 보다 오래 길게 이어지기를 바람해 본다. *강원 평창 2017*





고대부터 키워온 품종으로 예전에는 울무밥으로 불릴 만큼 밥 대신 널리 사용되었던 품종이다. 오늘날엔 울무차로 즐기는 경우가 많은데, 토종 종자보다는 계량 종자가 대부분이고 국내산보다는 외국산이 많다. 최근 재배 농가가 줄고 음식에 이용하는 비율이 큰 폭으로 감소하고 있다. 토종 울무는 현재 강원도 지방에서 소량으로 재배되고 있다.



한자어인 '인미' 혹은 '의미'를 '율미'라 하고, 그 후 '율무'로 불렸다. 옛날부터 재배하던 토종 울무는 강원도와 전국에 소량 재배되고 있는데, 벼과에 속하는 1년생 식물이다. 높이는 1~1.5m이고 여러 대로 갈라진다. 잎은 어긋나고 가장자리가 거칠고 녹색이다. 꽃은 7월에 피며 열매는 식용으로 이용하거나 약으로 사용한다. 열매는 흰색과 검은색 등으로 다양하며 키도 크거나 작은 것으로 여러 가지다.

우리나라는 예로부터 울무를 울무쌀로 부르며 밥을 짓거나 죽을 끓여 오랫동안 먹어왔다. 차로 끓여 마시기도 했다. 한방에서는 울무 잎과 뿌리를 약으로 쓴다. 몸에 좋은 성분이 많고 각종 병을 치료하는 효과가 뛰어나서 추천할 만한 작물이다.

시장에서는 흔하지 않고 소량 판매되고 있다. 다양했던 밥상 위 재료가 획일화되고 쌀이 흔하게 되어 울무와 같은 잡곡밥을 잘 먹지 않게 되면서 다양했던 토종 울무 종자들이 멸종되어가고 있다. 울무를 재배해도 울무겉질을 도정할 방앗간이 없는 것도 문제다. 울무는 울무쌀로 불릴 만큼 국내에서 오래 먹어왔던 종자이고 현대에도 영양과 건강에 도움이 되는 식재료이다. 울무의 오래된 맛과 가치가 재조명되길 기대한다. 강원 인제 2017

율무차 만들기

- 1 울무를 깨끗하게 씻는다.
- 2 팬에 넣고 살짝 볶는다.
- 3 물에 넣고 끓인다.
- 4 물에 넣고 끓이거나 가루를 내어 죽을 만든다.



메밀 하면 봉평이던 시절이 있었다. 여전히 그 명성은 그대로인 듯한데 '봉평메밀'이 맛의 방주에 등재된 것이 의아할 이들이 많다. 국산 메밀을 대표하던 봉평메밀은 보양효과가 커 약선음식으로 널리 사용되었으나 수입 메밀로 생산량이 급감했다. 이효석의 '메밀 꽃 필 무렵'에서 묘사되었듯이 그 시절엔 어딜 가도 하얀 메밀밭이 달빛을 받아 눈이 내린 듯한 풍경이 흔했다. 하지만 지금은 관광농원에서나 볼 수 있는 풍경이다.

메밀은 모밀로도 불렸으나, 메밀이 표준말로 정착했고 모밀은 황해도 방언, 경기 방언에서 사투리로 남게 되었다. 메밀은 마디풀과에 속하는 작물로 줄기는 높이 60~90cm로 등글다. 붉은색을 띠고 속이 비어 있으며 가지를 친다. 잎은 어긋나며 심장 형태이고 끝이 뾰족하다. 꽃은 7~10월에 피며 작은 꽃이 여러 개 달린다. 색은 보통 백색인데 때로는 담홍색을 띠기도 한다. 메밀 주산지는 강원도였다. 생육기간이 짧아서 흉년 대체작물로, 혹은 기후 토양이 나쁜 산간 휴식지대 응급 작물로 많이 심었다. 옛날부터 구황작물로 많이 재배한 메밀은 우리 몸에도 이롭다. 메밀에 관한 효능에 대해 <동의보감>에는 '성질이 차고 맛은 달아서 위와 장을 튼튼하게 해준다'고 적고 있다. <본초강목>에도 '위를 실하게 하고 기운을 돋우며 정신은 맑게 하고, 오장의 찌꺼기를 없애준다'고 설명되어 있다.

메밀은 단백질이 많아 영양가가 높고 독특한 맛이 있어 국수와 묵, 부침 등에 널리 쓰인다. 특히 메밀이 많이 생산되는 강원도 지방에서는 메밀로 만든 차, 전병, 국수 등이 향토음식으로 발달하였다. 어린잎은 채소로 이용되고 풋베키한 것은 가축의 녹사료로 좋다. 시장에서 구할 수 있으나 국산은 유통량이 적고 비싸다. 최근 토종 메밀 재배는 거의 보기 힘들다. 수입 메밀이 저가로 수입되면서 국산 메밀의 수요가 줄어들고 있다. 강원 평창 2017





Ark of Taste
083
Gasigogi
가
시
고
기

가시고기는 한국 토종 어종으로 부성애가 강한 것으로 유명하다. 등에 뾰족한 가시가 달린 토종 물고기로, 강원도 남대천 일대에 많이 서식했는데 남대천이 개발되면서 개체수가 급감했다. 남대천은 물론 내륙 산간 지방에 흔한 물고기로 주민들이 식용으로 이용하기도 했다. 가시고기는 물이 맑고 물풀이 많은 하천 종류에 살며 산란 시기는 4~8월이다. 대부분 바다로 이동하지 않고 민물에서 지내며 등은 회갈색, 배는 노란색을 띤다. 길이는 약 15cm이다.

가시고기가 부성에 대명사가 된 데는 수컷 가시고기의 헌신적인 인생이 있다. 수컷은 번식기가 되면 수초와 앞으로 집을 만들어 암컷을 부른다. 암컷은 알을 낳고 떠나면 수컷은 혼자 알을 지키며 심지어 가슴지느러미를 움직여 알에 깨끗한 물을 공급한다. 마지막 보름간은 먹지도 먹지 않고 알을 지키다가 알이 깨어나면 수컷은 죽는다. 깨어난 새끼들은 수컷 몸을 먹고 자란 뒤 독립한다.

물이 맑은 곳에만 서식하는 특성 때문에 가시고기가 있는 곳은 청정지역이었다. 가시고기 개체수가 급속히 줄어든 것은 산업화가 급속화되던 1960년 즈음이다. 남대천 상류에 개발이 진행되었고 강원도 특성상 모래를 파내고 화학약품을 사용하는 중화학 공업이 많았다. 댐이 만들어지고 수위와 유속이 변경되면서 강 생물들의 서식환경은 큰 영향을 받았다. 내륙 하천에 서식하는 민물고기는 산업개발뿐 아니라 산림 감소나 소멸에도 영향을 받는다. 하천 산림은 수운유지 등 서식지 환경에 영향을 주기 때문이다. 한때 가시고기 최대 서식지였던 강원도 고성 송지호는 고성 산불 이후 가시고기를 찾아볼 수 없다. 산불로 인한 잣물 유입이 원인으로 보인다. 환경부는 가시고기를 멸종위기 야생생물 2급으로 지정하였다. 당연히 시장에서 만날 수 없다. 일부 지역에 소수가 남아 있을 뿐이다.

가시고기는 한국인에게 친숙하고 정서가 담긴 어종이다. 하천 맑은 물을 상징하고 부성애를 다룬 이야기 속에 오래 전해 내려왔다. 하천 개발과 오염으로 강 생태계에 영향을 주는 일이 없도록 막아야 하고 가시고기를 알리고 다시 살 수 있도록 보존해야 한다. 강원 정선 2017

과거에는 흔해 식용으로 사용되었지만 강 오염과 개발로 급속히 개체수가 줄어 보호 어종으로 지정되었다. 하천에서 서식하는 토종 물고기로 아가미 구멍이 일곱 쌍으로 양측에 뚫려 있어 '칠성장어'라고 불렀다. 칠성장어는 다른 물고기에 기생하며 턱이 없고 입이 식도와 아가미관으로 직접 이어져 커다란 빨판처럼 보인다. 강원도 남대천에서 흔히 볼 수 있었던 재래 어종으로 다 자라면 63cm에 이른다. 뱀장어처럼 생겼으며 회귀성 어류로 바다에서 살다가 40~50cm 정도로 몸이 커지면 하천으로 올라와서 산란한다.

몸이 가늘고 길며 빛깔은 담갈색이고 배쪽은 흰색이다. 가슴지느러미·배지느러미 및 비늘은 없다. 입은 둥글고 턱이 없는 대신 날카로운 이빨과 빨판이 발달되어 있어 다른 어류의 체액을 빨아 먹고 산다. 산란기는 3~6월인데 이때가 되면 몸이 짧아지며 알을 낳는다. 먼저 수컷이 빨판으로 강 바닥 자갈을 파헤치고 나면, 암컷이 자갈에 달라붙어 몸을 뺏는다. 그러면 곧 여러 마리 수컷이 모여들어 암컷 머리에 흡착함으로써 알을 낳는데, 암컷은 하천 상류로 올라와 알을 낳고 죽는다.

칠성장어는 2000년대 들어 개체수가 급감하기 시작했다. 하천을 막은 댐 건설은 물론 하천 오염과 환경 변화로 개체수가 크게 줄은 것으로 보인다. 민물에 사는 어종인데 흙을 개발에 사용하거나 댐을 건설해 수량과 유속이 변하거나 수질이 오염되니 서식에 직접적인 영향을 받을 수밖에 없다. 2012년에 보호 어종으로 지정되었지만 개체수가 더욱 줄어들고 있는 실정이다. 흔해서 식용으로 오래 이용해온 토종 어종인 칠성장어가 계속 이 땅에 남아 있도록 보호와 관심이 필요하다. 강원도 2017





Ark of Taste
085
Yeolmogeo
열목어

열목어는 연어목 연어과 민물고기로 길이가 30~70cm로 성장하는 대형 어류다. 하천에서 흔히 볼 수 있었지만 최근엔 강원도 오대산국립공원 및 일부 산간지역에서만 볼 수 있을 정도다. 주로 서식하던 지역에 댐과 하천 개발이 이어지면서 개체수가 급속히 감소했다. 오래된 토종 민물고기인 만큼 부르는 이름도 '염목어', '열모기' 등 다양했다. 열목어는 세계적으로도 한국이 주요 서식지인 우리 토종 물고기다. 하천 상류 맑고 찬물에 서식은 냉수성 어류로 여름에는 물속 차갑고 깊은 곳에 살며 겨울에는 얼음 밑에서도 발견되곤 했다. 몸은 길고 옆으로 납작하다. 몸 빛깔은 은색 바탕이며 옆구리와 등에 크고 작은 자홍색의 불규칙한 작은 반점들이 많다. 산란기인 4~5월이 되면 온몸이 짙은 홍색으로 변한다. 등지느러미와 가슴지느러미 부분은 무지개 모양의 광택을 내며, 지느러미는 아름다운 무지개빛이 된다.

열목어는 용존산소가 풍부하고 한여름에도 수온이 20도를 넘지 않는 계곡의 최상류 지역을 선호한다. 산란기에 계곡 상류로 이동한 후 암·수가 짝을 이루고 모래와 자갈이 많은 곳에 알을 낳는다. 오대산과 태백산 지역은 산림이 잘 발달하여 낮은 수온이 유지되어 열목어가 서식하기에 알맞다. 한국에서는 천렵이라고 하는 오랜 문화가 있다. 더운 여름 하천에 투망을 던져 민물고기를 잡아서 매운탕을 끓여 먹고 여름을 이기는 풍속이다. 열목어만이 아니라 예전에는 흔했던 많은 어종들이 환경 변화로 사라지고 있다. 열목어는 경상북도 봉화군과 강원도 일대에 많이 서식한 것으로 알려졌으나 지금은 개체수가 급격히 줄었다. 물이 맑고 산림이 잘 보존된 곳을 좋아해 예로부터 청정지역 지표가 되어왔다. 내륙지방에선 식재료로도 오랫동안 애용했다. 강원도는 열목어를 보호 어종으로 지정해 보존에 힘쓰고 있다. 오대산국립공원 계곡은 열목어를 보호하기 위해 2015년 특별보호구역으로 지정되었다. 뒤늦은 감이 있지만 이제라도 멸종되는 일이 없도록 관심을 기울여야 한다. 강원도 2017



오대갯은 배추과에 속하는데, 모양도 배추와 비슷하다. 오대산 기술에서 자라기 때문에 '오대갯(오대산 토종 갯)'이라고 부른다. 높이는 30~150cm 정도로 곧게 자라며, 종자는 노란색을 띤다. 이름에 '갯'이 들어가지만 매운 맛이 강한 것은 아니다. 오히려 약한 수준이다. 잎 수는 8~9매로 넓고 크며 섬유질이 적어 식감이 부드럽다. 잎면에 살이 많아 두터우며 무잎처럼 결각이 있고 매운맛과는 다른 독특한 향이 있는데, 가을과 봄에 파종할 수 있고 가을 오대갯은 주로 김치 재료가 된다.



강원도 평창군 진부면 김재옥(60세) 농부는 할아버지 때부터 재배해오던 오대갯을 대를 이어 자가 채종해 재배하고 있다. 오대갯은 1년에 3번 수확할 수 있어 활용도가 높다. 수확한 오대갯을 소금에 절여 향이리에 담아두었다가 찌맛을 행구고 즉석에서 김치를 버무리 먹기도 하고, 갯을 주재료로 만두속이나 메밀전병을 만들기도 한다.

오대산 갯은 지역에서 재배되고 소비되는 토종으로 작물의 키가 작고 매운맛이 없다. 맛과 향이 강해 요리의 주재료로 사용된다. 생산량이 높은 외래종이 저렴하게 시장에 들어오거나 음식을 만들어 먹는 방법이 획일화되면 개성이 강한 토종은 빠른 속도로 사라진다. 김치 담그는 철에 맞춘 개량종이 나오면서 연중 수확되는 토종은 거의 유통되지 않고 있다. 개성적인 맛을 지닌 토종 품종을 오래 만날 수 있길 바란다. 강원 평창 2017

오대갯김치 만들기

- 1 오대갯을 소금에 절이고 물기를 뺀다. 쪽파는 손질해 잘 씻어 물기를 빼둔다.
- 2 고춧가루, 젓갈 등 기호에 맞게 김치양념을 만든다.
- 3 오대갯과 쪽파를 양념과 버무린다.
- 4 오대갯과 쪽파 줄기를 보기 좋게 말아 향이리에 담아 숙성시킨다.



Ark of Taste
086
Odaegat
오대갯

수세미오이



그릇을 닦는 도구를 '수세미'라고 하는데 예전에는 채소인 수세미 속을 그릇 닦는 데 사용했기 때문에 '수세미'라 이름 붙여졌다. 수세미오이는 강원도와 전국에 드물게 재배되고 있다. 박과 한해살이 덩굴식물로 줄기가 12m 이상 길게 자라며 노란 꽃과 손바닥 모양의 각진 잎이 달린다. 10월에 곤봉 모양으로 늘어진 열매가 열린다. 30cm 크기로 성숙한 수세미오이는 용도가 다양하다. 어린 열매는 요리해 먹을 수 있으며, 줄기를 자른 데서 받은 수액은 미안수를 만드는 원료가 된다. 성숙한 수세미오이를 말리면 내부에 그물 모양의 거친 속이 생기는데, 옛날에 이것을 그릇 닦는 수세미로 쓴 것이다.

수세미오이 덩굴에 손바닥 모양의 잎이 자라 시원한 그늘을 만들고, 수세미가 익어가는 동안 노란 꽃과 열매를 즐길 수 있어 농가에서 많이 키웠다. 심어놓고 보기만 해도 좋은 작물이었다. 수세미 열매는 꽃받침이 자란 것이며 열매가 풍성하게 열려 공중에 주렁주렁 매달린다. 수세미오이는 1970년대 초반 강원도와 전국에서 많이 재배해 일본으로 수출했던 작물이다. 그러나 인공첨유가 흔하게 유통되면서 재배 면적이 급격히 감소했다. 지금은 대단위 재배는 이루어지지 않고 시골에 가도 보기 힘들다. 시장에서도 거의 볼 수 없다. 마을 텃밭이나 지역 장터에서 간간히 볼 수 있다.

화학 합성물이 나오기 전 수세미오이는 화장품, 생활용품, 음식, 관상용 등 다양한 용도로 활용되는 천연 작물이었다. 화학제품으로 대체되면서 수세미를 재배하는 농가가 거의 사라졌다. 최근 화학제품 독성과 부작용이 지적되면서 천연 재료로 다시 주목받기 시작했다. 아름답고 활용도가 높은 토종 수세미 오이가 재조명되길 기대한다. 강원 횡성 2017



물고구마는 고구마 중에서 수분이 많아 촉촉한 식감이 좋아 생으로 잘라 먹기에 좋은 고구마 품종이다. 고구마는 한국에서 널리 재배된다. 3m 길이의 줄기를 뺐으며 뿌리를 내리는데, 고구마순은 여전히 인기 있는 나물반찬 재료이며, 고구마도 전국민이 사랑하는 식재료이자 간식이다. 그 많은 고구마 중에 요즘 보기 힘든 것이 물고구마다. 횡성 물고구마는 오래된 토종으로, 표면에 깊은 골이 있고 짧은 타원형 모양이다. 크기도 비교적 크다. 물고구마는 익히면 노란색이 진하고 물렁물렁하다. 날것으로 먹기에 좋으며 구워도 맛있는데 구우면 과육이 끈끈해진다. 물고구마는 1980년대까지 해남과 강원도 등에서 많이 났다. 그때는 일반적으로 고구마라고 하면 당연히 물고구마였다. 식감과 맛을 개선한 밤고구마, 호박고구마, 꿀밤고구마 등이 다양하게 나오면서 예전 물고구마 품종이 점점 사라져갔다. 최근 호박고구마보다 예전 토종 물고구마를 찾는 사람이 많다. '옛날에 먹던 그 맛'을 그리워하고 찾기 시작한 것이다. 물고구마를 찾는 사람들은 '옛날에 먹던 맛, 촉촉하고 부드러워서 먹기 좋고 달지 않은 맛'이라고 물고구마를 기억한다. 토종씨앗연구가 안완식 박사과 연구원들은 물고구마 종자 찾기에 나섰고, 강원도 횡성에서 30년간 물고구마를 재배해온 박부레 할머니에게서 종자를 찾을 수 있었다. 일반 시장에서는 구입하기 힘들고, 종종 농가 직거래로 물고구마를 만날 수 있다. 물고구마는 사람들 기억 속에 남아 있는 그리운 맛이다. 맛이 뛰어난 품종이 소멸되는 일이 없도록 맛의방주 등재가 꼭 필요하다. 강원 횡성 2017

물고구마



Ark of Taste
089
결명자
Korean Cassia Seed

겨울철 난방이라고 해봤자 난로밖에 없던 시절에 조개탄이나 나무가 타고 있는 난로 위에는 항상 물주전기가 끓고 있었다. 그 안에는 결명자가 들어 있어 '눈에 좋으니 많이 마시라'는 이야기를 듣곤 했다. 정수기 없던 시절에 물을 끓여 마시는 일이 당연했고 결명자차, 보리차가 대세였다.

결명자는 결명초 열매로 <신농본초경(神農本草經)>에 품목의 특징과 효능이 기재되어 있다. 결명자(決明子)는 한자어로 '눈을 밝게 해주는 씨앗'이란 뜻이다. 7~8월쯤 노란 꽃이 피고 잎은 땅콩과 비슷하게 생긴 줄기가 가지치기 1m 내외로 자란다. 녹두처럼 생긴 열매 꼬투리 길이는 15cm 정도로 활처럼 휘어져 있으며, 껍질 속에 네모진 갈색 씨앗이 일렬로 여문다. 결명자는 꼬투리 수분이 사라지고 단단해지는 9~10월에 수확한다. 수확한 후에는 잘 말려 방망이 혹은 도리깨로 두드려 채종한다. 이렇게 가을철에 채취해 겨우내 차로 마셨다. 결명자 주산지는 강원도와 전라도 강진 등이다.

결명자는 약효가 좋아 한방에서는 여전히 약재로 쓰이고 있다. 간염과 간경화에 좋으며, 안질에도 효과가 뛰어나다. 결명자를 투명한 용기에 넣고 끓이면 주홍색으로 그 빛깔이 매우 아름답게 우러나는 것을 볼 수 있다. 이 빛깔 때문에 천연염색 염료로 사용되기도 했다. 시장에서 드물게 판매되고 있지만 국산은 그 양이 적어 비싸고 저렴한 수입산이 많다.

결명자는 차를 마신다기보다는 몸을 생각해서 먹는 약에 가깝다. 오늘날 컴퓨터와 스마트폰을 많이 쓰고 있기 때문에 눈을 보호하기 위한 약이나 건강기능식품이 많이 팔리고 있다. 토종 종자인 결명자가 이를 대체할 수 있음을 많은 이들이 알게 되고, 결명자 농사가 유지되기를 바라며 본다. 강원 정선 2017



대갱이는 갯벌에 서식하는 어류로, 시력이 퇴화되고 입이 발달하여 기괴한 모양이지만 서민들의 술안주로 오래 사랑받아왔다. 대갱이는 수심이 얇은 갯벌에 웅덩이를 파고 산다. 대갱이 집은 보통 4~6개의 입구가 있고 대롱 모양이다. 각 입구는 지그재그 모양으로 아래로 내려가면서 서로 만나 끝에서는 하나로 연결되며 길이는 50~90cm이다. 보통 1개 집에는 암컷 또는 수컷 1마리씩 들어 있는데, 가장 깊은 곳에서 머리를 아래쪽으로 하고 있다. 대갱이는 이렇게 아늑한 집을 만들고 조개와 작은 어류 등을 먹고 산다.

대갱이가 잡히는 지역은 순천, 벌교 등으로 매우 한정적이다. 망둥어처럼 뺨에서 살지만 대량 소비되거나 양식이 시도된 적은 없다. 지역 바다에서 현지 주민들이 직접 잡고 건조 후 재래시장에서 직접 팔고 있는 정도다. 대갱이는 흥축한 느낌이 들 정도로 못생겼는데, 뺨 속에서 살기 때문에 시력이 퇴화되고 입이 발달한 특이한 형태라 그렇다. 특이한 모양만큼 복재기, 운구지, 개소갱 등 불리는 이름이 많다. '복재기'는 복어맛이 난다는 뜻이고 '운구지'는 웅크리고 있는 모양을 본뜬 이름이다. 대량으로 소비되지 않은 어종이 많은 이름을 갖고 있다는 것은 그만큼 오랫동안 많은 관심을 받아왔다는 의미다. 옛날에는 대갱이를 잡아 일본으로 수출하거나 부잣집에서만 먹었다고 한다. 아귀처럼 처음에는 못생긴 외모 때문에 먹지 않던 품목이 요리법이 개발되면서 부잣집 별미로 격상했다.

대갱이는 스테미나에 좋은 음식으로 알려지며 더욱 인기였다. 그 맛이 좋아 한번 맛본 사람들은 다시 대갱이를 찾는다고 한다. 그래서 시장에 나오는대로 팔리는 어류였다. 요즘은 지역 장터에서도 대갱이를 만나는 것이 쉽지 않다. 오래된 식당에서 별미로 내놓는 정도다. 순천만, 무안읍, 벌교, 영광 등의 전통시장에서 건조해서 파는 것을 종종 발견할 수 있다. 대갱이는 잠자마자 모두 말려 판매한다. 음식을 만들 때는 방망이로 두들겨 연하게 해 양념을 더한다. 대갱이가 사라지고 있는 이유는 최근 갯벌 간척사업으로 갯벌이 사라지고 있기 때문이다. 대갱이 생산량과 서식지가 함께 줄어들고 있다. 생태계 훼손을 막고 토종 어종을 보호하기 위한 관심이 필요하다.

전라도 2017

Ark of Taste
090
대갱이
Daegengi

섬진강 하구에서 많이 나는 '강에서 나는 굴'이라 하여 '강굴' 혹은 '벗굴'로 불린다. 일반 굴보다 크기가 매우 큰 것이 특징이다. 껍데기 크기에 비해 속살이 아무지지 않아 '빙'이라는 접두사를 붙여 '빙굴'이라 불리기도 했다. '벗굴'이란 이름은 강바닥에 붙어 있는 모양새가 벗꽃 같기도 하고, 벗꽃이 피는 시기에 가장 맛이 좋기도 하여 붙여진 이름이다. 현지에서는 벗굴로 더 많이 불리는데, 자라는 곳은 강과 바다가 맞닿은 지역이다. 섬진강 하구인 전라남도 광양시 진월면 망덕포구와 경상남도 하동군 고전면 전도리 신월포구에서 많이 잡힌다. 수심 3~4m 아래 바위나 암석에 붙어 자라 양식이 불가능하며, 잠수부가 직접 채취한 자연산으로만 맛볼 수 있다.

벗굴은 재첩과 함께 섬진강을 대표하는 패류다. 무엇보다 그 크기가 바다 굴보다 5~10배 이상 커서 한입에 먹기 어려울 정도다. 껍데기 크기가 20~40cm에 달하며 주로 3~4년산을 먹는다. 제철은 2~4월이다. 5월에는 식중독 위험이 크니 절대 먹지 않는다. 벗굴 흰 속살은 비린 맛이 적고 짜지 않다. 식감은 부드러우면서 물경하고 달달한 감칠맛이 있다. 속살을 발라내 다양한 요리에 이용한다. 벗굴에는 단백질, 무기질, 비타민, 아미노산 등이 일반 바다 굴에 비해 3~4배 가량 높다. 타우린도 풍부해 기력회복, 피부미용, 빈혈예방, 혈관건강 등에 좋다.

일반적으로 제철에 잠수부 한 명 당 300~400kg 정도 수확했었다. 그러나 최근에는 하천 개발이 많아지는 탓에 점점 수확량이 줄고 있다. 시장에서는 팔지 않으며, 제철에 서식지 주변 식당에서 맛볼 수 있다. 채취량이 적어지고 수량이 줄수록 가격은 오르고 있다. 벗굴 수확량이 해마다 감소하는 이유는 벗굴이 좋아하는 민물과 바닷물 농도가 변하고 있기 때문이다. 급속한 바다화로 해마다 바닷물 수위가 올라와 염분 농도가 높아지고 있다. 이 때문에 수확량이 절반 수준으로 떨어진 것은 물론 서식지 또한 해마다 상류로 옮겨지는 추세다. 장마도 큰 변수다. 그해 장마가 오래면 풍패가 많이 쓸려가 그해 수확량에 영향을 미친다. 전라도 2018



국민간식이었던 쥐포의 원재료인 쥐치는 색과 몸 모양이 쥐를 닮았다 하여 붙여진 이름이다. 입이 작아 삼키지는 못하고 먹이를 쥐처럼 씹어 먹는 것도 비슷하다. 서남해안에서 나는데 포를 떠서 만든 쥐포로 온 국민의 사랑받았지만 최근 눈에 띄게 생산량이 떨어져 귀한 몸이 되었다. 껍질을 벗기는 방법을 보면 비늘과 껍질이 칼이 들어가지 않을 만큼 단단한 막을 이루고 있어 껍질 전체를 잡아당겨야 한다. 쥐치의 단단한 식감은 회로도 좋고, 탕으로 끓여도 맛있다. 다만 특유의 향이 있어서 생으로 먹는 것은 호불호가 나뉜다. 옛날에는 쥐치를 먹지 않고 거칠고 질긴 가죽만 벗겨서 죽전(竹箭: 대로 만든 화살)을 갈고 굽는데 썼다. 껍질이 사포로 쓰인 셈이다.

쥐치가 식용으로 대중화된 것은 포를 만들면서부터다. 쥐치는 포 떠서 양념을 발라 가공되었고 불에 구워 먹는 길거리음식으로 사랑을 받았다. 1970년대 쥐치를 가공하는 곳이 많았던 곳은 경남 삼천포 지역이다. 100여 개가 넘는 공장에서 쥐포를 만들었고 삼천포 경제를 좌지우지하는 큰 산업이 되었다. 일본 수출도 활발했고 국내 수요도 급성장하였다. 그러다 1990년대 들어 갑자기 쥐치 어획량이 급감했다. 남획 결과였는지 생태계 변화 때문인지는 정확하지 않다. 원료가 없으니 문 닫는 공장이 속출했다. 베트남과 일본, 중국에서 원료를 수입해 가공하였으나 단가가 올라가니 일본 수출 길은 막히고 말았다. 현재 시장에서 만날 수 있는 대부분의 쥐포는 수입이다. 원료를 수입해 국내에서 가공한 것이 있고 아예 완제품으로 들어온 것도 있다. 통계를 보면 최근 20년 동안 5배 정도의 감소를 보인다.

다행히도 2009년부터 쥐치 어획량이 조금씩 늘고 있다. 쥐치는 겨울에서 봄 사이에 주로 잡히는데 현재 쥐치 생산량은 1980년대와 비슷한 수준이다. 쥐치는 주로 부산 공판장에 부러지고 삼천포 사람들이 이를 구입하여 가공한다. 20여 년만에 쥐치 숫자는 늘어났지만 원가와 인건비가 높아져 예전 쥐포 가격으로는 공급하기 어렵다. 어시장에서 쥐치를 구하기는 쉽지 않다. 손질이 어려워 요리용으로 찾는 이들이 많지 않기 때문이다. 요리사들이 새로운 쥐치의 맛을 개발하고 몸에 좋은 쥐포가 개발되는 등 변화가 생긴다면 어획고가 늘어난 쥐치를 새롭게 만날 수 있는 기회가 될 것이다. 전라도 2018



쥐치조림 만들기

- 1 쥐치를 손질한다.
- 2 고춧가루와 간장을 섞어 양념장을 만든다.
- 3 쥐치를 냄비에 깔고 물을 자작하게 부은 후 양념장을 섞는다.
- 4 양파, 감자, 고추 등을 얹어 끓인다.

무릇은 묘 주변 햇볕이 잘 드는 곳과 논두렁 밭두렁에서 자라는 야생초다. 예부터 무릇 어린 잎은 나물로 먹고 뿌리는 무청, 약쑥, 동굴레 등을 넣어 엇기름에 고아 먹었다. 무릇은 뿌리에서 봄과 가을 두 차례 잎이 나오고 잎몸은 15~30cm, 너비 4~6mm 선형으로서 끝이 뾰족한데 약간 두꺼우며 자줏빛을 띠는 풀빛이고 털이 없다. 봄에 나온 잎은 여름에 말라버린다. 잎이 지면 7~9월에 자주색 꽃이 피는데 20~50cm 정도 꽃줄기가 나와 그 끝에 댓잎 피침형 꽃이 핀다. 무릇은 특히 묘 주변 햇볕이 잘 드는 곳과 논두렁 밭두렁에서 자라는데 요즘엔 산에 나무도 베지 않고 숲이 우거져 무릇이 없어지고 있다. 논두렁은 경지정리로 없어지고 산비탈 밭두렁에 자생하며 남아 있다. 그것마저도 풀이 우거져 관리가 안되니 점점 더 없어지고 있는 실정이다. 무릇이 사라지고 있는 또 다른 이유는 요리과정이 복잡하고 시간이 많이 걸려 요리해 먹는 이들이 없어지기 때문이다. 최근 홍성에서 무릇요리를 복원하고 있다.



홍성군 홍동면 대영리 김향순 씨는 서울 오류동에 살던 한 할머니의 부탁으로 무릇요리를 하게 되었다. 어느날 할머니가 찾아와 '암수술 하고 나서 무릇이 먹고 싶어 전국에 장이란 장은 다 다 녀봤는데 찾을 수가 없다'면서 '옛날에 홍성, 광천에 살던 이웃집 아주머니가 배가 아플 때 무릇을 고아 주어서 먹었는데 그게 그렇게 먹고 싶다'한 것. 할머니는 무릇을 찾아 고아달라는 부탁을 하고 100만원을 맡기고 가셨다. 김향순 씨는 어릴 적 먹었던 기억을 떠올리고 여기저기 수소문해 무릇을 찾고 고아 할머니께 살아계시는 동안 계속 보내드렸다. 김향순 씨 외에도 홍동에는 무릇을 기억하는 이들이 많이 있다. 그들에 의하면 옛날 먹을 것이 없을 때 무릇은 양식이 되고 영양도 좋고 속얇이에도 좋아 많이 요리해 먹었다고 한다. 집집마다 무릇 고는 날이 달라서 무릇 고는 날은 그 집에 모여서 나눠 먹으면서 농사 이야기, 시집살이 이야기, 사는 이야기를 나눴다고 한다. 홍동 할머니들의 기억 속에 남은 무릇 레시피가 되살아났다. 조리법은 집집마다, 사는 형편에 따라 조금씩 달랐지만 행복한 기억인 것은 모두가 같았다. 홍동 마을 할매들에게 무릇은 힐링푸드이자 소울푸드였다. 충청남도 2018



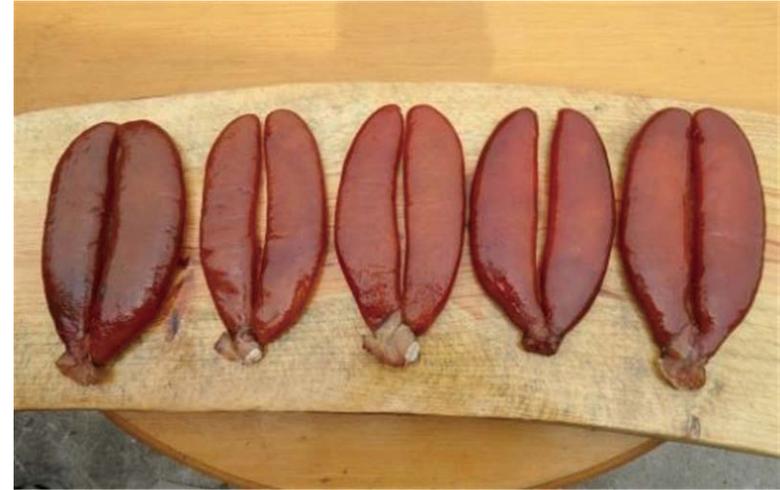
전남 곡성군 명산 지방에서 오랫동안 심어온 재래종 오이다. 개량종보다 짧고 통통하나 비교되지 않을 정도로 맛이 있어서 농가에서 자가소비용으로 심어오고 있다. '조선오이'는 성숙 이전 미숙과를 말하며 성숙해서 갈색으로 변한 것은 '노각'이라고 한다. 전국에 극히 소량 재배되어오고 있다. 명산 토종 오이는 3월

초순에 씨앗을 심으면 5월 중순부터 서리가 내리기 전까지 오랜 기간 동안 열매가 달린다. 덩굴이 길게 뻗지 않고 잎도 드문드문 나며 열매도 많이 맺히지 않는다. 열매는 개량종보다 작고 맛과 향이 진하다.

싱싱한 조선오이는 생채식이나 오이김치로 만들어 먹었다. 소금에 절여 오이저를 만들어 반찬으로 오래 두고 먹기도 했다. 가을에 노각(껍질을 벗기고 씨를 바른 후 무침을 해서 먹는다. 담백한 맛이 뛰어나다. 크고 생산성이 높은 개량종이 보급되어 지금은 대부분 개량종 오이를 재배한다. 토종 오이는 그 맛이 개량종과는 비교가 되지 않아 판매용보다는 일부 농가에서 자가소비용으로 심어 먹고 있다. 가끔은 좋게 재래시장에서 구매할 수도 있다. 최근 조선오이 맛이 입소문을 타면서 인터넷을 통해 소량으로 공급하는 곳도 있다. 전통적인 오이음식의 진정한 맛을 살리고 귀중한 유전자원으로서의 가치가 보전되길 희망해 본다. 전남 곡성 2018

제주재래닭은 가정에서 길러왔던 닭으로 수량이 적었기 때문에 달걀과 백숙은 여전히 귀한 음식으로 대접받았다. 옛 어른들은 외래종이나 개량종 닭이 푸석푸석하고 재래종 닭이 쫄깃쫄깃하고 맛있다고 선호한다. 재래종 달걀 노른자는 외래종에 비해 훨씬 고소하다. 제주재래닭은 몸집이 작고 몸이 가벼우며 날개가 강해서 나는 힘이 좋고 꼬리가 긴 것이 특징이다. 목털이 많으며, 다리 길이는 중등 정도로 정강이 털이 없으며, 턱과 얼굴 주위에 흑색 깃털이 있다. 수탉은 키가 40cm, 몸무게는 1.5~2kg 정도이며 머리가 크지 않고 부리는 튼튼하고 조금 굽어 있다. 얼굴은 홍색이며 귀뿔은 길쭉하게 둥글고 홍색과 유백색이 있으며, 고기수염은 붉은색으로 길쭉하고 둥글다. 암탉은 5~7개월이 되면 알을 낳는데, 근육에 지방이 적어 고기맛이 특히 좋다. 언젠가부터 제주재래닭은 보기 어려워졌다. 그 심각성을 인지해 1986년 6월에 제주재래닭 26수(암23, 수3)를 기본축 고유 품종으로 사육해 현재 제주특별자치도 축산진흥원에서 300수 내외를 보존하고 있다.

제주에 살고 있는 어르신들은 제주재래닭은 알을 품는 속성이 강해 자연 상태에서 알을 품어서 부화를 잘 시켰고, 위험을 잘 감지해 초가지붕 정도는 가볍게 날아올라 다녔고, 부화한 새끼를 까마귀 등 외부 위협으로부터 필사적으로 지켰다고 회상했다. 제주 사람들은 외출할 때 천적으로부터 닭을 보호하기 위해 대나무를 이용해 가로세로 1m, 높이 50~60cm 정도의 '수렁이'를 만들어 덮어놓았다. 밤에는 부엌 솔과 벽 사이에 난 1m 정도 공간 위쪽 천장에 헛대를 만들어 닭을 올렸다. 1970년대까지만 해도 제주도에는 음력 6월 20일에는 닭을 먹는 풍습이 있었다. 여름 초벌 김매기를 마치고 다음 김매기를 해야 할 사이 시기로, 한참 무더운 때라 잠시 쉬며 원기를 북돋우기 위함이었다. 제주 사람들의 삶 깊숙이 자리했던 제주재래닭은 축산진흥원에서 보존하는 것뿐 아니라 지역 브랜드 육성으로 농가소득을 높이기 위해 '제주재래토종닭 품질인증제'를 추진, 현재 9농가가 인증을 받고 있으며 5만4000여 수가 키워지고 있다. 그러나 교잡종에 비해 크기가 작고 경제성이 떨어져 사라져간 재래닭은 여전히 시장에서 거의 판매되지 않고 있다. 일부 재래닭 사육농장은 식당을 자체적으로 운영하거나 유기농 판매업소에 달걀을 주로 공급하고 있다. 크기는 작지만 맛은 뛰어나다는 평가를 받고 있는 제주재래닭이 소멸되지 않기를 바라본다. *제주도 2018*



요리로서 '머리란'은 송어알을 통째로 말리고 참기름에 절여 만든 저장성 음식이다. 밥반찬이나 술안주 등으로 애용되던 별미로, 산지에서 가공되어 시판되었다. 보통 생선 한 마리에서 뽑은 알 2편을 한 쌍으로 하여 만든다. 민어나 송어는 서해안에서 많이 잡혔으므로 어란도 서해안 중부지역 것이 명물로 일컬어졌다. 어란은 전통적으로 임금님께 진상되었던 고급 음식이다. 반가에서도 명절이나 제사 등 특별한 날에만 찾았던 음식이었다. 4~6월 산란기를 맞은 송어알을 꺼내어 두 달 이상 해풍에 말려가며 조산간장과 참기름을 발라 만든다. 시간이 오래 걸리고 만드는 방법이 까다로워 예부터 장인들이 이름을 걸고 소량으로 만들어 비싼 가격으로 유통했다. 어란은 전남 영암에서 만든 것이 유명하다. 이는 영암 지역에 참송어가 알을 낳으러 올라오는 영산강이 인접해 있기 때문이다.

송어는 잡자마자 상하는 것을 막기 위해 최대한 신속하게 알을 채취하고 소금물에 담근다. 불순물을 뺀 뒤 간장에 하루 동안 담가 간을 하고 어란 특유의 색과 맛을 만들어 낸다. 간이 배면 어란 물기를 빼고, 어느 정도 건조가 되면 모양을 잡아가며 손질하는 과정을 거친다. 둥글납작한 모양이 잡히면 통풍이 잘 되는 응달로 옮겨 수시로 뒤집으면서 참기름을 발라준다. 이런 과정을 반복하면 기름기가 배어 나오면서 어란에 다갈색 윤기가 흐르고, 20일 정도 지나면 알이 단단해진다. 어란은 따로 조리하지 않고 그대로 쓴다. 상에 놓을 때에는 어슷썰기로 얇게 저며서 흠어지지 않도록 원래 모양으로 담는다. 보통 한두 가지 마른 반찬과 곁들여 담는다. 어란은 형태와 제조법이 변하지 않고 내려오는 우리나라 고유음식이다. 연중 유통이 가능하지만 온라인 등을 통해 소량으로 판매되고 있다. *전남 영암 2018*

머리란 만들기

- 1 송어 알을 꺼내 소금물에 깨끗이 세척한다.
- 2 찌죽을 하나하나 제거한다.
- 3 술을 이용해 비린내를 제거한다.
- 4 조산간장에 절여 색을 입히고 소금간을 한다.
- 5 참기름을 바른 후 건조시킨다.
- 6 건조과정과 참기름을 바르는 과정을 두 달간 반복한다.





흙, 갯벌에서 소금을 만든다는 뜻에서 '토판염'이라 부른다. 갯벌을 롤러로 편평하게 다진 결정지에서 전통 천일염 제법으로 소금을 생산한다. 소금이 대량으로 생산되고 저렴하게 보급된 것은 1970년대 장판염이 들어오기서부터였다. 장판이란 고무로 만든 검정색 바닥 판을 말하는데, 햇빛을 흡수해 소금 결정이 쉽게 생기고 손실률이 없어 소금 생산량을 늘리는 것이 용이해졌다. 생산량이 늘어나니 소금 값은 내려갔다. 더불어 소금 질도 조금 낮아졌다.

토판염은 대량 생산 장판 방식 이전의 생산 방식으로의 복원이다. 토판염을 만들기 위해선 흙고르기, 토판 고르기, 토판 다지기 등의 작업이 필요하다. 할 일이 많은 것에 비해 소금 결정이 생기는 데도 더 많은 시간이 걸리고 생산량은 장판염의 20%밖에 되지 않는다. 토판 천일염 염도는 약 80~85%로 염화나트륨 농도가 낮으며 칼륨과 마그네슘 등 미네랄 함량이 매우 높은 것이 특징이다.

토판염의 가장 큰 장점은 맛과 영양이 뛰어나다는 점이다. 갯벌에서 직접 생산하기 때문에 몸에 필요한 무기질을 많이 함유하고 있다. 무기질 함유량이 많은 것은 소금 짠맛이 덜하고 특유의 감칠맛을 내는 특성을 갖는다. 토판염의 이러한 특성은 음식에 소금을 넣을 때 사용량을 줄이는 효과가 있다. 또한 식당이나 집에서 토판염을 사용하면 감칠맛을 위한 화학첨가물을 줄일 수 있고, 단맛을 보충하기 위한 설탕 등 감미료를 적게 사용할 수 있다.

토판염은 국내 염전 1200여 곳 중에서 4곳만이 시도하고 있다. 4곳도 천일염 염전을 기본으로 하고 토판염을 프리미엄 소금으로 소규모 생산하는 실정이다. 다행히 최근 토판염의 중요성이 다시 대두되어 전라남도와 해당 시·군에서 소량 장인 방식으로 복원하는 사업이 진행 중이다. 저가 천일염이 시장 대부분을 차지하고 있고 품질이 낮은 외국 소금도 많은 상황이다. 모든 음식에 소금을 쓰는 만큼 품질 개선이 필요하다. 시장이 다양하지 못해 생산자도 토판염만 만들기는 어려운 상황이다. 전통적인 방법으로 만드는 고품질 소금이 시장에서 계속 살아남을 수 있으려면 많은 소비자가 찾아주어야 한다. *전남 신안 2018*



097

Sinan Topanyeon
신안토판염



098

biroyakcha
비로약차

전남 나주 불회사(佛會寺)에 서식하는 차나무는 비자나무 그늘에서 적당한 일조량을 받고 계곡에서 풍부한 수분이 공급되어 품질이 뛰어나다. 비자나무 숲에서 이슬을 먹고 자랐다고 하여 '비로차' 혹은 '비로약차'로 불린다. 나주지역 차는 백제시대에 처음 전래되었다. 동전 형태로 빚는 차 형태의 시작은 초의선사가 불회사 스님에게 전차(錢茶)를 전해주었다는 기록으로 보아 18세기 즉, 조선 후기일 것으로 보인다. 나주는 고려시대에도 차를 조정에 공납할 정도로 대단 위 차 생산지가 있었다. 그것은 '다소(茶所)'라는 옛 지명을 통해서도 알 수 있다. '다소'는 고려시대에 차를 조정에 공납하는 지역을 일컫는 말로 현 나주시 다도면(茶道面)의 옛 지명이다. 약차는 전차에 약제를 혼합한 것으로 타지역에서는 볼 수 없다. 전차에 약제를 첨가한 이유는 차의 차가운 성질을 다스리고 몸의 따뜻한 기운을 돌리기 위함이다. 이러한 약제 성분은 당시 서민들의 건강을 지켜주는 상비약 역할을 했다. 추가되는 약제는 계피, 곽향, 정향, 박달, 목향, 감초 등이다. 4~5월에 첫잎을 채취해 2시간 정도 햇빛에 말린 뒤 절구에 넣고 곱게 찧고 7가지 약재를 넣어 고루 섞은 후 둥근 모양 다식판에 손으로 눌러서 넣은 후 빼낸다. 엽전 모양 약차를 고운 한지 위에 널어 통풍이 잘되는 곳에 3주 정도 숙성시키면 붉은 빛을 띠는 비로약차가 완성된다. 차로 마실 때는 차 덩이를 불에 잠시 구운 후 우려낸다. 첫잎만 사용한 전차에 비해 맛이 부드럽고 향이 뛰어나다. 비로약차는 조선시대 후기만 해도 나주지역 일대에서 생산되었던 것으로 추정된다. 현재는 거의 소멸되고 불회사 일대에서 소량 생산해 판매하고 있다.

전남 나주 2018





버들벼는 충남 공주와 당진, 옥천 등 충북 일부지역에서 재배되었던 것으로 전해진다. 현재 한 반도에 남아 있는 토종벼 중 가장 오래된 고대 품종으로 거의 소멸되었으며, 현재는 충남 공주시 계룡면 유평리 버들미마을과 봉명리 오곡동 일대 농민들이 명맥을 이어가고 있다.

버들벼는 까락이 능수버들과 같다 하여 붙여진 이름이다. 흰 벼꽃이 피고 키가 크며, 이삭은 밝고 연한 노란색을 띤다. 낱알은 작고 둥글며 쌀은 찰기가 있고 깊은 맛을 낸다. 공주시 계룡면 유평리 버들미마을은 새로 생긴 마을이 아니라 옛날부터 전해져오고 있는 지명이다. 60년대 경제개발에 따른 경지정리 전까지 이 지역에서 자연수로와 버드나무 천변의 논에서 주로 버들벼를 재배한 것으로 알려졌다. 옛날부터 이 마을 농민들은 버들벼 품종의 보전을 선조의 유산으로 소중하게 여겼다.

버들벼는 벼들 유(柳)자에 쌀 도(綱)를 써서 '유도'라고도 한다. 쌀알을 들여다보면 멥쌀과 찹쌀 중간처럼 보인다. 쌀 아래 부분에 찹쌀이 박혀 있다. 벼 전분은 아밀로스과 아밀로펙틴이라는 것으로 구성되어 있는데, 찹쌀은 100% 아밀로펙틴이고 멥쌀은 두 가지가 함께 들어 있지만 아밀로스 가 더 많다. 버들벼는 멥쌀임에도 찹쌀처럼 부드럽다. 백미로 밥을 지으면 보기에 너무 예쁜 흰눈을 가진 깨끗한 작은 알이 소복하게 윤기로 반짝인다. 식감과 맛은 찰지고 고급스런 단맛을 느끼게 한다. 오분도 현미로 도정한 버들벼는 밥을 지으면 옛적 가마솥처럼 구수한 밥향이 난다. 첫 맛은 구수하며, 현미 낱알의 맛이 살아 있고, 몇 번 씹으면 팔랑과 시루떡을 먹는 듯한 착각을 느끼게 할 정도로 뒷맛이 구수하고 달콤하다. *충남 공주 2018*



갯방풍은 이름 그대로 갯가(해안가)에서 자라는 방풍을 일컫는다. 동해안을 따라 110km가 넘는 해안가를 보유한 경북 울진군에서는 흔한 식재료였으나 항구, 방파제, 해안도로 등의 산업화와 해수욕장이 개발되면서 보기 힘들어졌다. 몇 년 전 울진군농업기술센터는 갯방풍 씨앗을 기존 농가들로부터 직접 구매해 해안가에 종묘장을 시험운영하며, 갯방풍 명맥을 지키기 위해 제품개발 및 농가맛집 육성 등 다양하게 노력했다. 그 결과, 하우스 재배에 성공해 한겨울을 제외하고는 갯방풍을 맛볼 수 있다. 바닷가가 개발되지 않은 울

진군 봉산리에 자생지가 적게나마 남아 있어 가능했던 일이다. 갯방풍은 울진에서는 주로 해방풍(海防風)이라 부른다. 갯방풍 보존은 더 이상 미룰 수 없다. 갯방풍은 이미 산림청 희귀 및 멸종위기식물 약관심종 (least concerned) 등급으로 지정되어 있기 때문이다.

갯방풍은 잎과 줄기가 단단한 편이어서 냉장 상태에서 보름 이상 보관할 수 있다. 단단하고 향이 풍부하지만 식감은 부드럽고 맛은 깔끔하다. 독특한 향과 풍미는 씹을수록 단맛을 낸다. 봉산리 주민들은 수육이나 백숙, 육개장 등 오래 끓이는 음식에 갯방풍을 넣으면 고기가 잘 무르지 않고 좋지 않은 냄새도 잡아주어 많이 활용한다고 한다. 갯방풍은 생채로도 좋지만 데쳐서 된장이나 고추장으로 무쳐 먹어도 좋다. 말려서 나물밥을 지어 간장양념에 비벼 먹으면 별미가 따로 없다. '울진 해방풍' 또는 '해방풍'으로 검색하면 편하다. *경북 울진 2018*

한눈에 보는 우리나라 '맛의방주' 100 목록

2019년 11월 기준, 등재순번, 등재명, 지역, 등재년도 순입니다.



- | | | |
|------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1 제주푸른콩장 제주도 2013 | 36 제주오분자기 제주도 2015 | 71 구역배추 제주도 2017 |
| 2 앉은뱅이밀 경남 진주 2013 | 37 감태지 전남 완도 2015 | 72 감자술 강원 평창 2017 |
| 3 섬말나리 울릉도 2013 | 38 낭장망 멸치 전남 완도 2015 | 73 노란찰 강원 인제 2017 |
| 4 취소 울릉도 2013 | 39 지주식 김 전남 완도 2015 | 74 팔줄배기 강원 횡성 2017 |
| 5 연산오계 충남 논산 2013 | 40 파라시 전북 완주 2015 | 75 인제오이 강원 인제 2017 |
| 6 제주흑우 제주도 2013 | 41 황포 전북 전주 2015 | 76 능금 강원 정선 2017 |
| 7 장흥돈차 전남 장흥 2013 | 42 보림백모차 전남 장흥 2015 | 77 신배 강원 정선 2017 |
| 8 태안자염 충남 태안 2014 | 43 하동책살차 경남 하동 2015 | 78 보다콩 강원 정선 2017 |
| 9 감홍로 경기 고양 2014 | 44 밀랍떡 경기 양평 2015 | 79 수리떡 강원 정선 2017 |
| 10 먹골활실배 경기 남양주 2014 | 45 작주부본 곡자발효식초 충북 예산 2015 | 80 올챙이묵 강원 평창 2017 |
| 11 울문이 충남 논산 2014 | 46 누룩발효곡물식초 경북 예천 2015 | 81 울무 강원 인제 2017 |
| 12 먹시감식초 전북 정읍 2014 | 47 떡고추장 충남 논산 2015 | 82 봉평메밀 강원 평창 2017 |
| 13 어간장 충남 논산 2014 | 48 마름묵 전북 정읍 2015 | 83 가시고기 강원 정선 2017 |
| 14 어육장 충남 논산 2014 | 49 미선나무 충북 괴산 2015 | 84 칠성장어 강원 2017 |
| 15 예산석한김치 충남 예산 2014 | 50 산부추 경기 양평 2015 | 85 열목어 강원 2017 |
| 16 예산집장 충남 예산 2014 | 51 수수옴팡떡 경기 김포 2015 | 86 오대갯 강원 평창 2017 |
| 17 울릉옥수수엿청주 울릉도 2014 | 52 자연산 긴잎돌김 울릉도 2015 | 87 수세미오이 강원 횡성 2017 |
| 18 울릉홍감자 울릉도 2014 | 53 제비썩떡 전남 나주 2015 | 88 물고구마 강원 횡성 2017 |
| 19 울릉손공치 울릉도 2014 | 54 준치김치 경기 평택 2015 | 89 결명자 강원 정선 2017 |
| 20 제주강술 제주도 2014 | 55 칠계젓갈 전북 고창 2017 | 90 대갱이 전라도 2018 |
| 21 제주평엿 제주도 2014 | 56 돼지할벼 경기 전역 2017 | 91 강굴 전라도 2018 |
| 22 제주맹유자 제주도 2014 | 57 고종시 전북 완주 2017 | 92 쥐치 전라도 2018 |
| 23 제주순다리 제주도 2014 | 58 웅어 경기 전역 2017 | 93 무릇 충청남도 2018 |
| 24 제주재래감 제주도 2014 | 59 자리돔 제주도 2017 | 94 명산오이 전남 곡성 2018 |
| 25 제주재래돼지 제주도 2014 | 60 우뚝가사리 제주도 2017 | 95 제주재래닭 제주도 2018 |
| 26 마이산청실배 경기 남양주 2014 | 61 논쟁이냉이 강원 철원 2017 | 96 영암어란 전남 영암 2018 |
| 27 토하 전남 강진 2014 | 62 우슬식혜 전북 고창 2017 | 97 신안토판염 전남 신안 2018 |
| 28 현인닭 경기 파주 2014 | 63 옥돔 제주도 2017 | 98 비로약차 전남 나주 2018 |
| 29 김해장군차 경남 김해 2014 | 64 톳 제주도 2017 | 99 버들벼 충남 공주 2018 |
| 30 담양토종배추 전남 담양 2014 | 65 꼬마찰 전남 무안 2017 | 100 갯방풍(해방풍) 경북 울진 2018 |
| 31 게걸무 경기 화성 2014 | 66 남도장공 전남 장흥 2017 | |
| 32 동아 경기 남양주 2015 | 67 갯끈동부 전남 순천 2017 | |
| 33 골감주 제주도 2015 | 68 바위웃 전남 신안 2017 | |
| 34 산물 제주도 2015 | 69 팔장 경북 전역 2017 | |
| 35 다금바리 · 자바리 제주도 2015 | 70 조청 전역 2017 | |



“함께해요, 슬로푸드!”

국제슬로푸드협회
www.slowfood.com

국제슬로푸드한국협회
www.slowfood.or.kr
02-737-1665

페이스북 @koreaslowfood
slowfoodkorea@gmail.com