



Slow Food
2024.10

종고 깨끗하고 공정한 음식을 모두에게

slow food

LETTER | COLUMN | REPORT | ARK OF TASTE | PEOPLE | CONVIVIAM



밀라노 주변 농가 모습

© Jung Sang Sin



슬로푸드 소식을 모아 전하는 '슬로푸드' 섹션은 국제슬로푸드한국협회와 「슬로매거진달팽이」가 함께합니다. 우리나라 슬로푸드 운동의 현장은 물론 국제슬로푸드협회의 여러 가지 소식과 슬로푸드를 실천하는 이들의 라이프 스타일까지 아우르며, 매달 다양한 슬로푸드 뉴스, 인물 인터뷰, 활동 내용 등을 소개합니다.

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

 **Slow Food®**

농생태학이 절실한 이유

옛그제가 추석 명절이었습니다. “더도 덜도 말고 한가위만 같아라”는 옛말이 있습니다. 추석 명절 무렵이면 계절적으로 덥지도 춥지도 않고, 먹을거리가 지천이라 끼니 걱정도 없어 즐겁고 평안한 시기였기 때문일 것입니다. 70년대 산업화 이전 국민 대부분이 농업을 기반으로 살았던 만큼 풍년을 기원하는 마음은 너나 할 것 없이 모두 간절했습니다. 한 해 동안 품앗이를 하면서 농사를 짓고 그 곡식들이 무르익어 추수를 하면서 서로 값진 노동의 결과로 얻어진 풍성한 수확의 기쁨을 온 마을 사람이 함께 모여 잔치를 벌이며 나눴습니다. 또한 온 가족이 모여 햇곡식으로 정성껏 빚은 떡과 술, 햇과일로 차레를 지내며 풍성한 먹을거리를 얻을 수 있도록 보살펴준 자연과 조상에게 감사를 표했습니다. 매년 추석이 다가오는 입추가 되면 한여름 뜨겁고 후덥지근한 바람은 온데간데없이 산뜻한 가을 바람이 거짓말처럼 불어왔습니다. 그렇게 우리는 절기를 피부로 느끼고 새로운 계절을 맞을 준비를 해왔습니다.

그러나 이번 추석에는 유례없는 불볕더위와 열대야로 잠을 이루기가 어려웠습니다. 꺼질 줄 모르는 더위는 차례 상에 올릴 채소들을 식탁에서 몰아내었습니다. 불과 5,60년 전 국민 70%가 농사를 지었으나 현재 농민의 숫자는 겨우 3%로 극감하여 근근이 농업을 이어가며, 품앗이로 농사를 짓고 수확의 즐거움을 나누던 공동체는 흔적도 없이 사라졌습니다. 국내산 식재료는 수입산과 유전자를 조작해 생산한 농산물로 대체되었습니다. 이는 비단 우리나라만의 문제가 아닙니다. 전 세계가 기상이변 때문에 농업에 큰 어려움을 겪습니다. 산업화가 만들어낸 기후위기와 산업농으로 인한 환경 악화가 문제를 일으킨 것입니다.

올해 20년을 맞는 테라마드레에서는 농생태학 원년을 선포할 예정입니다. ‘인간과 자연과의 관계’라는 주제를 통해 앞으로 우리 인간과 자연이 어떻게 상생할 수 있는지를 토론하고 탐구하고 함께 고민하면서 대안을 숙고하는 시간이 될 것입니다. 현재 세계는 거대한 신자유주의 그물망에 잡혀 우리가 먹는 것들이 어떻게 생산되

는지, 어떤 과정을 통해 우리 밥상에 오르는지 전혀 알 수 없습니다. 우리가 먹는 것들이 자연을 돌보면서 평화적이고 생태적인 방법으로 생산한 것인지 자본의 이익을 위해서 자연을 파괴하면서 폭력과 착취의 방식으로 생산한 것인지 알 수 없습니다. 슬로푸드에서는 소비자라는 표현 대신 ‘공동생산자’라고 칭합니다. 대부분 소비자는 생산방식에 관심을 갖지 않고 단지 싼 가격만을 추구합니다. 이는 결과적으로 더욱 약탈적인 방식의 생산을 부추기는 결과를 낳습니다. 저렴하게 많이 먹고자 하는 고기는 아마존의 숲을 불태우고 자르고 파괴한 땅의 사료로 키워져 우리 밥상에 오릅니다. 지금 우리 밥상에 오르는 많은 식재료가 자연을 파괴한 결과입니다.

기후변화는 점점 더 가속화해서 내년 추석은 더 더울 것이고 열대야의 밤은 더욱 길어질 것입니다. 차례 상에 올릴 채소와 과일은 더 줄어들 것입니다. 농생태학은 기후위기를 극복하고 자연과 인간이 평화롭게 공존하는 생산 방식의 복원 과정이 될 것입니다. 자연 생명을 돌보는 일은 인간과 자연이 서로의 생존을 돌보는 것이며, 인간의 생존을 돌보는 직접적 방법입니다. 농생태학은 거대 산업농들의 이윤 추구를 위한 파괴적 생산이 아닌 소농들의 돌봄과 상생의 생산을 이야기합니다.

인간과 자연이 분리와 파괴가 아닌 긴밀한 연대와 상생을 통해 서로의 관계를 회복하는 것, 이번 테라마드레 주제이자 농생태학이 나아가려는 방향입니다. 추석 명절에 온 마을 사람들과 음식을 나누면서 행복했던 농촌 공동체성을 회복하고, 지속 가능한 생산 방식을 통해서 농촌이 살아나는 것. 소농과 토종 종자가 다시 자라나게 하는 것이 슬로푸드 운동이 농생태학으로 다시금 전환하려는 이유인 것입니다. ●

무덥고 후덥지근한 추석을 보내면서
 강현에게
 국제슬로푸드한국협회 상임이사



산업형 농업이 미래 식량의 답이 될 수 있을까?

글·사진 김종덕(국제슬로푸드한국협회장)

아주 덥고 긴 여름을 보냈습니다. 집중 호우에 폭염이 이어지면서 농산물 작황이 안 좋아 대부분의 채소 가격이 두세 배 뛰었습니다. 가만히 있어도 더운데 농사일을 하는 농민들의 수고도 안쓰럽게 여겨졌고, 앞으로 기상이변 때문에 좋아하는 여름 채소를 먹을 수 없게 될지 모른다는 생각도 했습니다. 우리나라뿐 아니라 전 세계 농업이 극한 기후 앞에 위기를 맞았습니다. 그런데 앞으로 농업이 어떤 방향으로 가야 할지에 대한 논의를 보면 여전히 효율성에 급급해 안타깝기 그지없습니다. 유엔식량농업기구(FAO) 자료에 따르면 2050년 세계 100억 명의 인구를 부양하기 위해서는 지금보다 더 많은 농산물을 생산해야 하고, 그러려면 농업 생산방식도 달라져야 한다고 주장합니다. 겉으로는 맞는 이야기인가 해서 들여다보면 짧은 시간에 큰 성과를 내고, 적은 자원을 투입해 더 많은 수확을 얻어야 한다고 합니다.

산업혁명 이후 인류는 농기계를 발전시키고, 땅에 엄청난 양의 비료를 투입해 생산성을 높였습니다. 그러한 산물로 생겨난 것이 농업에 공장의 효율성을 적용한 산업형 농업입니다. 산업형 농업에서는 그전

에 통합되어 있던 영농과 축산이 분리되고, 화석에너지를 사용해 농장이 공장처럼 운영되고, 농기계가 대거 투입되고, 작물을 빠르게 성장시키는 화학 비료가 투입됩니다. 제초는 사람 대신 제초제를 사용합니다. 축산에는 공장식 축산이 자리하고, 양계농장의 닭은 알 낳는 도구가 됩니다. 산업형 농업에서는 빠른 성장, 더 많은 생산을 위해 생산성이 높은 품종으로 단작 재배가 이루어지고, 가축이나 어류 등에는 성장호르몬이 투입되고, 종자를 효율적으로 통제하기 위해 유전자 조작까지 하고 있습니다.

산업형 농업이 인력을 적게 투입하는 가운데 생산량을 늘리는 성과를 가져온 것도 사실이지만, 반대급부를 낳았습니다. 소규모 영농을 하는 가족농이 사라지고, 이들의 영농지식도 사라졌습니다. 먹을거리의 안전성이 문제가 되고, 토양이 산성화·사막화되고, 오염되고, 농사지을 물 부족을 야기하고, 지역의 토종 종자가 사라졌습니다. 즉 생태와 환경을 파괴한 것입니다.



산업형 농업의 문제는 지역마다 기후조건과 토양이 다르고, 농부들이 키우는 작물과 과일은 자연 그 자체이며, 따라서 자연의 순리를 존중하는 가운데 영농을 하고 대물림해온 농부의 영농(자연) 지식을 무시한다는 것입니다. 연구결과에 의하면 소규모 농업이야말로 자원을 최적으로 사용하고 산업화된 농업보다 더 많은 식량을 생산하는데도 불구하고, 이러한 사실을 외면합니다. 산업형 농업을 평가할 때 토양 침식, 물 부족, 수질 오염, 야생종의 서식지 상실, 가족농 소멸 등 돌이킬 수 없는 피해를 포함해야 하는데 실제로는 포함시키지 않는 것도 문제입니다.

산업형 농업으로 생산하는 먹을거리가 야기하는 이 모든 문제를 고려할 때 우리가 추구하고 지켜야 할 것은 소규모 먹을거리 생산입니다. 가족농이 주축이 되는 소규모 영농은 종종 생계만을 목표로 하는 활동으로 저평가되지만, 앞에서 언급한 대로 단위면적당 더 많이 생산하고, 건강하고 영양가 높은 먹을거리를 생산해 사회적 책임을 완수하고, 생태계를 우선시하며, 비료나 농약 등 화학제품을 없애거나 줄

이고, 전통 기술과 지식을 보호하는 장점이 있습니다. 이들이 생산한 지역 음식은 더 신선하며, 지역 품종과 종을 보호하며, 이동 거리가 더 짧고 포장도 덜 합니다. 따라서 탄소 발생이 적어 지구 기상이변을 완화할 해결책이 됩니다. 또한 생산자와 소비자가 더 많은 정보를 가질 수 있고, 생산 및 유통 시스템에 대한 더 큰 통제력을 발휘할 수 있습니다. 소규모 식품 생산 방법을 보호하는 것은 오랫동안 세계 각지에서 영농을 이어온 가족농을 보호하고 지속 가능한 식품 생산 방법 및 환경을 보호하는 것을 의미합니다. 또한 지역 경제를 살리고 지역 활성화에 도움이 됩니다. 이렇듯 소규모 농업의 이점을 생각할 때 우리의 미래 먹을거리는 소규모 농업에 달려있다고 해도 과언이 아닙니다. 우리 모두 소농들에게 많은 관심을 기울여야겠습니다. ●

‘2024 테라마드레’ 맛 워크숍에서 한국 슬로푸드를 알리다 4人4色 슬로푸드 활동가들

비빔밥과 된장국. 한식을 대표하는 메뉴다. 한국에서 쌀과 장을 가져가는 이유도 진짜 한식 맛을 경험하게 해주려는 것이다. 찌개의 주재료인 된장과 비빔밥에 들어가는 고추장은 우리 발효문화의 결정체이고, 계절 채소를 곱게 썰어 올린 비빔밥은 자연의 맛과 색을 그대로 담았다. 입가심으로 마시는 누룽지 차까지 곁들이면 속이 편하고 마음이 평화로워진다. 한식에 담긴 정성과 가치를 알리는 4명의 슬로푸드 전도사를 만나보자. ‘2024 테라마드레’ 맛 워크숍에서는 파주 장단콩을 소개하고 간장, 된장, 고추장 테이스팅 워크숍이 진행된다. 오방색을 품은 채소비빔밥, 김치, 김치전, 송농차를 순서대로 소개한다. 워크숍에서는 유홍림·박정희·박세정·구본일·김명희·정상옥 회원이 제공하거나 직접 준비한 재료를 사용한다.

정리 고지현(국제슬로푸드한국협회 홍보팀장) 사진 각 회원 제공

01 유홍림 회원



“프랑스에 살지만 종갓집 중부라는 마음가짐을 잊지 않는다. 유럽에도 치즈와 와인 등 좋은 발효음식이 많지만, 장독에 직접 간장과 된장을 담그고 명이나물김치를 먹어야 속이 편하고 마음도 좋으니 한국 사람인 게 분명하다. 한국에 사는 이들보다 더 한국 전통 식생활을 이어가고 있다고 자부한다. 현재 ‘매종유가’라는 회사를 만들어 전통 장을 유럽에 판매 중이고, 한국식 텃밭 채소를 길러 ‘유홍림의 집밥’이라는 밥상을 차려 고향이 그리운 한국인들이나 이민 2세들의 마음을 달래준다. 또한 외국인들에게 한국 음식을 알리는 일을 하면서 보람과 자긍심을 느낀다.”

‘2024 테라마드레 맛워크숍’에서는 한국인에게 소울푸드란 무엇일까? 긴 여행에서 돌아오면 늦은 저녁이라도 김치나 된장국을 한술 먹어야 속이 편안해지는 것, 타국에 살면서도 갑자기 마음이 허해지면 찾게 되는 음식, 어릴 때 외국으로 입양된 사람도 처음 먹자마자 바로 “이 맛이야”라고 감탄하는 소울푸드, 발효음식. 간장, 된장, 고추장, 김치를 가장 한국적인 맛으로 소개할 예정이다.





02 박세정 회원

“국민 기자로 전국을 다니며 취재할 때 슬로푸드를 알게 되었다. 지금도 ‘박세정의 세상 엿보기’ 블로그를 찾아보면 리포터로 활동했던 내용이 있다. 집밥 활동가로도 활동하며, 슬로푸드협회의 크고 작은 행사에 늘 음식 지원 활동을 해왔다. “박세정이 없으면 음식 간이 맞지 않는다”는 말을 많이 듣는다. 어릴 때부터 엄마와 언니가 음식 하는 것을 보고 자라서인지 슬로푸드 운동에 저절로 마음이 갔다. 양수리 농부시장은 놀이터다. 봉사활동이지만 자비를 들여 1박을 하면서도 사람들에게 농부시장 농산물로 밥을 해서 제공하는 게 너무 뿌듯하고 보람 있었다.”

‘2024 테라마드레 맛워크숍’에서는 오방색에 맞춰 비빔밥을 만들 예정이다. 음식은 맛만 큼이나 모양도 중요하니 하나하나 신경을 써서 미리 만들어봤다. 누룽지차도 준비했다. 누룽지를 맷돌에 갈아 뜨거운 물을 부으면 되는데, 세계인의 입맛에도 딱 맛을 거라고 생각한다.



03 박정희 회원

“건강한 먹거리에 관심이 많아서 서울 은평구에서 ‘신나는마을공동부엌’이라는 마을공동체를 만들어 운영하다가 코로나 때 문을 닫았다. 지금은 ‘우리동네텃밭협동조합’ 조합원으로 도시농부가 되어 열심히 농사를 짓는데, 자급자족할 정도다. 요즘은 무경운으로 농사하는 자연농법에 관심을 갖고 공부 중이다. 특히 받은 고추장 제법은 협회에서 주관하는 행사에 여러 번 선보였다. 청국장을 발효시켜 쉽고 간단하게 만들면서 전통 고추장 맛을 그대로 내는 발효 고추장이다.”

‘2024 테라마드레 맛워크숍’에서는 장단콩을 소개할 예정이다. 장단콩은 우리나라에서 생산되는 콩 중에서 최고라 생각하기에 ‘소개’라기보다 ‘자랑’이다. 콩 자체도 훌륭하지만 그 콩을 발효해서 만든 간장, 된장, 고추장이 내는 최고의 맛을 자랑할 것이다. 간장과 된장은 구본일 회원이 만든 것을 가져왔고, 고추장은 직접 만들었다. 이 고추장으로 전 세계 슬로푸드 회원들과 외국인들이 참가하는 테라마드레 맛 워크숍에서 한국의 비빔밥을 맛있게 소개하겠다.



04 김명희 회원

“폴무학교 교사로 일하기 위해 홍동마을에 온 지 40년이 훌쩍 넘었다. 그때 버스를 먼저 타려고 나를 밀치던 할머니 얼굴은 잊었지만 홍순명 선생님의 마당 풍경은 아직도 기억에 생생하다. 꽃과 허브를 많이 심고 활용도를 높이려고 꽃차 강사가 되었고, 건강한 먹거리로 눈을 돌려 매크로바이오틱스 식생활관리가 되었다. 현재는 로컬에서 ‘쿠시 마크로비오틱 요리스쿨’을 운영하며 요리수업을 하고 있다. 담장이 없는 홍동마을에서는 꽃과 모종과 함께 주민들이 서로 넘나들며 사는데, 모두가 슬로푸드 운동가이고 실천가들이다.”

‘2024 테라마드레 맛워크숍’에서는 밤중에 도착한 이탈리아 북부 산속, 피곤한 여정 중에 만난 보리지꽃으로 장식되어 나온 다디단 티라미수 디저트는 단번에 피로를 풀어주었고, 쌀쌀한 날씨에 먹었던 따뜻한 채소수프와 옥수수죽 폴렌타가 이탈리아를 추억하게 한다. 이번에 홍동마을에서 생산한 밀키권이 라는 햅쌀을 가져간다. 홍성여성농업참여단 정상옥 님이 기증한 것으로 홍성에서 자주 먹는 쌀인데 밥맛이 최고다. 이 쌀로 지은 밥을 먹고 세계인이 감동하길 바라며, 쌀에 대해서도 간단히 소개할 예정이다.



경상도 '맛의 방주'가 내 입으로 들어왔다

경상도 음식은 다채롭다. 동해와 남해에 좋은 어장을 가지고 있어 해산물이 풍부하고 농산물도 풍성하게 생산된다. 음식은 짜고 매운 편이며 맛을 부리지 않고 소박하게 만든다. 날씨가 더운 탓에 고춧가루를 사용한 아귀찜, 가오리찜, 장아찌류가 발달했다. 이런 식문화 특성을 지닌 경상도 지역 '맛의 방주' 등재 품목과 그 특징을 알아보자.

정리 고지현(국제슬로푸드한국협회 홍보팀장) 사진 제공 (주)백산출판사



01 갯방풍(해방풍)죽

바닷바람을 담은 보약. 다량의 미네랄이 들어있다. 잎과 줄기가 단단해 냉장 상태에서 보름 이상 보관할 수 있다. 향이 풍부하며 식감이 부드럽고 맛이 깔끔하다. 산림청 희귀식물 및 멸종위기 식물 약관심종 등급으로 지정되어 있다.

재료 어린 갯방풍 잎 100g, 소고기 80g, 밥 1공기

채수 다시마 1장(사방 10cm), 대파 1대, 양파 1/4개, 무 50g, 표고버섯 1개, 연근 1/4개

양념 한식간장, 참기름, 후추 조금씩

① 찬물 1L에 채수 재료를 넣고 끓으면 다시마를 먼저 건져내고 중불에서 30분 정도 끓인 뒤 체에 걸러 국물만 준비한다.

② 방풍 잎은 씻어서 먹기 좋은 크기로 썬다.

③ 냄비에 참기름을 두르고 중불에서 소고기를 볶은 다음 밥을 넣고 덩어리지지 않게 잘 풀면서 볶다가 채수를 부어 중불에서 뭉근하게 끓인다.

④ 밥이 퍼지면 방풍을 넣고 한 번 더 끓인 다음 소금으로 간한다.

02 미인발효주스

곡물식초는 유기산이 풍부해 피로해소에 좋다. 우리나라 전통 식초는 쌀, 보리, 밀, 기장, 옥수수 등으로 만드는 곡물식초다. 보름 이상 띄운 쌀누룩을 발효제로 사용해 만든다.

재료 곡물식초 2큰술, 청국장 3큰술, 토마토 큰 것 1개, 각종 과일 적당량, 요구르트 1개

① 분량의 재료를 잘 섞은 뒤 곱게 갈아서 마신다.



03 팔장쌈장

팔으로 메주를 쑤다. 옛날에 콩이 흉년일 때 나라의 지시로 개발된 장이다. 간장을 빼지 않아 맛이 부드럽고 염도가 낮다. 경상도에서는 간장을 빼서 사용하기도 한다.

재료 팔장 500g, 보리쌀 1/2컵, 조 1/2컵, 조청 5큰술, 발효청 2큰술, 고추장 2큰술, 통깨 2큰술, 참기름 2큰술

- ❶ 보리쌀과 조를 잘 씻어 밥을 짓는다.
- ❷ 보리조밥이 식으면 나머지 재료를 모두 넣고 잘 섞는다.



04 하동잭살차스콘

잭살차는 하동지역에서 생산되는 전통 홍차로, 가정상비약으로 사용될 만큼 항산화 물질이 풍부하다. 잭살차는 건조한 상태에서 믹서에 갈아 체에 걸러 고운 가루로 사용한다.

재료 잭살차 가루 2큰술, 박력분 2컵, 생크림 4큰술, 무염버터 60g, 우유 4큰술, 설탕 6큰술, 베이킹파우더 1큰술, 달걀노른자 1개

- ❶ 냉장 상태의 버터를 깍둑썰기 한다.
- ❷ 박력분과 베이킹파우더, 잭살차 가루를 체에 내려 설탕을 섞는다.
- ❸ ②에 ①의 버터를 넣고 스크래퍼로 공알 크기로 다진다.
- ❹ ③에 우유를 부어 한 덩어리를 만든다.
- ❺ ④의 반죽을 스크래퍼로 모아주고 잘라주기를 반복해 한 덩어리로 반죽한 후 래핑해서 1시간 정도 냉장고에 넣어둔다.
- ❻ 반죽을 냉장고에서 꺼내 70g씩 소분해서 성형하고 팬에 올려놓는다.
- ❼ 반죽 위에 달걀노른자를 바른 후 170°C로 예열된 오븐에 넣어 12~15분 굽는다. ●

초도 이장 김진수의 섬 살이 이야기 풀치·갈치·칼치·도어(刀漁)의 향연

초도(풀섬) 포함, 30여 개 크고 작은 섬이 모인 초도군도(草島群島)는 조류 교차가 활발해 해양 생태계가 풍부한 것으로도 유명하다. 소위 말하는 황금어장, 어업 전진기지다. 풍부한 어족자원 가운데, 갈치 이야기를 해본다.

글·사진 김진수(시인, 전남대학교 이순신해양문화연구소 책임연구원)

편집자주 초도에 살고 있는 김진수 시인의 섬 살이 이야기를 기획하면서 섬은 우리에게 어떤 장소로 느껴지는지 생각해보았다. 바다낚시를 가거나 작심하고 배 타고 들어가는 곳이 떠올랐다. 삼면이 바다인 우리나라는 섬이 많다. 갯벌이 주인인 섬, 육지와 가까워 육교로 연결된 섬, 먼 바다에 떠 있는 섬. 각기 특징이 다양하지만 섬은 바다 생태계를 제일 먼저 접할 수 있는 곳이라 섬 주민들은 바다와 소통하며 물때와 같은 순리에 맞춰 살아왔다. 도시에서는 밥상에 올라오는 수산물로 바다를 접한다. 섬 주민의 섬 살이 이야기가 한 점의 생선처럼 맛있게 다가와 서로 소통하는 계기가 되길 바라며 사람 사는 매력이 넘치는 이야기, 섬 밥상 이야기가 펼쳐지길 기대한다.

1441년(세종 24년) 대마도 도주 종정성(宗貞盛)은 “孤草島(고초도_지금의 초도)에서 고기를 잡도록 허락해 준다면 생계가 넉넉하여 지니 더 이상 노략질할 마음이 없어질 것입니다”라고 하였다. 이는 세종실록에 실린 내용으로, 조선왕조실록에도 수십 차례 언급된 초도는 지리적 위치가 한반도 남해안 중심의 먼바다 쪽에 있고, 행정구역상으로는 여수시 삼산면이지만 거리상으로는 고흥과 완도가 가깝고, 위도상으로는 청산도와 비슷하나 조선 말엽까지 흥양현(지금의 고흥군)에 속해 있었다.

19세기 말 열강제국들의 패권 전쟁의 여파는 나약한 조선 반도를 뒤흔들었다. 1885년 영국군 함대는 거문도를 해밀턴항(Port Hamilton)이라는 이름으로 약 2년 동안 불법 점거했다. 거문도 사건의 그늘에 묻혔지만, 내가 어렸을 적 1800년대 생이었던 우리 할머니와 동네 할머니들의 “할로! 할로!(hello)”나 ‘산다이(sunday) 놀이’ 등 낯선



1



2

언어들 속에서 초도 역시 비슷한 점거상황을 경험했으리라고 짐작할 수 있었다.

초도 사람들의 활약상은 1882년(고종 19년) 울릉도 감찰사로 임명된 이규원의 울릉도 감찰사 일기에 기록되어 있으며, 마을 어른들이 지금도 풀어놓는 연평도로 조기잡이를 다녔던 이야기와 동지나해로 갈치잡이를 다녔던 이야기, 사모아, 라스팔마스, 파라마리보, 북태평양 등으로 원양어업을 나갔던 무용담을 들을 때마다 풀섬 사람들의 기질과 용맹함에 감탄을 금할 길 없다.

30여 개의 크고 작은 유무인도로 초도군도(草島群島)를 이루는 풀섬은 섬과 섬 사이에 물길이 좋고 서해 연안류와 쿠로시오 해류가 수시로 교차하는 경계지역이다. 영양이 풍부한 조류 소통이 원활하여 섬 근처에서 바로 황금어장이 형성되는 어업 중심지로 1999년 1월 1일부터 국가 어항으로 지정되어 연근해 어업 전진기지로서의 역할을 다하고 있다.

1갈치를 들고 환하게 웃는 김진수 회원

2초도 바다

막힘없이 사방을 조망할 수 있는 명산 상산봉의 정기와 거친 파도를 이기고 대양을 향해하던 후손들이 지키고 가꾼 오랜 해양문화의 원형이 지금까지는 그 명맥을 잇고 있다. 그러나 도시화와 산업화의 여파로 1급 멸종위기에 놓인 섬 생명들과 그들이 지켜온 소중한 전통문화를 어떻게 보호하고 그 가치를 지속시킬 것인가에 대한 숙제는 필자를 긴장시키고 노심초사케 한다.

무더위가 꺾이고 수온이 떨어지기 시작하면 이곳 초도와 거문도 백도 해역에는 본격적으로 갈치어장이 형성된다. 지역마다 어떤 음식 맛을 잊지 못해 집 나간 며느리 돌아온다는 이야기가 있지만, 이곳에서도 갈치 철만 되면 뱃진대기 살을 못 잊어 돌아왔다는 며느리 이야기가 있을 정도로 싱싱한 은갈치 뱃살은 구이로도 찌개로도 그 고소하고 찰진 맛을 자랑한다.

2001년 오동도 광장에서 열린 생선요리 경연대회에 갈치회를 들고 출전했었다. 비늘도 벗기지 않고 은빛 찬란한 자태를 뽐내는 출품작을 보던 심사위원 한 사람이 어떻게 갈치 비늘도 벗기지 않고 회로 먹을 수 있냐고, 보기는 좋으나 음식으로는 위험하다고 군소리를 하기에 ‘금비늘’이라는 상호의 우리 집 명함을 내밀었다. 나도 섬놈이고 복어회는 먹어도 갈치회는 못 먹는다는 어른들의 말씀을 잘 새겨듣고 개발한 요리이니 혹시 탈이 나면 책임지겠다고 했다. 그 후 거문도에서는 은빛축제가 시작되고 금비늘 횡집도 명소가 됐지만 남의 건물에서 고배를 마시고 간판을 내렸다. 이제는 그 고소하고 쫄깃한 은갈치회가 횡집 고급 요리로 자리를 잡았으니 시인의 팔자 그것이면 됐다.

갈치의 주요 어장인 초도 인근의 갈치요리는 다양하다. 특색 있는 요리만 몇 가지 소개한다.

1. 항가쿠(영경귀) 갈치국

- ① 영경귀 전초를 깨끗이 씻고 대충 썰어서 된장에 버무려 가시가 물러질 때까지 끓인다.
- ② 비늘을 약간 걷어내고 손질한 갈치 토막을 넣고 한 번 더 끓인다.
- ③ 마늘과 파, 고춧가루, 갈치젓국장으로 간을 맞춘다.

2. 애호박 갈치국

- ① 애호박을 껍질 채 각으로 썰고 갈치를 토막으로 손질한다.
- ② 물(육수)을 넉넉히 붓고 된장 조금, 진간장, 젓국장을 조금씩 푼 후 재료를 넣고 끓인다.
- ③ 한소끔 끓으면 파, 마늘, 풋고추, 고춧가루를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.

3. 갈치 열무김치 물회

- ① 싱싱한 갈치를 호박잎(철수세미도 효과적)으로 비늘을 벗기고 내장을 깨끗이 손질한다.
- ② 포를 떼서 횡감으로 썰어 막걸리 식초에 재어둔다.
- ③ 잘 익은 열무김치를 꼭 짜내고 된장 2, 고추장 1, 고춧가루 조금 비율로 버무린다.
- ④ 버무린 열무김치에 재어둔 횡감과 설탕, 참기름, 깨소금, 다진 마늘, 실파, 풋고추, 매실청 등에 생수를 흥건히 붓고 간을 맞춘다.
- ⑤ 취향에 따라 사과, 배, 잣잎, 무 등을 첨가하고 국수나 밥을 말아 먹는다. ●

1 초도 갈치

2 갈치국

3 갈치회



SLOW BOOK REVIEW

책으로 읽는 슬로푸드 ⑩ 『고미숙의 몸과 인문학』
나를 세울 수 있는 건 오직 나뿐

글 김용수(전북 고창지부, 고창백복스 '꾼' 대표) 사진 고지현(국제슬로푸드한국협회 홍보팀장)



이 책의 키워드는 ‘몸과 우주’다. 몸과 우주, 우리는 이 단어들을 오랫동안 잊고 살았다. 몸은 병원에 맡기고, 우주는 ‘천문학적 쇼’의 배경으로나 생각하지 않았던가. 그 결과 지금 우리 앞에 놓인 것은 술한 질병과 번뇌들이다. 그런 점에서 21세기 인문학의 화두는 몸(!)이라고 나는 확신한다. 몸이야말로 삶의 구체적 현장이자 유일한 실체다.

『동의보감』을 쓴 허준의 일생을 드라마로 만든 <허준>이 1999년에 방영되었을 때 나에게 TV는 바보상자가 아니었다. <허준>의 방영으로 『동의보감』에 대한 관심이 급상승하고 한의학에 대한 신뢰도 상당히 높아졌던 것으로 기억한다. 이 『동의보감』을 쉽고 재미있게 소개한 이가 바로 고미숙 작가다. 고미숙 작가는 “책 읽어서 남 준다”는 신념으로 ‘수유+너머’에서 책 읽기에 몰입했고, 강연과 집필이 직업인 고전 평론가다. 그가 쓴 자칭 동의보감 3종 세트 『동의보감, 몸과 우주 그리고 삶의 비전을 찾아서』 『나의 운명 사용설명서 : 사주명리학과 안티 오이디푸스』 『고미숙의 몸과 인문학 : 동의보감의 눈으로 세상을 보다』는 모두 읽을 만한 책으로 기억한다. 가장 먼저 읽어야 할 책이 『동의보감, 몸과 우주 그리고 삶의 비전을 찾아서』이지만 순서는 아무래도 크게 상관없다.

이 책은 전체 8장으로 몸 vs 몸, 몸과 여성, 몸과 사랑, 몸과 가족, 몸과 교육, 몸과 정치·사회, 몸과 경제, 몸과 운명으로 구성된다. 구성에서 보듯이 온통 몸을 중심으로 우리의 삶과 주변을 서술한다. 사실 몸은 나 자신이지만 늘 의식하고 살지는 않는다. 지금 내 팔이 무엇을 하는지, 내 심장이 어떤 상태인지, 내 코는 제대로 냄새를 맡는지 등등 내 몸의 상태를 의식하지 않고도 잘 산다. 아니 오히려 내 몸의 상태를 늘 의식하고 하루를 산다면 과도한 집중력 소모로 저녁에는 드러누워야 할지 모른다. 몸은 이렇게 우리가 의식하거나 특별히 관심 두지 않아도 잘 움직이고 자신의 역할을 한다. 그렇다면 우리는 내 몸은 몸에게 맡겨둔 채, 하고 싶은 대로 롤루랄라 재미있게만 살면 되는 것일까? 그게 그렇지 않다. 그러다 보면 롤루랄라가 골골랄라로 바뀌게 될 가능성이 아주 크기 때문이다. 그럼 우리는 몸을 위해 어떻게 해야 하는가? 답은 간단하다. 이 책을 읽으시라!

가장 앞에 나오는 ‘스마트’폰과 ‘스투피드’한 일상을 보자.

“그냥 터치만으로도 무진장의 정보를 다운받을 수 있고, 수천수만의 사람들과 동시적으로 접속할 수 있다. 초능력 혹은 마법의 일상화! 조만간 터치도 필요 없어진단다. 입만 병긋해도, 눈만 찡긋해도, 아니 잠깐 생각만 스쳐도 모든 것이 이루어진다. 왜? 그게 스마트한 삶이니까. ‘혁신이란 그런 것이니까’ 자, 이 대목에서 한번 물어보자. 그럼 몸은 대체 어디다 쓰는 거지? 팔다리도 필요 없다. 근육과 뼈도 필요 없다. 손가락마저 필요 없다’, 그럼 이 사지육신은 대체 뭘 하란 말인가? 그저 주구장창 스마트폰만 쳐다보고 있으란 말인가?”

글쎄, 좀 과도한 우려인 것 같기도 하고, 진짜 그런 것 같기도 하고 참으로 답을 내기가 어렵다. 지금보다 스마트폰을 덜 사용하기가 쉽지 않다고 나의 뇌에서 강력한 신호를 보내왔기 때문이다.

이 책은 읽기 쉽게 쓰였고 250쪽이 되지 않으며, 중간에 이미지도 여럿이어서 읽기가 편하다. 한 번에 다 읽을 필요도 없다. 조금씩, 하나씩 읽으면서 몸에 대한 나의 생각을 만들어가면 된다. 꼭 음미해봐야 할 구절이 곳곳에 숨어 있어서 읽으면서 노트를 해두면 좋을 글귀가 많다. 차 한 잔 마실 시간에 가족, 이웃들과 함께 서로의 생각을 이야기하고, 필요하면 좀 더 들여다보는 것도 좋은 일이다. 차 문화를 바꾸면서 나의 몸을 바로 세우는 길이기도 하다.



우리가 눈여겨봐야 할 지점이 수없이 많지만 하나만 남기고자 한다. 2장 몸과 여성에서 ‘여성의 몸, 여성의 지혜’ 말미에 나오는 “**자신을 구원할 수 있는 것은 오직 자신뿐이라는 것. 우리가 기다렸던 사람은 바로 우리다.**”라는 구절이다. 다시 한번 반복해본다.

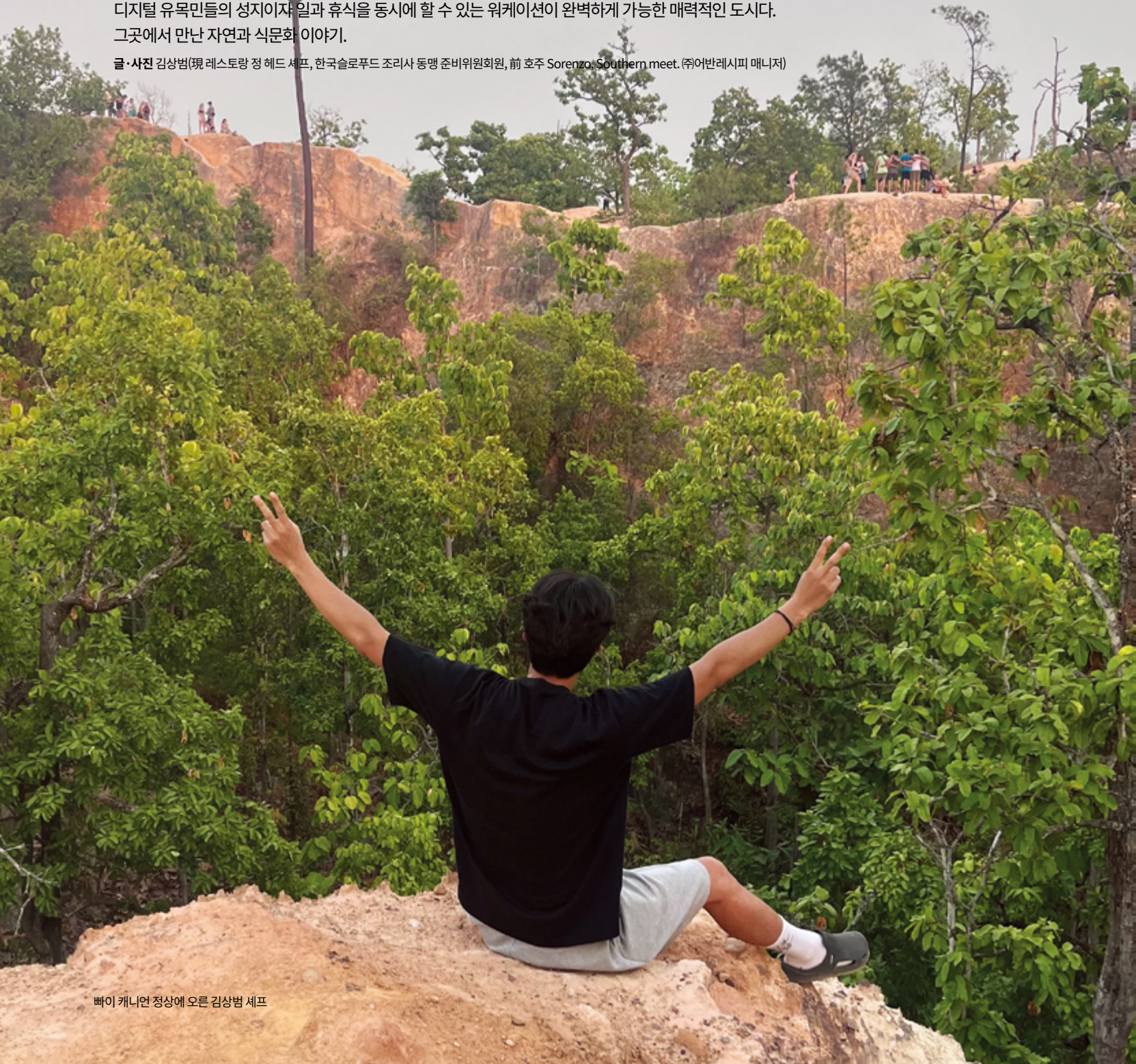
“나를 구원할 수 있는 것은 오직 나뿐이다. 내가 기다렸던 사람은 바로 나다.”

나의 몸은 남의 것이 될 수 없고, 남의 몸은 나의 것이 될 수 없다. 몸은 그 자체로 나다. 나를 사랑하자, 내 몸을 기억하자. 이것이 슬로푸드다. ●

청년 셰프를 사로잡은 태국 슬로푸드 여행 치앙마이에서 만난 음식과 문화, 새로운 꿈을 꾸게 하다

지난 4월, 배낭 하나 메고 다짜고짜 태국으로 향했다. 왜 그렇게 태국에 가고 싶었는지 지금 돌이켜보면 웃음이 나지만 그때 숙소조차 예약하지 않고 여행을 떠났다. 도착한 곳은 태국의 치앙마이(Chiang Mai). 전 세계 디지털 유목민들의 성지이자 일과 휴식을 동시에 할 수 있는 워케이션이 완벽하게 가능한 매력적인 도시다. 그곳에서 만난 자연과 식문화 이야기.

글·사진 김상범(現 레스토랑 정 헤드 셰프, 한국슬로푸드 조리사 동맹 준비위원회원, 前 호주 Sorenzo, Southern.meet. (주)어반레시피 매니저)



01 배낭여행자의 쉼터, 디지털 유목민의 성지에서 만난 자연과 식문화

태국 북부에 있는 치앙마이는 란나 문화의 중심지다. 고대 사원, 섬세하면서도 전통적인 공예품, 다양한 문화 축제가 관광객의 눈과 귀를 사로잡지만 가장 큰 매력은 자연 친화적인 도시 자체다. 울창한 숲, 웅장한 산맥, 맑은 강과 폭포를 보며 치앙마이의 자연을 온 몸으로 느꼈다. 빠이 캐니언(Pai Canyon)에 앉아 붉은빛 석양과 울창한 숲을 바라보는 사이 일에 지친 몸과 마음에 자연의 기운이 부드럽고도 편하게 스며드는 것을 느꼈다.

나에게 여행은 그 나라와 지역 사람들을 이해하고, 그들을 통해 그들만의 문화를 배우는 것이다. 다인종의 사람들을 만나고 새로운 문화를 알게 되는 경험은 매번 새롭고 설렌다. 그래서인지 나는 여행길에 오르면 처음 만나는 사람에게도 서슴없이 말을 건네고 마음의 문을 연다. 치앙마이에 도착해 발품을 팔아 구한 숙소의 집주인, 게스트하우스에서 만난 태국인, 축제에서 만난 동갑내기 등등 내가 먼저 다가가면 그들 또한 나를 반겨주었다. 치앙마이에서 만난 사람은 모두 따뜻하고 친절했다. 치앙마이 대표 축제인 송끄란(Songkran)에 가게 된 것도 집주인의 제안 덕분이었다. 그곳 사람들은 가족은 물론이고 이웃, 지역사회와의 관계를 소중히 여기는 공동체 의식을 가지고 있다. 현대적 면모를 가진 대도시이지만 그 속에서도 전통을 유지하기 위해 많은 노력을 하며 치앙마이의 자연을 지키려는 노력을 조금도 불편해하지 않고 받아들인다. 그래서 나도 모르게 그들의 문화에 푹 빠져들었다.

1 노스게이트 재즈 펍(pub)에서 만난 여행자 친구들

2 송끄란 축제 현장

3 치앙마이 카드콤(KAD KOM) 마켓





02 농부들의 텃밭에 감동하며 자생 허브로 만든 요리에 감탄하다

하루는 노스게이트 재즈 펍(NORTH GATE Jazz Pub)이란 곳에 들렀다. 음악을 들으며 가볍게 한 잔하러 갔는데 거기 모인 여행자들끼리 자연스럽게 자기 나라의 문화와 음식을 자랑하게 되었다. 그때 이탈리아 친구가 태국 전통 요리 클래스를 추천했는데 직업이 셰프인 만큼 나는 바로 다음 날 수업을 예약했다. 수업을 진행하는 타이 코타지 쿡킹 클래스(Thai Cottage Cooking Class)는 치앙마이에서 버스를 타고 30분 정도 들어가는 시골에 있다. 예약할 때 숙소 위치를 알려주면 직접 버스로 픽업까지 해준다. 수업에 참관하는 사람들을 태운 버스가 제일 먼저 향한 곳은 주방이 아닌 시장이었다. 카드콤치앙마이시장(Kad kom Market Chiang Mai)은 치앙마이에서 신선하고 다양한 식재료가 많기로 유명한 곳이다. 우리는 먼저 시장을 둘러보면서 다양한 식재료들을 접했다. 선생님은 태국 음식에 많이 쓰이는 식재료들을 열정적으로 설명해주었다.

시장 전학이 끝난 후 요리 수업이 열리는 장소로 이동했다. 요리에 앞서 오늘 요리에 사용될 재료가 어떻게 재배되는지 보기 위해 밭으로 향했다. 나는 밭을 처음 마주하고는 흥분을 감추지 못했다. 농업을 주업으로 삼는 가정이 많은 태국답게 여러 허브와 채소, 꽃까지 재료 하나하나 정성을 다해 밭을 일궈온 단번에 알 수 있었다. 밭에서 두 번째 강의를 들은 후 우리는 주방으로 와 본격적으로 요리를 시작했다. 이날 배운 요리 중에서 태국의 꽃인 ‘버터플라이피플라워(Butterfly pea flower)’를 활용한 ‘망고라이스’와 치앙마이 대표 전통 음식인 ‘카오 쏘이(Khao Soi)’가 인상 깊었다. 카오 쏘이는 카레 페이스트, 닭고기나 소고기, 코코넛 밀크 등을 넣어 만든 수프에 튀긴 국수를 곁들인 요리로 지역 농부들이 직접 재배한 허브로 페이스트를 만든다. 태국의 전통 음식은 지역에서 자생하는 재료와 전통 조리법에 따라 만들어진다. 치앙마이는 지역 전통 음식과 조리법을 보존하고 복원하는 데 큰 노력을 기울이며 지역 특산물과 전통 조리법을 재발견하고, 이를 현대 요리와 결합하여 보존하려는 시도가 많이 이루어졌다. 색다른 요리 수업을 들었다는 만족감과 자국의 식문화와 토종 식재료를 알리기 위한 그들의 열정도 함께 배운 멋진 하루였다.



1 태국 전통 요리 수업 시작 전에 재료와 그릇을 준비해둔 모습
2,3 태국의 전통 요리 망고라이스와 카오 쏘이



1요리 수업 교실에서 키우는 허브 텃밭
2요리 수업이 진행된 곳

03 자국의 식문화를 지키는 것이 결국 농업과 지속 가능한 미래를 지키는 일

세계에서 손꼽히는 미식의 나라라는 명성에 걸맞게 태국 식문화는 매운맛, 달콤한 맛, 신맛, 짭맛이 조화롭게 어우러지는 것이 특징이며 신선한 재료와 다양한 향신료를 사용해 깊고 복합적인 맛을 만들어 낸다. 또한 태국 북부와 남부 식문화가 지역적 특성과 기후, 식재료의 가용성에 따라 뚜렷한 차이를 보인다. 북부 지역은 신선한 허브와 향신료를 활용해 구수한 맛과 덜 매운 음식이 특징이라면 남부 지역은 강한 매운맛과 코코넛 밀크를 활용한 부드럽고 풍부한 맛의 요리가 주를 이룬다. 이러한 식문화의 차이는 태국의 다양한 음식 문화를 더욱 풍부하고 흥미롭게 만들어준다.

공통적으로 많이 사용되는 식재료는 레몬그라스, 타이 바질, 코코넛 밀크다. 이 세 가지 식재료가 지역 식문화의 중요한 부분을 차지하며 지역 특산물 보존과 환경 보호의 가치를 실현하는 데 기여한다. 레몬그라스는 태국 요리에서 필수 재료이며 톰 얀(Tom Yum)과 톰 카(Tom Kha) 같은 전통 수프에 많이 사용된다. 상큼한 향과 맛으로 국

물 요리에 깊이를 더하고 음식의 풍미를 한층 높여준다. 타이바질은 태국 요리에서 매우 중요한 허브로 볶음 요리, 카레, 그리고 다양한 샐러드에 사용된다. 독특한 향과 맛이 음식에 풍미를 더하며 태국 요리의 전통적인 맛을 구성하는 핵심 재료다. 마지막으로 코코넛 밀크는 태국 요리에서 부드럽고 풍부한 질감과 달콤한 맛을 더하는 중요한 재료다. 카레, 수프, 디저트 등 다양한 요리에 사용되며 태국 요리의 풍미를 더하는 핵심이다.

태국의 식문화와 슬로푸드 운동은 다양한 측면에서 상호 연결되며 서로의 가치와 원칙을 반영한다고 생각한다. 전통 조리법을 지키고 지역 농업의 중요성을 강조하는 것이 슬로푸드에서 말하는 지속 가능한 식문화를 구현하는 일이기 때문이다. 지역 특산물을 보존하고 건강한 식습관을 지켜가는 일이 서로 선순환해 식문화를 유지하고 지속 가능한 미래를 지키는 것 아닐까. 한 달 반의 치앙마이 여정을 마친 나는 더욱더 도전하고 싶어졌다. 요리사로서, 슬로푸드의 일원으로서 세계 각국의 슬로푸드를 체험하는 것. 에너지가 필요할 때 나는 또 다시 배낭을 메고 떠날 것이다. ●

오늘도 우리는 슬로푸드

뜨거운 여름을 견디고 오곡백과 풍성한 가을이 돌아왔다. 식탁에 놓인 맛있는 음식을 앞으로도 계속 먹을 수 있게 우리 모두 기후와 자연을 아껴야 한다. 현실은 힘들지만 그래도 가을만큼은 자연이 주는 것을 누리고 싶다.

정리 고지현(국제슬로푸드한국협회 홍보팀장) 사진 각 지부 및 회원 제공



1 담양지부, 슬로푸드 담양에 담다

8월 24일 담양지부 모임에서 이화주를 만들었다. 이화주는 대표적인 여름철 가양주다. 집에서 이화곡자와 고리구멍 떡을 만들어 비교적 쉽게 담글 수 있고, 떠먹는 매력이 있다.

2 내포지부, 절기음식 나눔

8월 29일 예산 '토담골'에서 진행한 '절기음식 나눔 행사'의 주제는 '토종콩'이었다. 김영숙 토종씨앗박물관장이 홀아비밤콩과 선비잡이콩에 대한 정보를 나누면서 이름에 깃든 유래를 알려주었다. 토종콩은 이름을 정할 때도 발견한 사람이나 지역명이 아니라 구수한 옛이야기가 붙는 특징이 있다.



3 파주지부, 평화농장 벼 베기 행사

8월 30일 파주 평화농장에서 평화미소(일명 평원벼) 출시 기념 벼 베기 행사가 열렸다. '평화미소'는 국내 최초로 농촌진흥청에서 남북평화를 기원하며 남한 벼(진부19호)와 북한 벼(삼지연4호)를 교배해 육성한 품종으로 추석 전에 수확하는 조생종이다. 파주시에서는 이 벼를 파주 조생 벼 특화품목으로 육성하기 위해 '평화미소'라는 이름을 짓고 홍보 중이며, 올 12월에는 재배 농가에 종자를 분양한다. 장단백목콩을 맛의 방주에 등재하면서 우리 협회와 긴밀한 관계를 이어가는 파주시의 초청으로 장현예 상임이사가 행사에 참여했다.



4 협회, '907기후정의행진' 참여

기후위기를 넘어 이전 기후재난으로 전 세계에서 수많은 생명이 위협받는 현실 속에 강남 일대에서 열린 '기후정의행진'에 2만여 명의 시민이 운집했다. 올해 '907기후정의행진'은 전국 615개 단체가 참여해 조직위를 구성하고 서울 강남 일대를 비롯해, 대전·부산·제주·포항·지리산(산청) 5곳에서도 동시에 행사를 진행했다. 서울에서 열린 기후행진에는 자체 행사가 열리지 않은 전국의 참가자가 모였다. 우리 협회 천호균 고문도 파주환경운동연합 회원 30여 명과 함께 참여했다. 올해 기후정의행진에 시민들의 호응이 컸던 이유는 노동, 인권, 여성, 환경, 빈곤 퇴치 등 다양한 영역에서 진행된 투쟁이 기후위기 앞에서는 하나가 돼야 한다는 필요성을 절감하고, 각 언론에서도 행진 참여를 제안하는 기사가 많아 세상을 바꿀 기후 정의실현에 시민들의 관심이 집중됐기 때문이다. 기존 체제에서 말하는 녹색 기술, 온실가스 감축으로는 기후 재난을 대비할 수 없다는 인식 속에서 행진에 참여한 시민들은 각자가 체험한 기후변화의 심각성을 알리고 구호를 외치며 표현했다. ●

‘2024 여수 슬로푸드 한국 대회’ 개최

여수시에서 열리는 두 번째 슬로푸드 대회로 지역의 맛을 알리는 맛의 향연,쓰레기를 최소화하는 친환경 행사로 거듭납니다.
슬로푸드 회원 간의 교류를 촉진하고, 시민들에게 슬로푸드를 알리고 홍보하는 축제에 슬로푸드 회원들의 많은 관심과 참여를 바랍니다.
행사 진행과 내용은 현지 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

담당 국제슬로푸드한국협회

주제 여수의 맛, 남도의 맛, 한국의 맛

일시 2024.11. 14.(목)~11. 15.(금)

내용 맛 워크숍, 슬로푸드 포럼, 슬로뮤직 페스티벌, 여수 특산품 전시 및 지역별 슬로푸드 전시 및 홍보, 김병수상 시상식 및 맛의 방주 인증서 수여식, 한국슬로커피연합 출범식, 한국조리사동맹 출범식 등

장소 여수 엑스포장 그랜드 홀, 오동재 잔디 광장 외

◎ **슬로푸드 포럼** 여수의 맛, 남도의 맛, 한국의 맛이라는 주제에 맞춰 슬로푸드가 추구하는 지속 가능한 미식에 대해 슬로푸드한국협회 김종덕 회장, 국제슬로푸드 마르따 사무총장 등 슬로푸드 전문가들의 기초발제가 이루어질 예정입니다.

◎ **맛의 향연** 여수, 파주, 제주, 남양주 등 전국 슬로푸드 지부 회원들이 지역의 재료와 요리법으로 직접 차리는 밥상 나눔이 펼쳐집니다. 전국 슬로푸드 회원의 음식 전시 및 시식행사는 사전에 지부별로 음식 출품 접수를 받아 진행합니다.

◎ **지역의 맛 워크숍** 슬로푸드 회원 대상으로 총 4회 지역의 맛 워크숍을 진행합니다. 사전 신청자에 한해 진행하며 참가 횟수 제한은 없습니다. 각 프로그램마다 참가비가 있습니다.

맛 워크숍 1_슬로커피 맛 워크숍 (사전 신청자 30명)

맛 워크숍 2_청년 셰프가 조리하는 맛의 방주 (사전 신청자 30명)

맛 워크숍 3_여수의 맛 1부, (사전 신청자 각 30명)

맛 워크숍 4_여수의 맛 2부 (사전 신청자 각 30명)

◎ **활동가 사례발표** 신청한 회원은 누구나 ‘슬로푸드, 맛있는 혁명’이란 주제로 활동가 사례발표를 합니다.

◎ **슬로뮤직 페스티벌** 음악으로 감동적 메시지를 전달하는 활동을 하고 있는 슬로푸드 활동가들의 곡을 다함께 듣고 즐기는 시간을 갖습니다.

◎ **참가 신청** 슬로푸드 회원 참가 신청 접수는 10월 20일부터 10월 30일까지 받으며, 신청자 선착순으로 입금 및 참가 안내를 합니다. 노쇼 방지를 위한 참가비 2만원은 현장에서 여수 농산물 쿠폰으로 교환해 사용할 수 있습니다.

참가 신청 및 안내 국제슬로푸드한국협회 02-737-1665 ●



장독대 전승 프로젝트 100 시상식

국가유산청 전승공동체 활성화 지원사업의 일환으로
본 사업은 민간부문5, 공공부문2, 해외2 총9곳을 선정하여
정희창 용기아티스트가 제작한 용기트로피를 시상할 예정입니다.
시상식은 간장포럼, 국제슬로푸드한국협회와 공동으로 진행하며
10월19일 토요일 밤에 있습니다.

장독대 전승 프로젝트100.

장독대, 세대와 시대를 잇다



2024년 제2회 장문화축제
장! 축제가 되다

장100선전과 양장, 음장 시음전



전국의 장100선전과 장독대의 위치와 환경에 따라
해가 많이 드는 양장, 실내나 해가 들지 않는 음장,
해가 반정도 드는 반음반양에 따라 맛이 다릅니다.
이것을 시음하는 시간을 가진 예정입니다.

2024년 제2회 장문화축제
장! 축제가 되다

전체 일정

10월 19일 토요일

12:00	접수시작
13:00	여는 마당 (수송대발효마을) - 개회식 - 장외방앗간(장문화마을정보센터) - 장독국 밥사면(비산정 재현)
14:30	장독대 심포지움 - 장독대를 어떻게 바라 볼 것인가? : 장독대를 바라보는 다양한 시선과 해석 - 장의 아우라-장물의 연의 방을 가로지르며 - 장이리 문도관리를 가만히 천룡장 사계단구 - 장독대의 문화적, 산업적 의미: 낯도 품어 장독대 사계를 중심으로
17:00	장100선전과 장독대 양장과 장고 음장 비교시음회
18:00	저녁 (수송대발효마을)
19:00	달빛 장독대 콘서트 - 임동창 가락 리듬(계동계) : 장독대에서 피어나는 생명의 꽃 - 서남송 신발자
20:30	뒤돌아 겸 시상식(다목적실) 장독대전승프로젝트100 시상식

2024년 제2회 장문화축제
장! 축제가 되다

전체 일정

10월 20일 일요일

08:00	아침 (수송대발효마을)
09:00	장음식전 (동계저택) - 장문화, 장독대를 열다 : 이문해 기능장 - 장고와 장독대, 음과 양의 맛을 조각하다 : 문성희 명화가 있는 밥상 대포
11:30	대동놀이(예술공동체 통경)
12:30	점심 (수송대발효마을)
13:30	축제이야기 나눔
14:30	마침

*제 식취매 배자나원커전에서 축제 밥상을 차립니다.

2024년 제2회 장문화축제
장! 축제가 되다



제2회 장문화축제에 함께하세요!

일시 10월 19일(토)~20일(일)
장소 거창 수송대발효마을, 동계종택
주최 국제슬로푸드한국협회, 간장포럼

◎ 슬로푸드 회원 참가신청 안내

10/19(토)~20(일) 1박2일 25만원(슬로푸드협회 회원 22만원, 거창군민 15만원)
10/19(토) 15만원(슬로푸드협회 회원, 거창군민 13만원)
10/20(일) 8만원(슬로푸드협회 회원, 거창군민 6만원)

2024년 제2회 장문화축제

장
문화
축제가
되다

2024년 10월 19일(토) ~ 20일(일)
거창 수승대발효마을, 동계종택

문의 02-737-1665 / 010-8770-0752 신청 QR코드를 통하여 신청



주최  국가유산청  경상남도 GYEONGNAM  거창군

주관  거창포럼  (사)국제슬로푸드한국협회

후원  내일의 식탁  식생활교육 국민네트워크  식색교육연구중심  임원경제연구소  (사)장문화협회  한국콩연구소

1인1품
거창
담다



슬로푸드회원특가

**달팽이 매거진
연 구독 할인**

연 구독 18만원에서 15만원으로
20% 할인되서 받아보실 수
있습니다.

슬로푸드회원만 특별히!!
문의전화는 협회로
입금과 배송은 최영미 회원

02-737-1665

슬로푸드 회원이되면 멋진세상이..

슬로푸드 회원 여러분 고맙습니다.

저희 국제슬로푸드한국협회의 자랑스런 회원님들을 소개합니다.
저희 협회는 회원님들이 내시는 소중한 후원금으로 다음과 같은 일을 해오고 있습니다.

- 소멸위기의 종자 및 음식 유산을 지키는 맛의방주 발굴 및 등재
- 슬로푸드 운동의 경험을 나누는 "어머니인 땅" 워크숍
- 슬로푸드 운동 확산을 위한 국제슬로푸드축제 참가 및 개최
- 유전자조작식재료(GMO) 반대
- 지속가능한 어업을 지키는 슬로피시 운동
- 조리로 농업과 건강, 식문화를 지키는 "조리하는대한민국" 캠페인
- 콩 유전자원 보전과 자금 실현을 위한 "콩의나라대한민국" 캠페인
- 공장식 축산 육제품 대신, 적게 먹되 제대로 된 고기를 먹자는 "슬로미트" 운동
- 우리 차의 소중함을 느끼고 차생산자를 돕는 "차마시는 사회" 캠페인
- 지역의 음식 문화를 보전하고 육성하는 "슬로푸드집밥리더" 양성
- 음식 독서, 공동부엌, 토종씨앗 보전, 생산자 격려 등 지역별 지부 및 커뮤니티 육성

슬로푸드 회원이 되시면 위와 같은 일을 지원하는 외에도 160개국의 슬로푸드 회원들과의 연대 안에서 지구의 다양성과 지속가능성을 지키고 슬로푸드 공동생산자가 되어 먹을거리의 기본인 농업, 땅, 가족농, 종자를 지킵니다. 또한 슬로푸드 지부나 커뮤니티와 함께 하면서 뜻이 맞는 사람들을 만나 함께 아이디어를 공유하고 이벤트도 열면서 열정적인 삶을 살 수 있는 기회를 가질 수 있습니다.

2024년08월~2024년09월 슬로푸드후원 (정기회비납부자)명단

(사)가배울(대표김정민)/전남강진, 푸른콩방주(대표김민수)/제주, (주)도담(대표이원영/슬로푸드친구들)/충북청주, (주)뜰과숲(대표권춘희) 서울강남, (주)물과산소(대표우병렬)경기김포, (주)쁘리마쥬(대표오진수/슬로푸드친구들)/경기안양, (주)생태미식연구소(대표남윤미)/경기여주, (주)선농생활(대표신동수)경기양평, (주)제주마미(대표김정옥)/제주, (주)초정(대표정인숙)/전남곡성, John Kenneth Lee/전남장흥, NIINUMA CHIKA/서울마포, 강경갑/부산광역시, 강경석/제주도, 강경우/전남고흥, 강구열/경북예천, 강대욱/경남거창, 강라희/광주광역시, 강미경/충남논산, 강민규/울산광역시, 강병규/전북남원, 강서영/제주, 강석찬/경기화성, 강성일/제주, 강순아/서울서초, 강순임/전남담양, 강양숙/제주, 강영수/대구광역시, 강영주/충남서천, 강은미/전북김제, 강은주/경기양주, 강장원/경기안양, 강주남/제주, 강지윤/전북고창, 강창건/제주, 강혜련/충남예산, 행복빛는떡시루(대표강혜진)/전북군산, 강화경/전남담양, 강희숙/경기파주, 강희진/충남예산, 경소정/경기남양주, 경지현/서울강남, 고민주/충북청주, 고성광/경기고양, 고승희/서울마포, 고양찬우물농장/경기고양, 고영/경기화성, 고영희/제주,

고영희/제주, 고옥희/경기파주, 고용준/제주, 고운/서울마포, 고은정/제주, 고은정/전북남원, 고인정/경기평택, 고재섭/경북영양, 고점석/전북부안, 고지현/서울용산, 고현미/경기남양주, 고현준/제주, 고화순/경기남양주, 공항숙/전남광양, 광경자/전남담양, 광미경/전남담양, 광민선/서울강남, 광선미/서울용산, 광순자/전남담양, 광여경/전남여수, 광주홍/경남김해, 광찬열/경기고양, 구본일/경기파주, 구영자/광주광역시, 구자운/충남예산, 국영주/강원홍천, 권미연/경기부천, 권성원/서울은평, 권승희/경기고양, 권연숙/경북울릉, 권오열/세종시, 권용덕/경기고양, 권용인/강원홍천, 권윤호/서울종로, 권은민/서울종로, 권은숙/경북울릉, 권인옥/서울강북, 권재영/미지정, 권찬중/경북울릉, 권태훈/대전광역시, 권향숙/경기파주, 권혜경/충남아산, 권화조/경북울릉, 권효숙/서울서초, 규반(대표)/서울 중구, 금경연/경기화성, 금대연/경기화성, 기여은/서울중랑, 기중서/제주, 김경란/서울도봉, 김경숙/전남장흥, 김경숙/서울은평, 김경아/경기부천, 김경자/전남담양, 김경환/경기고양, 김경희/서울성동, 김경희/충남예산, 김경희/서울성북, 김경희/경기의정부, 김계향/전남담양, 김관숙/전북완주, 김관영/전북군산, 김관호/충남서산, 김광옥/광주광역시, 김광태/경북고성, 김귀임/광주광역시, 김금옥/경기남양주, 김기라/전남광주, 김기열/서울영등포, 김나경/부산, 김나영/서울중랑, 김나현/경남하동, 김다솔/경기파주, 김대수/서울성북, 김덕일/경기평택, 김도원/제주, 김도윤/경북울릉, 김동관/전남고흥, 김동숙/경기파주, 김동우/경기오산, 김동자/경북울릉, 김동환/충남논산, 김명미/서울관악, 김명숙/경북울릉, 김명숙/경기용인, 김명애/경북울릉, 김명희/서울노원, 김명희/충남홍성, 김명희/충남홍성, 김명희/경기양주, 김미경/광주광역시, 김미나/부산광역시, 김미득/경남창원, 김미라/전남완도, 김미숙/서울마포, 김미숙/서울강서, 김미연/충남청양, 김미영/경기파주, 김미진/광주광역시, 김미희/경남하동, 김미희/전남여수, 김민영/경기남양주, 김민정/광주광역시, 김민정/경북울릉, 김민호/경기광주, 김민희/제주시, 김병기/서울서초, 김병수/경북울릉, 김보람/서울노원, 김복남/경북울진, 김복희/광주광역시, 김부미/서울서초, 김상권/경기화성, 김상기/경기파주, 김상범/전남무안, 김상하/ , 김상희/경기파주, 김서원/경기파주, 김석순/경기고양, 김선관/전남여수, 김선란/전남순천, 김선영/충남예산, 김선유/서울동대문, 김선화/전남담양, 김선화/경북울릉, 김선희/전남무안, 김선희/부산광역시, 김성윤/경기남양주, 김성은/전북부안, 김성일/충북청주, 김성현/전남목포, 김성훈/경기평택, 김성희/서울서초, 김소연/경기평택, 김송희/전북고창, 김수남/전북고창, 김수미/경남고성, 김수미/경기의정부, 김수연/전북고창, 김수영/경기수원, 김수진/서울구로, 김수하/경남밀양, 김수현/경기화성, 김숙정/전북전주, 김숙희/전남담양, 김순주/경북울릉, 김순향/전남여수, 김순화/경북울릉, 김승준/서울용산, 김승환/경북울릉, 김아윤/슬로청춘, 김여진/전북전주, 김연주/충남서산, 김연태/서울관악, 김영경/경기여주, 김영금/경기파주, 김영남/경북울릉, 김영란/충북제천, 김영란/전남신안, 김영림/서울관악, 김영림/서울동작, 김영미/서울성북, 김영미/전북고창, 김영숙/충남예산, 김영숙/전북고창, 김영순/경기파주, 김영식/세종, 김영신/전남완도, 김영애/경기양주, 김영애/광주광역시, 김영옥/전남화순, 김영주/서울강남, 김영택/전북익산, 김영한/경기포천, 김영향/서울구로, 김영희/전남담양, 김예성/서울강남, 김옥분/충남홍성, 김옥분/경북울릉, 김옥선/서울송파, 김옥선/경북울릉, 김옥연/경남창원, 김옥용/경북울릉, 김완섭/경북안동, 김용수/전북고창, 김용훈/전남담양, 김원봉/경기여주, 김원일/서

울종로, 김원형/경기남양주, 김유나/서울용산, 김유신/서울은평, 김윤미/경기남양주, 김윤정/서울성북, 김윤주/경기양평, 김은경/전북익산, 김은성/전북고창, 김은숙/서울중구, 김은숙/경기양주, 김은숙/광주광역시, 김은아/경북울릉, 김은영/경기의정부, 김은주/전남여수, 김은하(김규량)/광주광역시, 김은혜/경기양평, 김익현/경기의정부, 김인수/전남곡성, 김인숙/서울서초, 김인순/전북전주, 김인자/경기파주, 김자현/서울관악, 김재광/경기고양, 김정규/경기김포, 김정수/서울동작, 김정수/경기파주, 김정아/제주, 김정은/경북울릉, 김정은/부산해운대, 김정열/제주, 김정은/경북울릉, 김정자/경기양주, 김정은/경기의정부, 김정은/전남여수, 김종덕/서울동작, 김중애/충북충주, 김중철/제주, 김중화/강원철원, 김주덕/제주, 김주연/전북부안, 김주희/서울동대문, 김준/전남고흥, 김지영/경기안산, 김진만/대전광역시, 김진수/전남여수, 김진욱/경기화성, 김진주/전북전주, 김진태/전남고흥, 김찬주/경기시흥, 김채옥/서울동대문, 김채윤/경북예천, 김채윤/전북전주, 김추자/전남여수, 김춘교/경기부천, 김춘성/경기하남, 김충구/충남천안, 김태분/경북울릉, 김태철/경기성남, 김태훈/전북전주, 김하경/서울동작, 김하나/전남강진, 김행근/제주, 김학현/경기파주, 김현린/경북울릉, 김현곤/전북진안, 김현규/전북군산, 김현미/경북울릉, 김현석/서울시중구, 김현숙/경기이천, 김현숙/경기김포, 김현숙/경기의정부, 김현순/서울은평, 김현욱/경북울릉, 김현욱/경기부천, 김현희/전남여수, 김형순/경기고양, 김형애/충남예산, 김혜경/전북남원, 김혜란/서울종로, 김혜숙/강원강릉, 김혜정/서울강서, 김흥기/충남예산, 김희은/충남홍성, 김희명/전북군산, 김희섭/경기하남, 김희순/전북군산(정담순대), 김희영/ 김희재/부산광역시, 나경희/전북고창, 나상분/인천강화, 나예주발효/경남거창, 나혜리/경기남양주, 남선녀/전남여수, 남은주/경기안성, 남정희/경북울릉, 남창우/전남순천, 남한권/경북울릉, 노국환/경기양평, 노미경/경기여주, 노민영/서울종로, 노영도/경남창원, 농업회사법인 농부생각(대표김동완)/충남아산, 농업회사법인울릉독도팜㈜, 느린세상영농조합법인(대표김갑남)/경북상주, 다정농원(대표심복남)/경북성주, 도덕현/전북고창, 라연화/경기고양, 라포르하레/제주, 라호채/전북무주, 류경옥/광주광역시, 류명주/광주광역시, 류정기/경기고양, 류춘자/경기고양, 르도혜/부산광역시, 마경희/ 경북울릉, 문명숙/경북울릉, 문봉준/전남장성, 문서정/경기수원, 문성수/경기파주, 문성희/경북청도, 문순자/경북울릉, 문오권/광주광역시, 문유숙/서울은평, 문재형/경기하남, 문지영/서울은평, 민경윤/경기용인, 민병철/전남여수, 민진욱/서울동대문, 바른식습관연구소(대표김아람)/경기광명, 박경아/경기남양주, 박경희/경기파주, 박광철/전북전주, 박기호/경북울릉, 박난실/전남여수, 박남옥/전남여수, 박덕수/경북울릉, 박도희(박소연)/경기양평, 박동근/서울양천, 박동금/전북완주, 박동우/서울마포, 박래훈/경기화성, 박만희/광주광역시, 박명선/경기파주, 박미경/경남함양, 박미자/충남홍성, 박미현/경기고양, 박민근/경기의정부, 박민숙/광주광역시, 박민제/경기양평, 박상미/서울종로, 박상일/전남해남, 박서필/캄보디아, 박석희/서울동작, 박선흠/전남여수, 박성미/전남여수, 박성숙/독일, 박성자/경기평택, 박성춘/전남신안, 박성혜/경기광주, 박세정/서울양천, 박수진/전북부안, 박순옥/ , 박순덕/경북울릉, 박애경/경기양평, 박연주/경기파주, 박영미/서울종로, 박영애/강원홍천, 박영재/경기수원, 박영희/제주, 박영희/경북울릉, 박용수/경북울릉, 박은경/경기평택, 박이현/전남고흥, 박인숙/전남담양, 박일두/전북전주, 박재원/서울강남, 박재현/미지정, 박정실/서울용산, 박정애/경북울릉, 박정

육/경기안양, 박정희/서울은평, 박종숙/경기이천, 박종일/서울강서, 박진숙/경기고양, 박진희/전북장수, 박진희/ 박찬영/서울관악, 박창규/전남담양, 박춘희/전남여수, 박태식/전남담양, 박한주/경기양주, 박현숙/경기여주, 박현진/서울송파, 박형주/전북순창, 박혜숙/전남순천, 박홍균/전남신안, 박훈식/, 박희옥/서울종로, 반기민/충북청주, 배경선/경기안양, 배경연/경기파주, 배덕희/전북진안, 배연하/전남고흥, 배영혜/경기화성, 배옥례/광주광역시, 배인숙/경기성남, 배재희/전남영암, 배정숙/충남논산, 배형우/경기사흥, 백관실/경남진주, 백광빈/경기평택, 백수환/광주광역시, 백혜숙/서울송파, 변경숙/서울송파, 변 산노을/경기양평, 변옥분/경북울릉, 변은숙/제주, 변인화/서울영등포, 봉밀가평양냉면/서울강남, 부명미/경기파주, 부정숙/제주, 사랑의 손힐링리더스/광주광역시, 서상덕/전남보성, 서은경/충남예산, 서종효/대구광역시, 서주희/전북군산, 서해용/충북청주, 서형숙/서울종로, 서희주/경기파주, 선정우/경기성남, 성길현/경기고양, 성명순/경기수원, 성선희/서울강남, 성세아/경기사흥, 성용호/서울서초, 성점숙/전남함평, 성정민/경기성남, 성현주/경기옥천, 소인경/경남통영, 소혜순/경기남양주, 손금숙/서울광진, 손덕식/전북정읍, 손미숙/서울서대문, 손영숙/강원철원, 손영신/경북경산, 손영옥/서울서초, 손영자/전남화순, 손용원/경북울진, 손은아/전남담양, 손정숙/경북울릉, 손정희/충남홍성, 손철수/서울성동, 손혜연/서울송파, 손화자/경북울릉, 송관용/서울서초, 송기희/광주광역시, 송동흙/서울서대문, 송명순/전남담양, 송미경/경북울릉, 송미경/경기성남, 송미령/전북전주, 송미화/경북울릉, 송서윤/대전광역시, 송수연/경북안동, 송영희/경기양평, 송장혁/전남담양, 송정숙/경기파주, 송정은/서울강서, 송주희/경기광주, 송지은/경기양주, 송진선/부산직할시, 송창재/제주, 송태경/전북진안, 송혜민/경기남양주, 시드컴퍼니언니네(대표박정록)/경북영주, 신경남/전남고흥, 신동집/인천강화, 신동환/서울영등포, 신미경/전남여수 신미경/경기양평, 신미정/전북순창, 신상천/충남서천, 신서하/서울강남, 신소영/서울관악, 신수경/서울동대문, 신영규/경남김해, 신용조/충남홍성, 신유리/서울강북, 신은희/경북대구, 신일현/경기포천, 신재숙/전북고창, 신종암/전남여수, 신현숙/경기고양, 신형숙/전남담양, 신형식/경기남양주, 신혜경/경기부천, 신효림/서울동작, 심상옥/서울종로, 심운/경기구리, 심재경/전남완도, 심재용/서울중구, 심찬/서울강남, 안기영/경기양주, 안덕준/서울은평, 안란/광주광역시, 안병권/전북김제, 안성민/전북고창, 안세희/경기남양주, 안수복/경북포항, 안승문/경기고양, 안승화/서울강남, 안완배/경기양평, 안완식/경기수원, 안윤자/광주광역시, 안일국/서울은평, 안재명/전남담양, 안정순/경기고양, 안종옥/경북울릉, 안종운/서울서초, 안창호/서울강북, 안현숙/ 경기파주, 안혜경/전남순천, 양말년/경북울릉, 양문실/제주, 양미순/경북예천, 양성오/경남창원, 양소영/전남여수, 양옥경/전북전주, 양인승/경기남양주, 양인자/경기광명, 양정미/경북울릉, 양정철/제주, 양종천/강원춘천, 양차심/충남보령, 양향숙/전북완주, 양혜숙/제주, 양희은/경기의정부, 양희정/서울송파, 양희정/경기수원, 어프로젝트(대표천재박)/경기파주, 언리밋테이블(대표김해영)/서울강서, 엄지선/ , 여수미미협동조합/전남여수, 엄희순/대구광역시, 여애숙/경북울릉, 오동엽/경북청도, 오미경/전북전주, 오석환/전북익산, 오성표/전남고흥, 오승희/전북완주, 오연숙/제주, 오영상/전남여수, 오용균/서울송파, 오용준/서울송파, 오원희/인천강화, 오인숙/제주, 오정선/경기광주, 오정하/전남담양,오태숙/경북울릉, 올바른편식/광주광역시, 우석영/경기고양, 우선화/경기파주,

우영선/미지정, 우호창/경기가평, 원승현/강원영월, 유경/전북김제, 유경숙/서울노원, 유경순/서울강북, 유계숙/광주광역시, 유귀숙/서울동작, 유기상/전북고창, 유정길/경기고양, 유미호/서울구로, 유선금/서울서대문구, 유성경/경기수원, 유성훈/전북부안, 유수현(카펜트리)슬로프렌즈 /경기남양주, 유승현/경기남양주, 유시현/경기남양주, 유신정/서울서초, 유은의/경기김포, 유은숙/전남담양, 유일순/충남서산, 유일화/경북울릉, 유재성/강원영월, 유정희(고천마실)/경북포항, 유종철/경기수원, 유창우(카펜트리)/경기남양주, 유채진/경기여주, 유춘영/전남담양, 유춘자/전북순창, 유현주/서울서초, 유혜선/충북청주, 유홍림/프랑스, 유황순/경기양주, 육주희/서울관악, 윤가비채/광주광역시, 윤경림/서울관악, 윤경숙/충남서산, 윤광미/경기고양, 윤광희/경기광명, 윤대근/전남나주, 윤대식/전남강진, 윤매숙/경북울릉, 윤병구/전남함평, 윤상미/서울서대문, 윤석진/경기포천, 윤성호/경남창원, 윤성희/충북청주, 윤신애/서울은평, 윤아영(레스토랑오와이)/서울강남, 윤영실레시피/경기파주, 윤영철/경북울릉, 윤유경/서울동작, 윤일/전북전주, 윤재영/서울강남, 윤정옥/충남논산, 윤종민/전남여수, 윤하영/대전광역시, 이강백/경기고양, 이강삼/경남하동, 이강식/경기화성, 이강민/전남담양, 이경숙/경기양주, 이경숙/경기파주, 이경애/경북울릉, 이경우/경기양평, 이경이/경기양평, 이경자/충남홍성, 이경태/경북울릉, 이경희/경북울릉, 이광빈/제주, 이광영/경기파주, 이광진/경기용인, 이광진(일산애)/경기고양, 이귀임/전남영광, 이귀조/경북울릉, 이규현/전남담양, 이규희/경기오산, 이근왕/경남하동, 이근혜/제주, 이금선/경북울릉, 이기동/서울송파, 이기호/전북부안, 이길순/광주광역시, 이나금/경기파주, 이남숙/경기파주, 이다감/경기포천, 이대건/전북고창, 이덕주/경남하동, 이덕준/경북울릉, 이도경/경기파주, 이동건/경기수원, 이동선/경기용인, 이동일/경기용인, 이두열/경기김포, 이명/서울강남, 이명숙/대전광역시, 이명숙/경북울릉, 이명용/충남청양, 이명주/경기김포, 이명희/서울용산, 이문봉/경기안양, 이미덕/강원횡성, 이미우/경기양주, 이미정/전북군산, 이민/제주, 이민영/경기양주, 이민우/충남보령, 이민일/경기파주, 이민형/경기고양, 이보은/서울구로, 이보향/서울도봉, 이보희/경기과천, 이봉자/경북울릉, 이부경/경기남양주, 이빈파/서울성북, 이상관/경기광주, 이상미/전남담양, 이상배/경기화성, 이상익/서울종로, 이상행/서울용산, 이상현/경북울릉, 이상훈/경기평택, 이상희/제주, 이상희/경남통영, 이석영/경기수원, 이선심/광주광역시, 이선진/인천광역시, 이성철/부산광역시, 이세훈/경기양평, 이수경/서울강동, 이수연/경기성남, 이수진/서울성북, 이숙연/서울동작, 이숙희/경남창원, 이순규/경기남양주, 이순득/경기용인, 이순애/경북울릉, 이순원/서울서초, 이순자/경북울릉, 이승길/전남완도, 이승숙/충남논산, 이승창/전남완도, 이승현/서울종로, 이승희/전남해남, 이승희/경기평택, 이애란/충남홍성, 이연례/전남순천, 이연수/서울송파, 이영성/서울종로, 이영숙/충남예산, 이영숙/충북청주, 이영실/경북울릉, 이영아/전남담양, 이영희/경기수원, 이예숙/전남담양, 이옥순/서울양천, 이옥희/경북경주, 이용숙/경기수원, 이용우/인천광역시, 이용원/경기여주, 이용이/전북군산, 이우숙/경기부천, 이원로/경기성남, 이원영/경기하남, 이원자/경기여주, 이윤선/제주, 이윤숙/광주광역시, 이은미/대구광역시, 이은실/강북포항, 이은혜/충남공주, 이자영/경기양평, 이재덕/서울강남, 이재선/경기양주, 이재영/충남계룡, 이재용/경기화성, 이재현/충북보은, 이재훈/대구광역시, 이정숙/충남예산, 이정숙/전북정읍, 이정숙/대전광역시, 이정아/제주, 이정아/경남하동, 이정아/전북김제,

이정아/광주광역시, 이정원/전남담양, 이정직/미지정, 이정호/강원원주, 이정화/전남담양, 이종진/전북전주, 이주연/서울용산, 이주해/전북임실, 이준섭/제주, 이준호/전북고창, 이지순/경기양평, 이지영/제주, 이지현/경기남양주, 이지형/경북경산, 이진영/전북전주, 이진오/경북울릉, 이진형/경남진주, 이진희/서울동작, 이창희/경기양평, 이춘자/경북울릉, 이해숙/충남홍성, 이현/경북경산, 이현숙/충북청주, 이현정/서울은평, 이현정/경기여주, 이현종/경기고양, 이해경/서울성동, 이해정/경북포항, 이호진/경기김포, 이희운/전남장흥, 임명검/충남보령, 임미선/경기양평, 임상채/경기파주, 임서형/제주, 임선자/경북울릉, 임연숙/전남장흥, 임영수/경기고양, 임영혜/충북영동, 임인환/경기양평, 임장옥/전북정읍, 임지민/서울용산, 임창덕/서울 용산, 임태인/광주광역시, 임현문/경북봉화, 임현/경기과천, 임현주/전남완도, 임현진/서울영등포, 임희연/광주광역시, 장경순/서울중구, 장경식/서울마포, 장내순/전남장흥, 장대석/경기성남, 장명숙(신순규)/실미원, 장명아/광주광역시, 장미향/경기포천, 장수찬/경기화성, 장승영/경기광주, 장승희/경기시흥, 장영기/ , 장영숙/경기파주, 장영주/서울은평, 장영춘/서울성북, 장유경/서울강남, 장유성/부산광역시, 장은숙/경남양산, 장주연/경기고양, 장중연/전남목포, 장지영/전남무안, 장진호/서울마포, 장하늬/서울마포, 장한/인천광역시, 장현남/서울동대문, 장현순/경기파주, 장현예/경기남양주, 장혜선/경기양주, 전계운/전북고창, 전미옥/경기양주, 전민석/경기남양주, 전병덕/경기수원, 전병성/경기파주, 전성희/경북안동, 전송자/경기파주, 전옥자/경기수원, 전은순/경기파주, 전인옥/경북구미, 전성희/경북안동, 전송자/경기파주, 전옥자/경기화성, 전인옥/경북구미, 전형광/충남공주, 전효원/대구광역시, 정갑순/경기광명, 정관스님/전남장성, 정규화/경남진주, 정금자/경기파주, 정금철/전북부안, 정남숙/전남담양, 정대휘/경북울릉, 정명성/전북정읍, 정미선/서울서대문, 정미영/경기파주, 정병남/전남고흥, 정병수/광주광역시, 정봉희/서울용산, 정상신/이탈리아, 정상옥/충남홍성, 정상택/광주광역시, 정순덕/경기파주, 정순옥/경기양주, 정시현/ 경기용인, 정안숙/전남담양, 정연숙/경기수원, 정연주/경기양평, 정영숙/경기양평, 정영숙/충남보령, 정영호/전남무안, 정용호/경북울릉, 정용희/경기고양, 정운교/충북음성, 정은상/경남창원, 정은정/전북부안, 정은하/경기남양주, 정인숙/전남여수, 정일심/경기양주, 정점숙/경기남양주, 정정기/경기파주, 정정연/경북울릉, 정정하/서울종로, 정제민/충남예산, 정지은/서울은평, 정진순/전북고창, 정진영/제주, 정진화/서울은평, 정태남/전남담양, 정해경/충남예산, 정향자/충남홍성, 정혁훈/서울송파, 정현자/전남여수, 정현주/전남여수, 정현진/경북울진, 정현창/경기양평, 정혜경/경기고양, 정혜윤/인천광역시, 정호진(자르디미농)/경북구미, 정효화/전남화순, 정희정/전남무안, 조경신/전북전주, 조수영/충남홍성, 조순영/전남광양, 조연원/충남예산, 조영현/전남장흥, 조완석/경기용인, 조용란/경기파주, 조원실/경기고양, 조윤심/전북익산, 조은진/전북정읍, 조은희/경북경주, 조이스/경북울릉, 조정/경기고양, 조정한/경기화성, 조중기/강원철원, 조창범/제주, 조철/전북진안, 조태경/서울종로, 조향순/전남순천, 조혜원/서울서대문, 조희경/경기파주, 주권기/광주광역시, 주귀연/인천광역시, 주대중/전북군산, 주미란/서울도봉, ㈜서스테이블/서울동작, ㈜옥텟/서울강남, 주연섭/경북문경, 주영하/경기성남, 주은옥/전남여수, 주형로/충남홍성, 주형미/경기부천, 주희진/광주광역시, 지윤진(피코서울)/서울사직, 지은주/서울서초, 진미령/경남창원, 진이린/경기고양, 진인희/미지정, 진태민/제주, 진

희승/경기고양, 찐누룩발효공방/서울강서, 차나무뱅크/경기용인, 차명옥/전북전주, 차미경/광주광역시, 차시영/전남장흥, 차정단/전북진안, 채점석/제주, 채지애/제주, 천정자/전남장흥, 천지연/전남순천, 천호균/경기파주, 최근태/충북옥천, 최낙전/경기양평, 최돈익/서울강남, 최득수/충북단양, 최말희/경북울릉, 최미경/경기안양, 최미자/서울노원, 최병호/서울강남, 최삼남/전북부안, 최상숙/충남홍성, 최선미/광주광역시, 최성희/서울은평, 최송아/경기고양, 최숙자/전남고흥, 최승철/경기안양, 최식림/경남산청, 최양숙/경기파주, 최영미/서울성북, 최영수/경기이천, 최영수/전남목포, 최영숙/경남창원, 최영숙/경북울릉, 최용범/전남구례, 최윤경/서울중랑, 최윤수/경기여주, 최윤수/경기여주, 최윤희/서울영등포, 최은숙/경기김포, 최은영/경기고양, 최장희/대전광역시, 최재덕/경기여주, 최정민/경북경산, 최정분/경기파주, 최정희/경기양주, 최종현/경기수원, 최종호/경기양평, 최주현/부산광역시, 최준표/경기수원, 최준호/서울용산, 최지영/서울강남, 최철/경기연천, 최춘경/전북전주, 최춘화/전남담양, 최학순/충북청주, 최후경/전남여수, 최희철/경기수원, 추승민/서울관악, 하늘농가/슬로푸드친구들(고화순)/경기남양주, 하완기/경남거창, 하진석/경기고양, 한갑수/서울노원, 한귀숙/경북울릉, 한기남/전남구례, 한대수/경남거창, 한도연/전남담양, 한도현/경기성남, 한명구/서울중구, 한복려/서울종로, 한사랑마을교육공동체/경기포천, 한상준/경북예천, 한선이/전남담양, 한성천/경남하동, 한소희/전남여수, 한얼영농조합법인/슬로푸드친구들(대표김원봉)/경기여주, 한영수/경기양평, 한외자/경북울릉, 한우석/슬로청춘, 한은희/경기남양주, 한정심/전북군산, 한주희/경기파주, 한창본/전남장흥, 한태림/전남순천, 한해광/전남여수, 허운/경남산청, 허경희/서울강남, 허기순/경기가평, 허선헤/ 허순연/경북울릉, 허정희/경기파주, 허태원/전남여수, 허향순/제주, 허훈/경기포천, 현금지/경기남양주, 현길아/제주, 현은주/경기남양주, 현종영/서울강남, 현혜인/경기수원, 홍경량/제주, 협동조합아우내공동체/ 홍광표/경기화성, 홍미라/경기하남, 홍선희/서울성북, 홍수민/충남홍성, 홍순미/서울은평, 현인농원(대표홍승갑)/경기파주, 홍양현/전남나주, 홍여신/전남강진, 홍은화/경기수원, 홍정아/부산광역시, 홍천기/서울영등포, 홍철표/경기양주, 홍혜영/대전광역시, 황기순/전남영양, 황보순자/경기여주, 황순임/충남서산, 황종환/전남나주, 황주연/서울관악, 황진웅/충남공주, 황태연/전남담양, 황현화/전북군산, 황효숙/경북울릉, 효덕목장(대표이선애)/충남천안, (이상1,090명)