

발 간 등 록 번 호

11-1543000-000118-01

호남 건강장수지역의 우수한식 발굴 및 한식세계화를 위한
문화상품화 방안 연구

(A study on the systemic recording of Korean healthy
traditional foods in Honam district and its cultural
commercialization)

농 립 축 산 식 품 부

제 출 문

농림축산식품부 장관 귀하

이 보고서를 “호남 건강장수지역의 우수한식 발굴 및 한식세계화를 위한 문화상품화 방안 연구”에 대한 최종보고서로 제출합니다.

2013년 6월 30일

한남대학교

연 구 진

연구기관명 : 한남대학교

연구책임자 : 이미숙

연구기관명 : 한남대학교

책임연구원 : 이미숙

연 구 원 : 문광현

연구기관명 : 호서대학교

책임연구원 : 정혜경

연 구 원 : 김미혜

연 구 원 : 정지혜

연 구 원 : 김은지

연 구 원 : 신지은

연구기관명 : 서울대학교 노화고령사회연구소

책임연구원 : 곽충실

연 구 원 : 김경미

연 구 원 : 오세인

연 구 원 : 김옥선

요 약 문

I. 제목: 호남 건강장수지역의 우수한식 발굴 및 한식세계화를 위한 문화상품화 방안 연구

II. 연구개발의 목표

1. 호남 건강장수지역 향토음식의 종류와 특성에 대한 자료 수집 정리
2. 한식 식재료의 기능성에 대한 과학적인 근거 자료 제시
3. 역사와 문화적 스토리 발굴을 통한 한식의 원형 발굴과 역사·문화적 이야기가 어우러진 전통 한식의 문화콘텐츠 개발
4. 교육적, 산업적 활용을 위한 우수 전통한식 밥상의 구성 제안

III. 연구개발의 내용

1. 호남 내륙상간 장수지역의 노인들 및 종가집, 전통조리연구가 등을 방문 조사하여 지역의 향토음식에 대한 자료 수집 정리
2. 지역 전통음식의 우수성을 뒷받침할 수 있는 과학적 근거자료 마련을 위한 *in vitro* 항산화, 항염증, 항알레르기, 암세포증식억제 효과 등의 측정
3. 고문헌 분석을 통한 건강한식의 역사·문화적 스토리를 발굴하고, 역사·문화적 스토리텔링을 통한 명품 콘텐츠 개발
4. 건강지향적이고 실용적인 건강밥상의 구성 및 제작

IV. 연구개발 결과

● 제1세부

1. 호남 건강장수지역의 향토음식 조사자료의 정리(개인면담 187명, 집단면담 36건, 음식 및 조리과정 촬영 56건 등)
2. 조사·정리한 자료를 바탕으로 건강밥상(활력상, 힐링상) 구성 및 제작

● 제1협동

1. 문헌 분석을 통한 건강 한식의 역사, 문화적 스토리 발굴
2. 역사, 문화적 스토리텔링을 통한 호남 건강장수 지역 7개 밥상 콘텐츠 개발

● 제2협동

1. 지역 향토음식 식재료 중 52종의 식물성 식품의 폴리페놀과 플라보노이드 함량, *in vitro* 항산화효과, 항염증효과, 항알레르기효과, 암세포증식억제효과 등을 측정할 결과 많은 식품에서 상당히 높은 생리활성효과를 나타내었음
2. 39종의 건강한 우수전통음식, 2가지 아침 또는 간식상, 2가지 장수밥상, 2가지 후식 또는 간식상을 구성하여 제안함

V. 연구성과 및 성과활용 계획

● 연구성과

1. 호남 건강장수지역의 향토음식 자료의 보존
2. 한식의 건강성에 대한 과학적 근거 마련
3. 건강기능성 및 문화적 콘텐츠를 연계한 명품 우수한식 밥상 7종 및 건강밥상 5종 구성·제시 ('매천장수밥상(상표등록출원:41-2013-0007003)', '미암장수밥상(상표등록출원:41-2013-0007008)'은 지식재산권 확보)

● 성과활용 계획

1. 제작한 건강밥상을 성인 교육 프로그램의 교육자료로 이용
2. 제작한 건강밥상과 장수밥상을 지역 브랜드 명품화와 관광 자원화에 활용(조사지역 연계 문화관광상품코스의 일부)
3. 한식의 건강성에 대한 과학적 논문 발표

목 차

I. 연구개발의 필요성	1
II. 연구개발의 최종 목표 및 주요내용	5
최종목표	
주요내용	
III. 세부과제별 연구개발의 목표 및 내용	6
제1세부과제	
제1협동과제	
제2협동과제	
IV. 세부과제별 연구개발결과	7
제1세부과제	7
제1협동과제	61
제2협동과제	136
V. 연구성과 및 성과활용 계획	196

SUMMARY

I. Title: A study on the systemic recording of Korean healthy traditional foods in Honam district and its cultural commercialization

II. Main Objectives

1. To discover and record about Korean traditional local foods and food-culture getting to disappear, especially in 7 inland counties of Jeonla province, southern part of Korea
2. To offer scientific evidences the benefits of Korean traditional foods for health
3. To suggest some attractive story-telling combined healthful Korean foods or meals through the utilization of Korean longevity food's historical and cultural folktales for commercialization and globalization
4. To suggest some healthy Korean meals for nutrition education and commercialization

III. Research Contents

1. Data collection of indigenous foods through in-depth interviews from old residents, *Jong-ga*(head family) and local historians
2. Examine the physiologically benefit effect of local foods for health by scientific method
3. Historical and cultural folktales excavation through the archaeological analysis of the archaic documents, and development of the masterwork content through the historical and cultural story-telling
4. Suggestion healthy traditional local dishes and development upgraded healthy meals for commercialization or education

IV. Results

- Sub-project 1
 1. Data collection and classification of indigenous foods was performed (187 individual in-depth interviews; 36 group interviews; 56 photographing of cooking process)
 2. Development of 2 kinds of healthy Korean meals (Active / Healing)
- Co-project 1
 1. The excavation of the historical and cultural folktales of a healthy Korean food through the archaeological analysis
 2. Development of appropriate contents by utilizing the historical and cultural folk story telling
- Co-project 2
 1. Many local plant foods showed high content of polyphenol or flavonoid and substantial effects on anti-oxidation, anti-inflammation, anti-allergy or cancer cell cytotoxicity
 2. It was suggested 39 healthy traditional local dishes, 2 sets for breakfast menu, 2 sets for longevity meals and 2 sets of dessert or snack

V. Contributions and Expected Applications

● Contributions of the study

1. Conserve and succeed some disappearing traditional local foods and food-culture in *Honam* longevity area
2. Add the scientific data on health beneficial effects of Korean traditional local foods
3. Development of *Honam* healthy longevity area's 7 meals table content (especially 2 kinds of meals was achieved 'Securement of Intellectual Property Rights' - '매천장수밥상'(Application for the registration of trademark:41-2013-0007003), '미암장수밥상'(Application for the registration of trademark:41-2013-0007008)
4. Development of 5 kinds of healthy Korean meals

● Expected applications

1. The suggested healthy traditional local dishes or meals could be useful to advocate the superiority of Korean traditional foods and health education for adults.
2. The developed Korean meals were used application for the region's brand prestige and the cultural tourism resource
3. Provide scientific-based information on physiological benefit effect of Korean meals

CONTENTS

I . Significance	1
II . Main Objectives and Specific Aims	5
Main Objectives	
Specific Aims	
III . Significance and Objectives by Sub-project	6
Sub-project 1	
Co-project 1	
Co-project 2	
IV . Results	7
Sub-project 1	7
Co-project 1	61
Co-project 2	136
V . Contributions and Expected Applications	196

연구개발보고서 초록

과 제 명	호남 건강장수지역의 우수한식 발굴 및 한식세계화를 위한 문화상품화 방안 연구		
	A study on the systemic recording of Korean healthy traditional foods in Honam district and its cultural commercialization		
연 구 기 관	한남대학교	연 구 구	(소속) 한남대학교
참 여 기 관	호서대학교 서울대학교 노화고령사회연구소	책 임 자	(성명) 이미숙
연 구 비	계	346,000,000원	총 연 구 기 간
참 여 연 구 원	18 명 (연구책임자: 1명, 책임연구원: 3 명, 연구원: 7 명, 연구보조원 4명, 보조원 4명)		
○ 연구개발 목표 및 내용			
■ 목표			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 호남 건강장수지역 향토음식의 종류와 특성에 대한 자료 수집 정리 2. 한식 식재료의 기능성에 대한 과학적인 근거 자료 제시 3. 역사와 문화적 스토리 발굴을 통한 한식의 원형 발굴과 역사· 문화적 이야기가 어우러진 전통 한식의 문화콘텐츠 개발 4. 지역 향토식의 산업적 활용과 한식 세계화를 위하여 지역적 특성, 식품영양학적 지식 및 시대적 변화 등을 고려한 실용적인 건강밥상의 구성 및 제작 			
■ 내용			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 호남 내륙산간 장수지역(구례, 곡성, 순창, 담양, 임실, 진안, 장수)의 노인들 및 종가집, 전통조리연구가 등을 방문 조사하여 지역의 향토음식에 대한 자료 수집 정리 2. 지역 전통음식의 우수성을 뒷받침할 수 있는 과학적 근거자료 마련을 위한 <i>in vitro</i> 항산화, 항염증, 항알레르기, 암세포증식억제 효과 등의 측정 3. 고문헌 분석을 통한 건강한식의 역사, 문화적 스토리를 발굴하고, 역사· 문화적 스토리텔링을 통한 명품 콘텐츠 개발 4. 건강지향적이고 실용적인 건강밥상의 구성 및 제작 			
○ 연구결과			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 호남 건강장수지역의 향토음식 조사자료를 정리함 (개인면담 187명, 집단면담 36건, 음식 및 조리과정 촬영 56건 등) 2. 조사·정리한 자료를 바탕으로 건강밥상(활력상, 힐링상) 구성 및 제작 3. 지역 향토음식 식재료 중 52종의 식물성 식품의 폴리페놀과 플라보노이드 함량, <i>in vitro</i> 항산화효과, 항염증 효과, 항알레르기효과, 암세포증식억제효과 등을 측정한 결과 많은 식품에서 상당히 높은 생리활성효과를 나타내었음 4. 39종의 건강한 우수전통음식, 2가지 아침 또는 간식상, 2가지 장수밥상, 2가지 후식 또는 간식상을 구성하여 제안함 5. 문헌 분석을 통한 건강 한식의 역사, 문화적 스토리 발굴 6. 역사, 문화적 스토리텔링을 통한 호남 건강장수 지역 7개 밥상 콘텐츠 개발 			
○ 연구성과 및 성과활용 계획			
■ 연구성과			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 논문: SCI 논문 1개, 국내 논문 2개(예정 1개), 학술발표(국내) 15개, 학술발표(국외) 1개 2. 호남 건강장수지역의 향토음식 자료의 보존 3. 건강기능성 및 문화적 콘텐츠를 연계한 명품 우수한식 밥상 7종 및 건강밥상 4종 구성·제시 4. 지식재산권 2건(매천장수밥상(상표등록출원:41-2013-0007003),미암장수밥상(상표등록출원:41-2013-0007008)) 			
■ 성과활용 계획			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 제작한 건강밥상을 성인 교육 프로그램의 교육자료로 이용 2. 순창군 건강장수연구소에서 진행하는 골드클릭 교육 프로그램 식생활관리 강의 및 조리실습의 교육내용에 활용 3. 제작한 건강밥상과 장수밥상을 지역 브랜드 명품화와 관광 자원화에 활용(조사지역 연계 문화관광상품코스의 일부) 4. 건강장수음식에 대한 교육자료 및 홍보자료로 활용 5. 지역별 체험식당 또는 음식점 경영자들과 함께 상업화 협력 			

I. 연구개발의 필요성

1. 연구배경 및 수행 동기

- 인간의 식생활적 특성은 지역과 시대에 따라 식재료의 공급과 선택으로부터 가공법, 조리법, 음식의 섭취방법 및 절차 등이 변화하여 왔으며 오랜 동안 이어져 온 역사와 종교, 관습들이 어우러진 총체적인 문화양식과 깊이 관련되어 있다.
- 여러 민족이 제각기 유구한 역사와 함께 발달 계승시켜 온 전통 음식의 종류와 조리법, 상차림법, 식사의식, 사용 식기, 사회적 의미와 기능성, 질병의 예방과 치료를 위하여 활용하였던 민간요법 등은 각 민족의 역사적 문화적 소산이다. 따라서 음식은 각 민족들의 문화를 특징지어 주는 핵심이 되면서 그 나라의 문화를 이해할 수 있는 가장 중추적인 역할을 한다.
- 우리나라는 뚜렷한 4계절의 구분과 남북으로 길게 뻗은 지형, 그리고 삼면이 바다로 둘러싸인 여건으로 인해 지역마다 식물이 다양하게 생산되어 저마다 특색 있는 전통음식과 향토음식들이 발달되어 왔다. 전통음식과 향토음식은 그 지방에서 생산되는 재료를 그 고장의 독특한 조리법으로 조리하여 과거로부터 그 지방 사람들이 먹어 온 음식으로 그 지방에서 생산되는 특산 재료를 사용, 그것에 적합한 조리법에 의해 발전시킨 음식으로 지역주민이 선호하는 음식이거나, 그 지방에서 많이 생산되거나 타지방으로부터 많이 공급받을 수 있는 재료를 사용하여 적합한 조리법에 의해 발전시킨 음식이며, 각지 어디에서나 구할 수 있는 흔한 재료를 사용하더라도 생활풍습, 역사적 배경, 기후, 풍토 등 지역적 특성이 반영된 특유의 조리법이나 타 지방과 차별적으로 발전한 가공기술을 이용하여 발전시킨 음식 그리고 옛날부터 그 지방행사와 관련하여 만든 음식으로 오늘날까지 전해져 오는 음식들이다.
- 그러나 산업화와 도시화의 영향으로 인적 물적 교류가 많아져 전국적으로 음식이 비슷해지고, 식생활이 서구적 패턴으로 변화하면서 우리의 고유한 식생활 풍습과 음식들이 많이 사라져가고 있음을 볼 때 더 늦기 전에 이 부분에 관한 전국적인 자료를 수집하여 총 정리하여 보존할 필요성이 있다. 이러한 작업의 결과물은 역사적 가치 뿐 아니라 현재 많은 노력을 기울이고 있는 한국의 식문화를 담은 한식의 세계화 작업을 보다 체계적이고 효율적으로 수행하기 위하여 매우 기본적이고 필수적인 자료가 될 것이다.
- ‘음식과 건강’에 대한 그 동안의 연구와 관심은 식품 자체의 함유영양소 중심으로 이루어져 왔으나 21세기의 음식 섭취는 ‘영양소의 섭취’를 넘어서 ‘건강을 위한 기능성’ 또는 ‘장수를 위한 건강식’의 개념으로 진화하고 있다.
- 예로부터 우리나라에서는 약식동원의 개념을 바탕으로 식품을 질병의 예방과 치료에 많이 이용하여 왔다. 이에 실제적으로 민간에서 활용해 온 방법에 대하여 자료를 수집 정리하고 그 가능성을 과학적으로 고찰 분석해 보는 것도 의미 있는 일이다.
- 한식은 저지방 고섬유식으로 비만, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화 등 현대인의 성인병을 예방할 수 있고, 최근 서구적 식생활의 증대로 인하여 빠르게 그 발병율이 증가하고 있는 대장암과 유방암 등의 암 예방에도 효과적인 것으로 알려져 있다.
- 된장, 청국장, 고추장, 간장과 같은 대두 발효음식은 밥과 채소 위주의 담백한 식단에 부족한 아미노

산과 필수지방산을 보충해 주고 색다른 맛과 풍미를 더해 주었으며, 장기간의 발효과정에서 생성된 여러 발효산물들과 미생물 자체가 체내에서 항암, 항균, 항비만, 항혈전, 항당뇨 등의 생리적 기능을 나타내는 것으로 밝혀지고 있다. 최근에는 동물성 식품에만 존재하는 것으로 알고 있었던 비타민 B₁₂가 대두 발효과정에서 미생물에 의하여 생성되는 것으로 보고되어 전통 한식의 우수성에 대한 과학적인 자료가 축적되고 있다.

- 또한, 다양한 채소와 해조류들이 항암효과, 항산화효과, 돌연변이억제효과, 혈중콜레스테롤 저하효과, 항당뇨효과, 항염효과 등이 있음이 조금씩 밝혀지고 있으나, 아직은 초기단계로 그 자료가 충분하지 못한 실정이다.
- 우리나라의 평균수명이 크게 증가하고 빠른 사회적 고령화로 인하여 건강 장수에 대한 관심이 매우 높아졌다. 지난 10여 년간 서울대 노화고령사회연구소를 중심으로 본 연구진들은 한국의 장수지역이 어디인지를 조사하였다. 전 세계적으로, 장수지역을 구분하는 기준은 아직까지 명확히 설정되어 있지는 않으나 장수도(85세 이상/65세 이상 인구) 6.0% 이상 또는 인구 10 만 명당 백세인 20명 이상을 기준으로 하는 것이 제안되고 있다. 우리나라의 경우 호남지역에서 장수도 6.0% 이상인 곳은 전라남도의 담양군, 보성군, 장성군, 고흥군, 구례군, 광양군과 전라북도의 순창군, 남원군, 임실군, 장수군, 진안군이었다. 이들 지역을 크게 나누어 보면 소백산맥과 지리산 언저리의 내륙산간지역과 해안 지역으로 나누어 볼 수 있으며, 특히 구례, 곡성, 순창, 담양군은 지역적으로 붙어 있어 '장수벨트지역'으로 지정한 바 있다(박상철 등, 2002). 따라서 본 연구에서는 내륙산간지역을 조사대상지역으로 잡았고, 먼저 장수벨트지역 4개군에 대하여 1차년도에 조사하고, 그와 인접한 지역인 진안, 장수, 임실군에 대하여 2차년도에 조사하는 것으로 계획을 세웠다.
- 이어서 본 연구진들은 건강장수와 식생활과의 관련성을 연구하기 위하여 백세인들 또는 90세 이상의 초고령자들의 식생활 특성과 식행동에 대하여 조사 연구하였다. 특히 전라도 지역의 장수벨트지역에서 많은 조사연구를 하였는데 건강한 초고령자 노인들은 평균적으로 육류의 섭취는 적었지만 그 대신 생선을 가끔씩 섭취하고 있었는데 조기를 많이 섭취하고 있었다. 밥과 김치, 나물, 국을 기본으로 하는 소박한 밥상이었지만 계절에 따라 비교적 다양한 식품을 섭취하고 있었으며, 된장을 거의 매끼 섭취하고 있는 것이 특이하였다. 겨울철에는 두부를 넣은 청국장을 매우 자주 섭취하였다. 계절채소들은 주로 나물의 형태로 섭취하고 있었는데 들깨가루를 넣어 무치는 반찬이 자주 눈에 띄었고, 겨울철에는 시래기, 토란대, 말린 호박 등도 자주 섭취하고 있었다. 또한, 멸치액젓을 많이 넣은 김치를 먹고 있었고, 겨울철에는 대부분의 가정에서 동치미를 담가 먹고 있었는데 지역에서 많이 나는 배를 함께 넣어 달콤하고 상큼한 맛을 더하였다. 그 밖에 매실장아찌, 무장아찌, 오이장아찌, 고추장아찌를 비롯한 각종 장아찌도 자주 섭취하고 있었고, 여름철에는 삼계탕 보다는 들깨가루를 듬뿍 넣은 오리탕을 즐겨 섭취하고 있었다. 특히 담양지역에서는 죽순의 섭취량과 섭취빈도가 매우 높았다.
- 지리환경적으로 볼 때 호남지역은 호남평야의 풍부한 곡식을 주 곡물로 사용하고 산채 등이 풍부하며 서해와 남해를 접하므로 젓갈과 다양한 해산물을 이용한 특별한 음식들도 여러 가지가 발달하였다. 조선 왕조 전주 이씨의 본관이 되고 광주, 해남 등 각 고을마다 부유한 토박이들이 대를 이어 살았으므로 양반풍을 이어받은 고유한 음식들이 형성되어 왔고 사치스러운 음식이 발달되어 왔다. 또한, 선비들의 유배지였기에 풍유적 양반의 고유음식을 이어받기도 함. 호남지역의 상차림은 다른

지방에 비해 상에 차려진 음식의 가짓수가 많고 음식에 매우 정성을 드리고 사치스럽다. 게다가 농업이 주업이었던 지역민들이 순박하고 인심도 후하여 다양한 음식들을 서로 주고받는 모임을 자주 갖게 되었고 결국 이러한 모임 등을 통하여 맛과 멋스러운 남도음식이 발달하게 되었다. 기후가 따뜻하여 음식의 변질을 방지할 목적으로 다른 지역의 음식에 비하여 음식의 간은 짠 편이고 젓갈과 고춧가루를 많이 쓰지만 매운 고춧가루를 사용하지 않기 때문에 맛이 크게 맵지는 않다.

- 이에 본 연구진들은 우리나라 대표적인 장수지역의 하나인 전라도 내륙산간지역의 장수벨트지역인 구례, 곡성, 순창, 담양을 시작으로 진안, 장수, 임실에 이르기까지 전통음식과 밥상을 찾아 레시피와 조리법 등에 대한 자료를 수집정리하고, 사라질 위기에 놓인 전통음식이나 밥상을 발굴 기록하여 보존하고자 한다. 동시에, 음식 식재료의 생리기능성을 과학적으로 고찰하고, 음식의 식재료의 구성, 전처리 과정 및 조리 전과정, 보존 과정 등에 숨어 있는 과학적인 의미를 고찰 분석하여 한식의 과학적 우수성을 재조명하고자 하며, 다른 한편으로는 지역의 역사문화적 배경과 연계시킴으로써 한식에 과학과 문화를 접목시킨 콘텐츠를 개발하여 한식의 세계화 작업에 기여하고자 한다.

2. 연구의 필요성

① 기술적 측면

- 한식 식재료나 음식 및 밥상의 생리기능효과에 대한 과학적인 증거자료를 활용하여 한식의 우수성을 설명하는 것은 한식의 홍보에 매우 중요한 요소이다.
- 전통 세대들의 조리기술 체계화를 통한 전통 무형문화로서의 기록 및 전승이 필요하다.
- 종가 및 건강 장수인들의 구술채록을 통한 우수건강한식 발굴과 조리기술의 표준화는 한식산업화와 세계화를 위하여 필요한 일이다.

② 경제, 산업적 측면

- 고령화에 따른 노인인구의 증가는 매우 빠른 속도로 진행되고 있으며 건강은 개인의 문제가 아닌 국가적인 문제임을 인식하게 되었다.
- 질병을 예방하여 건강한 삶을 사는 것은 국가적으로 매우 중요한 경쟁력을 확보하는 것이다.
- 토종 식품의 우수한 생리활성기능을 활용한 건강장수 밥상의 상품화를 촉진할 것이다.
- 전통 한식의 기능적 우수성에 대한 신뢰할만한 연구 보고는 국민들의 건강 향상뿐만 아니라 국가의 이미지 제고에도 기할 것이다.
- 지역특유의 역사, 문화, 환경, 사상, 기술이 결합된 독창적인 건강한식 콘텐츠 개발은 한식 산업화와 세계화에 기여할 것이다.
- 신성장 동력 산업으로 농업의 부가가치가 확대되고 있는 지금 정책적인 관심의 증가와 더불어 향토음식을 통한 관광객 증가와 소득 증대를 위한 지역 활성화 대안으로 독창적인 향토음식개발이 매우 중요한 자원이 되고 있다.
- 향토음식은 지역에서 생산된 단순한 식재료의 생산을 넘어 2차 가공을 거쳐 3차 서비스 산업에까지

융합한 것으로 지역의 새로운 가치를 발견하고 지역산업의 경쟁력을 강화하는 계기가 되고 있다.

- 각 나라와 지역의 문화를 대변할 수 있는 여러 문화관광자원들 가운데 음식은 관광의 동기가 되기도 하며, 그 지방의 독특하고도 다양한 음식들은 여행을 더욱 풍요롭게 하는 중요한 매력요소로서 여행 가치를 높여 주는 훌륭한 사회적 관광자원이다.

③ 사회, 문화적 측면

- 도시화, 산업화, 글로벌화에 따라 입맛과 기호가 변하고, 전통음식의 지역성과 고유성은 사라져 가고 있다.
- 자국 내 생태자원을 중시하는 로컬푸드 운동의 중요성이 커지고 있다.
- 지역의 전통적인 음식이나 밥상에 대한 자료를 체계적으로 정리하고, 사라져 가는 전통 음식 및 조리법을 발굴 보존하는 것은 매우 중요하고 가치 있는 일이다.
- 조상대대로 이어 내려온 향토음식으로서의 역사적 뿌리를 찾고 문화적인 가치가 존재하는 관광 상품으로서 혼을 불어 넣는 것은 국민적 자긍심을 가질 수 있게 하는 매우 의미 있는 작업이다.
- 우수 건강 한식의 상품화 및 세계화에 있어 한식의 역사와 문화와의 연계를 통한 한식의 정체성의 확립은 매우 중요하다.
- 전통 한식의 원형 발굴과 문화적 스토리텔링 기법을 적용하여 상품성이 높은 건강한식을 개발하여 한식의 산업화에 활용할 수 있다.

II. 연구개발의 최종 목표 및 주요내용

1. 최종목표

- 국내 장수지역에 현존하거나 사라져가는 향토음식의 종류와 특성에 대한 자료를 수집 정리하여 전통 한식과 식문화를 계승 발전시킬 수 있는 기틀 마련
- 전통 조리기술의 보존
- 한식의 과학성, 기능성에 대한 역사문화적, 과학적인 근거 자료를 바탕으로 하는 신뢰할만한 해석을 함으로써 한식의 우수성에 대한 재조명
- 역사와 문화, 예술적 이야기가 어우러진 전통 한식의 문화콘텐츠 개발
- 교육적, 산업적 활용을 위한 우수 전통한식 밥상의 구성 제안

2. 주요내용

- 호남지역 내륙산간 장수지역의 노인들 및 종가집, 민속학자, 전통조리연구가 등을 방문 조사하여 지역의 향토음식에 대한 자료 수집 정리
- 호남 내륙산간지역의 지리환경적 특성에 따른 식생활 및 식문화의 비교
- 발효음식을 비롯한 지역 전통음식의 식재료, 조리법, 보존법 등에 대한 식품영양학적인 면에서 과학적 근거자료를 바탕으로 한 분석 평가
- 신증동국여지승람, 세종실록지리지 등의 사료를 통한 호남지방의 식재료 및 전통음식의 발굴
- 전통세대들의 시대, 사회, 문화적 이해를 바탕으로 하는 전통조리기술의 기록
- 예술작품, 전설 및 역사적 사건 및 지역의 상징적 인물 등의 스토리를 발굴하여 음식과 연관지어 스토리텔링 작업
- 기능성과 문화적 콘텐츠를 연계한 고품격 우수 전통한식 밥상을 구성 제시함

Ⅲ. 세부과제별 연구개발의 목표 및 내용

1. 제1세부과제

- 목표 : 호남지방 장수지역의 우수 향토음식의 발굴조사
 - 연구내용
- ① 호남지방 내륙산간 장수지역 중 구례, 곡성, 순창, 담양의 4지역(1차년도)과 진안, 장수, 임실의 3지역(2차년도)의 향토음식조사
 - ② 지역의 향토한식에 대한 원형 발굴 기록
 - ③ 이미 사라진 또는 사라질 위기에 있는 향토음식의 발굴 및 자료 수집 정리
 - ④ 구례, 곡성, 순창, 담양지역과 임실, 진안, 장수지역 간의 식생활 및 음식의 특성 비교

2. 1협동과제

- 목표
- ① 호남지역 전통 한식의 역사, 문화적 스토리 발굴
 - ② 상품화 연계를 위한 문화 콘텐츠 개발
 - ③ 한식의 전통조리법 및 기술의 이해와 보존
- 연구 내용
- ① 고문헌 분석을 통한 건강한식의 역사, 문화적 스토리 발굴
 - ② 구술채록을 통한 호남지역 전통 한식의 역사문화적 스토리의 발굴
 - ③ 역사, 문화적 스토리텔링을 통한 우수 한식에 대한 문화적 콘텐츠 제공
 - ④ 한식의 전통조리법과 기술의 체계화 및 표준화

3. 2협동과제

- 목표
- ① 호남 장수지역 전통한식의 기능적, 과학적 우수성에 대한 신뢰성 있는 결과 자료 확보
 - ② 한식 세계화 및 건강한식의 보급을 위한 건강장수 전통한식 밥상의 구성 제안
- 연구 내용
- ① 호남 장수지역의 식문화적 자료 및 지역 주민에 대한 면담조사를 바탕으로 향토음식음식 중 나물류를 비롯한 식물성 식재료의 에탄올 추출물을 이용하여 *in vitro* 항산화, 항염증, 암세포증식억제효과, 항알레르기효과 등을 측정
 - ② 식재료의 선택과 구성, 조리방법, 보존과정에 깃들여 있는 과학적 사실을 고찰 분석함으로써 한식과 식문화의 우수성 재평가
 - ③ 영양 및 기능성과 전통식문화 등을 고려하여 건강장수 전통한식을 선정한 후 상품화를 겨냥하여 조리실험을 하여 레시피를 조정하거나 응용음식 개발

IV. 세부과제별 연구개발결과

1. 제1세부과제

1) 연구범위 및 연구수행 방법

연구범위		연구수행방법 (이론적·실험적 접근방법)	구체적인 내용
1. 문헌고찰 및 자료조사	문헌조사	1. 식문화관련전문학회지, 참고문헌 등을 통해 지역의 음식 특징 검색 2. 군지, 각 지역의 문화원 발간 자료 수집 및 정리	지역적 전통음식의 특징, 각 군의 향토음식 종류, 각 군의 음식과 관련된 실화, 군별 특산물(과거, 현재)의 종류, 인구 등 파악
	각 지역 음식전시회 및 식품대전 자료 수집	1. 과거 지역별로 개최되었던 음식전시회 목록 및 참가자 명단 수집 2. 지역별 '우리음식연구회' 개발요리책자 수집 3. 식품대전, 전통문화관 등 참관	○ 구례: 구례 맛 사랑, 산수유축제(2012년, 요리), 제13회 향토음식전시회 음식조리법, 목에 관하여 ○ 순창: 전통음식전시회 출품목록 ○ 담양: 2009 대나무축제 출품목록 ○ 장수: 장수군 향토음식 (요리책-장수군 농업기술센터 발행)
2. 지역주민과 전문가와의 면담조사	각 지역 식문화 및 관광 자료 수집	군청에서 추천한 그 지역의 문화원장, 향토사학자, 문화관광해설사 등 면담	지역에 따라 식문화에 대한 구술 면담 또는 조사자 추천 받음 ○ 구례; 해설사, 생명체험관(2건) ○ 곡성; 문화원장, 향토사학자, 심청문화센터, 해설사(4건) ○ 순창; 문화원장 면담 ○ 담양; 문화원장, 슬로시티해설사 면담 ○ 진안: (전) 문화원장 면담 ○ 장수: 문화원장 면담
	건강 장수노인 면담	1. 각 지역 군청을 통하여 90세 이상 장수노인의 명단을 수집하고, 가족을 통한 간접면담이 가능한 대상자 선별 2. 마을(노인)회관을 방문하여 집단면담 3. 집성촌에서 개인 또는 집단면담	○ 구례: 개인 2건(3명), 집단 5건(46명) ○ 곡성: 개인 10건(12명), 집단 12건 (집성촌 2건, 마을회관 10건: 총 90명) ○ 순창: 장수인 15건(17명), 집단 11건 (총: 124명) ○ 담양: 장수인 2건(5명)
	전통한식(향토식)에 조예가 깊은 주민과의 면담	1. 자문위원회에서 추천한 지역별 솜씨있는 주민 면담 2. 지역의 음식전문가 또는 향토음식연구회 회원 면담	전통한식(향토식)에 대한 조사 ○ 구례: 20건(29명) ○ 곡성: 11건(17명) ○ 순창: 12건(14명) ○ 담양: 13건(13명) ○ 입실: 27건(27명) ○ 진안: 30건(26명 + 집단 4건) ○ 장수: 27건(24명 + 집단 4건)

연구범위		연구수행방법 (이론적·실험적 접근방법)	구체적인 내용
3. 레시피 확인 및 조리시연, 촬영	지역의 음식 전문가의 시연	면담 후, 음식전문가에게 시연 부탁	지역의 음식전문가를 통해 계절의 재료를 이용한 일반적인 조리법 및 밥상차림을 재현하고 조리과정과 최종 조리된 음식을 촬영 ○ 구례: 4건 ○ 곡성: 4건 ○ 순창: 3건 ○ 담양: 3건 ○ 진안: 3건 ○ 장수: 1건
	지역의 종가집, 명인 및 맛집 면담	각 지역의 종가집과 향토문화관 광해설사가 소개한 지역의 맛집을 방문하여 상차림 및 집안의 특별식 조사	집안의 절기음식, 행사음식, 특별식 등을 조사함 (일부 특정음식의 조리과정을 촬영함) ○ 구례: 10건 ○ 곡성: 12건 ○ 순창: 3건 ○ 담양: 9건 ○ 임실: 2건 ○ 진안: 1건 ○ 장수: 1건
	통과의례 및 행사음식 조사	통과의례 과정을 참관하고 조사	최근 조사현지에서 이루어지는 전통 통과의례가 없어서 전통혼례 행사를 참관하여 기록함 / 군지에 세시의례에 대한 자세한 자료가 있음
4. 식생활 조사	지역 주민의 현재 식생활조사	36-54세: 30명 55-64세: 64명 65-74세: 290명 75-84세: 442명 85-94세: 130명 95-100세: 4명	○ 구례: 116명 (남 46명 / 여 70명) ○ 곡성: 104명 (남 17명 / 여 87명) ○ 순창: 133명 (남 46명 / 여 87명) ○ 담양: 127명 (남 25명 / 여 102명) ○ 임실: 145명 (남 35명 / 여 110명) ○ 진안: 148명 (남 41명 / 여 107명) ○ 장수: 187명 (남 44명 / 여 143명)

2) 세부연구수행 결과

(1) 문헌조사

① 호남지역 향토음식의 특징

향토음식이란 그 지역의 농산물을 재료로, 고유하게 전승된 조리법으로, 지역문화를 담으며 발전해 온 독특한 맛과 멋을 지닌 음식을 말한다. 향토음식은 제철 농산물로 건강을 유지하는 건강한 식생활이며, 향토음식의 대중화는 농특산물 판매가 촉진되고 외식산업과 연계를 통한 농촌지역 활성화 효과도 제공한다. 또한 다양한 지역문화를 고스란히 담아내고 있는 문화유산으로, 음식다양화의 소재로 활용되고 있으며, 푸드 투어리즘이 각광받으면서 농촌 관광 활성화를 위한 중요한 아이템이자 한식세계화의 숨은 보고로도 인정받고 있다(팔도음식지리지, 2011 농촌진흥청 interrobang 24호). 즉, ① 그 지방에서 생산되는 지역 농

산물을 사용하는 것이 기본이며, 타지방으로부터 많이 공급받을 수 있는 재료를 함께 사용하여 ② 지역마다의 기후, 지리적 특성에 적합하게 만들어진 고유의 조리법과 가공법에 의해 만들어진 음식으로 ③ 지역의 생활형태, 종교와 문화, 의례 등이 반영되어 오늘 날까지 전해오는 음식을 말한다.

호남지역은 금강 아래의 지방으로 동쪽으로는 산에 닿고, 서해와 남해에 인접하며, 우리나라 제일의 곡창지대가 있는 음식문화의 요지로서, 젓갈과 장아찌 등이 발달하고 간이 다소 강하며 고춧가루를 많이 쓰는 것이 특징이다. 지형적으로 북부지방은 산이 많아 밭농사를 주로 하여 잡곡의 생산이 많고 서해안에 면해 있는 중부와 남부지방은 쌀농사를 주로 하므로 북쪽지방은 잡곡밥을, 남쪽지방은 쌀밥과 보리밥을 먹게 되었다고 한다. 일반적으로 반찬은 대부분 채소류가 중심이고, 산간지방에서는 육류와 생선류를 구하기 어려우므로 소금에 절인 생선이나 말린 생선, 해초, 산채를 사용한 음식이 많고, 해안이나 도서지방 북부지방은 여름이 짧고 겨울이 길어서 음식의 간이 남쪽에 비하여 싱거운 편이고 매운 맛도 덜하다. 음식의 크기도 큼직하고 양도 푸짐하게 마련하여 그 지방 사람의 품성을 나타내준다. 반면, 남부지방으로 갈수록 음식의 간이 세면서 매운맛도 강하고 조미료와 젓갈을 많이 쓰는 경향이 있다.

남도의 산간과 해안지방의 대표적인 향토음식과 특산물 비교

지역	향토음식	특산물
여수	노래미탕, 해물영양밥, 해송오리	돌산갓
무안	기절낙지, 돼지고기 짬뽕구이	양파, 느타리버섯
함평	선지비빔밥	왕골 돛자리, 붓
영광	해물전골	영광굴비, 보리쌀
곡성	은어, 참게요리, 돼지불고기	사과, 대추, 통명산토종골
구례	산채요리	산수유, 지리산, 작설차, 오이
광양	제첩국, 오리고기, 오향장육	광양밤, 화훼
장성	메기요리	사과, 단감
담양	죽순회	죽세공예품, 창평
나주	나주곰탕	나주배
영암	짬뽕어탕	참빛, 무화과
장흥	바지락회	표고버섯, 한과
강진	민물장어 구이, 장어	웅기, 파래
해남	표고전골, 표고산적	참다래, 단감
완도	돔회, 전복죽, 미역죽	건자반, 건미역, 김
보성	전어회, 강하주	방울토마토, 느타리버섯, 용문석
화순	미꾸라지숙회	영지버섯, 참외
고흥	바다장어 구이, 피문어 보양탕	유자
목포	낙지연포	옥공예
신안	홍어찜	젓갈류, 맛김

진도	홍주, 간재미회, 구기자 식혜, 구기자 동동주	구기자, 돌미역, 멸치, 진도대과, 흑미
순천	추어탕, 빈대떡, 더덕구이, 파전	단감, 고들빼기

② 조사지역의 역사문화적 배경

가. 연혁

	삼한	삼국 / 통일신라	고려	조선	일제
구례	고림국	구차례현, 구차현, 구례현	남원부에 속함	구례현, 순천부에 속했다가 남원부에 속했다가 구례현	구례군
곡성	-	옥내, 곡성	승평군, 나주목 등에 속함	남원도호부에 속했다가 곡성현	곡성군
순창	오산, 옥천	도실, 순화	순창현, 순창군	순창군	순창군
담양	굴지현	추자혜군, 을지현, 추성군	창평현, 담양군	창평현, 담양부, 창평군, 담양군	담양군 (창평군 통합)
임실	청옹현	임실현 / 임실군	임실군	임실현, 임실군	임실군
진안	-	난진아현(월랑)/진안현	월랑현	진안현, 진안군	진안군
장수	-	우평현, 백해군 / 고택현, 벽계군	장천현, 장계현	장수현, 장계현	장수군

나. 조사지역의 행정단위 및 인구 정보

	행정단위	면적(km ²)	인구(명)	노인(65세+, 명)	농업 세대 비율
구례(2010년)	1읍 7면 69리	443.20	27,882	7,271	37%
곡성(2012년)	1읍 10면 125리	547.38	31,200	9,279	60%
순창(2011년)	1읍 10면 131리	495.86	30,503	8,579	40%
담양(2011년)	1읍 11면 138리	455.00	48,483	11,650	37%
임실(2013년)	1읍 11면 131리	597.00	30,708	8,944	38%
진안(2013년)	1읍 10면 77리	789.13	28,692	7,643	34%
장수(2013년)	1읍 6면 73리	533.43	23,135	6,364	42%

③ 고문헌에 나타난 식품이나 음식

	자 료
구례	- 설화와 전설(군지): 문효공의 꿈(잉어방생), 미절(감로천, 공양쌀), 동방전(은어), 고청 서기의 은거(상수리), 윤희손의 나물(쓴나물, 감천동), 효자 손순흥 - 민요(군지): 날개타령(중복송아, 당대추, 명태, 미나리, 고비, 고사리, 두릅, 산채)
곡성	- 심청이야기(홍장이야기: 공양미)
순창	- 만일사와 순창고추장, 고추장 관련 문헌(삼국지 위지동이전, 식의삭감, 사시찬요, 향약집성방, 의방유취, 식료찬요, 소문사설, 규합총서, 농가월령가, 조선요리제법, 해동죽지, 고추 이야기), 장자백 명창 - 진상품: 건치(말린 썩), 작설차, 건시(꽃감), 대맥미, 소맥미, 은구어(소금에 절인 은어, 생은어), 죽순(생죽순, 절인죽순),
담양	- 담양의 민요(문화원): 강강술래(덧뉘, 술잎, 돌가지너물, 고사리너물, 뚝배기너물) - 미암일기
임실	- 효자에 관한 설화: 김복규 부자, 흥헌섭(신약); 신성희, 박두철, 이각(산팽); 심병원(청밀=꿀); 김치태, 이함영, 황처오, 최몽신(잉어, 물고기); 박번(물오리); 이중삼의 처(인진썩); 한석효(죽순) - 전설: 잉어명당, 잉어소와 알초산(잉어, 약초), 동자바위(팽, 산채, 약채), 가마바위(거북이), 쌀바위(미산사), 정각골(달걀, 콩, 팥)
진안	- 효자이광범전 - 전설(향토문화백과사전): 노적바위, 쌀바위, - 민요(향토문화백과사전): 콩밭노래(개미나리), 밭매기노래, 메밀노래
장수	- 전설: 뜯봉샘(옹달샘: 금강 발원지), 탕건바위(곡식), 복성과 변도탄(쌀가루집), 검바위(산갈치), 용소(소), 효자문과 잉어산(잉어), 김재와 도적바위(달걀), 대룡소(논개 탄생 전설) / 논개 생장 고향(호남삼강록 등) - 백용성조사(사찰음식)

④ 지역별 향토음식 및 대표 농·특산물 가. 과거 지역별 특산물

지 역	토산	토공	토의	약재
구례	대추, 꿀, 밀, 표고버섯, 석이버섯, 감, 석류, 배, 심황, 가뢰, 작설차, 호도, 은어	여우가죽, 삶팽이가죽, 족제비털, 칠, 왕대,	오곡, 뽕나무, 삼, 목화, 닳나무, 왕골	겨우살이풀뿌리
곡성	꿀, 밀, 감, 배, 가리, 은어, 송이	족제비털, 칠, 여우가죽, 삶팽이가죽, 자리	오곡, 뽕나무, 삼, 목화, 닳나무, 왕골	모과, 녹각교, 바디나무뿌리, 호분, 건강, 겨우살이풀뿌리
순창	감, 배, 대추, 석류, 꿀, 밀, 차, 은어, 건치	심황, 왕대, 모시	오곡, 뽕나무, 삼, 목화, 닳나무, 옷나무,	맥문동, 천문동, 건강, 복령
담양	배, 석류, 감, 모과, 대추, 차, 오죽, 꿀, 밀	가는대, 왕대, 옷(칠)	오곡, 뽕나무, 삼, 목화, 닳나무	건강, 맥문동, 매실, 연밥
임실	자초, 벌꿀, 생강, 울금, 모과, 호도	모시, 칠	닥나무	지황, 백화사,
진안	벌꿀, 석이버섯, 송이버섯, 자초(지초), 감, 인삼	면화, 대마, 닥겹질, 왕골, 잠견	뽕나무, 칠, 닳나무,	생마, 당귀, 백출,
장수	벌꿀, 돼지	곱돌	잠업, 엽연초	

나. 현재 지역별 특산물

지 역	대표 농특산물	향토음식	가공식품
구례	(황새와우렁이)쌀, 단감, 대봉, (지리산)밤, (구례)오이, 매실, 녹차, 우리밀, 배, (지리산)고로쇠, 산수유, 지리산야생녹차(작설차), 배추, 우엉, 산채나물, 다슬기	산수유떡, 숯불산자, 고로쇠식혜, 은어간장구이, 메기탕, 산채비빔밥, 엄나무부각	김부각, 청국장환세트, 한과세트, 통밀가루, 우리밀세썩차, 산수유술, 건산수유, 산수유장어환, 나물세트, 순우리밀선물세트, 우리밀라면, 발아현미, 흑미, 죽염
곡성	(심청쌀),사과, 배, 딸기, 수박, 멜론, 약대추, (사탕)옥수수, 백곡(청랑고추, 태양초), 느타리, 표고버섯, 담배상추	참게장, 은어훈제구이, 가죽잎부각, 참게매운탕	참게장, 부각, 발아미, 발아오색미숫가루, 발아오색떡, 부추선식, 곡성전통차
순창	(쌍치)한우, 인삼, 아스파라거스, (순창)고추, (금과)배, 오디, 복분자, 더덕, 도라지, 파프리카, 쌈채소, 민물장어	고추장, 장아찌, 한과, 쌀엿	쌀겨농법쌀, 김치, 한과, 누에환, 감식초, 고추장소스
담양	(대숲맑은)쌀, 한우, 딸기, 멜론, 방울토마토, 죽순, 포도, 단감, 느타리버섯, 돼지고기	죽순장아찌, 들깨잎부각, 고추부각, 죽순회, 쌀엿, 떡갈비, 죽순정과, 한과	죽순토하김치와 토하젓, 주월산약다식, 대잎차, 죽로차, 대통대잎술, 추성주, 죽력, 한과세트, 쌀엿, 종가집 전통장(된장, 간장)
임실	고추, 한우, 토마토	다슬기탕, 용봉탕, (붕어)찜, 추어탕, 장어탕, 메기탕, 삼계탕	임실치즈, 가시영경귀 환/엑기스, 누에 가루/환, 더덕즙, 산수유 엑기스, 오미자 엑기스, 칩즙, 다슬기(헛개) 엑기스
진안	8품: 인삼, 홍삼, 고추, 흑돼지, 표고버섯, 꽃감, 한과, 더덕 / 새싹 & 어린잎, 오미자, 고구마, 감자, 찹쌀, 흑미, 수박, 오이, 깻잎, 산채류(망초, 달맞이 순, 무시래기, 고사리, 장독), 흑염소	8미: 더덕구이, 흑돼지삼겹살 목살, 산채비빔밥, 쏘가리 매운탕, 애저, 민물매운탕, 어죽, 송어회	한과, 마이산 김치, 머루주, 복분자주&블루베리주, 건나물, 고추장/청국장/된장
장수	사과, 배, 토마토, 고추, 쌈채소, 파프리카, 표고/느타리버섯, 한우, 돼지, 인삼, 오미자, 가시오가피	뽕버섯전골, 송어회, 흑돼지 삼겹살, 한우, 빠가매운탕	인삼, 오미자, 가시오가피, 전통 장류, 한과, 김치, 복분자주, 쌀엿, 토종꿀, 애기시래기, 번암 막걸리

(2) 면담조사 - 지역별 면담자 목록

지 역	행정구역	면담자
구례 (1개읍, 7개면 중 8지역)	구례읍	생명체험학교(문화관광해설사 외 2인), 기술센터, 지리산산채(김○○ 외 1인), 박○○, 유○○, 최○○, 황○○ 외 1인, 전원가든(음식점), 봉동리 마을회관(최○○ 외 5인)
	간전면	손○○, 홍○○, 박○○, 수내마을(송○○ 외 4인)
	광의면	주○○, 초가원식당, 허○○, 방광마을회관(이○○ 외 22인)
	마산면	이○○ 외 1인(시장상인), 안○○ 외 1인, 오○○(쌍삼제), 가락원식당(문○○), 예원식당(조○○ 외 1인)
	문척면	공○○, 허○○, 이○○
	산동면	구○○ 외 1인, 고○○, 이○○, 양○○, 김○○(홍○○의 처)
	용방면	김○○
	토지면	곡전제, 운조루(종가덕)
곡성 (1개읍, 10개면 중 10지역)	곡성읍	김○○(문화원장), 박○○(향토사학자), 김○○, 전○○
	겸면	철봉리 마을회관(기○○ 외 4인), 현정리 마을회관(고○○ 외 11인)
	고달면	김○○ 외 3인, 두가리마을회관(박○○ 외 3인)
	목사동면	이○○, 용사리 마을회관(신○○ 외 4인), 신전리 마을회관(권○○ 외 8인)
	삼기면	연봉리 마을회관(김○○ 외 10인)
	석곡면	마○○(마천목장군 일가 5인), 봉조 2구 마을회관(염○○ 외 4인)
	오곡면	별천지가든(이○○), 하생촌식당(국○○)
	오산면	심청문화센터, 선세리 마을회관(강○○ 외 8인), 청단리 마을회관(박○○ 외 3인)
	옥과면	김○○, 오○○, 정○○
죽곡면	김○○, 손○○, 정○○	
순창 (1개읍 11개면 중 12지역)	순창읍	노○○, 문○○, 양○○, 이○○, 송○○, 이○○, 김○○
	인계면	김○○, 진○○
	구림면	남정마을회관(정○○ 외 13인)
	금과면	내동리 마을회관(권○○ 외 15인)
	동계면	김○○, 윤○○, 정○○(집성촌 내 조청만들기), 한○○, 상외령 마을회관(김○○ 외 6인), 용동 마을회관(최○○ 외 5인)
	북흥면	백○○, 동산리 마을회관(장○○ 외 3인)
	쌍치면	신○○, 반계마을(장○○ 외 5인)
	구림면	박○○
	유등면	유천리 마을회관(홍○○ 외 7인), 유촌리 마을회관(양○○ 외 11인)
	팔덕면	이○○
	적성면	시목 마을회관(양○○ 외 3인)
	풍산면	전○○, 차○○, 두승리 마을회관(양○○ 외 14인)
담양 (1개읍, 11면 중 9지역)	담양읍	김○○(담양 국씨 종가), 덕인관 음식점, 장○○, 김○○, 전○○, 정○○
	고서면	윤○○(전통식당, 고산 윤선도 종가), 최○○(남도의례음식명인)
	남면	홍○○(바람소리 식당, 송강 정철 종가)
	대덕면	노○○(미암 유희춘 종가의 종부), 정태희
	대전면	김○○
	수북면	명○○ 외 2인, 한○○ 외 1인
	봉산면	조○○
	용면	이○○(추월산약다식체험관)
창평면	기○○(죽염간장 명인), 송○○(여류 문인 송덕봉의 종가), 이○○(전주 이씨 종가), 정○○(3대 동거), 창평국밥(전○○), 강○○(오방앗), 김○○, 이○○, 하○○, 슬로시티 달팽이시장	

지 역	행정구역	면담자
임실 (1개읍, 11개면 중 12지역)	임실읍	신○○
	청웅면	박○○, 서○○
	운암면	양○○
	신평면	손○○, 임○○
	성수면	박○○
	오수면	김1○○, 김2○○, 심○○, 이○○, 허○○, 황○○(전주 이씨 종가), 황○○
	신덕면	강○○, 김○○
	삼계면	노○○(풍천 노씨 종가), 이○○
	관촌면	한○○
	강진면	김1○○, 김2○○, 서○○, 채○○, 최○○
	덕치면	강○○, 한○○
	지사면	최○○
진안 (1개읍, 10개면 중 11지역)	진안읍	고○○, 김○○, 이○○, 최○○(문화원장), 진안관(애저), 일품가든(흑돼지삼겹살구이)
	용담면	이○○, 정○○
	안천면	양○○, 김○○, 상리마을회관(7인)
	동향면	하능마을회관(6인), 에로스산장(더덕구이),
	상전면	안○○
	백운면	김○○, 이○○
	성수면	김○○, 신○○
	마령면	김○○, 박○○, 조○○
	부귀면	김○○, 백○○, 오산마을회관(5인), 주○○, 회신마을회관(5인), 임○○(동몽원)
	정천면	김1○○, 김2○○, 정○○
	주천면	고○○(남원 양씨 종가), 구○○, 김○○, 이○○, 에로스식당(더덕닭불구이)
장수 (1개읍 6개면 중 7지역)	장수읍	김○○, 박○○, 이1○○, 이2○○, 최○○(교촌식당)
	산서면	손○○, 이○○(관희문가옥)
	번암면	박○○, 서○○, 한○○, 논곡마을회관(4인)
	장계면	고○○, 김1○○, 김2○○, 망남마을회관(3인), 박○○, 윤○○, 원무농마을회관(6인)
	천천면	김1○○, 김2○○, 박○○
	계남면	김1○○ 외 2인, 김2○○, 정1○○, 정2○○, 중방마을회관(8인)
	계북면	강○○

(3) 각 지역의 면담을 통해 수집한 음식명

① 주식류

	밥	죽, 면
구례	보리밥, 보리·쌀밥, 수수밥, 서숙밥(조), 잡곡밥, 콩밥, 감자밥, 고구마밥, 무밥, 시래기밥, 찜밥, 쑥밥, 연잎밥, 제 부나물밥, 콩나물밥, 콩잎밥 도토리밥, 송기밥	수제비, 닭수제비, 동지죽, 보리죽, 콩죽 고구마대죽, 상추콩물, 시래기죽, 쑥죽, 제부나물죽, 대나무열매죽, 송기죽, 찹죽
곡성	약밥, 찰밥, 보리밥, 수수밥, 서숙밥(조), 호밀밥, 메 밀밥, 콩밥, 팥밥, 감자밥, 고구마밥, 무밥, 무청밥, 쑥밥, 연잎밥, 호박밥, 공죽밥, 도토리밥, 독사래기밥, 송기밥,	밀수제비, 다슬기수제비, 보리죽, 풀대죽, 메밀죽, 쑥죽, 독새기풀죽, 찹죽, 잉어죽, 훈제은어죽
순창	청경미밥, 보리·쌀밥, 보리밥, 서숙(조)밥, 기장밥, 메밀밥, 수수찹쌀밥, 밀밥, 호밀밥 수수팥밥, 감자밥, 고구마밥, 각종나물밥, 냉이밥, 무밥, 무싱건지밥, 물구밥, 시래기밥, 쑥밥, 제부나물밥, 취나물밥, 호박밥, 묵밥, 누룩밥, 깻묵(콩깻묵)밥, 송기밥,	생떡국, 밀죽, 호밀죽, 쑥수제비, 김치죽, 팥죽(두름죽, 새알심, 칼국수), 녹두죽, 동지죽, 메밀죽, 수수죽, 옥수수죽, 쌀겨 죽(쌀눈죽), 풀대죽, 콩죽(콩쑥죽), 시래기죽, 쑥부쟁이죽, 쑥죽, 호박죽, 콩깻묵죽, 송기죽,
담양	올벼쌀밥, 약밥(동부), 보리밥, 기장밥, 서숙(조)밥, 수수밥, 메 밀밥, 옥수수밥, 잡곡밥, 고구마밥, 무밥, 시래기밥, 쑥밥, 콩나물국밥, 나물 밥, 도토리밥, 송기밥, 내장국밥, 소머리국밥,	밀죽(풀대죽), 밀수제비, 보리죽, 팥죽(두름죽), 콩죽, 쌀겨죽(쌀눈 죽), 메밀죽, 고수죽, 근대죽, 대비지와 나물죽, 나물 죽, 아욱죽

	밥	죽, 면
임실	<p>올벼쌀밥, 약밥, 보리밥, 풋보리밥, 수수밥, 옥수수 밥, 조밥, 강낭콩밥, 오곡밥, (외)팥밥, 감자밥, 고구마밥, 김치밥, 나물밥(취나물, 썩), 무밥, 무장다리뿌리밥, 시래기밥, 다시마밥, 피밥, 송기(생키)밥,</p>	<p>손칼국수(밀칼국수), (밀)수제비, 다슬기 수 제비, 김치보리죽, 김치죽, 김치국수(수제비), 밀(+ 썩 / 호박대 / 감자)죽, 보리풀때죽, 깨죽, 녹두죽, 콩죽, 콩칼국수, 팥죽, 팥칼국수, 동지죽(울무쌀 새알), 메밀 죽, 옥수수죽, 무죽, 물구죽 (물구뿌리 + 썩 + 둥굴레 또 는 고수), 고구마대(+호박대)죽, 상추죽, 썩 죽, 아욱죽, 콩나물죽, 콩잎죽, 도토리죽, 송기죽, 수수겉질죽, 찹(뿌리)죽, 피문어죽, 만둣국, 밀가루술빵</p>
진안	<p>찰밥, 보리밥, 풋보리밥, 보리감자밥(곱쌀 미밥), 수수밥, 조밥, 옥수수밥, 밀 밥, 조밥, 콩밥, 오곡밥 (도토리+보리+콩+팥+ 쌀), 팥밥, 감자밥, 고구마밥, 고구마+조밥, 무밥, 나물밥(구슬대이, 꽃다지, 광 대나물, 벌금자리, 병감자리, 돌나 물, 썩, 아욱), 콩나물밥, 시래기밥, 상추비빔밥, 팥잎밥, 도토리밥, 콩깨묵밥, 밀기울밥, 밀기 울+도토리밥, 둥굴레밥, 송기밥,</p>	<p>보리수제비, (밀)수제비, 감자수제비, 팥칼국 수, 강낭콩칼국수, 김치수제비, 썩수제비, 밀(풀때)죽, (생)보리죽, 보리+콩잎(호박잎/ 고구마대)죽, 풋보리상추죽, 걸보리+늙은호 박죽, 보리+감자죽, 서숙죽, 수수풀때죽, 고 구마죽, 팥죽(동지죽), 콩죽, 늙은호박죽, 녹 두죽, 깨죽, 잣죽, 메밀죽 김치죽, 고구마대죽, 감자대(+토란대+호박 대)죽, 콩나물죽, 팥잎죽, 썩죽, 시래기죽, 호박잎죽, 물구죽(썩+물구+뜯물, 밀기울 또 는 둥굴레), 물구나 고수+콩이나 팥죽, 상추 죽, 아욱죽, 보리딩겨수제비, 피죽, 어죽, 미역죽 표고+들깨+조+현미죽</p>
장수	<p>생떡국, 찰밥 보리밥, 풋보리밥, 보리감자밥(곱쌀 미밥), 수수밥, 조밥, 옥수수밥, 밀 밥, 조밥, 조+고구마+팥밥, 콩(싸래 기)밥, 팥밥, 감자밥, 고구마밥, 호박밥, 김치국밥(김치, 고구마, 보리), 상추 동감자밥 무밥, 나물밥(돌나물, 썩, 수리취 (대)), 콩나물밥, 시래기밥, 고구마대 밥, 둥굴레밥, 도토리밥, 콩깨묵밥, 밀기울밥, 콩비 지밥, 복령밥, 송기밥,</p>	<p>보리수제비, (밀)수제비, 메밀수제비, 감자수 제비, 찹(썩)수제비, 다슬기 수제비, 팥칼국 수, 썩수제비, 송기수제비 밀(풀때)죽, (생)보리죽, 싸래기죽, 풋보리상 추죽, 감자(호박잎, 콩잎)죽, 옥수수죽, 고 구마죽, 팥죽(동지죽), 콩죽, (늙은)호박죽, 녹두죽, 깨죽, 잣죽, 메밀죽, 희나리팥죽, 도 토리죽, 콩썩죽, 김치죽, 고구마대죽, 콩나물죽, 썩죽, 시래 기죽, 물구죽(썩+물구+뜯물, 밀기울 또는 둥 굴레), 배추뿌리팥죽, 무죽 깨묵죽, 찹죽 홍합죽, 명태죽,</p>

② 국, 찌개, 탕류

	국, 찌개	탕류, 조림류 (어패류, 육류, 채소류)
구례	다슬기된장국, 보리새우썩국, 반지락된장국, 빼다귀국, 감자국(들깨즙), 강된장찌개, 냉이국, (능이)미역국, 방앗잎된장찌개, 산수유국, 시래기국, 아욱국, 열무물김치(삶은 감자와 보리같은 것), 제부나무된장국, 콩잎국, 합다리된장국	다슬기탕, 민물매운탕, 추어탕(들깨,콩), 토란탕(들깨)
곡성	다슬기국, 감자대국, 냉이국, 된장국, 뚝배기 된장찌개, 등글레잎된장국, 무국, 시래기(우거지)된장국, 썩국, 아욱국, 원추리된장국, 콩잎국, 호박국	다슬기탕, 민물매운탕, 새우탕, 용봉탕, 조기 생고사리조림, 추어탕, 흥합탕 능이닭곰탕, 닭내장탕, 닭발탕 무얼음채(들깨), 토란탕(들깨)
순창	우렁죽순된장국, 곰국, 소고기국, 육개장, 감자국, 고구마대된장국, 김치국, 냉이(나승개)국, 무국, 무지국, 무청시래기국, 미역국, 무궁화잎된장국, 보리잎국, 순대국, 썩국, 썩부쟁이국, 양념청국장, 시래기(우거지)국, 청국장, 호박대국,	가재조림, 민물고기조림, 조기 생고사리조림, 조기죽순찜, 추어탕, 토하젓무우조림, 해물탕 닭도리탕, 빼다귀탕 버섯탕, 토란탕(들깨), 호박꼬지탕(들깨)
담양	복어국, 새우장국, 준치국, 닭미역국, 육개장, 김치찌개, 단호박된장국, 머우대된장국, 무국, 보리잎된장국, 시래기(우거지)된장국, 썩국, 아욱된장국, 양하된장국, 죽순된장국, 호박된장국	민물고기조림, 메가리조림, 조기 생고사리조림, 오리탕, 초계탕, 죽순탕(들깨), 토란탕(들깨)
임실	다슬기국, 보리새우국, 우렁이된장국, 제첩국, 명태국, 오징어무국, 닭국, 사골국, 육개장, 감자국, 들깨 감자국, 김치국, 무국, 시금치국, 시래기국(배추, 무청), 아욱국, 콩나물국, 호박국, 고사리밥국, 냉이국, 들깨 냉이국, 말린 가지국, 머위대국, 무궁화잎국(독성 주의), 삼주국, 썩국, 원추리국, 제부국, 취(수리취)국, 콩잎국, 팔잎국, 토란국, 합다리국, 호박대(잎)국, 호박잎+고구마잎+토란잎 들깨된장국, 닥나무버섯국, 더덕냉국, 미역국, 호박된장찌개, 김치찌개, 돼지고기찌개, 조기찌개, 생선찌개, 가재찌개, 민물새우(호박, 무)찌개, 무황석어젓찌개,	다슬기탕, 가재탕, 메기탕, 붕어탕, 새우탕, 용봉탕, 참계탕, 추어탕, 피리탕, 생태(동태)탕, 흥어탕, 계란탕, 돼지등뼈탕, 보신탕, 감자들깨탕, 고사리밥+깨탕, 토란탕, 생떡국탕, 피리고추장조림,

*채소와 함께 들깨를 넣어 국을 끓임

	국, 찌개	탕류, 조림류 (생선, 육류, 채소류)
진안	<p>다슬기국, 우렁된장국, 민물새우국, 명태국, 북어국, 오징어국, 소고기국, 닭국, 감자국(감자 + 호박잎, 호박, 고구마대, 토란대 등), 김치국, 무국, 시래기국, 콩나물국, 두부(돼지고기)김치국, 냉이국, 근대국, 아욱국, 썩국, 콩잎국, 팔잎국, 호박대(잎)국, 토란대국, 고구마대국, 콩나물국, 고구마대+모란대+장녹(자리공)잎 된장국, 질경이(빠뿌쟁이)국, 머위대국, 상추국, 제보국, 취국, 뽕잎국, 미역국(쇠고기, 닭), 청국장, 명태찌개, 흥어국, 조기 고사리찌개, 김치(돼지고기, 두부)찌개,</p>	<p>추어탕, 다슬기탕, 민물고기탕, 흥어탕, 대구알탕, 상어매운탕, 황태탕, 조기탕, 연포탕, 돼지족탕, 토란탕,</p>
장수	<p>다슬기국, 명태국, 북어국, 오징어국, 소고기국, 닭국, 돼지고기김치국, 육개장 김치국, 무국, 시래기국, 콩나물국, 냉이국, 시금치국, 아욱국, 썩국, 콩잎국, 팔잎국, 호박대(잎)국, 토란대국, 고구마대국, 콩나물국, 상추국, 제보(지보)국, 취국, 원추리국, 고비국, 수리취대국, 자옥뿌리국, 조기찌개, 돼지고기찌개</p>	<p>다슬기탕, 추어탕, 민물고기탕, 메기탕, 보신탕, 토란탕,</p>

- 무항석어젓찌개: 무찌개에 항석어젓의 머리부분만 쪄서 밀가루와 섞은것을 손가락으로 떠넣는다
- 새우탕: 소고기탕에 민물새우를 갈아서 쌀가루와 반죽하여 새알을 만들어 넣는다
- 가재탕: 가재를 갈아서 밀가루와 반죽하여 떼어 넣는다

③ 부식류

<김치류>

	김치류
구례	배추김치, 깍두기, 열무김치, 갓김치, 동치미, 고들빼기, 파김치 / 명태속 깍두기, 매실동치미, 민들레, 아욱김치, 우영김치,
곡성	배추김치, 깍두기, 열무김치, 갓김치, 동치미, 고들빼기, 파김치 / 반지,
순창	배추김치, 깍두기, 열무김치, 갓김치, 동치미, 고들빼기, 파김치 / 깻잎, 고구마줄기, 도라지, 벼락지(고추장으로무침), 뽕잎, 썩박지, 콩잎
담양	배추김치, 깍두기, 열무김치, 갓김치, 동치미, 고들빼기, 파김치 / 곰보배추, 된장김치, 민들레, 보쌈김치, 썩박지, 조기김치, 갈치김치, 항석어김치, 팔발무우김치

김치류	
임실	배추김치(젓갈없이: 찹쌀죽, 들깨가루), 무김치, 무싱건지, 무청김치, 열무김치, 동치미, 오이김치, 갓김치, 파김치, 부추김치, 백김치, 납작김치, 보쌈김치, 가지김치, 양파김치, 무말랭이김치(약지), 고들빼기김치, 고구마대김치,
진안	배추김치(젓갈없이: 찹쌀죽, 들깨가루), 무김치, 무싱건지, 열무김치, 동치미, 상추김치, 깻잎김치, 갓김치, 부추김 치, 파김치, 백김치, 고추동치미 고들빼기김치, 상추물김치, 무말랭이김치(약지: 무말랭이와 말린고춧잎을 집 간장으로), 토란대김치, 배추+돼지고기 김치(찌개용)
장수	배추김치(젓갈없이: 찹쌀죽, 들깨가루), 무김치, 무싱건지, 열무김치, 동치미, 갓김치, 파김치, 백김치, 고들빼기김치, 무말랭이김치(약지), 돌나물김치, 감김치, 사과(말랭이)김치

<나물류>

	나물류				
	밭나물	산나물	들나물	나무나물	미확인 사투리
구례	시금치, 고춧잎, 무, 배추, 숙주, 순무순, 시래기, 유채, 콩나물, 고구마대, 토란대,	가시썸바귀(가세바 갈), 개발딱쥐(단풍 취), 고비(피침), 고사 리, 곤달비, 곰취, 달 래, 더덕, 도라지, 독 갈(뚱갈), 명이,분추 (분취),삿갓나물(우산 나물), 원추리, 잔대, 참나물, 청옥자옥(참 취), (건)취, 평풍대 (병풍취),	고들빼기, 고수, 냉 이, 달맞이꽃나물, (건)돌나물, 머위, 물구나물(무릇), 민 들레, 박주가리(뽕 리뱅이), 쇠비름나 물, 썩, 싸랑부리 (썸바귀), 썩부쟁이, 코딱지나물(꽃다 지), 지칭개,	가시오가피, 가죽잎, 다래 순, 대나무열 매, 두릅, 뽕 잎, 산다래, 산뽕잎, 엄나 무순, 영개나 무순, 제부나 물(구기자), 피마자잎, 합 다리	옥동우, 간짓대나 물, 꼬막나물, 독새기풀, 매디쟁이,
곡성	고춧잎, 감자대, 담배상추, 무청, 부추, 썩갓, 숙주, 순무순, 콩나물, 파, 팔잎, 호박잎, 고구마대, 토란대, 토란잎,	개미취, 개발딱쥐(단 풍취), 고비, 고사 리, 곤달비, 곰취, 노 랑취, 달래, 더덕, 더 덕순, 도라지, 둥글레 새순, 독갈(뚱갈), 명 이, 메밀나물(물레나 물), 삿갓쟁이(우산나 물), 원추리, 참나 물, 청옥자옥(참취), (건)취, 평풍대(병풍 취), 함각구(영경취),	고들빼기, 고수, 개 망초(풍년초), 광두 쟁이(광대나물), 냉 이,좁쌀쟁이(좁쌀냉 이), 달맞이꽃, (건) 돌나물, 물구나물, 돌나물(돌태쟁이), 돌미나리(불미나 리), 민들레(머슴들 레), 뽕뿌쟁이(질경 이), (산)머위, 보리 뱅이, 소금쟁이(소 리쟁이), 싸랑부리 (썸바귀), 썩부쟁이, 익모초, 자운영, 코딱지나물(꽃다 지), 활작나물(활나 물, 큰달맞이꽃),	가시오가피순, 가죽잎, 노름 재순, 누릅나 무순, 다래순, 대나무열매, 뽕잎, 산다래, 영개나무순, 제부나물(구기 자), 젼피잎(초 피), 침뿌리, 피마자잎, 합 다리,	산돌가지, 서리빨, 섬모초, 양판재기, 제비추리, 학달,

	나물류				
	밭나물	산나물	들나물	나무나물	미확인 사투리
순창	가지, 고춧잎, 무, 미나리, 박, 배추나물, 보리잎, 숙주, 시금치, 콩나물, 호박, 파속지(파 김무침), 감자대, 고구마대, 고구마순, 토란대, 토란잎.	고사리, 달래, 도라지, 둥글레, 독갈, 샷갓나물(우산나물), 원추리, 잔대, 취,	광두쟁이(광대나물), 냉이, 좁쌀쟁이(좁쌀냉이), 돌나물, 머위대(잎), 물구나물(무룻), 민들레, 보리뱅이, 비름나물, 쇠비름나물, 싸랑부리(쌈바귀), 썩부쟁이, 양하, 익모추(익모초), 자운영, 지칭개.	가죽잎, 두릅, 뽕잎, 아주까리잎, 옷나무순, 죽순, 찢레줄기.	도리뱅이, 양판대기, 옥동나물.
담양	가지, 무, 미나리, 삼동파, 새싹채소, 숙주, 시금치, 시금치동, 열무나물, 오이나물, 적양배추, 콩나물, 호박해초, 감자대, 토란대.	고사리, 곰취, 달래, 도라지, 방아잎, 밀마늘(민마늘, 산부추), 산마늘(명이), 원추리, 참나물, 취,	고수, 광대쟁이(광대나물), 냉이, 돌나물, 썩부쟁이, 싸랑부리(쌈바귀), 양하.	가죽잎, 두릅, 제부나물(구기자), 죽순, 피마자잎.	금강초, 도리뱅이, 독새기풀, 쫄나물.
임실	가지, 고추(잎), 상추, 시금치, 시래기, 썩갓, 양배추, 열무숙주, 오이, 콩나물, 호박, 메밀숙주, 감자대, 고구마대, 토란대(잎).	고사리, 구머니(곤드레), 도라지, 달래, 마늘잎(명이), 분취, 뽕잎, 삼주, 잔대(딱주)잎, 우산나물(샷갓나물), 원추리(넘나물, 망우초), 취, 콩밥나물(콩나물, 나비나물).	냉이, 돌나물, 머위잎(대), 미나리, 돌미나리(불미나리), 박주가리(뽀리뱅이; 보리뱅이), 쌈바귀, 고수, 광대나물(광대사리, 노장구, 장구나물), 망초대, 물구잎, 민들레(머슴들레), 쌈바귀(싸랑부리), 양애나물(양하), 자운영, 지칭개.	가죽잎, 다래순, 두릅, 아주까리잎, 오가피순, 엄나무순, 옷나무순, 제부나물(구기자), 죽순, 침순, 합다리(삼다리)순.	구슬쟁이, 멜레초.
진안	가지, 배추숙주, 박나물, 무나물, 시래기, 콩나물, 고추(잎), 마늘쫑, 시금치, 썩갓, 호박(고지), 호박잎, 상추, 감자대, 고구마대, 토란대(잎).	고사리, 고추뱅이(고추나물), 구머니(곤드레), 도라지, 곤달비(곰달루), 달래, 더덕, 삽주싹(창출), 우산나물(샷갓나물), 원추리(넘나물, 망우초), 잔대(전대, 딱주, 반들딱지)잎, 취, 참나물.	고들빼기, 파리나물(파리순), 냉이(나송개), 돌나물(꽃다지), 머위잎(대), 광대나물, 명아주, 망초대, 머슴들레(민들레), 벼룩나물, 벌금자리(벼룩이 나물), 보리뱅이, 비름(참비름), 쇠비름, 썩, 썩부쟁이, 쌈바귀(싸랑부리), 지칭개, 자운영, 질경이(빠뿌쟁이), 장녹(자리공)잎, 퍼드쟁이(벌개미취).	가죽잎, 다래순, 두릅, 아주까리잎, 엄나무순, 오가피순, 훗잎나물(화살나무순), 뽕잎순, 제부(제보, 지보, 구기자).	가사뱅이(영경퀴?), 구슬덩이, 국수덩이, 콩덥석(콩덕석), 멜라추(고들빼기 종류?), 병감자리.

	나물류				
	밭나물	산나물	들나물	나무나물	미확인 사투리
장수	가지, 배추속주, 무나물, 시래기, 콩나물, 고추(잎), 마늘쫑, 시금치, 썩갓, 호박(고지), 호박잎, 상추, 깻잎, 팔잎, 감자대, 고구마대(잎), 토란대(잎),	고사리, 고비(괴춤), 구머니(곤드레), 도라지, 곤달비(곰달루), 달래, 더덕, 미나랑지(미나랑구; 미나리아재비), 삽주싹(창출), 산비쟁이(산비장이), 엉겅퀴, 우산나물(삿갓나물), 원추리(넙나물, 망우초), 잔대(딱주)잎, 취, 껌추(개미취), 참나물,	고들빼기, 냉이(나송개), 꽃나물(쥐오줌풀), 돌나물(꽃다지), 돌미나리, 머위잎(대), 광대나물(코딱지나물; 도리깨나물), 명아주, 망초대, 모시잎, 벼룩나물, 보리뱅이, 비름(참비름), 쇠비름, 썩, 썩부쟁이, 썩바귀(싸랑부리), 지칭개, 자운영, 질경이(빠뿌쟁이),	가죽잎, 다래순, 두릅, 아주까리잎, 엄나무순, 뽕잎순, 골담초, 두충나무, 침순, 제 부 (지보, 지부, 구기자),	젓가락나물, 구슬덩이, 시루편나물, 콩두벽지, 양푼쟁이,

- 호박, 가지를 밥위에 찌서 무친다.
- 연한고추를 밀가루 묻혀 밥위에 호박잎을 깔고 그 위에 얹어 찌다음 무친다.
- 호박잎, 동부잎을 찌서 양념장과 함께 먹는다

<버섯류>

	버섯류
구례	느타리버섯, 능이버섯, 싸리버섯, 꽃버섯(노랑버섯), 표고버섯
곡성	감나무버섯, 능이버섯, 닥나무버섯, 뽕나무버섯, 싸리버섯, 꽃버섯(노랑버섯), 표고버섯,
순창	능이버섯, 싸리버섯, 꽃버섯(노랑버섯), 표고버섯, 팽이버섯
담양	송이버섯, 싸리버섯, 꽃버섯(노랑버섯), 표고버섯
임실	감나무버섯, 갓버섯, 국수버섯, 굽뜨데기, 기와버섯, 꽃버섯(노랑버섯, 왜꽃버섯, 소나무버섯), 나팔버섯, 느타리버섯, 능이버섯, 닥나무버섯, 대추버섯, 밤나무버섯, 배꼽버섯, 뽕나무버섯, 송이버섯, 쇠코버섯, 수나무버섯, 싸리버섯, 장녹버섯, 참나무버섯, 포플라나무버섯(싸리버섯과 비슷), 표고버섯,
진안	국수버섯, 개떡버섯, 꽃버섯(왜꽃버섯), 노랑가닥발버섯, 느타리버섯, 능이버섯(능열, 검탕이), 목이버섯, 밤나무버섯, 뽕나무버섯, 쇠코버섯, 싸리버섯, 장녹버섯, 송이버섯, 영지버섯, 참나무버섯, 포플라나무버섯, 표고버섯, 피버섯,
장수	가지버섯, 고염나무버섯, 국수버섯, 굽뜨데기, 꽃버섯(왜꽃버섯), 느타리버섯, 능이버섯(능열, 검탕이), 밤나무버섯, 뽕나무버섯, 소나무버섯, 싸리버섯, 송이버섯, 참나무버섯(흥어리버섯), 표고버섯,

<전, 적류 / 찜, 선>

	전, 적류	찜, 선
구례	고추산적, 콩화전, 매생이전, 닭뼈 떡갈비, 떡갈비, 우영전(우영산적), 쇠고기꽃쌈, 아가미전(대구, 명태),	백합찜, 파만두
곡성	떡갈비	토란찜
순창	가지전, 깻잎전, 고구마전, 고사리전, 김치전, 두릅전, 맨드라미잎전, 무우전, 방아잎전, 버섯전, 배추전, 부추전, 죽순전, 파전, 토란대전, 호박전	호박고지찜
담양	가지적, 고사리적, 된장적, 떡갈비, 마늘잎전, 마늘쫘전, 메밀전, 맨드라미잎전, 밀전, 방아잎전, 솔(부추)전, 산채나물전, 시금치전, 양하전, 죽순적, 호박전	새우젓찜, 애호박전골, 깻잎장아찌찜, 죽순찜, 찜닭
임실	호박전, 고구마전, 감자전, 가지전, 박잎전, 깻잎전, 맨드라미잎전, 부추전, 고추개떡, 야채전, 고추전, 두릅전, 동해전(동아전), 표고전, 무전, 파전, 방아잎전, 배추전, 미나리전, 파+감자대전, 토란대전, 화양적, 동그랑땡, 돼지고기 파전, 양애(돼지고기)전, 어린고추와 돼지고기꼬지전, 돼지고기+묵은지 꼬지적, 김치+오징어전,	홍어찜, 명태(북어)찜, 붕어찜, 가물치찜, 닭찜, 조기찜, 미꾸라지튀김, 대구찜
진안	깻잎전, 고구마전, 감자전, 가지전, 배추전, 부추전, 시래기전, 무전, 미나리전, 박잎전, 가죽잎전, 김치전, 호박전, 파전, 토란대전, 김치전, 고추전, 깻잎전, 버섯전, 우영전(튀김), 당근전, 물싸리나무잎전, 녹두전, 화전, 두부전, 돼지고기전, 산적(돼지고기+삶은 무 또는 파+배추김치), 돼지간전, 동태전, 홍어전, 조개전, 오징어전,	홍어찜, 흑돼지인삼배추쌈, 갈비찜,
장수	깻잎전, 고구마전, 감자전, 가지전, 배추전, 부추전, 무전, 박잎전, 김치전, 호박전, 파전, 토란대전, 김치전, 고추전, 깻잎전, 우영전(튀김), 당근전, 고구마대전, 수리취대전, 호박잎전, 머위잎전, 맨드라미잎전, 버섯전, 장떡(취, 방아잎, 쟈피잎) 돼지고기전, 산적(돼지고기+삶은 무 또는 파+배추김치), 돼지고기전, 간전, 허파전 동태전, 홍어전, 조개전, 오징어전,	

<목류>

	목류
구례	녹두목, 도토리목, 메밀목, 향포목
곡성	녹두목, 도토리목
순창	고구마전분목, 녹두목, 도토리목, 메밀목, 옥수수목
담양	녹두목, 도토리목, 은행목
임실	메밀목, 도토리목,
진안	도토리목, 메밀목, 알밤목
장수	도토리목, 메밀목

<부각, 튀각류 / 기타 마른반찬류>

	부각, 튀각류	기타 마른반찬류
구례	가죽, 김, 깻잎, 들깨꽃송이, 미역(다시마), 뽕잎(산뽕잎)	노가리무침, 은어(건)튀김, 썩부쟁이 자반
곡성	가죽, 김, 깻잎, 들깨꽃송이, 방아잎, 아카시아꽃, 젠피잎	우엉볶음
순창	가죽, 김, 깻잎, 들깨꽃송이, 취나물, 뽕잎	
담양	가죽, 김, 고추(잎), 깻잎, 나물부각(광대쟁이, 물래쟁이, 도리뱅이, 냉이, 좁쌀나물)	개장, 명태겹질무침
임실	김부각, 청태부각, 쪽나무잎, 미역부각, 깨송이부각, 가죽잎, 국화잎, 썩잎, 고추튀김, 다시마, 옷나무순,	무말랭이, 고추잎, 가지, 호박, 박, 가죽나무잎, 보리새우, 콩자반, 자반무침, 말린고추튀김, 멸치,
진안	김부각, 청태부각, 가죽잎부각, 오동나무잎부각, 생강나무잎(향나무잎?)부각, 김부각, 고추튀김, 박잎부각, 깻잎부각, 깨송이부각, 산동백잎부각, 아카시아꽃부각, 국화잎부각	말린고추튀김, 미역자반, 김자반, 멸치자반, 명태자반, 콩(검정콩)조림(콩자반), 북어무침, 말린 도토리묵무침, 명태겹질튀김, 표고버섯기둥볶음
장수	김부각, 미역부각, 다시마부각, 청태부각, 가죽잎부각, 오동나무잎부각, 생강나무잎(향나무잎?)부각, 고추튀김, 박잎부각, 깻잎부각, 깨송이부각, 국화잎부각, 감잎, 두충나무잎부각, 아구사리잎, 민들레잎	미역자반, 김자반, 멸치자반(조림), 콩(검정콩)조림(콩자반), 말린 도토리묵무침, 고추무름, 무말랭이고추잎무침, 마른홍합조림, (검은)새우볶음

<어패류>

	어패류 (바다 / 민물)
구례	명태, 민어, 조기, 코다리 / 다슬기, 민물게, 빠가사리, 은어, 양수래미, 피리
곡성	게, 돔, 문어, 민어, 병어, 상어포, 송어, 전어, 조기, 준어 / 가물치, 가재, 눈치, 당자개, 동미리, 뜸모자, 메기, 모래무지, 빠가사리, 불뚱탕이, 붕어(각시, 돌, 참), 은어, 잉어, 자라, 장어, 참게, 천어, 피라미, 황어
순창	갑오징어, 개장, 대구, 동태, 민어, 병치, 상어포, 송어, 조기, 홍어, 전복 / 민물고기, 가재
담양	꼬막, 낙지호롱, 대갱이, 돔, 민어, 병치, 전어, 조기, 홍어 / 갈겨니, 메기, 버들치, 빠가사리, 장어
임실	홍어, 조기, 갈치, 상어, 명태, 콩치, 고등어, 꽃게, 새조개, 홍합, 피문어, 청어, 아지, 병어, 오징어, 바지락, 꼬막, 말린서대, / 피리, 붕어, 민물새우, 다슬기, 메기, 미꾸라지, 징검사리, 양소래미, 뱀장어, 피리, 불뚱탕이, 잉어, 모자, 참게, 가재, 쌀강구, 우렁, 납자루, 뚜꾸리, 꺾지, 민물새우(징게미), 쏘가리, 빠가사리, 용수래미,
진안	홍어, 상어, 민어, 대구, 청어, 명태, 조기, 갈치, 콩치, 삼치, 고등어, 청어, 낙지, 존치, 전어, 병어, 도미, / 다슬기, 우렁, 가재, 가라지, 불무테기(불무치), 메기, 미꾸라지, 쏘가리, 피리, 빠가사리, 동빠가, 뿌구리, 중태기, 꺾지, 민물새우(징게미), 붕어, 뱀장어, 징어리, 송수라지(송사리),
장수	홍어, 대구, 명태, 조기, 갈치, 콩치, 삼치, 고등어, 존치, 아지, 말조개 / 다슬기, 우렁, 가재, 가라지, 불무테기(불무치), 메기, 미꾸라지, 쏘가리, 피리, 빠가사리, 동빠가, 뿌구리, 중태기, 꺾지(꺾조기), 민물새우(징게미, 징검사리), 붕어, 뱀장어, 송수라지(송사리), 도둑놈, 땡알이(땡아리), 날치, 왕등어

<장아찌류, 젓갈류>

	장아찌류(장조림)	젓갈류
구례	가시오갈피, 가족잎, 감, 고춧잎, 꽃버섯, 능이버섯, 더덕, 도라지, 두릅, 매실, 무, 방앗잎, 백짚지, 산초열매, 송이버섯, 싸리버섯, 싱건지무, 우엉, 쟈피잎, 죽순, 참가죽, 취, 콩잎	멸치젓, 새우젓, 잡젓
곡성	감, 깻잎, 더덕, 매실, 메론, 민마늘, 오이, 토란대, 콩잎 (토란장조림)	멸치젓, 새우젓, 잡젓, 토하젓
순창	감, 고추, 고춧잎, 고들빼기, 굴비, 깻잎, 단무지, 더덕, 두릅, 들깻잎, 마늘쫘, 머위, 매실, 무(싱건지무), 물구나무, 오이, 콩잎, 풋고추, (전복초)	멸치젓, 새우젓, 잡젓, 갈치액젓,
담양	가시오갈피, 가족잎, 감, 고추, 굴비, 깻잎, 냉이, 더덕, 두릅, 마늘(쫘), 머위, 무(싱건지 무), 민들레, 양파, 양파, 엄나무잎, 오이, 울외, 죽순, (전복장조림) 장아찌(이○○)*	멸치젓, 새우젓, 잡젓, 토하젓
임실	무, 감, 고추, 고춧잎, 깻잎, 수박속껍질, 참외(덜익은 것), 단무지, 생강대, 오이, 도라지, 더덕, 콩잎, 동부콩잎, 물구잎, 웃나무잎, 취, 참나물, 물자반, 질경이(빠뿌쟁이), 죽순, 매실, 가지, 물외, 머위잎, 풋호박,	갈치젓, 멸치젓, 조기젓, 대구아가미젓(구세미젓), 참게장, 새우젓, 황석어젓, 꼴뚜기젓,
진안	무, 물외, 콩잎, 감, 달래, 더덕, 도라지, 깻잎, 고추, 고춧잎, 물구잎, 오이, 연근, 마늘, 매실, 콩나물, 마늘쫘, 두부나 도토리묵(장단지에 보관하여 찌서먹음), 청태(물은고추장),	새우젓, 멸치젓, 조기젓, 황석어젓, 참게장, 꽃게장, 잡젓, 갈치속젓, 조기(머리)젓, 전어젓,
장수	무, 물외, 콩잎, 감, 달래, 더덕, 깻잎, 고추, 고춧잎, 물구(잎), 마늘, 매실, 마늘쫘, 뽕잎, 가시오가피순, 엄나무순, 머위대, 가족잎, 두릅, 취, 수박껍질, 동아, 어린호박,	새우젓, 멸치젓, 조기젓, 황석어젓, 잡젓, 토하젓

* 장아찌(담양, 이○○):

- 1) 간장 장아찌: 동아, 도토리묵, 산초, 풋고추, 마늘쫘, 오이, 깻잎, 가지, 토란대, 무, 고춧잎, 토란대, 무청, 무말랭이, 배추잎(꼬쟁이), 양파, 표고나 송이 등 버섯류, 민들레잎, 죽순, 매실, 두릅, 달래(무채와 함께), 도라지
- 2) 된장, 고추장 장아찌: 싱건지 무, 도토리묵, 더덕, 굴비, 배추꼬랭이, 마늘쫘, 깻잎, 풋고추, 오이, 가지, 참외, 콩잎, 동아, 송이, 감, 오갈피순, 썩, 매실,
- 3) 식초, 젓갈 이용 장아찌: 마늘(식초), 마늘쫘(식초), 무(멸치젓), 썸바귀(멸치젓), 깻잎(멸치젓), 풋고추(멸치젓), 콩잎(삭힌 후 멸치젓)

**젓갈 대응품: 멸치볶아서 같은 것 + 간장 +(참쌀죽이나 들깨죽)

④ 후식류

	떡류	정과, 약과류	술
구례	감떡(감단자), 감자떡, 꽃감시루떡, 분추떡, 산수유떡, 송기떡, 썩떡, 썩버무리, 애호박시루떡, 오이떡	감자맛탕, 박정과, 산수유한과, 약과, 오미자양갱, 유과(콩유과), 고추장유과, 콩과자	매실막걸리, 산수유동동주
곡성	감껍질떡, 감떡(감단자), 무우시루떡, 송기떡, 썩버무리, 호박시루떡	약과, 유과(콩유과), 콩과자, 옛, 토란맛탕	솔근주
순창	감단자, 감자떡, 기정떡, 뜨물개떡(보리 등), 무우시루떡, 밀개떡, 분대떡(분대인절미), 송편(모싯잎), 썩개떡, 썩버무리, 인절미, 팔시루떡, 팔잎시루떡, 호박시루떡	도라지정과, 동아정과, 약과, 유과, 고추유과, 누룽지튀김, 물구뿌리정과, 양갱, 쌀강정, 쌀엿, 싱건지무정과, 콩과자, 콩강정	곡주(멥쌀, 참쌀), 보리술, 서숙술, 수수술, 옥수수술, 조명가리술
담양	구름떡, 감단자, 감자떡, 기정떡, 뜨물개떡(보리 등), 밀개떡(밀빵), 보리잎떡, 설기떡, 인절미, 절편, 썩버무리, 팔시루떡, 호박시루떡 / 부꾸미, 화전	강정, 다식(이○○)*, 약과, 유과, 고추유과, 정과(도라지, 박, 연근), 쌀엿, 싱건지무정과, 콩과자	대나무술, 골담초뿌리, 엄나무, 오갈피, 한가꾸
임실	팔시루떡, 흰떡, 인절미, 무(채)시루떡, 호박채시루떡, 찹쌀떡, 밀개떡, 보리(뜨물)개떡, 수수범벅, 수수부꾸미, 감자개(전분)떡, 찹뿌리개떡, 고사리뿌리개떡, 썩개떡, 썩버무리, 썩털털이, 수리취버무리, 모싯잎떡, 쥐꼬리떡(절편), 화전, 양애잎시루떡, 부꾸미, 송편, 고추개떡, 분취개떡(분취인절미), 송기떡, 기정떡, 절편, 도토리개떡	도라지정과, 동아(동해)정과, 무화과정과, 무정과, 박정과, 우엉정과, 연근정과, 인삼정과, (생강)편강, 도라지편강, 튀밥과자(쌀강정, 박산), 유과, 콩과자 (콩개잘: 콩+조), 찹깨강정, 땅콩강정, 들깨강정, 진주강반, 참깨물이, 깨다식, 감껍질다식, 콩가루다식, 송화가루다식,	쌀)막걸리(동동주), 청주, 보리술, 소주, 보리밥술,
진안	팔시루떡, 흰떡, 인절미, 무시루떡, 호박시루떡, 꽃감시루떡, 보리개떡, 보리딩겨개떡, 감자개(전분)떡, 수수부꾸미, 썩개떡, 썩버무리, 썩털털이, 몽근겨썩떡, 도토리떡(도토리+찹쌀), 모싯잎떡, 송편, 반달떡, 수리취버무리, 수리취개떡, 고추개떡, 차조개떡, 쇠머리찰떡, 송기떡, 아카시아꽃개떡, 진달래꽃개떡, 밀겨개떡, 도토리개떡, 흑임자시루떡, 기정떡,	도라지정과, 무정과, 박정과, 밤정과, 동아정과, 당극정과, 인삼정과, 튀밥과자(쌀강정, 박산), 유과, 깨강정, 콩과자, 콩가루다식, 깨다식 고구마조청	쌀)막걸리(동동주), 식은밥술, 산열매(산머루, 다래, 오미자), 찹주, 솔송주,
장수	팔시루떡, 흰떡, 인절미, 콩시루떡, 무시루떡, 호박시루떡, 감떡, 보리개떡, 보리딩겨개떡, 감자개(전분)떡, 수수떡, 찹옥수수팔떡, 찹쌀부꾸미, 썩개떡, 썩버무리, 몽근겨썩떡, 도토리떡(도토리+찹쌀), 송편, 반달떡, 수리취버무리, 수리취개떡, 쇠머리찰떡, 송기떡, 밀겨개떡, 도토리개떡, 팔껍질수수떡, 복령가루썩개떡, 찹뿌리개떡	도라지정과, 무정과, 박정과, 인삼정과, 모과정과, 늙은호박정과, 대추정과, (생강)편강, 당근편강, 튀밥과자(쌀강정, 박산), 유과, 깨강정, 콩과자, 연사자반, 감자튀김, 팔과(타래과와 비슷함), 호박조청	(쌀)막걸리(동동주), 하주(솔잎), 삼주뿌리술, 더덕술, 진달래술

* 다식(이○○): 36가지 상용화 / 80여 가지

솔잎, 댓잎, 쑥, 복분자씨, 오디씨, 꾸지뽕씨, 멧딸기(까마중)씨, 밤, 녹두, 잣,

호박씨, 송화가루, 치자, 정금, 양송이, 들국화, 천초, 은행 등 80여 가지

- 쑥털털이: 쑥을 삶아 씻는다. 콩을 볶아서 학독에 간다. 삶은 쑥과 콩가루를 섞어서 바로 먹는다
- 감껍질을 말려서 갈아 조청으로 버무려 다식을 한다.
- 콩고물과 고구마전분을 8 : 2 로 섞어 다식을 한다.
- 고추식혜(고추감주): 말린고추를 옛기름에 밥을 삭힐 때 넣는다. 겨울철 감기에 이용함.
- 약물식혜: 영경귀나 우슬 삶은 물을 식혜에 이용한다.
더위를 먹었을 때는 밤꽃을 삶아서 식혜로 먹었다.
- 연사자반: 찹쌀을 3일정도 담구어 가루낸다. 찹쌀가루를 찌서 옛, 소금, 고춧가루, 검은깨를 섞어 반죽한다.(반죽할 때 찹쌀을 담구었던 물이나 싱건지국물을 이용한다) 얇게 늘여서 적당한 크기로 썰어 말린다. 기름에 튀겨 술안주나 밥반찬으로 이용한다.
- 과하주: 고두밥(술밥)이 다 될 때쯤 솔잎을 엮어 살짝 찐다. 고두밥을 식혀서 (누룩과 물 대신) 소주를 넣어 술을 빚는다

⑤ 장류

	된장, 고추장류	장류, 즉석장류
구례	된장, 청국장, 고추장(보리가루, 찹쌀, 홍시감),	깨묵장(짚국장), 다슬기장, 웃장, 참게장,
곡성	된장, 청국장, 고추장(찹쌀, 보리가루),	참게장
순창	된장, 청국장, 고추장(찹쌀),	집장, 깨묵장(짚국장)
담양	된장, 청국장, 고추장(찹쌀, 보리가루), 볶음고추장,	깨묵장(짚국장), 서리집장, 집장(막장),
임실	된장, 청국장, 찹쌀고추장, 밀고추장, 보리밥고추장, 옛고추장, 고 구마고추장,	집장, 찢김장, 밀장, 찢김 장2, 짚국장, 쪽장(복개장)
진안	된장, 청국장, 물구고추장, 찹쌀고추장, 밀고추장, 밀+보리고추장, 보리고추장, 옛고추장, 보리딩겨고추장, 옥수수고추 장,	찌김장1, 찢김장2, 찢장, 맛장(막장),
장수	된장, 청국장, 물구고추장, 찹쌀고추장, 밀고추장, 밀+보리고추장, 보리고추장, 옥수수고추장, 고구마고추장	집장, 찢김장1, 쪽장, 막 장,

- 집장: 초가을에 고추잎을 따서 생강,마늘을 채썰고 찰밥(1되)을 질게 해서 옹기에 담고 메주가루(반되) + 고춧가루(반되)를 뜨거울 때 섞어 아랫목에서 삭힌다.

(보리밥, (옛기름), 메주가루, 고춧잎, 무우잎, 무우 등을 넣어 두엄 속에 넣어 익힌다.)

- 찹쌀떡: 콩을 볶아 갈아서 물을 뿌려가며 띄워서 소금물로 간한다.
- 밀장: 솔단지에 소금을 볶는다. 식으면 장을 부어 옷장만 따라서 다린다.
모든 음식에 소금 대신 사용한다.
- 찹쌀떡1(짚국장): 김치국물(또는 고추씨)에 메주를 쪄넣어 1주일 정도 삭힌후 먹는다.
- 찹쌀떡2: 메주를 씻어 쪄서 집간장을 부어서 부드러워지면 먹는다
- 쪽장: 콩을 볶아 2절로 갈라 소금물을 부어 부뚜막에 두었다 3일후에 먹는다
- 찹쌀떡: 보리덩겨를 반죽하여 동그랗게 만들어 가운데 구멍을 뚫는다. 불에 구워서 매달 아 말린다. 잘 마르면 빵아서 고춧가루, 소금물과 반죽하여 먹는다.
- 막장(맛장): 메주를 띄워서 짙어 뜨거운 소금물과 고춧가루를 섞어 바로 먹었다
- 옛고추장: 메주가루 + 고춧가루 + 조청 + 소금으로 삭으면 바로 먹는다
- 물구고추장: 물구를 우리지 않고 삶는다음 으깨어 건더기를 거르고 졸인다
고춧가루, 메주가루를 넣고 소금으로 간하여 고추장을 담는다.

⑥ 약용식물 등 기타















구례	겨우살이, 산수유, 지추, 질경이, 백초액, 산수유효소, 솔순효소, 오미자효소
곡성	닥나무, 목딱나무, 백복령, 산수유, 인동덩쿨, 자귀뿌리, 쟈피가루
순창	쇠비름나물, 질경이
임실	이유식-피문어죽, 개구리다리죽, ·진달래술, ·허리아픈데-1)가물치,잉어,인삼주 2) 쟈피 + 참빗살나무 + 짜구래기 + 쇠무를 + 대추 + 감초 ·손가락관절통-돼지머리 + 쟈피 ·배아플 때- 1) 썩즙, 익모초즙, 질경이(빠뿌쟁이)즙 2) 장녹뿌리와 옛기름 달인액 ·더워 먹었을 때-이삭에 맺힌 이슬 ·체했을 때- 질경이즙 ·설사- 마른 호박넝쿨을 태워서 꿀이나 조청에 섞어 먹음
진안	감기(아이들): 인동넝쿨 + 파뿌리3개 + 팔3알 + 은행나무가지 꿀인물에 엄마의 중간소변을 섞어서 달인물 3숟가락을 먹임 / 엄마의 중간 소변 / 인동넝쿨 + 밤 + 옛기름 + 쥐눈이콩+ 대나무잎+ 파뿌리 달인 물 ·젓 분비 촉진: 홍어국, 돼지족, 막걸리, 콩비지를 3일정도 띄워서 지져먹음. ·체했을 때- 질경이(빠뿌쟁이)즙 ·배아프고 설사: 부뚜막속의 흙을 우린 물 ·위장병: 할미꽃뿌리와 창출뿌리를 삶은 물로 밥이나 식혜를 만듬
장수	고열: 나나리벌집이나 파뿌리를 끓여 먹음 ·배아프고 설사: 부뚜막속의 흙을 우린 물 ·초약(말라리아): 달걀 삶아서 가마솥 아래의 재를 발라 먹음 ·화상: 말린 가지잎가루, 말린 소나무껍질가루 ·기생충: 말린 두러지 삶은 물 ·산모가 미역국에 체했을 때: 오동나무잎 달인 물 ·산후조리: 삽주 + 딱주 + 대추를 끓여서 먹음 ·아이들 머리나 배 아플 때: 들기름에 지치 끓인 것 1-2방울

⑦ 제사음식

	탕	나물	적, 전	생선
구례	삼탕(건새우, 건홍합, 명태포(황태), 오탕(삼탕 + 육어류, 두부)	고사리, 도라지, 숙주나물, 시금치, 콩나물	육적, 어적	가오리, 낙지, 돔, 명태포, 문어포, 민어, 병어, 상어포, 조기
곡성	삼탕(건새우, 건홍합, 명태포(황태), 오탕(삼탕 + 육어류, 두부)	고사리, 도라지, 숙주, 시금치, 콩나물	육적, 어적	게, 낙지, 문어, 민어, 병어, 상어포, 송어, 조기, 준어
순창	건새우, 건홍합, 명태포(황태), 쇠고기, 돼지고기, 두부, 닭내장탕, 피문어	고사리, 도라지, 미나리, 숙주, 시금치, 콩나물	산적, 편육, 동태전, 육전 / 가지전, 감자전, 깻잎전, 고추전, 맨드라미잎전, 밀전, 방앗잎전, 파전, 표고버섯전	꽃게, 낙지, 민어, 병어(병치), 새우, 상어포, 조기, 준어(준치), 흥어
담양	건새우, 건홍합, 명태포(황태), 쇠고기, 낙지, 두부, 버섯류(표고), 닭미역국, 닭내장탕	고사리, 숙주, 도라지, 시금치, 죽순, 토란대	산적(쇠고기, 돼지고기, 닭)/ 버섯잡적, 굴전, 깻잎전, 동태전, 두부전, 맨드라미잎전, 방앗잎전, 파전, 화양적	낙지(호롱), 돔, 문어, 민어, 병어, 서대, 송어, 전어, 조기, 흥어
임실	피문어, 명태, 건새우, 건홍합, 오징어, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 닭내장, 닭간과 닭발, 닭동집, 무, 다시마	고사리, 취, 도라지, 시금치, 토란대(잎), 무나물, 콩나물, 숙주, 배추숙주, 열무숙주, 박고지, 건죽순, 머위잎, 썩갓,	감자전, 호박전, 가지전, 박잎전, 깻잎전, 고구마전, 파전, 고사리전, 배추(숙주)전, 토란대전, 미나리전, 무전, 방아잎전, 싸리버섯전, 쇠고기전, 돼지고기전, 쇠고기육포, 생선전(명태, 오징어, 흥어포), 돼지고기+파꼬지전, 화양적, 두부전,	조기, 병어, 준치, 전어, 흥어, 꼬막, 낙지, 문어, 도미, 대구, 게,
진안	피문어, 명태, 건새우, 건홍합, 오징어, 멸치, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 닭내장, 닭간과 닭발, 닭동집, 무,	고사리, 토란대, 배추숙주, 무나물, 콩나물, 도라지, 시금치, 열무숙주, 취, 숙주, 썩갓, 김치	무전, 배추전, 산적(돼지고기+김치, 파), 김치전, 파전, 깻잎전, 부추전, 가죽잎전, 고구마전, 마늘잎전, 녹두전, 표고버섯전, 쇠고기전, 생선전(명태, 흥어), 마른오징어전, 마른대구포전, 돼지고기전, 두부전,	조기, 준치, 민어, 명태, 전어, 병어, 고등어, 도미, 흥어
장수	피문어, 명태, 건새우, 건홍합, 두부, 쇠고기, 돼지고기, 무, 다시마	고사리, 토란대, 배추숙주, 무나물, 콩나물, 도라지, 시금치, 열무숙주, 취, 가지, 감자대, 참나물 김치,	무전, 배추전, 산적(돼지고기+김치, 파), 파전, 깻잎전, 부추전, 고구마전, 감자전, 고구마대전, 토란대전, 당근전, 박잎전, 가지전, 양파전, 미나리+고사리산적, 다시마전, 쇠고기전, 돼지고기전, 생선전(명태, 흥어, 가오리), 마른오징어전, 마른흥어찜	가오리, 상전, 조기, 병어, 도미, 준치, 명태, 청어, 문어

(4) 개인별 면담자료:

※ 지역별로 몇 개의 예시만 제시함

구례 : 지리산산채나물			
면담자 약력	면담자 실물사진		연구소
김○○ 이○			
시연(산채나물)			
			
제부나물 무침	다래손	죽순나물	산뽕잎
			
지칭개	썩부쟁이	박쫄가리	잔대 초고추장무침
			
잔대 깨소스무침	염장법에 의한 죽순장 아찌	염장법에 의한 두릅장 아찌	

구례 : 구례읍 계산리(박기례)

면담자 약력	면담자 실물사진	주위 환경	
구례읍 계산리 : 박○○			



콩가루를 넣은 추어탕	취나물 장아찌	게장	매실을 넣은 막걸리
-------------	---------	----	------------



- 추어탕 : 미꾸라지를 손질한다 → 들깨+콩+고추+를 갈아서 넣고 물을 붓고 끓인다 → 된장과 시래기를 치대어서 넣는다 → 방앗잎을 넣는다
- 취장아찌 : 생취를 간장+감식초+설탕을 넣고 끓여서 붓는다
- 매실막걸리 : 고두밥을 짓는다 → 우리밀로 띄운 누룩과 섞어서 물을 붓고 잘 치댄다 → 매실효소를 적당량 넣고 섞는다 → 술을 충분히 익힌다

구례(운조루)













면담자 약력	면담자 실물사진	
<ul style="list-style-type: none"> • 이○○(79세) : 토지면 오미리 운조루 문화 류씨 9대 종부 • 고○○(74) : 오미리 여자 노인회장 		



구례 (허성자) :

면담자 약력	면담자 실물사진	
허○○ 광의면 방광리		

(나물밥상 : 시연)


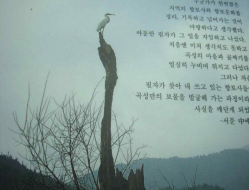
연번	조리명	조리법	사 진	비 고
1	고추장소스 가죽나물	<ul style="list-style-type: none"> 고추장소스를 만든다(고추장+진간장+물엿+올리고당+물) → 끓인다 육수에 참쌀가루를 넣고 참쌀풀을 만들어 가죽잎에 골고루 바른다 → 건조시킨다. 달군팬에 건조된 가죽나물을 볶는다 → 부스러뜨린 다음 → 설탕+다진마늘+고추장소스를 넣고 볶아낸다 		
2	가죽나물 들깨즙무침	건 가죽나물을 육수와 들깨즙을 넣고 볶는다 → 다진마늘+집간장+참기름을 넣고 마무리한다.		
3	가시씀바귀 나물무침	재료를 데친 다음 물기를 제거한다 → 집된장+고추장+참기름+다진마늘을 넣고 무친다.		
4	가시씀바귀 생채무침	생나물을 깨끗이 손질하여 물기를 제거한다 → 고추장+매실효소+다진마늘+물엿을 넣고 골고루 무쳐낸다.		
5	썩부쟁이 나물무침	삶아서 물기를 제거한다 → 마늘+참기름+진간장을 적당히 넣고 무친다.		
6	돌나물 무침	재료를 손질하여 물기를 제거한다 → 고추장+매실효소+다진마늘+물엿을 넣고 골고루 무쳐낸다.		
7	나물밥상	청국장과 함께 준비한 나물들로 밥상을 준비		

곡성(김○○) : '12.01.05

면담자 약력	면담자 실물사진		
<p>김○○(77세) 곡성군 문화원장</p>			

- 민물고기 : 눈치, 황치(잉어과), 참계탕(참계+메기), 은어구이, 민물장어, 가재, 피리, 참붕어
- 밥 : 죽밥, 송기밥, 감자밥, 호박밥, 무밥, 약밥, 찰밥, 호박밥
- 국 : 우거지국, 썩국, 다슬기국
- 김치 : 동치미
- 떡 : 송기떡, 감자떡, 감떡, 호박떡, 견과류를 넣은 떡, 다식, 감말랭이, 감홍시
- * 술근주 : 산의 언덕밭이에 흙을 파내고 소나무 뿌리가 나오면 솔뿌리를 잘라서 향아리에 소주를 담아둔다 → 이때 향아리에 내린 소주를 담아둔다 → 소나무 뿌리를 담근 뒤, 흙, 물, 벌레가 들어가지 않게 밀봉을 잘해서 6개월 뒤에 먹는다 → 향아리에 담아둔 소주의 2/3만 남지만 향이나 영양분이 좋아지고 맛이 매우좋다.

곡성(박○○, 곡성신문사장)

면담자 약력	면담자 실물사진	
<p>박○○ ; 향토사학자 곡성신문에 “뿌리를 찾아서” 연재 중</p>		

- 심○○ 前군수님댁의 고추장이 특징이 있으며, 옛날방식으로 만들고 있다고 알고 있다.
- 담배상추가 이곳에서 유명하고 예전부터 자주 먹던 음식 중하나로 상업화 했으면 좋겠다.
 - 쌈으로 싸서 먹거나, 무쳐서 먹으면 좋다
- 쟈피(산초) : 음식에 넣어 먹는 것이 곡성에서 시작되었다고 생각한다.
- 능이버섯 : 능이버섯 닭곰탕
- 과일 : 옥과의 사과, 멜론이 유명하다
- 흑찰옥수수가 유명하다.




곡성 : 곡성읍 (전○○)

(부각전문가 : 시연)

		
아카시아 꽃잎	들깨송이(풀바른 것)	들깨송이(찐 것)
		
가죽잎	젠피잎	김부각

- 가죽잎 : 스님들이 몸의 해충을 없애기 위해서 잎을 훑어서 삶아 수제비를 끓이거나, 여린잎은 김치를 담갔다.
- 아카시아꽃 : 풀을 두 번 정도 발라서 말리는 것이 중요한데 반드시 그늘에 말린다.
- 들깨꽃 : 죽을 쓰지 않고 쌀을 뿔아서 쌀가루를 바른다.
- 김부각 : 쌀을 골린(1주일 정도 담가서 삭힌 다음, 믹서기에 간다) 다음, 사용한다.→ 육수(청양고추, 양파, 표고버섯, 굵은소금)

곡성 : 심청문화센터

면담자 약력	주변환경
오산면 선세리 오산효문화센터 안○○ : 센터내 장수식당운영	  

- 연잎식단 : 문화센터를 운영하는 중, 11월부터 심청이와 연결해 연잎으로 음식을 구성하여 미리 일정한 단체손님의 예약에 의해서만 준비가 가능하다.
 - 연잎밥 : 흑미, 찰쌀, 녹미 등 각종 곡물로 밥을 짓는다 → 각종 견과류인 호두, 연시, 잣, 대추, 밤, 호박씨, 해바라기씨 등을 넣어서 → 연잎으로 싸고 다시 찌낸다.
 - 국 : 시레기된장국
 - 연잎반찬 : 연근조림, 연잎으로싼 오리훈제구이, 표고탕수육, 서대회 생선찜, 오징어 회무침, 호박나물, 고사리, 무, 배추나물, 콩나물, 시금치
 - 장아찌 준비 중 : 토란대, 깻잎
 - 후식 : 연잎차

곡성 (김○○-2차)

면담자 약력	면담자 실물사진		
김○○ : 향토음식전문가 · 새수궁장운영 · 민물고기요리 전문점 · 친정어머니를 이어 2대째 운영 · 2011년도 남도음식문화 큰잔치 전시요리부분 대상 수상자			

<조리순서>



1. 훈연은어를 이용한 은어죽

훈제한 은어를 준비한다.	은어 2마리를 살을 발라내고 뼈, 껍질, 머리는 따로 분리한다.	훈제한 은어살은 따로 준비해 둔다.	뼈+껍질+머리를 넣고 육수를 낸다(은어 2마리에 물 1.6리터 정도).
5컵 정도 되도록 줄인다음, 건더기는 분리하여 따로 육수를 준비한다.	7-8시간을 불린 쌀에 (참쌀:멥쌀=2:1)을 손으로 으갠다.	으갠 쌀에 육수를 붓고 센불로 끓이다가 → 다진마늘 1큰술+죽염 1작은술을 넣고 →중불로 하여 멉근히 끓인다.	기존에 준비된 밀반찬과 함께 곁들인 훈제 은어죽 완성

2. 잉어죽

산 잉어(5kg 정도)를 준비한다.	목에 칼집을 넣어 피를 제거한다(5분정도 방치).	길게 칼집을 넣어 내장을 제거한다(잉어알도 제거).	등쪽에 옆으로 칼집을 3개정도 둔다.
암력술에 통째로 넣고 물을 약 8리터를 넣고 1시간 정도 충분히 끓인다.	살을 골고루 으갠 다음 거른다.	불려서 으갠 쌀을 넣고 끓이다가 죽염+다진마늘을 넣고 중불로 끓인다(생강 넣지 않는다).	완성된 잉어죽에 참기름을 두르고 다지파를 얹는다.

순창: 이○○(2011. 11.9-10) 동아정과 시연 참관

면담자 약력	면담자 실물사진	판매용 특산품 (장아찌 선물세트)
<p>전라북도 순창군 순창읍 가남리 276 (현 90세) 고추장으로 유명한 순창의 찹쌀고추장으로 전통고추장장아찌를 다양한 재료를 사용해서 만들고 있다.</p> <p>‘권부잣집’으로 불리는 안동권씨 추밀공 가문으로 고추장은 물론 찹쌀청주, 주안상에 내는 다과상차림으로 유명하다. 다식(송화, 깨), 정과(매실, 동아), 편강(생강, 모과, 유자), 육포, 각종 장아찌(굴비, 전복, 홍상, 더덕 등)가 다양하게 차려진다.</p>		

(다과상차림)

연번	조리명	조리법	사 진	비 고
1	다식	송화가루, 검정깨, 흰깨를 꿀로 버무려서 다식 틀에 넣어서 모양을 낸다.		집안 대대로 내려오는 다식판
2	무정과 굴비장아찌	- 무를 얇게 썰어서 설탕물에 조린다. - 굴비장아찌는 굴비의 내장과 비늘 지느러미를 제거한 다음, 간장 간해서 말려 방망이로 두들겨 찍어서 고추장에 버무려서 둔다, 이런 식으로 새로운 고추장으로 갈아주기를 2회 정도 반복한다(3-4개월 주기).		굴비는 말릴 때 바람이 잘 통하는 그늘에 말린다.
3	약과	밀가루에 찹쌀청주, 생강즙, 참기름을 넣어 반죽한 다음 꽃모양을 만들어 튀겨낸다.		고 명 으 로 위에 잣을 얹는다.
4	매실정과 모과편강	- 생 매실을 껍질을 제거한 후, 마름모꼴로 얇게 썬 다음 설탕물에 조리고 설탕을 골고루 묻힌다. - 모과편강은 모과를 적당한 크기로 얇게 썰어 설탕에 조려서 설탕을 묻힌다.		
5	유자편강 육포	- 잘 익은 유자를 씨를 제거하고 얇게 썰어서 설탕에 조린다. - 쇠고기의 우둔 부위를 곁대로 길게 포를 떼서 힘줄이나 기름기를 제거하고 간장 양념으로 간이 잘 배이도록 무친 다음, 채반에 기름을 바르고 말린 후, 잣이나 깨를 고명으로 얹는다.		
6	<p>찹쌀청주</p> 	<p>집안에 전해져 내려오는 술로, 찹쌀 한 되를 물에 담갔다가 죽을 끓여서 누룩을 섞어서 밀술로 한 다음, 3일만에 찹쌀로 고두밥을 찌서 밀술과 함께 섞어서 덧술을 만든다. 음력 10월부터 2월까지 담근 술이 가장 잘 익고 맛이 있다.</p>		

순창: 이○○: 동아정과 시연



- 만드는 방법

양력 11월달이 되면 딱딱하고 잘 여문 동아를 준비한다.

동아는 일반 노란호박의 3~4배 되는 크기로 9월말에서 10월초에 열매를 따서 보관한다.

참꼬막 껍질을 갈아서 석회성분을 체에 걸러 고운가루를 받아둔다.

적당한 크기로 손질한 동아에 참꼬막 껍질 갈은 것에 버무려 둔다(24시간).

꼬들꼬들해진 동아를 깨끗이 씻어서 가루를 제거하고 물기를 건조한다.

조청을 넣고 중간불에서 졸이면서, 정과가 완성될 때까지 물러지거나 딱딱해지지 않도록 상태를 계속 지켜본다.

담양 : 담양읍 백동리 (김○○1)

면담자	면담자 실물 사진	종가 덕	
담양읍 백동리 김○○(74) 담양 국씨 종가집(32대손 중부)			



정과류와 약과



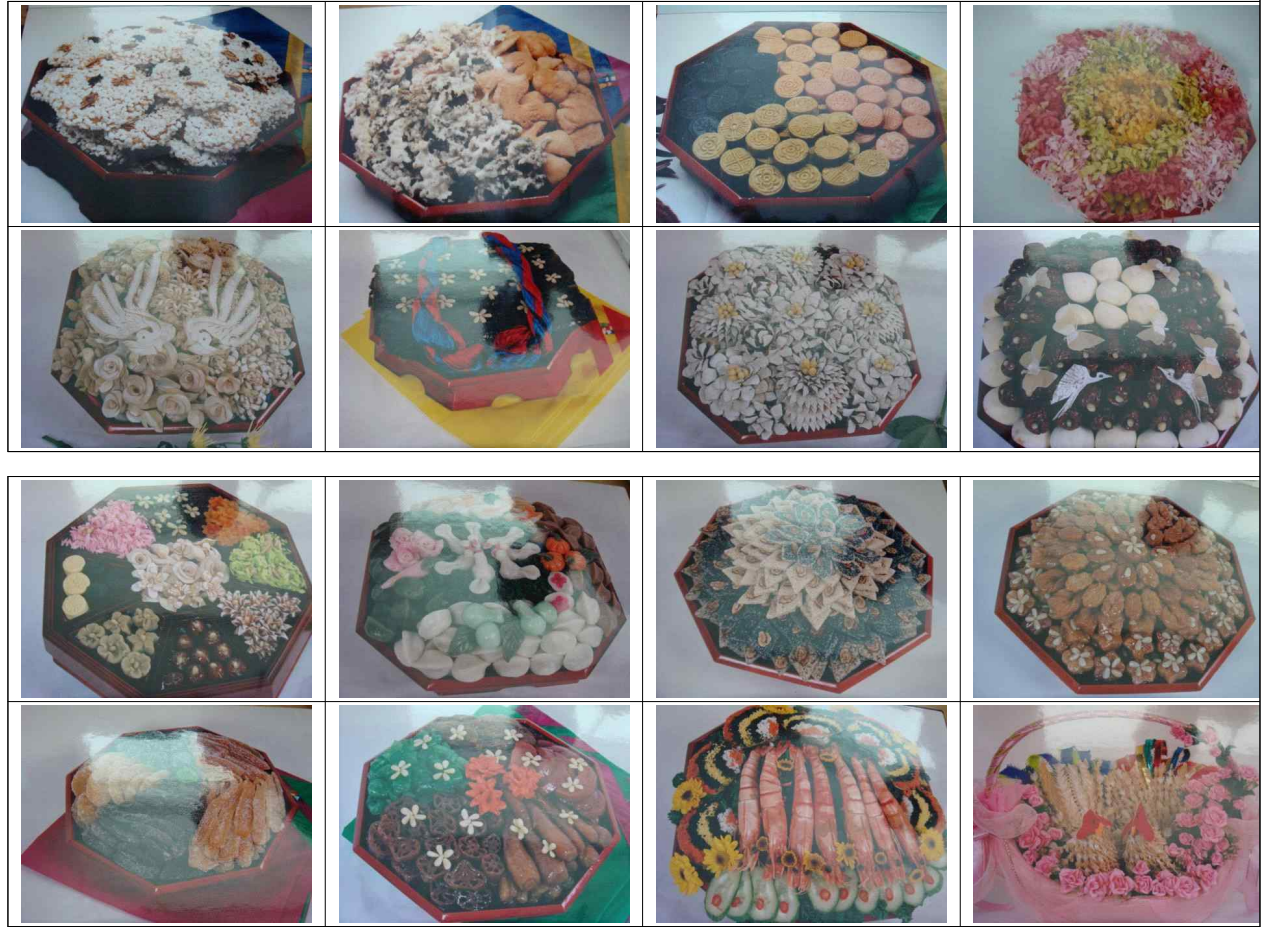
쑥과 멥쌀을 이용한 송편



대추차와 함께 다과상

- 정과 : 파인애플을 꿀에 절여서 말린다(동아정과, 박꼬지, 모과정과, 수삼정과)

남도음식 전시회에 출품했던 작품 모음사진(폐백요리)



담양: 윤○○ 1: 전통식당 운영

면담자 약력	면담자 실물사진	
고서면 고읍리 688-1 윤○○(75세) : 해남 윤씨, 고산 윤선도의 11대손 전통식당 운영, 현재 큰 딸에게 전수하여 직 접 운영하고 있으며, 전통고추장, 전통장을 담가 판매하고 있다고 했다.		

(전통상차림)

		
		
<p>순수하게 엿기름의 단맛만을 이용한 식혜</p>	<p>들깨즙을 갈아 넣은 토란탕</p>	<p>전통적인 방법으로 요리한 민물참가장으로 다진쇠고기를 양념한 다음 게껍질에 채워 넣은 후, 게장을 담근다.</p>
		
<p>닭살 겨자채</p>	<p>3년 숙성된 진석화젓</p>	<p>밭에서 자라고 있는 양하</p>

★ 집안의 별미(양하·무 장아찌, 종갓집 씨간장)

			
<p>양하와 무장아찌</p>	<p>양하</p>	<p>8년 숙성된 간장</p>	<p>49년 숙성된 씨간장</p>

(씨간장)

- 간장 : 간장을 담글 때 4년, 8년 장으로 나누어 보관한다. 8년 된 간장은 해마다 한 그릇을 집안에 내려오는 씨간장에 부어 간장을 늘려서 보관한다. 간장의 맛은 일반 간장과 달리 진하고 묵직하며 약간 약재의 향을 가지고 있었다. 올해 49년째 된 간장이다.

담양: 최○○ : 남도의례음식장인: 시연(제2협동과제와 함께 면담하였고 제2협동과제에서 자세히 설명함))

- 1차 방문 (2011.09.17)

◦ 추석이 몇 칠전에 있었던 지라, 절기상차림에 대한 이야기가 많았다. 그 해에 수확한 곡식으로 햇밥을 짓는데 올벼쌀이 꼭 들어가도록 한다.

◦ 나물은 계절에 채취할 수 있는 재료를 모두 사용한다고 하며 일반적인 상차림을 시연해 주시기로 하였다.

- 향토음식박물관(광주 북구소재) 방문

◦ 이○○님 만남 : 남도의례음식장인

- 2차 방문(2011.10.14)

◦ 가을 가정상차림 시연 및 체험

◦ 동네 할머니 4인 초청 식사



담양: 최○○: 한○○(백세노인)의 자

면담자 약력	면담자 실물사진	
<p>담양군 수북면 남산리 60</p> <p>◦ 한○○(현 101세)</p> <p>◦ 최○○(현 74세) : 10대 장손</p> <p>- 1980년대부터 남산리의 이장으로 20년 넘게 활동하여 동네의 변화와 인근에 사는 사람들의 근황을 잘 알고 있었다.</p> <p>- 한때 대가를 이루던 때도 있었으나, 아버지로 인하여 가세가 기울었다고 한다.</p>		
	한○○ : 거동이 불편하신 상태	한○○의 첫째 아들 : 최○○

1) 일상식(옛날 밥상)

- 김치찌개, 시래기밥, 숙버무리

- 고수죽 : 고수를 삶은 다음 뽀뽀한 줄기를 제거하고 물로 우린 후, 죽을 끓인다.

2) 제사음식

- 밀을 갈고 방아잎이나 맨드라미잎을 넣어서 전을 부친다. 맨드라미 잎은 깨끗이 세척한 다음 밀가루에 썰어 넣으면 붉은색이 난다.








신부를 기다리는 신랑

전라도의 전통문화관 내에서 펼쳐지는 전통혼례식

<p>임실 : 삼계면 노○○ 2012년 8월 21일 풍천노씨 옥계자손 사과공파 10대손</p>	
<p>면담자 약력</p>	<p>면담자 실물사진</p>
<p>노○○(57) 임실군 삼계면 후천리</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 주식 : 감자밥, 고구마밥, 보리밥, 무밥, 팔칼국수, 콩칼국수, 김치보리죽. 김치를 씻어 썰어 넣고 끓이다가 수제비를 떼어 넣는다. - 국 : 된장국, 무된장국, 미역국, 시래기국, 밀장무국, 마른명태국. 민물새우를 무와 함께 조린다. - 탕 : 추어탕, 토란탕. - 김치 : 배추김치 (고추가루는 적게) 물김치와 백김치는 무+배+청각+다시마로 육수를 내서 이용한다. - 나물 : 토란잎, 토란대, 콩나물, 고사리, 무채, 호박등을 이용한다. - 버섯 : 느타리버섯, 표고버섯, 국수버섯, 싸리버섯. - 부각류 : 미역부각, 가죽잎부각. - 장아찌 : 오이나 감을 된장에 넣었다. - 젓갈류 : 대구아가미젓(구세미젓) 갈치나 조기의 머리부분을 	

진안 : 용담면 이○○ 2012년 9월 19일


면담자 약력	면담자 실물사진
이○○(67) 진안군 용담면 송풍리	

연번	조리명	조리법	완성요리사진
1	고추무침	고추를 밀가루 묻혀 찐다 다진마늘, 고춧가루, 집간장, 참기름, 깨를 넣고 무친다.	
2	호박느타리볶음	호박은 반달모양으로 썰고 느타리는 적당한 크기로 찢어 기름을 두르고 다진마늘, 집간장을 넣고 볶는다.	
3	가족잎장아찌	소금물에 담궈다가 말린다 부드러운잎을 쟈피잎과 함께 고춧가루,마늘,깨등으로 무친다.	
4	오이장아찌	배를 갈라 씨를 긁어내고 간장,소주,설탕(1:1:1)에 식초를 조금 넣고 끓여 뜨거울 때 붓는다 2~3회 끓여 붓기를 반복한다. 가을에 생무를 된장에 넣는다.	
5	무장아찌	또는 간장, 식초, 설탕, 소주를 끓인물에 넣는다.	
6	콩잎장아찌	된장에 집간장을 넣어 묽게 만든다. 콩잎을 넣어 보관한다 씻어 들기름으로 지져서 먹는다.	
7	더덕무침	생더덕을 두들겨 펴서 고추장, 물엿, 매실청, 깨를 넣고 무친다.	
8	들깨잎볶음	들깨순지르기한잎을 삶아서 들기름, 마늘, 깨, 간장, 생강을 넣고 물기가 없어질때까지 볶는다.	
9	고들빼기김치	소금물에 하룻밤 담궈서 우려내고 고춧가루, 마늘, 양파등을 넣고 김치담는다.	
10	김부각	잡쌀을 통으로 죽을 쑴어 양념하여 김에 발라 말린다 먹을 때 기름에 튀긴다.	

장수 : 변암면 논곡마을회관 2012년 12월 21일

면담자 약력	면담자 실물사진
장수군 변암면 논곡마을회관	

- 주식 : 무밥, 콩깨묵밥, 썩밥, 생키밥, 보리밥, 시래기밥, 도토리밥, 콩죽, 호박죽.
배추뿌리를 삶아서 먹거나, 배추뿌리에 팔을 조금 넣고 죽을 끓여 먹었다.
- 국 : 시래기국, 무국, 호박잎국, 썩국.
- 김치 : 배추김치, 무김치.
- 나물 : 썩, 보리뱅이, 싸랑부리, 고들빼기, 나송개, 지충개, 취, 고사리, 도라지등을 먹었다.
- 버섯 : 싸리버섯, 국수버섯, 굽드데기, 가지버섯등이 있었다.
- 전 : 배추전, 무전, 깻잎전, 박잎전등.
- 부각류 : 가죽잎부각, 깨송얼이부각.
- 장아찌 : 무장아찌, 풋고추장아찌, 물외장아찌, 감장아찌, 콩잎장아찌등이 있었다.
- 젓갈류 : 새우젓, 멸치젓, 황석어젓, 잡젓.
- 어패류 : 미꾸라지, 붕어, 피리, 꺾조기, 메기, 다슬기, 우렁, 복덕새우등이 있었다.
- 떡 : 생키떡, 썩개떡, 시루떡.
- 약과류 : 유과, 깨강정, 콩강정, 밥산, 연사자반.
- 음청류 : 식혜, 수정과.
- 고추장 : 옛 없이 찹쌀고추장을 담았다.
- 즉석장류 : 막장 (메주를 쫄개어 소금물과 고추씨를 넣고 담았다)
- 제사음식
탕 : 3탕 (흥합 + 새우 + 피문어)을 올렸다.
나물 : 고사리, 도라지, 배추숙주.
전 : 깻잎전, 배추전, 무전, 명태포전, 고기전.
생선 : 조기, 준치, 가오리등을 올렸다.
- 연사자반 만드는 법

연사자반 만드는 법	완성된 요리사진
<p>찹쌀을 3일정도 담구어 가루낸다 찹쌀가루를 찌서 옛, 소금, 고춧가루, 검은 깨를 섞어 반죽한다 반죽할 때 찹쌀을 담구었던 물이나 싱건지 국물을 이용한다 얇게 늘여서 적당한 크기로 썰어 말린다 기름에 튀겨 술안주나 밥반찬으로 이용한다</p>	

(5) 식생활조사(식습관 및 식품기호도조사) 결과

구례: 116명 (남 46명 / 여 70명), 곡성: 104명 (남 17명 / 여 87명), 순창: 133명 (남 46명 / 여 87명), 담양: 127명 (남 25명 / 여 102명), 임실: 145명 (남 35명 / 여 110명), 진안: 148명 (남 41명 / 여 107명), 장수: 187명 (남 44명 / 여 143명)의 식습관 및 식품기호도를 조사하였다. 총 조사 대상자 수는 960명이었고, 연령별로는 36-54세(30명), 55-64세(64명), 65-74세(290명), 75-84세(442명), 85-94세(130명), 95-100세(4명)이었다.

본 조사는 농촌 노인을 주 대상으로 하였기 때문에 65세-94세 노인 862명을 대상으로 그 결과를 분석하였고, 7개군을 인접한 지역으로 묶어 중산간지역인 구례, 곡성, 순창, 담양(구곡순담) 지역과 산간지역인 임실, 진안, 장수(임진장) 지역의 2지역으로 나누어 비교하였다(표 1).

표 1. 조사 대상자수 - 지역별, 성별, 연령별

조사지역	성별	연령			전체
		65-75세	75-84세	85-94세	
임진장 ²⁾	남자	46(46.0) ¹⁾	43(43.0)	11(11.0)	100
	여자	110(38.3)	143(49.8)	34(11.8)	287
	전체	156(40.3)	186(48.1)	45(11.6)	387
구곡순담 ³⁾	남자	46(34.6)	70(52.6)	17(12.8)	133
	여자	88(25.7)	186(54.4)	68(19.9)	342
	전체	134(28.2)	256(53.9)	85(17.9)	475
전체	남자	92(39.5)	113(48.5)	28(12.0)	233
	여자	198(31.5)	329(52.3)	102(16.2)	629
	전체	290(33.6)	442(51.3)	130(15.1)	862

1) 대상자수(%) 2) 임실, 진안, 장수 3) 구례, 곡성, 순창, 담양

① 교육수준

교육수준은 표 2와 같다. 남자는 무학의 비율이 낮았으나 여자는 무학의 비율이 매우 높았고 지역별 차이는 없었다.

표 2. 교육수준 - 지역별, 성별

조사지역	성별	교육기간				p-value [†]
		무학	1-3년	4-6년	7년 이상	
임진장 ²⁾	남자	18(18.0) ¹⁾	5(5.0)	53(53.0)	24(24.0)	0.000***
	여자	175(61.0)	38(13.2)	69(24.0)	5(1.7)	
구곡순담 ³⁾	남자	23(17.3)	5(3.8)	72(54.1)	33(24.8)	0.000***
	여자	196(57.3)	42(12.3)	94(27.5)	10(2.9)	
전체 (성별)	남자	41(17.6)	10(4.3)	125(53.6)	57(24.5)	0.000***
	여자	371(59.0)	80(12.7)	163(25.9)	15(2.4)	
전체 (지역별)	임진장 ²⁾	193(49.9)	43(11.1)	122(31.5)	29(7.5)	0.512
	구곡순담 ³⁾	219(46.1)	47(9.9)	166(34.9)	43(9.1)	
	전체	412(47.8)	90(10.4)	288(33.4)	72(8.4)	

1) 대상자수(%) 2) 임실, 진안, 장수 3) 구례, 곡성, 순창, 담양
 †: p-value of chi-square test; *** significantly different at p < 0.001

② 일반사항 및 건강관련 인자

표 3과 같이 직업은 대부분이 농사였고, 특히 구곡순담 지역이 농업에 종사하는 비율이 높았다. 동거 형태는 독거와 부부만이 사는 형태가 80% 이상으로 노인 혼자 또는 노인끼리만 살고 있는 실정이었다.

건강관련 인자 중 흡연은 여자 대상자가 많아 전체적으로는 비흡연자(74.3%)가 많았다. 흡연자의 대부분이 남자였으므로 과거 흡연자와 현재 흡연자는 남자이며, 이들의 흡연율은 지역별로 차이가 나타나 구곡순담 지역이 임진장 지역보다 과거 흡연율이 높은 것으로 나타났다. 음주는 구곡순담 지역보다 임진장 지역의 음주율이 높게 나타났다.

현재 질환을 가지고 있는 대상자의 비율을 살펴보면 여자가 남자보다 유의하게 높은 유병률을 보였다. 이는 여자가 남자보다 연령이 높은 대상자군에 많기 때문인 것으로 생각된다.

표 3. 일반사항 및 음주, 흡연, 질환 여부

직업		농사		기타		p-value [†]
지역	임진장 ²⁾	343(88.6) ¹⁾		44(11.4)		0.001***
	구곡순담 ³⁾	451(94.9)		24(5.1)		
	전체	794(92.1)		68(7.9)		
동거형태		독거	부부	부부와 다른 가족	기타	p-value [†]
지역	임진장	167(43.2)	166(42.9)	22(5.7)	32(8.3)	0.559
	구곡순담	210(44.3)	187(39.5)	26(5.5)	51(10.8)	
	전체	377(43.8)	353(41.0)	48(5.6)	83(9.6)	
흡연		안함	과거 흡연	현재 흡연	p-value [†]	
지역	임진장	295(76.4)	55(14.2)	36(9.3)	0.029*	
	구곡순담	345(72.6)	98(20.6)	32(6.7)		
	전체	640(74.3)	153(17.8)	68(7.9)		
음주		예		아니오		p-value [†]
지역	임진장	127(32.8)		260(67.2)		0.006**
	구곡순담	115(24.2)		360(75.8)		
	전체	242(28.1)		620(71.9)		
현재 질환 유무		있음		없음		p-value [†]
성별	남자	154(66.1) ¹⁾		79(33.9)		0.000***
	여자	513(81.6)		116(18.4)		
	전체	667(77.4)		195(22.6)		

1) 대상자수(%) 2) 임실, 진안, 장수 3) 구례, 곡성, 순창, 담양
[†]: p-value of chi-square test; *** significantly different at p < 0.001

③ 자신이 인지한 건강상태

자신이 인지하고 있는 건강상태는 표 4와 같이 성별로 유의한 차이를 나타낼 뿐만 아니라 지역별로도 유의한 차이를 나타냈다. 여자가 남자보다 자신이 건강하지 못하다고 인지하고 있는 대상자의 비율이 매우 높았다. 이는 표 3에서 현재 질환이 있는 대상자의 비율이 여자가 남자보다 유의하게 높은 것과 관련이 있다고 사료된다.

지역별로 보았을 때, 좀 더 산간지역인 임진장 지역이 구곡순담 지역보다 건강하다고 생각하는 비율이 유의하게 높았다. 이는 산간지역에서의 생활이 평지에서의 생활보다 더 생활운동량이 많은 것 때문이 아닌가 생각된다.

표 4. 자신이 인지한 건강상태 - 지역별, 성별, 연령별

조사지역	성별	자신이 인지한 건강상태			p-value [†]
		건강함	보통	건강하지 못함	
1 (임진장) ²⁾	남자	62(62.0) ¹⁾	7(7.0)	31(31.0)	0.000***
	여자	103(35.9)	27(9.4)	157(54.7)	
2 (구곡순담) ³⁾	남자	69(52.3)	15(11.4)	48(36.4)	0.000***
	여자	97(28.4)	52(15.2)	193(56.4)	
전체 (성별)	남자	131(56.5)	22(9.5)	79(34.1)	0.000***
	여자	200(31.8)	79(12.6)	350(55.6)	
전체 (지역별)	1(임진장) ²⁾	165(42.6)	34(8.8)	188(48.6)	0.013*
	2(구곡순담) ³⁾	166(35.0)	67(14.1)	241(50.8)	
	전체	331(38.4)	101(11.7)	429(49.8)	

1) 대상자수(%) 2) 임신, 진안, 장수 3) 구례, 곡성, 순창, 담양

†: p-value of chi-square test; *, *** significantly different at $p < 0.05$, $p < 0.001$

④ 식습관

지역별로 식습관을 비교한 결과는 표 5와 같다.

아침식사는 대부분의 대상자가(89.1%) 하고 있었고 지역 간의 차이는 없었다. 식사시간은 임진장 지역이 구곡순담 지역보다 15분 이내로 먹는 대상자의 비율이 높았다. 그러나 식사시간의 규칙성은 임진장 지역의 대상자가 구곡순담 지역의 대상자에 비해 유의하게 높았다. 식사량과 식사량의 적절성에 있어서 임진장 지역이 구곡순담 지역보다 식사량이 일정한 대상자의 비율과 부족한듯하게 먹는 대상자의 비율이 유의하게 높았다.

식욕은 지역 간에 차이가 없이 대상자의 48.6%가 좋다고 응답하였다. 간식횟수는 전체적으로 1일 1회가 50% 정도로 나타났으나, 구곡순담 지역은 임진장 지역에 비해 간식을 하지 않는 비율이 높고 1.1

회 이상의 비율이 낮아 두 지역 간에 유의한 차이를 나타냈다.

가족과의 식사여부는 독거자가 많았기 때문에 두 지역 간에 차이가 없었다.

표 5. 지역별 식습관

아침식사 여부		꼭 먹음	가끔 결식	자주 결식	p-value [†]	
지역	임진장 ²⁾	345(89.1) ¹⁾	26(6.7)	16(4.1)	0.408	
	구곡순담 ³⁾	420(89.0)	25(5.3)	27(5.7)		
	전체	765(89.1)	51(5.9)	43(5.0)		
식사시간		15분 이내	16-25분	26분 이상	p-value [†]	
지역	임진장	177(46.2)	167(43.6)	39(10.2)	0.047*	
	구곡순담	189(40.1)	210(44.6)	72(15.3)		
	전체	366(42.9)	377(44.1)	111(13.0)		
식사시간의 규칙성		규칙적	가끔 불규칙	매우 불규칙	p-value [†]	
지역	임진장	211(54.5)	157(40.6)	19(4.9)	0.000***	
	구곡순담	102(21.5)	332(69.9)	41(8.6)		
	전체	313(36.3)	489(56.7)	60(7.0)		
식사량		매우 일정	보통	매우 불규칙	p-value [†]	
지역	임진장	170(43.9)	191(49.4)	26(6.7)	0.000***	
	구곡순담	57(12.0)	394(82.9)	24(5.1)		
	전체	227(26.3)	585(67.9)	50(5.8)		
식사량의 적절성		부족한 듯 먹음	적당하게 먹음	많이 먹음	p-value [†]	
지역	임진장	110(28.6)	214(55.6)	61(15.8)	0.000***	
	구곡순담	45(9.5)	409(86.1)	21(4.4)		
	전체	155(18.0)	623(72.4)	82(9.5)		
식욕상태		좋다	그저 그렇다	나쁘다	p-value [†]	
지역	임진장	188(48.6)	138(35.7)	61(15.8)	0.225	
	구곡순담	231(48.6)	150(31.6)	94(19.8)		
	전체	419(48.6)	288(33.4)	155(18.0)		
1일 간식횟수		안함	1회	1.1-2회	2.1회 이상	p-value [†]
지역	임진장	93(24.0)	202(52.2)	83(21.4)	9(2.3)	0.000***
	구곡순담	165(34.7)	243(51.2)	55(11.6)	12(2.5)	
	전체	258(29.9)	445(51.6)	138(16.0)	21(2.4)	
가족과의 식사 여부		예		아니오		p-value [†]
지역	임진장	218(56.3)		169(43.7)		0.582
	구곡순담	258(54.4)		216(45.6)		
	전체	476(55.3)		385(44.7)		

1) 대상자수(%) 2) 임실, 진안, 장수 3) 구례, 곡성, 순창, 담양

†: p-value of chi-square test; *, *** significantly different at $p < 0.05$, $p < 0.001$

⑤ 식품군 섭취빈도 및 식품 기호도

지역별 식품군 섭취빈도는 표 6과 같이 6개 식품군 모두 유의한 차이를 나타냈다.

표 6. 지역별 식품군 섭취빈도

육류 및 가공품		1회 이하/주	1.1-3회/주	3.1회 이상/주	p-value†	
지역	임진장 ²⁾	254(65.8) ¹⁾	98(25.4)	34(8.8)	0.000***	
	구곡순담 ³⁾	229(48.3)	198(41.8)	47(9.9)		
	전체	483(56.2)	296(34.4)	81(9.4)		
난류		1회 이하/주	1.1-3회/주	3.1회 이상/주	p-value†	
지역	임진장	271(70.2)	75(19.4)	40(10.4)	0.000***	
	구곡순담	275(57.9)	176(37.1)	24(5.1)		
	전체	546(63.4)	251(29.2)	64(7.4)		
생선류		1회 이하/주	1.1-3회/주	3.1회 이상/주	p-value†	
지역	임진장	227(58.7)	129(33.3)	31(8.0)	0.000***	
	구곡순담	146(30.7)	240(50.5)	89(18.7)		
	전체	373(43.3)	369(42.8)	120(13.9)		
두부, 콩반찬류		1회 이하/주	1.1-3회/주	3.1회 이상/주	p-value†	
지역	임진장	219(56.6)	123(31.8)	45(11.6)	0.000***	
	구곡순담	211(44.4)	231(48.6)	33(6.9)		
	전체	430(49.9)	354(41.1)	78(9.0)		
된장, 고추장류		3회 이하/주	3.1-7회 이하/주	7.1회 이상	p-value†	
지역	임진장	106(27.5)	273(70.9)	6(1.6)	0.000***	
	구곡순담	238(50.1)	232(48.8)	5(1.1)		
	전체	344(40.0)	505(58.7)	11(1.3)		
우유 및 두유류		먹지 않음	0.1-1회/ 주	1.1-3회/ 주	3.1회 이상/주	p-value†
지역	임진장	187(48.3)	109(28.2)	32(8.3)	59(15.2)	0.000***
	구곡순담	108(22.7)	209(44.0)	74(15.6)	84(17.7)	
	전체	295(34.2)	318(36.9)	106(12.3)	143(16.6)	

1) 대상자수(%) 2) 임실, 진안, 장수 3) 구례, 곡성, 순창, 담양

†: p-value of chi-square test; *** significantly different at p < 0.001

전반적으로 임진장 지역이 구곡순담 지역보다 식품의 섭취빈도가 적은 대상자의 비율이 높았다. 즉, 임진장 지역의 대상자의 육류 및 가공품, 난류, 생선류, 두부 및 콩반찬류, 우유 및 두유류 등 5개 식품군의 섭취빈도가 구곡순담 지역에 비해 낮은 것으로 나타났다. 6개 식품군 중에서 된장과 고추장류의 섭취 횟수만이 구곡순담보다 임진장 지역이 높은 것으로 나타났다. 두부와 콩반찬류 및 난류는 주당 3.1회 이상의 섭취횟수가 높은 대상자의 비율이 임진장 지역에서 구곡순담 지역보다 높게 나타났으나 이는 매우 적은 숫자이고, 주 1회 이하 섭취자의 비율이 유의하게 높게 나타나 구곡순담에 비해 그 섭취빈도가 낮은 것으로 생각된다.

지역별 식품기호도에 있어서도 표 7과 같이 난류, 생선·조개류, 우유 및 유제품류에 있어서 구곡순담 지역 대상자가 임진장 지역 대상자보다 좋아하는 비율이 유의하게 높게 나타나고 있다. 육류 역시 유의한 차이는 나타나지 않았지만 구곡순담 지역에서 좋아하는 비율이 높았고, 채소류, 과일류, 서류, 해조류, 견과류에서는 모두 구곡순담 지역이 임진장 지역보다 좋아하는 대상자의 비율이 유의하게 높았다. 이를 볼 때, 구곡순담 지역 대상자들이 임진장 지역 대상자들보다 다양한 식품군을 좋아하고 있으며, 단백질 급원식품의 섭취횟수가 많은 것으로 사료된다.

즉, 그 식품군을 좋아하면 그 식품군의 섭취횟수도 많아질 것이므로 각 식품의 기호도와 각 식품군의 섭취빈도와의 관계를 살펴본 결과, 표 8과 같이 각 식품의 기호도에 따라 각 식품의 섭취빈도는 유의한 차를 나타내었다.

표 8. 각 식품 기호도와 각 식품군 섭취빈도

기호도 섭취횟수	좋다	보통	싫다	p-value [†]
육류 및 가공품	2.01 ± 2.04 ^{c1)}	1.29 ± 1.06 ^b	0.53 ± 0.59 ^a	0.000 ^{***}
난류	1.77 ± 1.69 ^c	0.97 ± 1.12 ^b	0.37 ± 0.35 ^a	0.000 ^{***}
생선, 조개류	2.19 ± 1.65 ^c	1.54 ± 1.08 ^b	0.86 ± 1.01 ^a	0.000 ^{***}
콩, 두부, 된장류	1.85 ± 1.98 ^c	1.10 ± 1.00 ^b	0.67 ± 0.51 ^a	0.000 ^{***}
우유 및 두유 제품	3.07 ± 3.67 ^c	1.49 ± 3.21 ^b	0.27 ± 1.03 ^a	0.000 ^{***}
과일 및 과일주스	2.79 ± 2.33 ^c	1.71 ± 1.36 ^b	0.63 ± 0.71 ^a	0.000 ^{***}

1) Mean ± SD

†: p-value of ANOVA-test; *** significantly different at p < 0.001; Values with the different superscript are significantly different among different preferences by Duncan's multiple range test

표 7. 지역별 식품 기호도

		좋다	보통	싫다	p-value†
육류	임진장 ²⁾	147(38.0) ¹⁾	164(42.4)	76(19.6)	0.282
	구곡순담 ³⁾	202(42.5)	177(37.3)	96(20.2)	
	전체	349(40.5)	341(39.6)	172(20.0)	
난류	임진장	154(40.1)	149(38.8)	81(21.1)	0.002**
	구곡순담	244(51.4)	162(34.1)	69(14.5)	
	전체	398(46.3)	311(36.2)	150(17.5)	
생선 조개류	임진장	161(41.6)	144(37.2)	82(21.2)	0.000***
	구곡순담	257(54.1)	154(32.4)	64(13.5)	
	전체	418(48.5)	298(34.6)	146(16.9)	
채소류	임진장	320(83.1)	58(15.1)	7(1.8)	0.019*
	구곡순담	422(88.8)	51(10.7)	2(0.4)	
	전체	742(86.3)	109(12.7)	9(1.0)	
과일류	임진장	258(66.8)	108(28.0)	20(5.2)	0.007**
	구곡순담	356(74.9)	109(22.9)	10(2.1)	
	전체	614(71.3)	217(25.2)	30(3.5)	
감자 고구마류	임진장	257(66.4)	114(29.5)	16(4.1)	0.050*
	구곡순담	351(74.1)	108(22.8)	15(3.2)	
	전체	608(70.6)	222(25.8)	31(3.6)	
콩, 두부, 된장류	임진장	223(57.8)	133(34.5)	30(7.8)	0.287
	구곡순담	299(62.9)	146(30.7)	30(6.3)	
	전체	522(60.6)	279(32.4)	60(7.0)	
우유 및 유제품	임진장	114(29.5)	106(27.5)	166(43.0)	0.003**
	구곡순담	185(38.9)	135(28.4)	155(32.6)	
	전체	299(34.7)	241(28.0)	321(37.3)	
밀가루 음식	임진장	243(62.8)	98(25.3)	46(11.9)	0.454
	구곡순담	313(65.9)	103(21.7)	59(12.4)	
	전체	556(64.5)	201(23.3)	105(12.2)	
해조류	임진장	242(62.5)	132(34.1)	13(3.4)	0.001***
	구곡순담	249(73.6)	108(22.8)	17(3.6)	
	전체	591(68.6)	240(27.9)	30(3.5)	
견과류	임진장	232(60.1)	110(28.5)	44(11.4)	0.046*
	구곡순담	310(65.3)	133(28.0)	32(6.7)	
	전체	542(63.0)	243(28.2)	76(8.8)	

1) 대상자수(%) 2) 임실, 진안, 장수 3) 구례, 곡성, 순창, 담양

†: p-value of chi-square test; *, **, *** significantly different at $p < 0.05$, $p < 0.01$, $p < 0.001$

⑥ 지역별 음식의 맛 기호도

지역별 음식의 맛 기호도의 차이는 표 9와 같다. 단맛, 짠맛, 쓴맛, 매운맛, 담백한 맛에서는 지역 간에 차이가 없었다. 다만 신맛과 단맛에 있어서 좋아하는 비율이 구곡순담 지역 대상자가 임진장 지역 대상자보다 높고 싫어하는 비율이 조금 낮아서, 두 맛에서는 지역 간에 유의한 차이를 나타내었다.

표 9. 지역별 맛 기호도

		좋다	보통	싫다	p-value†
짜짤한 것	임진장 ²⁾	198(51.2) ¹⁾	84(21.7)	105(27.1)	0.298
	구곡순담 ³⁾	224(47.2)	124(26.1)	127(26.7)	
	전체	422(49.0)	208(24.1)	232(26.9)	
단 것	임진장	207(53.5)	116(30.0)	64(16.5)	0.410
	구곡순담	275(57.9)	132(27.8)	68(14.3)	
	전체	482(55.9)	248(28.8)	132(15.3)	
매운 것	임진장	128(33.1)	110(28.4)	149(38.5)	0.527
	구곡순담	141(29.7)	147(30.9)	187(39.4)	
	전체	269(31.2)	257(29.8)	336(39.0)	
신 것	임진장	75(19.4)	90(23.3)	222(57.4)	0.027*
	구곡순담	129(27.2)	104(21.9)	242(50.9)	
	전체	204(23.7)	194(22.5)	464(53.8)	
쓴 것	임진장	115(29.7)	105(27.1)	167(43.2)	0.083
	구곡순담	164(34.5)	141(29.7)	170(35.8)	
	전체	279(32.4)	246(28.5)	337(39.1)	
담백한 것	임진장	261(67.6)	119(30.8)	6(1.6)	0.446
	구곡순담	301(63.5)	164(34.6)	9(1.9)	
	전체	562(65.3)	283(32.9)	15(1.7)	
기름진 것	임진장	81(20.9)	113(29.2)	193(49.9)	0.000***
	구곡순담	162(34.1)	145(30.5)	168(35.4)	
	전체	243(28.2)	258(29.9)	361(41.9)	

1) 대상자수(%) 2) 임실, 진안, 장수 3) 구례, 곡성, 순창, 담양

†: p-value of chi-square test; *, *** significantly different at $p < 0.05$, $p < 0.001$

3) 연구성과 및 성과활용 계획

(1) 연구성과

① 건강밥상 제작

7개 지역에서 조사한 향토음식을 분류·정리한 후, 이 지역의 특징을 살펴보면 다음과 같았다.

- 다양한 산나물, 들나물과 나무순 나물의 이용
- 나물, 국, 찌개 등 다양한 음식에 들깨의 이용
- 다양한 음식에 된장, 고추장, 집장 등 장류를 사용하여 그 섭취빈도가 높음
- 저장성이 높은 마른반찬인 부각류와 절임류인 장아찌의 다양함
- 민물에서 나는 다슬기, 민물생선류의 섭취빈도가 높음

따라서 위와 같은 특징을 살린 장수식단을 구성하였다.

가) 건강밥상의 구성 원칙

- 5첩반상을 기본으로 7첩과 9첩으로 확대할 수 있는 식단 구성
- 조사지역에서 사용해 온 재료와 조리법을 최대한 살리는 식단
- 그러나 상품화를 위해서는 대중적인 이 지역 농특산식품을 이용한 식단
- 적절한 영양소 구성을 위한 식품구성의 타당성 확보 또는 보완
- 현대적인 감각이 가미된 식단

나) 건강밥상 개념 정립

■ 활력상

2008년도 국민건강영양조사 보고에서 19세 이상 성인의 영양소별 섭취기준에 대한 섭취 비율이 부족한 영양소는 칼슘, 칼륨, 티아민, 리보플라빈이었다. 또한 섭취기준 미만으로 섭취하는 비율이 40% 이상인 영양소는 칼슘, 티아민, 리보플라빈과 더불어 비타민 A 와 비타민 C도 포함되었다.

이 중 티아민이나 리보플라빈은 나이아신과 더불어 체내에서 에너지를 생성하는 과정에 필요한 조효소를 구성하는 주요 성분이다. 즉 몸의 기운을 불어넣는 에너지를 생성하기 위해서 반드시 필요한 영양소이지만 2008년 국민건강영양조사 결과와 같이 현재의 식생활에서 부족하기 쉽다. 따라서 이들 영양소가 풍부한 상처림을 통해 몸의 활력을 되찾아보자.

- 기본상: 잡곡밥, 봄나물, 콩가루 이용

■ 힐링(Healing)상

다양한 유해물질과 스트레스에 노출되어 사는 현대인에게 외부로부터의 유해물질이나 스트레스를 제거하고 조절하는데 필요한 영양성분은 건강 유지에 중요하다. 특히 식품내 파이토케미컬은 체내에 들어오거나 체내에서 생성된 유해물질을 다양한 경로를 통해 제거함으로써 장수식단의 근간이 되는 생리활성물질이다. 또한 비타민 A 나 비타민 C 는 눈과 피부를 건강하게 유지시켜 주고 체내 유해산소를 제거하는 항산화제 역할을 한다. 지친 몸을 힐링해주는 영양소가 가득한 밥상으로 건강을 지켜보자.

- 제철나물밥 또는 뿌리채소밥 이용

다. 건강밥상 상차림 구성안 정립

- 한식 전통상차림을 원칙으로 함
- 전통상차림에는 첩수가 추가되면서 국/찌개/전골/탕이나 김치가 추가됨
→ 이는 염분 섭취를 증가시킬 우려가 있으므로 국/찌개/전골/탕 중 한 가지만 제공하고, 김치 역시 한 가지만 제공하기로 함
- 또한 염분 섭취를 줄이기 위해 젓갈 대신 장아찌/초절이를 이용하기로 함
- 마른반찬은 지역의 특성을 살려 다양한 부각을 이용하기로 함
- 전통 5첩반상에는 구이와 조림이 각 한 개씩으로 되어있고, 생채와 숙채 중 한 가지만 제공하도록 되어 있음
→ 힐링과 활력을 위하여 채소를 더 많이 공급할 필요가 있으므로 위의 구성 개수를 서로 바꾸기로 함(채소반찬 2개 / 구이와 조림 중 1개).

구분		3첩	5첩	7첩	9첩
기본찬	밥				
	국	1			
	찌개		1	1	1
	탕/전골				
	김치	1	1	1	1
반찬 가지수에 들어가는 요리	생채	1	1	1	1
	숙채		1	1	1
	구이/전(단백찬)	1	1	1	1
	조림/볶음/찜(단백찬)			1	1
	전/볶음/찜(채소찬)		1	1	2
	부각/마른반찬	1	1	1	1
	장아찌/초절이			1	1
	편육				1
단백질찬		1	1.5 ~2	2.5~3	3.5~4

라. 영양가 분석을 통한 구성식품 분류

■ 나물류 영양가 분석을 통한 활력군과 힐링군 분류

활력	힐링(생리활성 우수)		
가시오가피순	고구마잎	가시오가피순	민들레
갓	고구마순	가죽나물	부추
곰취	개망초	갓	비름
(꾸지) 뽕잎	젠피	고춧잎	시금치
보리순	섬오가피잎	곤달비	쑥
삼백초	헛개나무잎	곰취	쑥갓
시금치	흰민들레	냉이	쑥부쟁이
유채	싸랑부리	당귀	엄나무순(개두릅)
아주까리잎	방풍나물	두릅	열무
호박잎	들깨송이	돌미나리	유채
	젠피	꽃마늘	잔대, 싹
	으름열매	모시잎	참나물
	죽순	무시래기	창출나물
		미나리	취나물(산채)
			아주까리잎
			호박잎

■ 어패류 영양가 분석을 통한 활력군과 힐링군 분류

활력			힐링(생리활성 우수)	
가재	누치	병어	가재	누치
게	미꾸라지	조기	게	미꾸라지
참게	메기	황어	참게	각시붕어
다슬기	장어			장어
우렁	전어	닭고기		전어
자라	민어	돼지고기		
가물치	잉어	쇠고기		

마. 건강밥상 영양가 분석

상차림1 활력상

음 식 명	단백질 (g)	식이 섬유 (g)	칼슘 (mg)	칼륨 (mg)	비타민 A(ug RE)	비타민 C(mg)	티아민 (mg)	리보플라 빈(mg)	니아신 (mg)	엽산 (ug)
잡곡밥(전통)	7	1.9	18	228	1	5	0.21	0.05	1.5	38
다슬기탕(전통)	13.5	3.4	151	579	635	34	0.11	0.38	2.5	100
열무김치	1.55	1.7	58	303	298	14	0.08	0.15	0.3	82
죽순 참나물 샐러드(전통)	2.44	2.89 2	30.3	437	346	43	0.09	0.12	0.7	42
마늘쫀 콩가루무침	6.6	4.7	35	385	19	22	0.12	0.18	0.4	100
표고전(전통)	7.2	2.1	21	174	32	2	0.05	0.16	2.1	46
돼지안심장조 림(전통)	11.81	1.2	9	181	30	7	0.71	0.16	3.3	20
오이들깨무침 (전통)	1.4	1.3	25	178	33	8	0.04	0.05	0.4	15
우영잡채(전 통)	1.56	2.6	29	185	28	6	0.03	0.05	0.5	22
고추부각(전 통)	1.15	1.6	3	61	10	14	0.04	0.01	0.5	11
오가피순장아 찌(전통)	1.53	0.7	69	194	129	24	0.03	0.15	0.5	7
더덕장아찌 (전통)	1.14	1.8	7	61	0	2	0.04	0.06	0.2	2
소계	56.8	25.8	455	2964	1560	182	1.5	1.5	12.8	485
% RDA		103	65	66	208	182	128	100	80	121
산나물 돼지등갈비찜 (전통)	21.4	3	60	729	406	26	0.85	0.26	6.8	36
총계	78.2	29	516	3693	1967	208	2.39	1.76	19.6	521
% RDA		115	74	82	262	208	199	117	123	130
권장량/총분 섭취량 (성인남자)		25	700	4500	750	100	1.2	1.5	16	400
밥 3끼함량		2.59	16.2	248	1.8	0	0.378	0.054	2.511	66.1 5
기준량		4.2	117	709	125	17	0.14	0.24	2.2	56

*기준량=(권장량-밥에서오는영양소)/6
*각음식의 영양소가 기준량이상인 영양소는 핑크로표시

상차림2 힐링상

음 식 명	단백질 (g)	식이 섬유 (g)	칼슘 (mg)	칼륨 (mg)	비타민 A(ug RE)	비타민 C(mg)	티아민 (mg)	리보플라 빈(mg)	니아신 (mg)	엽산 (ug)
뿌리밥(전통)	6.1	2.5	28	239	63	2	0.14	0.04	1.0	31
머위들깨탕 (전통)	7.0	3.5	140	377	8	0	0.07	0.19	2.6	21
파프리카 백김치(전통)	1.165	2.3	25	250	157	61	0.07	0.04	0.6	103
돌나물 꼬막무침 (전통)	7.26	0.2	95	166	53	7	0.03	0.13	1.8	40
엄나무순된장 무침(전통)	2.8	0.8	34	150	209	6	0.08	0.10	0.4	71
수삼삼색전 (전통)	4.4	2.2	92	165	7	13	0.06	0.11	0.6	21
은어구이 (전통)	16.7	0.0	31	370	27	2	0.12	0.15	3.1	27
뽕잎멸치찜 (전통)	4.7	2.0	656	326	118	28	0.04	1.23	0.7	28
버섯탕수 (전통)	1.32	2.1	8	191	73	26	0.04	0.06	1.1	28
들깨송이										
오가피순장아 찌(전통)	1.77	0.6	19	120	176	16	0.04	0.05	0.3	7
더덕장아찌 (전통)	0.36	1.0	2	152	190	5	0.02	0.06	0.2	1
소계	53.6	17.3	1131	2505	1081	166	0.71	2.15	12.5	379.1
% RDA		69%	162%	56%	144%	166%	59%	143%	78%	95%
곰취 떡갈비(전통)	17.4	0.5	32	274	96	2	0.08	0.26	2.7	10
총계	71.0	18	1163	2779	1177	168	0.79	2.41	15.1	390
% RDA		71%	166%	62%	157%	168%	66%	161%	95%	97%
권장량/충분섭 취량 (성인남자)		25	700	4500	750	100	1.2	1.5	16	400
밥3끼함량		2.59	16.2	248	1.8	0	0.378	0.054	2.511	66.15
기준량		4.2	117	709	125	17	0.14	0.24	22	56

*기준량=(권장량-밥에서오는영양소)/6

*각음식의 영양소가 기준량이상인 영양소는 노랑, 총계는 핑크로표시

바. 건강밥상 제작 (예) * 나머지 만드는 법과 밥상사진은 별도 책자로 첨부

삼색 밀쌈

재료 및 분량

쇠고기 100g	<밀전병>
표고버섯 3개	통밀가루 1컵
오이 1개	물 1컵
노란색 파프리카 ½개	소금 ½작은술
붉은색 파프리카 ½개	팽잎분말 1작은술
진간장 1½큰술	강황분말 1작은술
맛술 1작은술	비트액 1작은술
다진 마늘 2작은술	<겨자장>
참기름 1작은술	겨자 2큰술
후춧가루	물 2큰술
설탕	설탕 2큰술
식용유	식초 2큰술
소금	간장 ½작은술
	연유 1작은술



만드는 법

- 1) 쇠고기와 표고버섯은 채썰어 진간장, 맛술, 다진 마늘, 참기름, 후춧가루, 설탕을 넣어 양념한다.
- 2) 양념한 쇠고기와 표고버섯은 팬을 달구어 식용유를 두르고 볶아준다.
- 3) 노란색 파프리카와 붉은색 파프리카는 6cm길이로 채썰어 각각 소금을 넣고 살짝 볶아준다.
- 4) 오이는 돌려깎기해서 채썰어 소금에 절였다 살짝 볶아준다.
- 5) 삼색의 밀전병 재료를 잘 풀어 각각 체에 한번 내린다.
- 6) 팬을 달구어 기름을 살짝 두르고 삼색 밀전병을 부친다.
- 7) 겨자에 미지근한 물을 넣고 개어 뜨거운 냄비 위에 얹어 놓았다 나머지 겨자장 재료를 넣어 혼합한다.
- 8) 부친 삼색 밀전병에 볶아 놓은 재료를 넣고 모양있게 말아준다.
- 9) 접시에 말아놓은 밀전병을 담고 겨자장을 곁들인다.





사. 건강밥상에 첨부할 영양 tip 작성

상차림 1	
음식명	영양 tip
잡곡밥	흰쌀은 도정하는 과정에서 섬유소의 함량도 낮아지고, 에너지 대사에 필요한 비타민 B 군은 60~80%의 손실이 생긴다. 까칠한 현미가 소화가 잘 안되어 불편하다면 흰쌀에 잘 불려놓은 보리나 콩과 같은 잡곡류를 섞어 밥을 짓게 되면 손실된 비타민 B군도 보충할 수 있고 더불어 고소한 맛을 즐길 수 있다.
다슬기탕	다슬기는 우리나라 강가에서 흔히 볼 수 있으며 지역에 따라 올갱이, 고동, 고디, 올뱅이, 꿀부리, 대사리 등으로 불리우기도 한다. 칼슘과 철분 구리 등의 무기질 함량이 높아 뼈를 튼튼하게 하고 빈혈 예방에 좋다. 다슬기탕에 아욱 등의 녹색 엽채류를 넣고 끓이면 심장병 예방 및 기형아 예방에 필수적인 엽산이 많아져서 좋다.
산수유 열무김치	열무김치는 구전 민요에 입맛을 돋우는 음식으로 실릴 정도로 맛깔스러운 우리의 전통 음식이다. 비록 김치가 혈압을 올리는 나트륨 섭취의 주범으로 알려져 있지만, 열무김치는 배추김치에 비해 나트륨 함량은 절반 정도이면서 나트륨의 배설을 돕는 칼륨 함량은 2배 이상이므로 나트륨 섭취 조절에 도움이 된다. 그래도 과량 섭취는 주의가 필요하다.
죽순 참나물 샐러드	죽순은 섬유소 성분이 풍부하여 변비 해소, 노폐물 배설 촉진 등의 생리 기능이 좋다. 특히 죽순 속의 타로신이라는 물질은 스트레스 조절에 필요한 신경세포를 활성화해주어 스트레스를 견뎌내는 힘을 준다.
마늘쫀콩가루 무침	마늘쫀은 마늘을 재배할 때 솟아나는 꽃줄기로 마늘과 마찬가지로 티아민이나 리보플라빈의 함량이 높아 쌀을 주식으로 하는 우리식사에 자칫 부족하기 쉬운 영양소를 보충해주는 훌륭한 반찬이다. 특히 콩가루를 더해서 무치게 되면 고소한 맛을 증가시켜줄 뿐 아니라 단백질은 물론 혈압조절에 도움이 되는 칼륨과 칼슘 섭취를 증가시킬 수 있다.
표고전	표고버섯은 독특한 향과 맛 이외에 버섯에 있는 다당류의 일종인 베타 글루칸은 손상된 면역기능을 회복하여 항암 효과를 보이는 것으로 알려져 있다. 또한 표고버섯은 혈압조절과 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있어 심혈관질환에 좋은 음식이다. 표고버섯에는 지용성 비타민의 일종인 비타민 D도 많이 들어 있는데, 표고버섯을 기름을 이용하여 전이나 볶음 형태로 조리해 먹으면 비타민 D의 소화흡수를 도울 수 있다.
돼지안심장조림	돼지고기는 대체로 기름이 많아 나쁜 음식으로 알려져 있지만, 에너지 대사 과정의 필수 조효소의 구성성분인 티아민의 함량은 쇠고기의 10배나 될 만큼 티아민의 보고이다. 장조림이나 찜과 같은 기름을 제거할 수 있는 조리법을 이용하여 채소를 곁들여 조리한다면 건강한 밥상에 내놓을 수 없는 반찬이 된다.
오이 들깨 무침	들깨는 동맥경화성 고혈압의 예방 식품으로 필수 지방산의 급원으로 오메가 3 지방산인 리놀렌산 함량이 높다. 대장암의 발생 및 암세포 증식을 억제시킨다는 보고 및 항산화 활성이 보고되고 있어 체내 유해 산소를 제거하는데 좋은 식품이다. 지방함량이 높지만 들깨가루로 양념처럼 이용한다면 음식의 풍미를 높이면서 건강한 밥상을 꾸밀 수 있다.
우영잡채	우영은 우리나라뿐 아니라 일본과 중국 등지에서 식용 및 약용으로 널리 사용되어 왔다. 우영에는 섬유소가 풍부하며 고혈압, 동맥경화증 뿐 아니라 간염 등 염증성 질환에도 유익한 식품이라 알려져 왔고, 여러 연구들을 통해 항돌연변이능, 항염증능, 항산화능 등의 효능이 보고되고 있다.
고추 부각	풋고추 1개에는 사과 1개에 맞먹는 비타민 C가 들어 있을 만큼 비타민 C가 많다. 부각과 같은 음식은 봄, 여름에 많이 나는 채소를 말렸다가 채소가 충분하지 않은 겨울에 부족하기 쉬운 영양소를 보충한 우리 조상들의 지혜로움을 보여주는 음식 중의 하나이다.
오가피순장아찌	오가피는 산삼과 효능이 비슷하다 하여 나무산삼이라 불리기도 한다. 오가피순은 오가피나무의 잎으로 항산화효능이 뛰어나며, 혈당을 조절하고 중성지방을 낮추는 효과가 보고되고 있다.
더덕장아찌	더덕은 예로부터 식용과 약재로 사용되어 왔으며 한방에서는 거담, 강장, 해열 등의 치료목적으로 사용되어져 왔다. 인삼에 많이 들어 있는 사포닌 성분이 많으며, 최근에는 더덕의 면역증진 및 항산화 효능에 대해 관심이 높아지고 있다.
곰취떡갈비	떡갈비는 담양 지역의 대표적인 향토음식의 하나이다. 떡갈비 요리에 곁들여진 곰취는 베타 카로틴 및 폴리페놀 함량이 높고 항산화 효능 및 혈압을 조절하는 효과가 보고되고 있어 쇠고기에서 영양적으로 부족한 점을 잘 보완해주는 재료이다.

상차림 2	
음식명	영양 tip
뿌리밥	쌀은 우리나라 식사의 주식이나 반찬을 잘 갖추어 먹지 않으면 불균형한 영양섭취를 유발할 수 있다. 당근, 우엉, 연근과 같은 뿌리채소를 이용한 밥은 잡곡과 마찬가지로 쌀에 부족한 비타민 및 미네랄을 보충 해줄 수 있어 영양적으로 좋다.
머위 들깨탕	머위는 예로부터 식용 및 약재로 사용되어 왔다. 한방에 따르면 머위순을 건조 후 다려마시면 기침과 천식의 치료에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 이 밖에도 머위는 체내에서 해독 작용, 콜레스테롤 저하작용 및 항산화 효능이 있는 것으로 알려져 있다.
파프리카 백김치	파프리카는 비타민 C가 풍부한 식품이다. 파프리카는 색깔마다 영양소가 약간 다른데, 녹색 파프리카에는 비타민 C가, 붉은색 파프리카에는 베타 카로틴과 리보플라빈이, 주황색 파프리카에는 베타 카로틴 함유량이 높다. 특히 백김치와 같이 단조로운 색깔의 음식 더해진 파프리카는 영양소를 높이는 것은 물론 음식을 더욱 먹음직스럽게 하는 효과가 있다.
돌나물 꼬막무침	꼬막은 전라도 지역 어디서나 즐겨먹는 조개류로 제사상에도 오르는 귀한 식품이다. 일반적으로 살짝 삶아 한쪽을 그대로 둔채 양념장을 얹는 조리법을 이용하고 있으나 껍질을 완전히 제거하고 칼슘과 비타민 C가 풍부한 돌나물과 함께 상차림하면 먹기도 편하고 영양가도 더 높일 수 있다.
엄나무순 된장무침	엄나무에서 나는 새순으로 개두릅이라 불리우기도 한다. 두릅만큼 향긋한 향기를 가지고 있을 뿐 아니라 비타민 A, 비타민 E, 엽산, 티아민 등 지친 우리 몸을 고쳐주고 힘을 북돋아주는 영양소를 풍부하게 가지고 있어 좋은 반찬이 된다.
수삼 삼색전	수삼은 갓 수확한 인삼을 말한다. 인삼은 사포닌, 알카로이드, 페놀 등 다양한 생리활성 물질을 포함하고 있어 최근 혈중 지질 저하, 혈당 조절 개선, 암이나 치매에 관련한 효과에 대해 많은 연구가 이루어지고 있다. 식재료로 소량씩 섭취하는 인삼은 문제가 없으나 장기간 섭취 시 기타 약물의 효과에 영향을 줄 수 있으므로 주의가 필요하다.
은어구이	담백한 맛을 가진 은어는 맑은 강에서 살며 바다가 먼 지역의 주요 향토음식이다. 맛이 좋다고 알려져 예로부터 왕실의 진상품이 되어 왔다. 소금구이 이외에도 솔잎 또는 약쑥 구이를 하여 양념장을 하여 곁들여도 별미가 된다.
뽕잎멸치찜	뽕잎은 다양한 플라보노이드를 함유하고 있어 중성지방 및 콜레스테롤 저하작용이 있다. 또한 칼슘, 리보플라빈 등 식물성 식품으로는 섭취하기 어려운 영양소도 충분히 함유하고 있어 전통 상차림에서 부족하기 쉬운 영양소를 보충할 수 있는 식품이다.
버섯탕수	야외활동이 줄고 주로 실내에서 활동하는 현대인에게는 비타민 D가 부족하기 쉬운데 각종 버섯은 비타민 D가 풍부하므로 현대인의 식생활에 안성맞춤인 식품이다. 버섯으로 만든 탕수는 버섯 고유의 향미 이외에도 고기를 씹는 듯한 질감을 지니고 있어 고기로 만든 탕수육에 못지 않은 맛이 있어 고기를 싫어하는 사람도 탕수육처럼 즐길 수 있다.
들깨송이부각	부각은 한국 전통 음식으로 채소 및 해조를 말린 후 보존을 위해 찹쌀풀을 먹여 튀긴 음식이다. 들깨송이는 들깨 꽃이 막히고 씨알이 여물 때쯤 송이째로 따서 부각을 만드는 것으로 그 고소한 맛이 일품이다. 들깨는 필수지방산의 하나이며 $\omega 3$ 지방산의 하나인 linolenic acid가 풍부하여 심혈관질환 예방에 도움이 되며 항알레르기 효과도 있는 것으로 알려져 있다.
가죽순 장아찌	가죽나무 잎은 한의학에서 저엽이라 하여 한약재로도 쓰인다. 가죽나무 잎은 비타민 A, 비타민 C, 비타민 E와 같이 체내에서 항산화 작용을 하는 영양소 이외에도 폴리페놀이 풍부하여 항산화 및 항알레르기 효능이 뛰어나다.
감장아찌	감이 많이 나는 가을철에 장아찌를 담갔다가 그대로 먹거나 갖은 양념을 해서 먹는 것으로 입맛이 없는 봄, 여름철에 먹으면 짹짹하고 아삭한 맛이 별미이다.
산나물 흑돼지 등갈비찜	흑돼지는 일반 돼지에 비해 육질이 쫄깃하고 연하며 맛이 고소한 것이 특징이다. 갈비는 육류중 기름이 많은 부위이나 취나물, 참나물과 같은 산나물과 같이 먹으면 산나물의 섬유소가 콜레스테롤의 흡수를 방해하여 콜레스테롤 수치를 낮추어주는 작용을 하게 된다.

2. 제1협동과제

제목: 호남 건강장수 한식의 역사. 문화적 스토리 발굴 및 보존에 관한 연구

1. 연구 목표 및 연구 수행내용

■ 목표

- ① 건강장수 한식의 역사, 문화적 스토리 발굴을 통한 한식의 원형 발굴 및 상품화 연계
- ② 건강장수 한식 개발로 지역농산물 소비 촉진 및 지역경제의 활성화
- ③ 건강장수 한식의 발굴로 인한 명품 문화 관광자원 확보

■ 내용

- ① 고문헌 분석을 통한 건강한식의 역사. 문화적 스토리 발굴
 - 신증동국여지승람, 세종실록지리지 등 사료를 통한 지역 식재료 및 음식 발굴
 - 지역 상징의 역사적 인물을 통한 역사, 문화적 스토리텔링
 - 판소리 소설을 통한 호남 건강한식의 발굴
 - 문학작품을 통한 호남 건강한식의 발굴
 - 지역 문화유산과 상징물을 통한 호남 건강 한식의 발굴
- ② 구술채록을 통한 호남지역 건강한식 발굴 및 전승
 - 80세 이상 장수 노인들의 심층면접을 통한 구술 채록
 - 종가 및 장수 노인들의 식문화 조사 및 우수 건강 한식 발굴
 - 전통세대들의 시대, 사회, 문화적 이해를 바탕으로 하는 전통조리기술 기록 및 전승
 - 채록한 전통조리 기술의 체계화 및 표준화
- ③ 역사, 문화적 스토리텔링을 통한 명품 콘텐츠 개발
 - 춘향전 스토리텔링을 통한 건강장수 명품 음식레시피 개발 및 음식 재현
 - 음식관련 고문헌 스토리텔링을 통한 명품 콘텐츠 개발
 - 장수인들의 식문화 조사에 따른 우수 한식 콘텐츠 개발

2. 연구범위 및 연구수행 방법

구분	연도	연구개발의 목표	연구개발의 내용
2차년도	2012	구술 채록을 위한 80세 이상 건강장수인 면담	1. 호남 산간지역 장수 노인 인터뷰
		호남 대표 장수음식 발굴 및 재현	1. 장수인 심층면접 및 구술 채록
			2. 장수음식 조리법 분석과 음식 재현
			3. 장수 음식의 스토리텔링 발굴
		심층면접을 통한 전통조리기술의 체계화 및 표준화	1. 인터뷰를 통한 전통 조리기술의 체계화
			2. 전통 조리기술의 계량화 및 표준화
역사적 검증과 문화적 스토리텔링을 통한 건강 한식 콘텐츠 개발	1. 역사, 문화적 스토리텔링을 통한 명품 콘텐츠 개발		
	2. 건강장수 조리기술에 의한 음식 재현		

1) 연구 대상 및 방법

호남 건강 장수 지역을 대표할 수 있는 'story' 발굴을 위하여 향토지 및 관련 사이트를 통한 지역 상징인물과 자연환경 조사(www.gurye.go.kr; www.jinan.jeonbuk.kr; www.kccf.or.kr) 그리고 문화유산 분석전통세대 인터뷰 등 현장 방문을 통하여 정보를 수집하였다. 텍스트 추출은 주로 역사서 2차 사료나 역사적 인물들의 문학작품 분석을 통하여 이루어졌다. 사료 수집과 현장답사는 2012년 9월부터 2013년 5월 사이에 이루어졌으며, 사료 수집 이후 문헌 분석을 통해 스토리텔링 대상과 아이템이 선정되었다.

2) 콘텐츠 밥상의 연출 작업

이야기를 어떻게 전달 할 것인지에 대한 'telling'에서는 문헌을 분석한 텍스트를 중심으로 역사적 상황, 지역 식재료, 조리법, 지역 상징성 등을 종합하여 구례, 진안향토밥상을 구성하였다. 이 때 가장 중요하게 고려한 것은 호남 지역의 향토 식재료였다. 향토 식재료는 국사편찬위원회에서 제공한 국역 조선왕조실록([//sillok.history.go.kr](http://sillok.history.go.kr)) 중 「세종실록지리지」를 분석하였고, 구례, 진안군 군청 홈페이지에 나온 지역 특산물을 활용하였으며, 향토 음식서와 전통세대 인터뷰 등을 통하여 장수인들의 건강 레시피를 설정하였다. 이렇게 창작 발굴한 음식 콘텐츠는 영양분석 이후 균형 잡힌 건강한 한식 한상차림으로 연출하였다.

3) 개발 콘텐츠의 영양소 분석

개발된 창작 콘텐츠는 1인 분량을 기본으로 하였으며, 한국영양학회에서 제공하는 CAN-pro

4.0을 이용하여 영양소를 환산하였다(The Korean Nutrition Society 2011). 에너지와 함께 분석된 영양소는 탄수화물, 식물성지질, 동물성지질, 포화지방산, 단일불포화지방산, 다불포화지방산, 단백질, 식이섬유, 비타민 A, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 비타민 B6, 엽산, 비타민 B12, 칼슘, 인, 나트륨, 칼륨, 철, 아연, 콜레스테롤 등 이다.

3. 세부연구수행 결과

I. 문헌 분석을 통한 건강 한식의 역사. 문화적 스토리 발굴




삶의 공간이면서 동시에 스스로 하나의 역사를 이루고 있는 지역은 본질적으로 ‘역사적’이고 또 ‘전통적’이다. 지역은 자신들만의 역사를 지니고 있고 그 역사는 현재에 어떤 방식으로든 영향을 미친다. 최근 많은 지역들에서 기념할 만한 자신들의 역사와 전통을 거리, 건축물, 신화, 문학작품, 노래 등 다양한 내용과 형식으로 지역 속에 표상화 하고 있다. 본 연구에서는 호남 장수지역인 구례, 곡성, 순창, 담양, 진안, 임실, 장수 지역의 상징성과 정체성을 표현하고자 지역의 역사적 경험에 기초한 전통 음식문화를 지역을 대표하는 인물과 관련된 문학작품 속에서 조명하고자 하였다.

1) 구례군

■ 구례군의 황현(1855-1910)과 『매천야록(1864-1910)』

매천 황현(黃玼 1855-1910)은 조선말기 절의를 지킨 우국지사이자 시인이며 문장가이다. 황현은 생전에 천편이 넘는 시를 썼을 뿐 아니라 영재 이견창, 창강 김택영과 더불어 ‘한말삼재(韓末三才)’로 불릴 정도로 주목받는 시인으로 손꼽힌다. 황현은 개항을 계기로 외압이 가중되고 전통 사회의 모순이 심화되고 있었던 역사의 격변기에 날카로운 필봉을 휘둘러 외세의 국권침탈과 집권층의 무능부패를 신랄하게 비판하였고, 향토인 구례에 호양학교를 세워 후진을 양성하는 데에도 힘썼다. 그러나 1910년 마침내 대한제국이 국권을 상실하자 지식인으로서 책임을 통감하고 절명시(絶命詩) 4수와 유서를 남긴 채 스스로 목숨을 끊었다. 그는 개화기 우리나라의 대표적인 시인이자 역사가이며 열사라고 평가할 수 있다.

〈Table 1〉 Figura and related literature in *Gurye, Jinan*

Region	Figura	Related historic site & literature	
Gurye			
	Hwanghyun (1855-1910)	Maecheonsa(Jeonnam cultural assets No.37	梅泉野錄

『매천야록』은 조선 말기 황현(黃玗)이 1864년(고종 1년)부터 1910년까지 47년간의 역사를 편년체로 서술한 비사(秘史)이다. 6권 7책으로 되어 있으며 1894년 이전은 들은 것을 연대순으로 수록(隨錄)하거나, 명확한 연월이 표시되어 있지 않을 뿐만 아니라 사건내용에 있어서도 연대순이 바뀐 것도 적지 않다. 1894년 이후는 이와는 달리 연월일 순으로 비교적 정확하게 기록되어 있다. 황현이 직간접적으로 조선왕조의 멸망과정을 보고 듣고 느낀 바를 기록한 역사의 증언서로서 한국근대사를 연구하는데 매우 중요한 기본 사료로 꼽힌다. 『매천야록』은 제목에서도 나타나듯이 야록(野錄)이기 때문에 정사는 물론 다른 류의 야사에서 찾아볼 수 없는 소중한 정보들이 풍부하게 담겨져 있다. 황현은 조선의 멸망 원인을 단순히 일제의 침략에서 찾는 데 머물지 않고 고종을 비롯한 집권층 혹은 지배층에 그 책임을 준엄하게 묻고 있다. 따라서 『매천야록』은 한국 근대의 상황을 파악하는데 필수적인 사료로 인정받고 있다.

황현이 기록한 『매천야록』을 통해 구한말 음식문화를 조명해보고자 하였으며 『매천야록』중 음식이 표현된 텍스트를 추출해 보면 표와 같다.

『매천야록』에는 음식이 구체적이고 빈번히 표현되진 않았지만 전후 상황과 시대적 배경을 함께 고려할 때 매우 소박한 음식들이었음을 알 수 있다. 음식과 관련된 이야기는 크게 여섯 가지 정도였다.

첫째는 병인년 이후 강화도에 서양인들의 침입이 잦아지자 강화도에 진무영을 설치하고 군사 배치를 늘렸으며 이들의 포량미를 위해 구례가 포함된 삼남지방에서 많은 세금으로 쌀을 걷어 들였다. 하지만 이를 핑계로 관리들의 횡포가 더욱 심해져 백성들이 곤경에 빠졌다는 이야기이다. 이를 통해 구한말에도 쌀이 화폐로서 유통되었음을 알 수 있고, 우리민족에게 쌀은 단순한 식량의 의미를 넘어서 백성의 목숨을 상징하는 생명의 의미였던 것이다.

〈Table 2〉 Food culture contents in 『*Maechenyalok*』

Story	Texts	Contents
The people were left destitute cause of ingathering the <i>Ganghwado</i> hunter's charge in Samnam region	<p>병인년 이후 서양 사람들이 침입하는 것을 경계하기 위해 강화도에 진무영(鎭撫營)을 설치하고, 경내에서 포수 삼천 명을 뽑아 강화유수로 하여금 관장하게 하였다. 삼남 지방에 전세(田稅)를 더 부과하였으니 이것을 포랑미(砲糧米)라고 하였는데 수만 석에 이르렀다. 관리들이 이것을 핑계 삼아 농간까지 부려 남도 백성들은 더욱 곤경에 빠졌다.</p>	Rice
<i>Youngik Min</i> ate Korean-leek kimchi and boiled barley with appetite and relish	<p>뒤뜰거리며 하루에 팔십 리를 달아나 양근 김오위장(金五衛將) 집에 이르렀으니, 김은 자기의 식객이었다. 보리밥에 부추김치를 차렸는데 영익이 배불리 먹었다. 손갈을 놓고 감사하면서 “어찌 이렇게도 맛이 있는가?” 하였다. 김이 웃으면서 “영감께서 이런 일이 없었다면 어찌 이런 맛을 아셨겠습니까? 소인의 음식이 비록 거칠지만 영감댁에서 식객들에게 먹이는 음식에 비한다면 잘 차려 낸 것입니다.</p>	Boiled barley, Korean-leek kimchi
Although the comrade was poor, <i>Chenwoo</i> lived in the correct manner	<p>전우는 몹시 가난해서 겨울에 솜옷을 입지 못하고 여름에 쌀 구경을 하지 못했다. 울타리 밖에다 들쭉을 심어서 편할 대로 뜯어 먹었다. 세상에서 가난한 자를 꼽는다면 전우와 맞설 사람이 없지만, 그는 남이 주는 것은 엄격하게 따져 받았다. 말린 고기 한조각, 비단 한 오리도 아무렇게나 받지 않았다.</p>	Rice, Mugwort, Dried meat
<i>Youngjoon Min</i> enforced the village code against <i>Donghak</i>	<p>민영준은 동학이 치열해지는 까닭은 고례(古禮)가 행해지지 않아서 풍속이 무너졌기 때문이라고 생각하고 임금께 아뢰었다. 날짜를 가려 고을마다 행사를 행하게 하자 수령들은 돌아가는 것을 바라보며 자기 고을만 뒤질까 두려워, 여름철에도 백성들을 다그치며 시행하였다. 이마에 땀을 흘려 가며 무릎을 꿇어 절하고, 돈을 각출하여 음식을 만들어 먹었다. 농사일에도 방해가 되자 마을 마다 매우 괴롭게 여겼다. 또한 나이가 많은 사람을 조사해서 쌀과 고기를 내리고 수직으로 통정대부 가선대부 등의 직첩을 내려 돈 삼십민씩을 거뒀다. 그래서 이것을 노인난리라고 하였다.</p>	Food, Rice, Meat
<i>Yoonjoong Uh</i> , traduced the Queen, was killed at <i>Eosari</i> , <i>Yongin</i>	<p>갑오년 여름에 중전이 탁지부에 말해서 ‘새우젓을 보내 달라’고 하자, 윤중이 심부름 온 내시에게 “새우젓을 벌써 많이 가져갔는데, 또 달라고 한단 말이냐”하고 꾸짖었다. 한번은 청나라 서태후(西太后)를 욕하면서, “늙은 계집종이 만드시 청나라를 망하게 할 것이다.”하였다. 중전을 빗대어 욕한 말이었다.</p>	Salted, shrimp
It came out a bamboo shoot from <i>Younghwan Min</i> 's bloodstained clothes	<p>민영환이 죽은 뒤에 그가 자결한 칼과 피 묻은 옷을 모두 영상(靈床) 뒷마루에 간직했었다. 이달 중에 부인 박씨가 그 옷을 햇볕에 쬐하려고 하자 바지에서 새로 나온 죽순이 보였다. 펴보니 모두 네 뿌리에 아홉 줄기였는데, 가늘기가 벼마디 같고 뿌리가 얽힌것이 실 같았다. 마룻바닥 기름종이 위에 퍼 놓자 겨우 대나무 모양을 이루었는데, 약해서 지탱할 수도 없었다...서양 상인들도 술을 따르며 곡하였다.</p>	Bamboo shoot, Alcohol

둘째 이야기는 명성황후의 조카이며 개화업무를 이끌었던 민영익이 쫓기는 상황에서 자신의 부하 집에 기거하며 부하가 차려낸 소박한 음식을 맛보며 감사해 하는 장면이다. 하지만 부하는 비록 보잘것없는 보리밥과 부추김치이지만 민영익이 식객들에게 먹이는 음식보다 낫다고 하여 민영익의 인색함과 부덕함을 비꼬고 있다. 셋째는 전우(田愚)라는 선비 이야기이다. 전우는 겨울에 솜옷을 입지 못하고 겨울에 쌀을 구경할 수 없을 정도로 가난하지만 들쭉을 키워 먹더라도 불의와 타협하지 않고, 말린 고기 한 조각 받지 않는 곧은 절개를 간직한 선비였다. 여기에서 들쭉이란 들에서 나는 쭉으로 산이나 들에서 흔하게 자라는 번식력이 강한 식물로 구황식물로서 주로 애용되었던 식재료이다. 빈곤의 상징인 구황식물 쭉과 부와 권력의 상징인 말린 고기를 대비시켜 곧은 선비 정신을 부각시키고 있다. 넷째는 관리 민영준이 동학이 심해진 원인을 옛 풍습과 예절이 무너졌다고 규정짓고 향약 등 향촌자치 규약을 강화하여 시행하였으나 여러 부작용이 발생하여 백성들의 원성을 자아냈다는 이야기이다. 지방 유력자들이 농민을 수탈하고 돈을 각출하여 음식을 만들어 먹었다는 부작용 사례에서 음식은 인간의 탐욕을 상징하는 표상이기도 하다. 다섯째는 탁지부 관리 어윤중이 명성황후의 새우젓 요청을 무시하며 비아냥거렸다는 이야기와 함께 중전을 비방한 관리가 살해된 내용을 적고 있다. 여섯째는 근대 개혁을 주장했던 민영환의 자결에 관한 이야기이다. 민영환이 자결한 후 피 묻은 바지에서 죽순이 자라나 있었다는 구전을 기록한 것이다. 이는 민영환의 순국을 곧고 곧은 절개로 상징되는 대나무로 표상화한 것임을 알 수 있다.

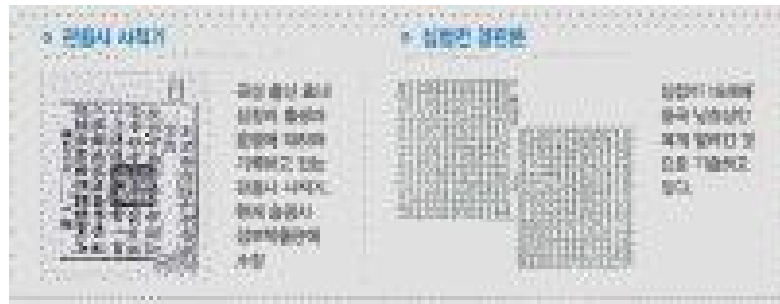
2) 곡성군

■ 곡성 관음사 연기설화의 '심청'과 판소리 '심청전'

〈Table 3〉 Figura and related literature in Gokseong

Region	Figura	Related historic site & literature	
Gokseong			
	심청	관음사(연기설화)	심청전

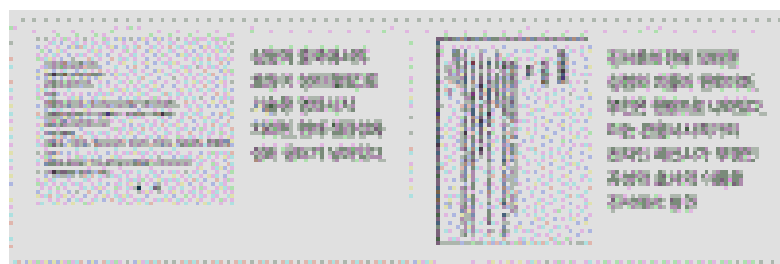
서기 286년(백제 고이왕 말년) 관음사 사적기에 의하면 서진 혜제 영강 원년인 서기 300년에 중국의 사신이 중국을 떠나 이듬해인 301년에 지금의 완도군 금일도에 위치한 소랑포에 도착한 것으로 기록되어 있으며, 6종의 관음사 연기설화와 200여종에 달하는 심청전의 이본에도 당시 심청의 나이가 16세로 나와 있다.



관음사 사적기에는 곡성 출신 효녀 심청의 출생과 효행에 대하여 기록하고 있다. 또한, 현재 송광사 정보박물관에 소장되어 있는 심청전 경판본은 심청이 16세에 중국 남경상인에게 팔려간 것으로 기술하고 있다.

전라남도 곡성군 일원 : 역사학적으로 심청이 태어난 곳이 1,700년전 백제 땅 곡나(현재 전라남도 곡성군)로 보고 있다. 심청전 판본에도 남군 땅(남쪽에 위치한 땅), 또한 남섬 주부(섬진강이 있는 남쪽 고을)로 나타나고 있어 연구팀과 지역 향토사학자들은 심청이 태어난 곳이 곡성군 일원이 될 것으로 주장하였고, KBS1-TV역사스페셜(심청의 바닷길)로 이를 뒷받침 하였다.

음사 사적기에는 심청의 이름이 원홍장이며 부친은 원량이다. 그러나 작품에서는 부친이 심현, 심학규, 심학구, 심학귀, 심학효, 심평귀, 심학구로 나와 있고, 모친은 정씨, 광씨, 양씨부인 등으로 다양하게 나타난다. 한편, 중국 영파시지등의 문헌에는 심청이 성비(聖妃)로 표현되고 중국의 정사인 진서에는 부친이 원량이며, 심청은 원희(元姬)로 표기되어 관음사 사적기와 친연성을 보인다.



- 심청의 중국에서의 호칭이 성비로 기술된 영파시지 지리편, 현재 절강성에 성비 궁터가 남아 있다.
- 진서후비전에 의하면 심청의 이름이 원희이며, 부친은 원량으로 나와있다. 이는 관음사사적기의 찬자인 매선사가 무명인 곡성의 효녀의 이름을 진서에서 발견 하였다.

<Table 4> 『심청전』분석을 통한 ‘곡성’ 지역 한식 정체성 발굴

분류		Contents
食材料	動物性	갈의치, 즈반, 소고기
	植物性	쌀, 보리, 지장, 슈슈, 콩, 팥, 호도, 성유, 은행, 치자, 비자, 오미자, 감자, 대초, 생울, 능금, 외앗, 차도, 석과, 호모반도, 삼천벽도, 파래
主食類	飯	힉밥, 콩밥, 팥밥, 보리밥, 지장밥, 슈슈밥, 국밥, 암죽
	麵	냉면
副食類	湯	신설노, 오색탕수
	菜	나무시
	醱酵食品	김치, 젓갈
飲食	餅餌類	증편
	酒類	현주, 자하주, 천일주, 춘슈, 약주, 옥액경장
嗜好食 및 別食	菓子類	약과, 빅손과자, 다식, 정과, 류안과
	實果類	호도, 성유, 은행, 오미자, 대초, 생울, 능금, 외앗, 차도, 석과, 삼색실과
	飲清類	화치, 감노수

심청전은 효와 몰락 양반의 곤궁한 생활상을 그려 현실적인 가난을 효의 윤리로 극복하려는 의식구조를 가지고 있다. 심청 어미인 곽씨부인의 품팔이 노래라든지, 심봉사나 심청의 동냥하는 대목, 선인들이 사람을 사가는 대목 등은 조선 후기 민중사회의 현실을 사실적으로 보여주는 노래들로 판소리 향유층이 양반층으로 상승되면서 심청의 집안도 격상되고 그 내용도 일정한 변화를 겪게 되었다.

심청전 중 음식이 나오는 장면은 ‘곽씨부인의 품팔이 장면’, ‘심청이 밥을 빌어 아버지를 봉양하는 장면’, ‘심청이 인당수 가기 전 어머니 산소에 작별 인사하는 장면’, ‘인당수 가기 전 아버지께 아침상 드리는 장면’, ‘심청이 인당수 빠지기 전 고사상 장면’, ‘심청이 용궁에서 접대 받는 장면’ 등이다.

심청전에 등장하는 식재료를 보면 표에서와 같이 동물성 재료는 갈의치(갈치), 즈반(생선), 소고기 등이며 식물성 재료는 쌀, 보리, 지장(기장), 슈슈(수수), 콩, 팥(팥), 호도, 성유(석류), 은행, 치자, 비자, 오미자, 감자, 대초(대추), 생울(밤), 능금(사과), 외앗(자두), 차도, 석과(가운데 딱딱한 씨가 있는 과일), 삼천벽도(碧桃:선경(仙境)에 있다는 전설상의 복숭아), 파래, 호모반도(3000년에 한번 열매를 맺는 복숭아나무)등이다. 구성비를 보더라도 동물성 재료보다는 식물성 식재료의 종류가 훨씬 다양하고 많다. 이는 심청전뿐만 아니라 모든 소설의 식재료에서 볼 수 있는 현상으로 우리 민족의 채식위주의 식생활을 엿 볼 수 있는 대목이라 하겠다.

음식을 분류하여 보면 주식류는 힉밥(흰쌀밥), 콩밥, 팥밥, 보리밥, 지장밥, 슈슈밥, 국밥(湯飯):

국에다 밥을 넣어 한그릇으로 만든 것), 암죽, 냉면(냉면)등이며, 부식류는 신설노(신설로), 오색탕수(五色湯需:황(黃), 청(靑), 백(白), 적(赤), 흑(黑) 5가지 오방색의 재료를 사용하여 만든 제사에 쓰는 국물 음식), 나무시(나물), 집치(김치), 젓갈(젓갈)등이며, 기호식 및 별식으로는 증편, 현쥬(조선시대의 전통 증류주로 찹쌀과 멥쌀로 술을 빚은 다음 땀을 내는 것처럼 증류시킨다는 뜻에서 ‘한주’라는 이름이 유래), 자하주(갓난 애기 태반으로 담근 술), 천일주(빛어 담근 지 천 일만에 마시는 술), 촌슈, 약쥬(약재(藥材)를 넣어서 빚은 술), 옥액경장(玉液瓊漿:신선이 마시는 음료수, 빛깔과 맛이 좋은 술), 약과, 빅손과자(유밀과(油蜜果)의 하나로 산자의 몸이나 옛을 얹고 반듯하게 잘라 잣이나 호두를 붙여 만듦), 다식, 정과(꿀이나 설탕물에 졸여 만든 음식), 호도, 성유(석류), 은행, 오미자, 대초(대추), 생울(밤), 능금, 외앗(자두), 차도, 석과, 화치, 감노수(甘露水: 맑고 깨끗한 물)등이 등장한다.

심청전에 등장한 음식은 타 소설에 비해 주식류의 종류가 매우 다양하고, 김치, 젓갈등 발효음식이 등장한다. 특히, 이러한 음식이 심청이 여러 집에서 밥을 빌어 아버지를 봉양하는 장면에서 나오므로 당시 일반 백성들의 일상식의 특성을 잘 보여준다 하겠다. 밥을 주식으로 하고 김치, 젓갈 등의 발효식품을 부식으로 하는 주식, 부식의 분류는 한국음식의 특징 중 가장 대표적이라 할 수 있다. 우리나라는 예부터 쌀을 중심으로 한 곡물음식이 가장 보편적으로 이용되어 왔으며 일상의 식생활에서 주식으로 자리를 굳혀왔다. 지금까지 전해오고 있는 밥의 종류는 90여종 이상에 달하며 주로 백미로 짓는 흰밥이 있고, 찹쌀, 잡곡, 콩, 견과류, 채소, 어패류, 수조육류 및 서류등의 부재료를 넣기도 한다. 이렇게 우리 민족은 잡곡 외에도 다른 부재료를 섞어 만든 밥으로 부족한 영양소를 상호 보완하여 식생활의 질을 향상시켜 영양 과학적으로 매우 합리적인 쌀 중심의 식생활을 영위해 왔음을 알 수 있다.

또한 위 장면에서 볼 수 있듯이 ‘빌어온 밥’은 음식전체를 지칭하며 뿐만 아니라 ‘빌어온 밥이나 마 조식의 정성이니’에서 밥은 아버지를 사랑하는 정성스런 마음의 상징으로 표현된다. 이렇게 밥은 우리 음식문화에서 가장 근본이 되며, 우리 민족의 정서를 함축하고 있다 하겠다. 우리나라는 사계절 구분으로 인해 각 계절마다 산출되는 식품의 종류도 다양하지만 겨울에는 산출되는 식품의 수가 제한되다 보니, 음식을 저장하는 기술 또한 자연히 발달하게 되었다. 이에 따라 각종 곡류나 두류, 채소류, 어패류를 이용한 저장 발효음식이 많이 나왔다. 우리의 음식문화를 이야기 할 때 빠뜨릴 수 없는 것이 바로 발효식품이다. 발효식품이라 하면 술, 젓갈류, 장류, 김치류 등이 그 범주의 대표적인 것이고 한국음식 가운데 이들 분야의 발달과 명성은 가히 세계적이다.

심청전에 나오는 발효식품은 김치와 젓갈이다. 김치와 젓갈은 조선후기 민중들에게 보편적이고 가장 필수적인 식품으로 부식류의 대명사라고 할 수 있겠다. 규합총서(1845년경)에 나온 김치의 종류를 보면, 석박지, 魚肉침채, 冬瓜섞박지, 동침이, 冬茄침채, 冬菹, 龍仁오이지, 산갓침채, 장짬지, 전복침채 등이 있다. 이로써 당시 다양한 종류의 김치가 상용되었음을 알 수 있고, 어육

침채, 전복 침채등으로 보아 수산물이 김치에 이용되었음을 알 수 있다.

3) 순창군

■ 순창군 장자백(張子伯, 조선 후기) 명창과 판소리 ‘춘향가’

〈Table 5〉 Figura and related literature in Sunchang

Region	Figura	Related historic site & literature	
Sunchang			
	장자백(張子伯)	광한루	장자백 춘향가

조선후기 8명창 중의 한 사람이다. 전라북도 순창 출생으로 명창 김정문(金正文)은 그의 생질이다. 동편제(東便制) 명창 김세종(金世宗)의 수제자로 고종 초기에 대단한 명창으로 꼽혔다. 「변강쇠타령」과 「춘향가」를 잘 하였고 특히, 「춘향가」중 ‘광한루’ 장면을 잘 하여 더듬으로 전하여지고 있다. 동편제의 법통을 잘 이어받은 명창으로 그의 「춘향가」는 김찬업(金贊業)을 통하여 정응민(鄭應珉)에게 이어졌고 정응민의 아들 정권진(鄭權鎭), 그리고 제자인 성우향(成又香)·성창순(成昌順)·조상현(趙相賢)이 부르고 있다.

춘향전은 개방적이고 직선적이며 서민적인 세계의 문제를 다루고 있다. 춘향전의 갈등은 바로 신분구조의 모순과 탐관오리의 수탈 등에 기인되는 조선 후기 사회의 구조적 모순으로 민중의 항거와 무관하지 않은 것이다. 신관사또에 대한 춘향의 저항은 인간다움을 성취하기 위해 그녀로서는 수절할 것을 결심하는 중세적 질서에 대한 내면적 저항의 객관화된 형태인 것이다. 이러한 춘향의 자기성취를 위한 처절한 투쟁이 당대 민중의 공감을 획득했을 뿐만 아니라 민중의 희망과 맞아떨어져 어사또의 출두로 극적인 반전을 맞게 되어 자기 성취를 이루게 된다.

<Table 6>『춘향전』분석을 통한 '순창' 지역 한식 정체성 발굴

분류		Contents
食材料	動物性	쇼 반츠고기, 문어, 계란, 명티, 멸치, 점복, 싱치, 양회, 간, 천엽, 미초리, 낙지, 콩팥
	植物性	콩지름, 곱초, 싱강, 슈운, 미나리, 참지름, 기살구, 싱울숙울, 슈박, 강능빅청, 능금, 보도, 풋고초, ,훗초, 파, 만를, 도라지, 싱청, 산치, 고사리, 잣, 닌삼, 디초, 호도, 숙운치, 썬소금, 연근, 곡감, 편과
主食類	飯	밥
	麵	국슈, 착면
副食類	湯	외초리탕, 슈란탕, 장국, 간장국
	찜	연계찜, 갈비찜, 제육찜
	전	어전, 육전, 지지지
	炙	조락산적
	膾	어호, 육호
飲食	糰飴	싱치구이, 썬벽기
	菜	청포치, 녹두치, 콩나물, 고사리나물, 미나리나물, 숙운치
	醱酵食品	제리짐치, 단간장
嗜好食 및 別食	餅飴類	설기, 송편, 정절편, 산비썬, 청단, 슈단
	酒類	광호주, 막썰니
	菓子類	어과즈, 닌삼정과, 샷탕, 잣박이, 연폭
	實果類	곡감, 기살구, 싱울숙울, 슈박, 능금, 보도, 디초, 호도, 곡감, 편과
	飲淸類	훗치, 굴병츠, 닌슈, 진청, 싱청

춘향전 중 음식이 나오는 장면은 “춘향모가 이도령에게 술상을 대접하는 장면”, “이도령이 춘향을 업고 사랑가를 부르는 장면”, “결인행색의 어사또에게 향단이 밥상을 차려주는 장면”, “변사또 생일상에 걸인 어사또가 음식을 받는 장면” 등이다. 춘향전에 나오는 음식재료를 보면 다음과 같다. 동물성 재료는 쇼 반츠고기(쇠고기), 문어, 계란, 명티, 멸치, 점복(전복), 싱치(뽕고기), 양회(소의 양 회), 간, 천엽(소의 위), 미초리(메추라기), 낙지, 콩팥 등이며, 식물성 재료는 콩지름(콩기름), 곱초(고추), 싱강(생강), 슈운(시금치), 미나리, 참지름(참기름), 기살구(개살구), 싱울(생밤), 숙울(익은 밤), 슈박(수박), 강능빅청(꿀), 능금(사과), 보도(포도), 풋고초(풋고추), 훗초(후추), 파, 만를(마늘), 도라지, 싱청(꿀), 산치(산나물), 고사리, 잣, 닌삼(인삼), 디초(대추), 호도, 숙운치(시금치나물), 썬소금(깨소금), 연근, 곡감, 편과(사과) 등이다.

음식을 분류하여 보면 주식류는 밥, 국슈(국수), 착면이고 부식류는 외초리탕(메추리탕), 슈란탕(계란탕), 장국, 간장국, 연계찜(영계찜), 갈비찜(갈비찜), 제육찜(제육찜), 어전(생선전), 조락산적(달걀을 씌워 구운 산적), 지지지(부침개), 육전(고기전), 어호(생선회), 육호(육회), 싱치구이(뽕구이), 썬벽기(떡볶이), 청포치(청포묵), 녹두치(녹두나물), 콩나물, 고사리, 미나리, 제리짐치(절인 김치), 단간장 등이며, 기호식 및 별식류는 설기(시루떡), 송편(송편), 정절편(절편), 산비썬(산피

떡:팥을 껍질 채로 삶아 찢 떡), 청단(淸團 :꿀물에 경단을 담근 것), 슈단(水團: 꿀물이나 오미자 물에 경단을 담근 것), 진청(벌꿀), 싱청(가공하지 않은 꿀), 광허쥬(강하주:전남 영광의 토속주, 광활을 가미해 담금, 신청주라고도 함), 막셀니(막걸리), 편과(사과), 어과즈(御菓子:한과의 종류), 닌삼정과(인삼정과), 샷탕(사탕), 잣박이(잣을 문힌 박산자), 연폭(軟脯:살점을 떼서 말린 고기), 곡감, 기살구(개살구), 싱을숙을(생밤 익은밤), 슈박(수박), 능금(사과), 보도(포도), 훗치(화채), 굴병차(굴병차) 등이다.

이상에서 살펴보았듯이 춘향전에서는 매우 다양하고 많은 종류의 음식이 등장한다. 그 중 “춘향어모 이도령에게 술상 대접 장면”의 본문을 인용하면 다음과 같다.

『장자백 창본 춘향가 15-뒤, 16-앞: 춘향어모 이도령에게 술상 대접장면-

(조진머리) 상단이 나가든이 음식을 치리난디 안성유기 통영칠판 천은슈제 구리적스 진진셔리 슈 버리듯 쥬루루루 버려 녹코 솟기렛사 호쥬판 디모양각 당화괴여 열기설기 송편이며 네귀 번듯 정절편 쥬루루 역거 산비석과 편과 진청 싱청녹코 쥬락산적 웃짐쳐 양회 간천엽 콩팍 양편의 버려녹코 청단 슈단의 잣박이며 인삼치 도라지치 낙지 연폭 콩지럼 숙운치로 웃짐을 쳐 가진 양님 묘여녹코 청동화로 빅탄숯 붓치질 활활하여 곳초갓치 일워녹코 전골을 디릴 적의 살진 쇼 반초 고기 반한도 드난 칼노 점점 편편 오려니여 썬쇼금 찬지름쳐 부슈 쥬물너 지와니여 디양판 쇼양 판 여도 담고 저도 담고 싹싹 푸두동 싱치다리 오도동 포도동 외쥬리탕 쏘씨요 연계썬 어전육전 지지지며 슈란탕 청포치 지즈 곳초 싱강 마늘 문어 전복 봉오림을 나는 다시 교여 녹코 산치 고 사리 슈운 미나리 녹두치 만난 장국 쥬루루 디려붓고 계란을 썩썩 씨여 웃씩지를 썰고 질게 느 리워라 손뜨건디 쇼제 앓소 나무제를 디려라 고기 한 점 덩벽 집어 만난 지름 간장국의 풍덩 디 릿쳐 덩벽 피술 부어라 먹고 노즈(말노) 광허쥬 쥬흔 술을 화잔의 가득 부어 상단이 식여 도련님 전 올니거날 도련님 술잔들고 쥬탄하여 헉난 말이』

이처럼 춘향전에 다양하고 풍성한 음식이 등장하는 것은 춘향전의 공간적 배경인 전라도가 풍부한 곡식과 해산물, 산채 등의 음식재료가 다른 지방에 비해 많고, 넓은 평야로 부유한 토반들이 대를 이어 살았으므로 좋은 음식을 가정에 대대로 전수하였기 때문이라 생각된다. 또한 슈박, 능금, 곳초, 풋곳초 등 외래농작물도 눈에 많이 띄는데 조선후기의 외래농작물 유입이 조선 전역에 보편화된 음식생활의 특성을 잘 보여주는 것이라 할 수 있다. 17세기를 전후하여 19세기를 걸쳐 전에는 없던 새로운 농작물들이 유입되어지는데, 고추, 호박, 토마토, 사과, 수박, 옥수수, 고구마, 완두, 동부, 낙화생, 감자 등이 이 시기에 새로이 전래된 농작물들이다(이춘녕 1964). 이들 농작물은 청을 통한 경로(수박, 토마토, 사과, 옥수수, 낙화생, 완두, 동부, 감자)와 동남아지역에서 일본으로 도입된 것이 일본을 통해 우리나라로 전래된 경로(고구마, 호박, 고추)의 2가지 경우가 있었다. 이들 농작물은 비교적 녹말 함량이 많아 열량가가 높은 특성이 있고

특히, 고구마와 감자는 구황식품으로서의 가치를 인정받아 정책적으로 보급이 장려되었으며, 호박도 구황식품으로 이용되었다. 이들 농작물들은 토마토를 제외하고는 단시일내에 널리 전파되었으며 오늘날에도 널리 이용되고 있다. 이시기에 전래된 농작물들 중에서 음식생활에 가장 큰 영향을 준 것으로 평가되는 것은 고추이다. 조선전기까지 쓰인 주요 향신료는 후추, 산초, 생강 등이었는데 여기에 고추가 향신료로 이용됨에 따라 음식생활에 획기적인 변모를 가져오게 된다. 즉, 김치의 발달과 김장풍속의 정착, 동·식물성 식품이 한층 조화를 이루게 된 점, 맵게 먹는 습관의 형성 등이 이루어졌다.

4) 담양군

〈Table 7〉 Figura and related literature in *Damyang*

	Figura	Related historic literature	
<i>Damyang</i>			
	眉岩 柳希春 (1513~1577)	眉岩祠堂 (地方民俗資料 第36號)	眉岩日記 (寶物 第260號)

■ 담양군 미암 유희춘(眉巖 柳希春, 1513~1577)과 '미암일기'

미암 유희춘 (眉巖 柳希春, 1513~1577)은 조선 중기의 문신으로 호는 미암(眉巖), 시호는 문절(文節)이다. 1547년 '양재역 벽서사건'에 연루되어 제주도에 유배되었다가 곧 함경도 종성에 안치되었다. 그곳에서 19년간을 보내면서 독서와 저술에 몰두하였다. 1565년 충청도 은진에 이배되었다가 1567년 선조가 즉위하자 3정승의 상소로 석방되었다. 1575년 예조·공조의 참판을 거쳐 이조참판을 지내다가 사직하여 낙향하였다. 시강원설서 재임시에 세자(후의 인종)의 학문을 도왔고, 선조 초에는 경연관으로 경사(經史) 강론에 종사하였다. 선조는 왕위에 오르기 전에 그에게 배웠으므로 항상 이르기를 '내가 공부를 하게 된 것은 희춘에게 힘입은 바가 크다'고 하였다. 이항, 김인후 등과 함께 호남지방의 학풍조성에 기여하였다. 저서로는『미암일기』,『속몽구(續蒙求)』 등이 있다.

〈Table 8〉 Food culture in 『Miam's diary』

Date	Texts	Contents
丁卯(1567年) 10月 2日	전주(全州)의 류진(柳晉)이 會講(회강)에 갈려고 하면서 나를 찾아와 생강 1말(斗)을 주었다.	ginger
丁卯(1567年) 10月 2日	산(連山)의 수재(守宰) 황군(黃君) 大猷(대유)가 메밀 쌀 5말(斗)와 은행 1말(斗)을 가지고 왔다.	buckwheat
丁卯(1567年) 10月 30日	김부윤(金府尹)이 나와서 나를 보므로 유극임(柳克任)과 셋이 앉아, 담화를 하고 있는데 해남(海南)에서 개동(介同(개똥이))등이 유자 를 가지고 와서 나는 유자를 각기 다섯 개씩을 주고 갈렸다.	citron
丁卯(1567年) 10月 4日	김제((金宰)이재(爾宰))가 팥 5말(斗)와 젓 담근게 40개, 잡게 100개를 항아리에 잠아서 봉하고 마른 민어 세마리와 함께 보내왔다.	adzuki beans
丁卯(1567年) 10月 8日	임천(林川)의 수재(守宰)가 보내준 식물(食物)이 백미(白米) 1섬(石), 개 3말(斗), 참쌀 3말(斗), 마른 민어 5마리 石首魚(조기)10묶음, 마른 송어 3마리, 흰 새우젓 한항아리, 白魚(뱅어)젓 한항아리, 五麩(누룩) 1동(同)(10개(介)), 청주(淸酒) 한동이었으니 가워 푸짐하다고 하겠다.	croaker
丁卯(1567年) 10月 3日	창평(昌平)의 수재(守宰) 송응수(宋應秀)(자(字)는 경용(景庸))가 會講(회강)에 가는 길에 찾아왔다. 그는 임신년생(壬申年生)이다. 부채와 沈柿(감김치) 를 나에게 주고 이야기하다가 갔다.	persimmon
丁卯(1567年) 10月 12日	전라감사(全羅監司) 송공 찬(宋公 贊)이 전주(全州)에서 사람을 시켜 미역 5근(斤), 대해의(大海衣) 3첩(貼)(3백장), 쾌포(快脯)(말린 우육(牛肉) 한 개)를 보내왔다.	sea mustard
丁卯(1567年) 11月 29日	장흥부사(長興府使) 조군희문(趙君希文)이 사람을 시켜 백미(白米) 10말(斗), 콩 5말(斗), 낙지 2속(束), 소금 친 전복 50개, 참깨 4말(斗)을 보내왔다.	abalone
丁卯(1567年) 10月 24日	강수재도(姜守宰)도 금방 찾아와 반미(飯米) 5말(斗) 참깨 2말(斗) 꿀 2되(升) 울무쌀 5되(升) 생평 한 마리를 줬다	sesame
己巳(1569年) 6月 4日	수재(수재) 宋庭筍(송정순) 이 마른 새우 1斗(두)와 말린 송어 2尾(미)와 미역 2단과 표고 1升(승)을 보내왔다.	shrimp
丁卯(1567年) 10月 8日	해질 무렵에 임천(林川)의 수재(守宰) 침(沈) 진백(鎭伯) 인(仁)이 酒饌(주찬)을 가지고 찾아와 조용히 담화를 했다 이윽고 점심상을 차렸는데 나는 덕분에 모려(牡蠣=굴조개)와 쇠고기 를 먹을 수 있었다.	beaf

『미암』

일기』는 1567년(선조 원년) 10월 1일 부터 1577년(선조 10) 5월 13일까지 11년간의 기록한 것으로 사료적 가치가 크고 원본이 전해진다. 이 일기는 조선총독부 조선사편수회에서 조선사료총간(제8)으로 간행하였고, 담양향토문화연구회에서 국역간행(1992~1996)하였다(Song 1998). 유희춘이 기록한 『미암일기』를 통해 16세기 조선중기의 음식문화를 조명해 보고자 하였으며 『미암일기』중 음식이 표현된 텍스트를 추출해 보면 표와 같다.

『미암일기』는 11년간의 보고 들은 공적 사실이나 사적 사실, 체험 등을 철저히 정확하게 기록한 것으로 사료적 가치가 매우 크다고 평가된다. 「미암일기」에 기록된 약10년 간의 식재료와 음식은 그 양이 매우 많아 본고에서 전체 논하기는 불가능하다. 따라서 「미암일기」에 기록된 식재료 중 그 횟수가 빈번하고, 조선시대부터 지역 토산물로 알려진 전통식재료와 최근 담양지역에서 특산물로 산출되는 식재료 등을 중심으로 한상차림을 할 수 있을 정도의 식재료를 추출하였다.

「미암일기」에 기록된 식재료 특성은 단순히 조리와 가공을 위한 상황 기록이라기보다는 가치를 교환하는 화폐로서 지불되는 것이 대부분이었다. 16세기까지만 해도 아직 화폐가 통용되기 이전 시기이므로 전답을 구입하는 대가로 지불하거나, 서적·약재류와 같은 생활 용품류 구매시, 노역과 서비스 제공에 따른 품삯 지불 수단으로 주로 물산(物産)이 거래 되었다(Lee 2003). 식재료 중 화폐가치로서 가장 많은 수를 점하고 있는 것은 단연 쌀(米)이다. 쌀의 표현도 정미(正米), 중미(中米), 조미(造米), 백미(白米), 반미(飯米), 침미(沈迷) 등 매우 다양하다. 그 외 소액거래 지불 수단으로 쌀 이외 메밀쌀, 조, 콩, 팥, 울무, 깨 등의 곡물이나 꿩, 육포, 닭, 노루, 멧돼지, 쇠고기와 같은 육류, 굴비, 민어, 대구, 송어, 전복, 청어, 밴댕이, 게, 굴, 낙지, 해의(김), 미역과 같은 어패해조류, 유자, 은행, 대추, 꽃감, 잣, 밤, 배, 감, 홍시와 같은 과실류, 꿀, 생강, 소금, 간장, 된장, 누룩, 게절, 새우젓, 웅어젓, 뱀어젓과 같은 양념류, 김치(감김치, 무김치 등), 떡, 만두, 술, 단술(甘酒)과 같은 음식 등이 거래되었다. 이들은 주로 수고에 보답하거나, 성의를 표하거나 감사의 마음을 전달하는 수단으로 이용되었다.

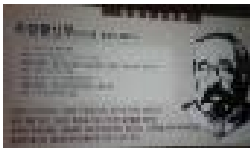

담양은 영산강 상류부를 이루고 있으며 화강암이 풍화 침식되면서 이루어진 창평벌, 담양벌 등의 너른 들녘을 안고 있는 호수 모양의 분지이다. 지형적으로 내륙분지에 해당되지만 「미암일기」에서는 해산물 교류가 매우 활발하였음을 보여준다. 이는 미암 유희춘의 본가(本家)가 해남에 있었고, 해남 친지와 친족들과의 왕래가 빈번하였으며 또한 해남에는 첩이 살고 있었기 때문이었다.

「미암일기」를 통하여 16세기 양반들의 주 수입원을 짐작할 수 있다. 당시 농업 생산성은 매우 낮았으며, 주로 쌀과 곡물만을 주식으로 하였고, 양반들은 자기 가족만이 아니라 일가친척과 수많은 집안 노비들까지 부양해야 했기 때문에 많은 양의 식량이 필요했다. 게다가 조상의 제사를 모시고 찾아오는 손님을 접대해야 하는 봉제사 접빈객까지 자본의 축적은 매우 힘든 상황이었다. 따라서 전라도관찰사, 대사헌 그리고 이조참판까지 지낸 미암은 관아에 자주 식물(食物)을 부탁하여 부족한 생계비를 충당하였다. 미암이 고향에 내려오면 항상 인근의 지방관이 각종 물건을 보내주었다. 전라감사를 비롯하여 광주목사, 담양부사, 창평현감 등이 매일 같이 그리고 하루에도 몇 번씩 꾸준히 많은 식물을 보내준다. 뿐만 아니라 미암은 보성, 영암, 영광, 곡성, 임실 등 다섯 고을의 수령에게 지시하여 쌀, 콩 같은 식물을 보내주도록 하였다. 식물(食物)이란 관아에서 보내주는 특별한 물건을 말하는데 당시 양반관료들의 살림살이에서 매우 중요한 부분을 차지하였다.

5) 임실군

■ 임실 '지정환 신부'와 임실치즈

〈Table 8〉 상징 인물과 관련 문헌

지역	상징인물	관련 유적지 & 문헌
임실군		 
	지정환 신부	임실성당 문헌

전북 임실군은 전주와 남원 중간에 위치해 있다. 노령산맥 동쪽사면에 위치한 내륙 산간지역으로 낙농업과 고랭지농업이 활발하다. 임실고추와 임실치즈는 전국적 명성을 얻고 있다.

임실군은 임실읍·강진면·관촌면·덕치면·오수면·삼계면·성수면·신덕면·신평면·운암면·지사면·청용면·하운암출장소 등 1개읍 11개면 1개 출장소 131개 동·리로 돼 있다. 군청소재지는 임실읍 이도리이다. 군전체 면적은 597.05km²다. 전북지역의 7.4%이며 서울특별시 크기로 짐작하면 된다. 인구는 3만여 명을 간신히 웃돈다.

임실의 특산품은 치즈로서 벨기에 출신 지정환 신부가 국내 최초로 개발 보급한 한국 치즈산업의 원조이다. 신선한 원유와 30년 이상의 가공기술력으로 만든 임실치즈는 맛이 고소하고 어린이와 노약자의 영양 간식으로 매우 좋다.

치즈는 '우유의 사리'다. 우유는 금방 상한다. 하지만 치즈는 몇 년 동안 두고 먹을 수 있다. 우유를 숙성시키면 치즈가 된다. 한국의 된장, 청국장과 비슷하다. 우리나라 각 가정의 장맛이 다르듯이 서양의 치즈 맛도 집집마다 다르다. 어떻게 발효되는가에 따라 맛과 색이 달라진다. 임실(任實)은 '씨앗이 튼실하게 영그는 동네'라는 뜻으로 한국 치즈의 발상지가 바로 전북 임실이다. 임실에는 치즈테마파크가 있다. 2011년 10월 개장했다. 치즈체험장, 홍보관, 유가공공장, 특산물 판매장 등 다양한 시설이 있다. 특히 치즈캐슬에서는 임실치즈의 과거와 현재, 미래를 만날 수 있다. 드넓은 초지와 유럽풍의 경관을 배경으로 치즈 체험 프로그램이 운영중이다. 어린이들의 체험 학습 명소는 물론 가족이나 연인들도 꼭 한 번 가 볼 만한 농촌 관광 명소다. 치즈마을도 조성돼 있다. 1967년 임실성당에는 벨기에 출신 지정환 신부가 있었다. 그는 주민들의 소득 증대를 위해 산양 2마리를 들여왔다. 이것이 임실에서 치즈를 생산하기 시작한 효시다. 치즈마을은 원조 임실 치즈의 뿌리를 가진 마을로 '사람이 꽃보다 아름다운 치즈마을'이란 테마로 더불어 사

는 사회를 꿈꾼다. 바른 먹거리와 아이들의 미래를 먼저 생각하는 사람들이 모여 사는 마을이 이곳이다. 마을사람들이 직접 진행하는 치즈낙농 체험과 흥겨운 농촌체험을 통해 도시와 농촌이 하나되는 도농 교류 경험을 할 수 있다.

지정환 신부는 1931년 벨기에 브뤼셀에서 태어난 디디에 세스테벤스는, 1958년 사제 서품을 받은 뒤, 1959년 한국에 왔다. 전주교구에 발령되어 처음으로 부임한 부안성당의 김이환 주교로부터 선사받게 된 한국식 이름인 ‘지정환’은 이후 40여 년 동안, 그의 한국인으로서의 삶과 함께 하였다. 처음으로 부임한 부안에서 지정환 신부는 간척사업을 진행하여 재임 기간 동안 무려 30만평의 땅을 일구어 냈다. 쓸개 수술 이후 벨기에에서 치료를 마치고 다시 한국으로 와 두 번째로 부임한 임실에서는 천형의 자연환경으로 가난의 굴레를 벗어나지 못하는 임실 농민들에게 오히려 그것을 활용하여 가난을 이겨낼 수 있는 방법을 제시하였다. 즉, ‘산양’과 ‘치즈’였다. 산양과 치즈를 제시한 지정환 신부는 치즈에 대한 아무런 지식도 없는 상태에서 치즈를 만들기 위해 약탕기로 산양유를 졸이고, 비눗갑에 담아 숙성을 시키기도 하는 여러 노력을 하였지만 약 3년 동안 실패만 거듭하였다. 이러한 실패에 그는 전문적인 지식과 경험이 필요하다는 것을 절실히 깨고 자비로 유럽으로 가 약 3개월 동안 치즈공장들을 둘러보며 노하우를 배웠다. 특히 유럽의 치즈 공장을 견학하던 중, 뜻밖의 조력자를 만나 치즈제작의 비법이 담긴 레서피를 건네받는 일화는, “하늘은 스스로 돕는자를 돕는다.”는 말을 새삼 떠오르게 할 것이다. 이러한 노력으로 치즈 만드는 방법을 획득한 지정환 신부는 임실로 돌아와 농민들과 함께 치즈 공장을 설립하였고, 1980년 농민들에게 치즈의 모든 것을 주고 떠날 때까지 그들과 함께 ‘임실치즈’의 발전을 함께 했다.

‘임실치즈’는 한국에서 특별한 의미를 가지고 있다. 서양 음식인 치즈가 우리나라 농촌의 지명과 함께 붙어서 하나의 브랜드와 마찬가지로 불리는 점에서 그만큼 임실이 오랫동안 치즈를 만들어 왔고 또 그 품질에 대한 기본적인 신뢰가 바탕에 놓여있기에 가능한 일이었다.

<Table 9>『치즈로 만든 무지개』분석을 통한 임실지역 장수 음식과 식재료 발굴

상황	Contents	Texts
한국에 첫발을 디디다 (부안에서의 간척 사업)	청국장 김치 밥	생전 처음 접하는 한국 음식 역시 지 신부를 괴롭게 하기는 마찬가지였다. 특히 청국장은 그 중에서도 단연 백미였다. 지정환 신부가 부안에 처음 부임했을 때는 그보다 먼저 부임해있던 선배 신부는 매 끼니마다 청국장을 반찬으로 내 놓았다. 게다가 상도 없이 맨 방바닥에 청국장파 김치, 그리고 밥이 놓여 졌으니,(중략) 또 그 다음날도 식사 시간에 불려나온 지 신부를 기다리고 있는 것은 변함없이 청국장뿐이었다. 처음에는 코를 감싸 쥐고 숨을 참느라 맛을 느낄 여유가 없었다. 그러나 두 번째를 견디고 결국 세 번을 먹고 나니, 그때서야 비로소 청국장만이 가지고 있는 매력을 조금 알 것 같았다.
미영여농산물 배급	밀가루빵 만두 풀빵	학교에서는 배고픈 아이들을 위해 밀가루로 빵을 만들어 나눠주고, 국가적으로 분식을 장려하는 등 당장의 굶주림을 면하기 위한 시도들이 이어졌지만 그런 생활을 언제까지나 계속할 수는 없는 노릇이었다.(중략)주인은 잠시 그를 몰려다니 바라보더니 이내 주방으로 들어가서는 김이 모락모락 나는 만두를 봉지에 넣어 그에게 불쑥 내밀었다. (중략) 걸인은 다시 걸인이 되었고, 풀빵장수는 다시 풀빵장수로 돌아갔다. 오직 저들에게 미래를 만들어 주어야 한다..
산세가 험하고 척박한 임실군	쌀 보리	1964년 6월 전주교구는 지정환 신부를 부안이 아닌 임실로 발령하였다. ‘살아서는 남원이요, 죽어서는 임실이다’ 살아서는 물자가 풍부한 남원에서 살고, (중략) 임실은 전라북도 내에서도 근대화가 가장 늦은 지역이었다. 한눈에도 지대가 너무 높고 산이 많았으므로 쌀이나 보리농사는 아예 불가능해 보일 지경이었다.
임실 자연환경과 지역 식재료	고구마 고추 뽕나무 돼지	말이 좋아 빼어난 산세였지, 임실의 자연환경은 척박하기 짝이 없었다. 당시 많은 임실 주민들은 농번기 때 고구마나 고추 등을 재배하고, 늦가을에서 겨울로 접어들면 수확한 농작물을 팔아 술을 마시거나 노름으로 탕진하는 생활을 반복하고 있었다. 산비탈을 개간하여 밭을 일구고 뽕나무나 고구마, 고추처럼 돈이 될만한 작물들을 부지런히 심었다. 그러다 생각해 낸 것이 가축 사육이었다. 소는 감히 엄두도 낼 수 없을 만큼 비쌌고, 돼지는 들이는 품에 비해 쓸모가 너무 적었다.(중략) 농사를 짓고 남는 시간에 산양을 키워볼 요량으로 그를 찾아갔던 것이다.
지역주민들에게 치즈에 대해 설명하다	치즈 두부 막걸리 누룩 카망베르치즈 포르살류 치즈 정환치즈	치즈는 음..우유로 만든 두부라고 할 수 있습니다. 우유로 만든 두부라.. 사람은 결국 경험한 만큼 알게 마련이다. 신부님, 막걸리 만들때 쓰는 누룩을 치즈에 넣어 보면 어떨까요? (중략) 프랑스에서 온 농대 졸업생(치즈 공장에 다녔던 경력이 있는) 도움으로 프랑스 전통치즈인 카망베르치즈를 만들었다. (중략) 유럽으로 다시 돌아가 치즈 기술을 익혀와 지정환 신부가 처음 만들기 시작한 것은 프랑스식의 포르살류 치즈였다. 맛과 냄새가 순하고 발효 기간도 짧은 편이었다. 이것을 정환치즈로 하였다.
치즈 납품을 위해 애쓰다	피자 모짜렐라 치즈 우유	서울 명동의 유네스코빌딩 2층에 한국 최초의 피자 가게가 생겼다는 소식을 듣고 찾아갔다. 피자에는 모짜렐라 치즈가 필요하다. 모차렐라 치즈를 만들기 위해서는 우유에서 물기를 제거하여 응고시킨 덩어리인 커드를 95도의 뜨거운 물에 넣어 주무르며 치대는 과정을 계속 반복해야 한다. 이는 모차렐라치즈 특유의 쫄깃함을 얻고 치즈의 향이 구석구석 골고루 퍼지도록 하기 위한 것인데 이러한 과정을 일명 스트레칭이라고 한다.

6) 진안군

■ 진안군 효자 이광범(李光範:1836-1902)과 『호남삼강록』

〈Table 10〉 Figura and related literature in *Gurye, Jinan*

Region	Figura	Related historic site & literature
Jinan		 
	Lee Gwang Beom(1836-1902)	鎮安誌(Wooden type 21x31.5cm) 湖南三綱錄

유교를 이념으로 성립한 조선왕조는 지배체제와 사회질서의 요체를 예(禮)에 두었다. 예(禮) 중에 서도 특히 자연적인 혈연관계에서의 효제(孝悌)를 기본 덕목으로 삼아 인위적인 정치체제에 중첩 시킴으로서 치국(治國)의 주요 수단으로 삼았다(Han 2010b). 이로 인해 조선왕조에 있어 효(孝)는 가정 질서의 기본이면서 사회 질서의 기둥이었고, 나아가 국가 유지의 근본이었다. 따라서 효는 비단 부모에게의 효도뿐만이 아니라 국가에 대한 충성까지 연결되는 덕목이었다.

조선 초 세종의 효열(孝烈) 장려책의 일환으로 『삼강행실도』가 반포되는 등 국가가 예를 주도 하였으나, 점차 지방 향교 등을 중심으로 유림이 앞장서 시행하거나 각 지역의 읍지류에 그 행실을 기록했다(Choi 2008). 1906년 사찬 기록인 『호남삼강록(湖南三綱錄)』은 고려말부터 조선 중기까지 호남지방의 충절·효행·정절에 관한 기록을 모아 엮은 책이다. 9권 8책으로 편저자는 미상이다. 권1에 충신몽포(忠臣蒙褒), 권2·3에 효자몽포(孝子蒙褒), 권4에 열녀몽포(烈女蒙褒), 권5에 충신건사(忠臣建祠), 권6-8에 효자미몽, 권9에 열녀미몽 각 1편 등이 수록되어 있다. 「효자미몽」은 효자로서 포상 받지 못한 인물들을 기록한 것으로 1,200명에 달하고 있으며, 행적 또한 각양각색으로, 모두가 남달리 아버지에 대한 정성이 뛰어났음을 엿볼 수 있다(한국민족문화대백과사전 편찬부 2010).

진안군 문화재에도 영모정(문화재 제15호)과 같이 효행을 기리고 본받기 위해 세운 건물이나 비문 그리고 효행을 기록한 군지(君誌) 등이 있다. 구전되어 오는 여러 효자 이야기 중 특히 선비 이광범의 이야기는 『진안군지』에 ‘효자이광범전(孝子李光範傳)’으로 전해오며 『호남삼강록』에도 기록되어 있다. 진안군 효자 선비 이광범(李光範:1836-1902)은 1836년(헌종 2) 마령면 평지리에서 이우춘과 여산송씨 사이에 태어났다. 어려서부터 효성이 지극했고 타고난 성품이 소박하고 정직하며 온순하고 관대하여 부모님의 사랑은 물론 동네 어른들의 귀여움을 독차지하였다. 부모님을 공경함에 있어서 부모님의 뜻을 받들어 좋아하시는 것을 같이 좋아하고 싫어하시는 일은

역시 싫어하고 멀리하였다. 또한 앞을 내다보는 교육의 필요성을 깨닫고 동네 사람들과 독서당을 지어 원사재라 이름을 짓고 재주는 있으나 가난하여 공부를 할 수 없는 사람들이 배울 수 있게 하였다. 나중에 원사재는 마령국교가 개교할 때 학당으로 쓰이기도 했다 (<http://www.kccf.or.kr>).

기록된 진안군 효자 이야기를 통해 진안군 음식문화를 조명해보고자 ‘효자 이광범전’ 속 음식 관련 콘텐츠를 추출하였으며 이는 표와 같다.

〈Table 11〉 Food culture contents in 『鎮安誌:孝子 李光範傳』

Story	Texts	Contents
Devote oneself to taking care of one's parents	<p>事親養志備至 親之所喜喜之 親之所惡惡之 家貧躬耕 極力拮据 手足胼胝 以成家業 採山釣水 以供甘旨</p> <p>아버이를 섬김에는 지체(志體)가 두루 지극하여 아버지의 좋아하는 바를 좋아하고 미워한 바를 미워하였다. 집이 가난하여 몸소 농사를 지었으나 힘을 다하여 저축하였고, 수족(手足)이 부르트도록 일을 하여 살림살이를 일구었으며, 몸소 산에서 나물을 캐고 물에서 낚시질을 하여 맛있는 반찬을 마련하였다.</p>	
Take on a new lease of father's life by the blood from cutting fingers	<p>親方一縷之命奄奄就盡 公斷指注血 延數日之命 竟以是疾歿 公居廬哀毀 幾至滅性 其遭母喪 亦如之 鄉里感歎曰 李公至孝 鮮與倫比</p> <p>아버지가 방금 실낱같은 목숨이 업업(奄奄)하여 곧 시진(澌盡)하려 하자, 공은 자신의 손가락을 잘라 피를 입에 쏟아며칠의 목숨을 연장할 수 있었으나 마침내 병으로 사망하니, 공은 여묘(廬墓)를 살면서 애훼(哀毀)하여 거의 목숨을 잃을 뻔하였다.</p>	Wild edible greens, Fish
Share food with one's poor neighborhoods	<p>貧乏不揚者 亦待而舉火 尤致力於興學作成之方</p> <p>이웃에 가난하여 끼니를 못 끓이는 집이 있으면 반드시 도와서 그 집에서 연기가 난 뒤에야 자기 아궁이에 불을 지켰으며, 무엇보다도 학문을 일으키고 사람을 성취시키는 일에 더욱 힘을 썼다.</p>	

효자 이광범 이야기 속 음식과 관련된 이야기는 크게 세 부분 정도이다. 첫째는 지극 정성으로 부모를 봉양하는 상황에서 표현되는 산나물과 물고기이다. 이는 산나물과 물고기가 당시 가장 흔하게 섭취되는 식품군 중의 하나이기도 하지만, 스스로 식재료를 수렵, 채취하여 봉양하는 효자의 정성과 사랑을 잘 묘사하고 있다. 진안군은 산악지대이기 때문에 채취한 산나물과 강 상류에서 잡은 물고기를 이용한 향토음식이 매우 발달하였다. 둘째 상황은 지극 정성으로 부모님을 봉양하였으나 아버님의 병환이 위급하게 됨에 따라 ‘하늘이시여, 제 몸으로 아버님의 명을 대신하게 해 주십시오’라고 간절히 빌었다. 그래도 차도가 없자 손가락을 잘라 흐르는 피를 부친의 입에 흘려내리니 수일간 연명을 하는 기적을 이루기도 했다는 이야기다.


셋째는 선비 이광범이 항상 사람을 대할 때는 경(敬)으로 대하였고 집안간의 화목을 유지하는데

정성을 다하였다는 이야기이다. 나물이나 풀뿌리로 연명하는 이웃들에게는 양식을 나누어 먹으면서 한집같이 살았다는 선비의 자애와 박애정신이 잘 나타나있다. 이렇듯 절대빈곤의 시절 음식을 함께 나눈다는 것은 단순히 먹을거리 나눔의 의미를 넘어서 생사고락을 함께 하는 것이며 인간의 존엄성을 살려주는 매우 중요한 행위였던 것이다.

7) 장수군

■ 장수군 백용성(白龍城 1864~1940) 조사와 각해일륜

〈Table 12〉 Figura and related literature in Jangsu

Region	Figura	Related historic site & literature	
Jangsu			
	백용성	죽림정사	각해일륜

백용성(白龍城, 1864. 5. 8~1940. 2. 24)선생은 1864년 5월 8일 전라북도 남원군 하변암면 죽림리(현 장수군 번암면 죽림리)에서 아버지 백남현과 어머니 밀양 손씨 사이의 장남으로 태어났다. 선생의 본관은 수원(水原), 속명(俗名)은 상규(相奎), 법명(法名)은 진종(震鍾), 법호(法號)는 용성(龍城)이다. 선생은 불제자로서의 천품을 타고난 듯 어릴 때부터 자비스런 성품을 보여 주었다고 한다. 또한 7세 때인 1870년부터 서당에서 한학을 수학하였는데, 9세에 이르러서는 한시를 지을 정도였다고 하니 선생의 영특한 문재(文才)를 미루어 짐작할 수 있겠다. 선생은 14세 때 꿈속에서 부처님을 친견하고 느낀 바 있어 남원 교룡산성에 있던 덕밀암(德密庵)으로 찾아가 출가하려 하였으나 부모의 반대로 뜻을 이루지 못하였다. 그러나 선생은 16세 때인 1879년 경남 합천 가야산 해인사 극락암으로 출가하여 화월화상(華月和尚)을 은사로, 혜조율사(慧造律師)를 계사로 불법 수도의 길에 들어섰다. 널리 알려져 있듯이 해인사는 고려시대 불력(佛力)으로 몽고의 침입을 막아보려 조판한 팔만대장경을 보관하고 있는 우리나라의 우수한 호국사찰 가운데 하나였다.

선생의 생애에 있어서 47세가 되는 1910년은 매우 중요한 전환기였다. 지금까지는 개인적 수행과 산중에서의 참선을 통하여 득도에 힘써 왔으나, 이때부터는 속세에 뛰어들어 본격적으로 불

교의 대중화를 통한 중생구제에 나서기로 작정하였기 때문이었다. 그것은 아마도 경술국치로 나라를 빼앗기자 우리 민족을 일제의 압제로부터 해방하는 것이 곧 중생구제이고, 또 그를 위한 불교의 대중화가 무엇보다도 절실하다고 인식한 까닭으로 보인다. 따라서 선생은 1911년 상경하여 우선 신도의 집에서 포교활동을 시작하여 대중불교와 호국불교로서의 한국 불교의 전통을 이어갔다.

그리고 그 해 4월 선생은 종로구 복익동 1번지에 대각사를 개창하여 본격적으로 대각교운동을 전개하여 갔다. 선생이 평생의 업으로 생각한 대각교운동이란, “내가 깨닫고 남을 깨닫게 하자(自覺覺他)”는 것으로 불교의 대중화를 지향한 것이었다. 이는 조선시대의 억불숭유 정책으로 말미암아 중생의 삶의 문제와 괴리된 채 산중(山中) 불교화되고, 또 개항 이후 일본 불교의 침투로 말미암아 왜색화되고 있던 기존 불교를 개혁하여 대중불교와 호국불교로서의 한국 불교의 전통을 되살리자는 것이었다. 따라서 대각교운동의 본산인 대각사는 대중불교의 호국불교의 전통을 전파하는 포교소이자 수행장이었고, 한용운 등 많은 불교계 민족운동가들이 조국과 민족의 장래에 대하여 선생과 상의 논의하는 독립운동의 거점이기도 하였다.

이 같은 연계선상에서 선생은 한용운의 권유로 민족 독립의 제단에 헌신할 것을 각오하고, 1919년 3.1독립선언의 민족대표로 불교계를 대표하여 참여하였다. 당시 천도교의 최린, 기독교의 이승훈 등과 함께 3.1운동을 앞장서 추진하던 한용운은 2월 25일경 선생을 대각사로 찾아왔다. 그는 선생에게 지금 파리에서 강화회의가 열리고 있는데, 이 기회를 이용하여 각 종교계가 중심이 되어 독립운동을 하려고 하니 참여하라고 권유하였다. 이에 평소 조국 광복과 민족 독립을 중생구제의 일환으로 여겨오던 선생은 흔쾌히 승낙하고는 독립선언서에 민족대표로 날인할 인장을 거리낌없이 내주었다. 그리고 선생은 3월 1일 오후 2시 서울 인사동 태화관에서 천도교, 기독교 등 다른 종교계 민족대표들과 함께 독립선언식을 거행하고 대한독립만세를 3창함으로써 3.1운동의 불꽃을 지폈다.

이로 인해 선생을 비롯해 민족대표들은 출동한 일경에 피체되어 경무총감부로 압송되어 조사를 받았다. 이 때에도 선생은 일본인 판사가 독립선언서를 보이며 이 취지에 찬성하는가 하고 물으면 “그렇다”고 떳떳하게 대답하였다. 또 왜 독립운동에 참여하였는가 하고 물으면, 선생은 “조선이 독립하는 것이 마음으로 좋아서 찬성하였다”고 하였다. 이와 같이 선생은 경무총감부에서건 법정에서건 조금도 조국 독립의 의지를 굽히지 않음으로써 호국불교의 신념을 표출하였다. 선생은 1920년 10월 30일 경성복심법원에서 이른바 보안법 및 출판법 위반으로 징역 1년 6개월을 받고 서대문 감옥에서 옥고를 치렀다.

<Table 13> 『각해일륜』분석을 통한 장수 지역 한식 스토리텔링

story	texts	contents
<p>정(情)과 상(想) 두 가지 경중(輕重)으로 삼계(三界)에 승강(昇降)함을 변명함</p>	<p>무릇 향취가 있고 맛이 좋은 것은 사람에게 유익하고, 냄새가 악하고 맛이 독한 것은 사람을 중독시키는 것이다. 혹 어떤 물건은, 먹으면 정신을 상쾌하게 하고, 어떤 물건은 먹으면 정신을 둔탁하게 한다. 우리의 청정한 마음은 구속이 없다 하나 술을 먹으면 취하고, 비상(砒霜)을 먹으면 죽고, 선약(仙藥)을 먹으면 오래 사나니 그러므로 대각께서 술과 오신채(五辛菜)를 금지(禁止)하신 것이다. 어찌 하여 그러한가? 술을 많이 마시면 정신이 혼탁(混濁)하나니 그 뜻이 둔탁하여 점점 무거워지는 것이요, 오신채를 많이 먹으면 심경(心經)의 상화(相火)를 많이 돕는 것이요, 오신채를 많이 먹으면 심경(心經)의 상화(相火)를 많이 돕는 것으로 진심(嗔心)을 돕는 것이요, 익혀서 많이 먹으면 음심(淫心)을 돕는 것이니 음·노·치(淫怒痴)가 승함을 따라 뜻이 중탁하여지므로 삼악도(三惡道)로 가는 것이다.</p>	<p>향신채 술 오신채</p>
<p>교와 낙이 오직 마음으로 된 것(苦樂唯心)</p>	<p>설산(雪山)의 비니초(毘尼草)를 먹은 소젖을 가져다가 여러 가지 적당한 약을 화합하여 환약을 지으면, 그 젖이 좋은 약의 힘을 갖게 되어 능히 사람의 몸을 윤택하게 한다. 선을 닦은 업이 식(識)을 잘 도와 주어, 내생에 좋은 과보(果報)를 받게 하는 것도 이와 같은 것이다.</p>	<p>우유</p>

백용성 조사는 1919년 3월 1일 독립운동 선언 민족대표 33인 중 한 분이며 불교계 대표로서 1864년 5월 8일 장수군 변암면 죽림리 252번지에서 출생하였다. 「백용성 조사 탄생성지 죽림정사((白龍城 祖師 誕生聖地 竹林精舍))」는 백용성 조사 생가지로서 생가, 대웅보전, 용성교육관, 요사채, 누각, 유물전시관 등이 있다. 백용성 조사는 선종 교당 대각사를 세우고 불교의 대중화를 꾀하였으며, 화과원을 조성, 선농불교를 일으켰다. 또한 독립운동 민족대표로서 평생을 독립운동과 전통불교 전승에 앞장섰다.

<Table 14>『백용성 조사 일화 모음집』분석을 통한 장수 지역 한식 스토리텔링

story	texts	contents
독립선언문 발표 이후 감옥에 수감 중	스님은 밥 한끼를 먹더라도 그 밥에 담긴 소중한 뜻을 형무소 안의 모든 사람과 나누고자 했으며 간수의 감시가 소홀해지는 틈을 타 은밀히 부처님 말씀을 전파하였다.	밥 한끼
감옥에서 출소 이후	스님께 큰절을 올린 신보살은 미리 챙겨가지고 온 두부를 동헌에게 건네주었다. 동헌은 용성스님께 공손히 두부를 내밀며 말했다. '저 스님, 감옥에서 나오는 사람은 꼭 두부를 잡수셔야 한다고 들었습니다.'	두부
1921년 음력 5월 보름: 용성선사 58살	조선백성들은 육식을 좋아하지 아니하고 채식을 좋아하고 있을뿐만 아니라 들에 나가 일을 하거나 놀이를 할 적에 음식을 먹을 때는 반드시 고수레를 하고 있다. 너희들 일본 사람 눈에는 미신으로 보일지 모르나 고수레를 하면서 음식을 들판에 던지는 것은 들짐승들에게도 먹을 것을 나누어 주자는 깊은 뜻이 담겨 있으니 이것은 바로 물 생명을 아끼고 귀중히 여기라는 부처님의 가르침을 실천하는 한 방법이다. 가을에 감나무에서 감을 딸 적에도 반드시 적게는 열두어 개 많게는 이십여개를 남겨두고 따는 것을 그대는 보았을 것이다. 까치밥이라고 해서 남겨두는 감 말이다. 거기에도 생명을 아끼는 깊은 뜻이 들어 있으니 추운 겨울 눈이 쌓였을 때 날짐승들 먹고 살라고 남겨두는 것이다. 이렇게 우리 조선 백성들은 부처님의 가르침을 실천하면서 살아오고 있다.	채식 감 (까치밥)
법회 시 말씀	착한 일은 하지도 않고 악한 일만 저지른 사람이 극락왕생하기를 소원하는 것은 콩을 심지도 아니하고 가을에 콩을 수확하려는 것과 같은 것이니 이것은 매우 어리석은 생각입니다. 봄에 씨앗을 뿌리고 여름에 감을 부지런히 메고 제때에 물을 주고 제대로 가꾸어야 비로소 가을에 풍성한 수확을 거둘 수 있는 것이니 지옥가고 극락가는 것이나 농사짓는 것이나 이치는 다 똑 같은 것입니다.	콩
독립운동을 위해 만주 용정 녕봉촌 방문	녕봉촌 거리에는 뿔아빠진 누더기를 걸친 채 길거리를 방황하고 있는 조선 동포들로 가득했다. 길거리에 나앉은 채 채소를 파는 조선아낙네들도 있었다. 스님은 그 가운데서도 제대로 먹지 못해 누렇게 부황된 얼굴로 길거리 모퉁이에 쪼그려 앉아 시레기를 팔고 있는 노파에게 다가갔다. 이거라도 팔아서 줍쌀 한 홉이라도 보태야지. 손주새끼들이 다섯이나 되어서유. 스님은 가지고 온 돈과 약을 꺼내어 노파 앞에 내밀었다. 이 돈으로 쌀을 사서 흰죽을 쑤어 잡수시고 그리고 이 약을 꼭 잡수셔야 합니다.	시레기 흰죽 줍쌀
자신의 일생을 되돌아 보았다.	모례장자 집에서 머슴살이하면서 숨어 지내신 아도화상이 떠나면서 명년 겨울 최녕쿨이 그대 담을 넘어갈 것이니 그 녕쿨을 따라오면 나를 만날 것이다 하였지요. 그래 그 최녕쿨을 따라 갔더니 아도화상은 도리사에 계셨지? 박꽃이 울타리를 뚫고 나가니 삼밭 위에 한가롭게 누웠더라. 1940년 음력 2월 스무사흘날 오전 8시. 열반에 들었다.	최박

II. 구술 채록을 통한 호남지역 건강한식 발굴 및 조리기술 체계화

1. 구술 채록을 통한 장수인들의 식생활 문화 특성

장수의 요인으로 유전적인 요인이 많이 거론되어 왔지만 최근에는 환경적인 요인인 식생활과 생활양식이 더 중요한 장수요인으로 꼽히고 있다. 노인의 건강은 하루아침에 이루어지는 것이 아니라 유전, 의료 혜택, 사회활동, 운동 등과 함께 무엇보다도 그 동안 행해 온 식생활에 크게 의존한다는 것이다. 백세까지 장수한 백세인의 연구들을 살펴보면 백세인 들은 90대까지 자립적으로 생활할 수 있는 건강을 유지하고 있고, 건강한 백세인은 80대의 노인과 비슷한 영양섭취를 하고 있다고 한다. 장수 지역 노인들의 생애 속 음식 이야기를 통하여 한국 전통 장수 식생활의 특성을 정리해 보고자 한다.

사례1.	곡성 <86세, 여, Joo>
	<p>*좋아하는 음식: 채소(취나물, 고사리, 참나무나물, 재비취나물, 두릅) 비린내는 싫어함. 비린내 나지 않는 생선(병치, 갈치, 명태, 조기는 먹는다), 갈치는 껍질을 잘 벗겨내고 먹는다. *친정: 여수 돌산- 갯김치가 유명하다. *곡성은 밤, 매실, 감이 유명하다. 농토가 적어 농사는 많이 짓지 못하고 산골이라(뒷산이 천덕산 나리봉이라 높고 산세가 깊다) 밭에 나무를 많이 심는다. 옛날에는 밭에 콩, 깨, 팥등 곡식을 많이 심었으나 최근에는 상품력도 좋고 인력도 적게 들어가는 과일나무를 많이 심었다. *5일장을 보는데 곡성장이나 구례장으로 간다. 구례장이 더 크다. *평소 식재료는 텃밭에서 모두 구한다. 상추, 양파, 시금치등이다. 상추쌈, 상추지리(겉절이:간장+참기름+고추가루+마늘) *왼쪽에는 섬진강인 압록강이, 오른쪽에는 보성강이 흘러 옛날에는 은어가 많이 잡혔다. 은어구이(꼬챙이), 은어회, 은어 매운탕이 맛있고 많이 먹었다. 지금은 양식을 해서 맛이 없다. *다슬기(데사리): 삶아서 된장끼 넣고 수제비를 해먹거나 된장국을 끓여 먹는다. *잼피는 먹는 사람은 좋아하고 싫어하는 사람도 더러있다. 잎사귀(어린잎)를 따서 잼피 장이찌를 담근다. 잼피김치도 담근다. *매실을 옛날에도 심긴 했지만 판로가 좋지 않아 나무를 다 베었다. 텔레비전에서 허준 방영한 다음 판로가 좋아 (홍보가 잘되어) 겁나게 팔린다. 재래종 나무에 신품종을 접붙여 좋은 매실을 만든다. 논, 밭 모두 매실을 심는다. 액기스는 노란것이 좋고 장아찌는 새파란것이 좋다. *김치는 무김치, 신건지, 배추김치가 좋다. *장아찌:매실장아찌(매실씻어-소금간 살짝-설탕버무림-물버림-2-3번 반복)-먹기 직전에 먹을만큼 덜어 고추장+마늘+참기름 넣고 무친다. *밤조림: 산에 밤이 많이 나서 물엿+간장에 졸인다. *식초+간장-우메보시 *퓏고추장아찌(장+식초+매실을 몇 개넣으면 좋다(소금물+간장:미리담갔다가 한다) *치료: 코피나면 "쑤"이 최고다. 띠뿌리 삶아서, 빼비 뽑아 달여서 먹는다. 배아플때- 익모초(찢어서 먹거나 생으로, 밤이슬 맞혀 / 말린 후 달여서 먹는다) 밭을 접지때: 생무를 찢어서 붙이면 좋다. 열이 내린다. 감자를 붙이기도 한다. 생주황과 생무를 같이 먹으면 머리가 하얘진다. 치자떡(치자+밀가루):부스럼, 단독 나면-고름이 나온다. *국물을 특별히 좋아하지는 않는다. 시래기국, 호박국(호박땃국): 된장은 기본이기 때문에 된장국이라 표현하지 않는다. 미역국(쇠고기, 참기름 한방울 볶아서) *쌀뜨물, 보리뜨물을 꼭 쓴다. 절구에 보리방아를 찧어 보쌀뜨물을 받아 호박땃국을 끓인다. *보리뜨물: 모든 된장국에는 꼭 쓴다. 송늬를 만들때도 보리뜨물을 붓으면 고소하고 맛있다. *공보리밥도 없어서 못 먹었다. 송쿠밥, 쑥밥, 도토리밥+보리 : 뚝어 우려서 +보리쌀과 삶아 으개서 먹는다. *두릅회 맛있다. *잼피는 잎사귀(김치, 장아찌, 된장밑에 넣고, 찹쌀튀각(여러장 물려 찹쌀풀발라 튀김)) 열매(말려-김치 담글때 갈아서 넣는다.), 매운탕에 넣는다. *산후 조리후 뼈속이 아플때 잼피나무를 찢서 돼지뼈와 삶아서 먹으면 좋다. *산초(약초)이다. 기름을 짜는데 쓴다. 피부에 바르기도 한다. 돼지머리살을 때 넣기도 한다. *밀반찬:콩장, 들깨잎(간장+식초), 고추장아찌(간장+식초), 멸치볶음 청국장, 흰밥(보리밥 먹는 것이 뭉찌리 나서 안먹어)</p>

사례2. 담양 < 88세, 남, Han, 86세, 여, Lim >

<남, Han>

*향교제사: 도야지-직접 키운 돼지를 잡아 피를 낸다. 쇠고기, 염소고기 등 생것으로 제사 후 삶아 먹는다. 공자님을 위시한 옛 성현들 제사, 문패-유림의 집

*김치: 배추김치, 신건지, 깍두기 *밥, 콩밥, 검은쌀 *국(돼야지 국)+김치+마늘-김치찌개

*육회: 참기름, 배 * 약주-소주 좋아함 *어머니(100세): 쇠고기, 닭고기 좋아하심, 밥은 늘 같은 양만 드신다. 과하지 않게 드심. 쇠고기국 끓여서, 닭고기도 끓여서, 돼지고기는 별로 좋아하지 않으심(푹이 온다고 싫어하심) 나물(취나물, 시금치, 돛나물, 상추쌈 등을 좋아하심)

*버섯: 싸리버섯, 송이버섯, 세코버섯-국을 끓이거나, 된장찌개에 넣는다.

뒷산 오봉산 자락에 버섯이 많이 났다. 하지만,, 지금은 산이 질허 버섯이 없다.

*운동: 소일거리로 토끼, 소, 벌(한봉)을 키운다. "대상이 없어요" *해물: 낙지도 좋아하고 생선회도 좋아한다. 조기(찜), 홍어(찜-생것으로 초고추장에 무쳐서), 명태, 낙지 등

*젊은 시절 신것, 매운것 좋아했는데 지금은 신것이 싫고 삼삼한것이 좋다.

*산토끼 - 끓여서 개장국처럼 먹는다. 고춧가루+깨+마늘

*홍역-산토끼 똥 달인 물을 먹이면 낫았다.

<여, Lim>

일제 큰애기 공출로 16세에 시집을 와 10명의 자식을 낳고 3명은 잃었다. 혈압, 어지럽고 심장이 좋지 않다. 할아버지도 어지럼증이 있다. *친정 어머니: 멸치젓으로 김장 담그시고, 어린 시절 뒤편에 귀한 포기배추씨를 구해와 심었다. 삼배길쌈, 목화길쌈, 품앗이 *친정집은 죽물(삿갓, 찹이)을 만들기도 해서 편했는데 시집온 마을은 땅이 많이 일부자가 되었다. 낮에 품앗이하고 저녁에는 길쌈하고 너무 잠이 부족해 즐기 일수이고 야단을 많이 맞았다. *기름기가 싫어, 이가 없어서 더욱 싫어 못 깨물어 먹어.. 국물이나 조금 먹는다.. *약과: 막걸리로 쳐서, 설탕, 우유, 계란, 술, 참기름 넣는다. *유과: 찹쌀 담궜다가 빠져 쳐서 방에 말려 숯불이나 기름에 이룸.. 먹이고 싶어서.. 하지만 이젠 싫어, 귀찮아.. 송편도 이젠 빚기 귀찮아...

사례3. 담양 <87세, 여, Park>

박곡마을은 한씨성을 가진 사람들의 집성촌 / 마을 잔치 때는 언제나 음식을 함께 나눈다.

*홍어채: 생홍어+초고추장 버물러+미나리+오이 / *명태국 /*돼지뼈국+시래기+된장

*닭(삶아서), 돼지머리, 조기, 송어, 몽어, 빙치(병어), 전어 - 주로 찜 요리

*낙자, 떡(흰떡, 콩떡, 시루떡): 가전편이 다 있어야 함, 과일, 나물(세가지, 도라지, 고사리, 시금치), 죽순나물 *탕국(홍합, 명태살, 두부-3탕), 메물감

*들깨가루-나물, 된장국에도 넣어 먹으면 맛있다. / 들깨를 수확하여 보관하였다가 학독에 갈아서 체에 받친다. 조금씩 자주 갈아서 먹었다. "특별한 음식은 없어 그냥 채소나 김치나 먹지" "비린것은 싫어하고 꼬실꼬실 구운놈이나 두어점 먹고 안먹어" "옛날고추는 매웠는데 요새 고추는 안매워."

*과거 장사를 하셨다. 일제 시대부터 이북에서 남해안 끝까지 전국을 무대로 장날이면 이북에는 삼배, 목화배 장사를 하면 두배는 남았으며 담양, 옥과, 석곡, 주암등 5일장에 가게가 있어 왔다 갔다 하면서 온갖 비누, 양젓물, 성냥, 종이 벽지, 장판, 문종이 등의 잡화를 팔았다. 밥 먹을 시간도 없이 돈을 벌어 논도 사고 밭도 사서 친지들에게 나눠주기도 하고 마을에 전기가 들어올 때 많은 돈을 내기도 했다. 24살부터 시작한 장사는 얼마전까지도 이어졌다. 돈을 벌어 친지, 이웃과 나누니, 자식들이 다들 잘되었다. 의사, 교수 등등.. 모두 건강하고 잘되었다. 복이 많다고들 한다. 일제 시대 이북으로 배를 팔러 갈 때 일본인들이 다 뺏앗아 몸에 바느질한 옷감을 12여벌 입고 기차를 타고 봉천까지 가서 목화배장수를 하였다. 당시 이북에는 쌀밥은 거의 없었고 지장, 잡곡밥을 했으며 돌가지, 딱주, 고사리 등의 나물들이 많았다. 이북 고태주라는 지역에서 2년 정도 살기도 했었다. *음식에서 양념이라 함은 파, 마늘을 뜻한다.

*간은 주로 간장, 소금을 하지만,, 간장을 주로 먹는다.

"양과는 난지 얼마 안 되어"

사례4. 진안 <84세, 남, Lee>

*특징: 마을공동체-정착민들, 오랜 시간 같은 시간 공유, 대부분 친척들, 친지들임 (자연스런 사회활동과 공동체 문화 형성, 품앗이, 등/ 나눔의 문화 형성)
 *마을 가장 오래된 기와집에 들어서니 고즈넉하고 아담한 안채와 행랑채가 있고 커다란 감나무가 세월의 흔적을 한몸에 안고 넓은 그늘을 만들고 있었다. 잘 가꾸어진 화단과 참나무를 구멍과 만든 화초와 분재들이 화단결에 정갈하게 놓여져 있다. 화단에는 모란, 작약을 비롯한 한국적 정서가 물씬 풍기는 꽃들이 반기고 감나무 밑에는 참나무로 버섯을(표고버섯) 키우고 있었다. 버섯은 식용을 위한 버섯이었다. 오래된 나무의 곁에 윤이 난 마루와 한지로 바른 문지방 들이 한옥고택의 정취를 한껏 느낄 수 있는 멋스런 집이었다. * 좋아하는 음식: 채소(텃밭에 키운 채소-무, 배추, 호박, 가지, 술, 고추, 호박잎 찌서) * 일제시대 말 정신대에 끌려간다고 해서 19살 나이에 급하게 결혼하였다. 슬하에 아들2, 딸2 *진안은 산이 깊어 좋은 나무가 많다. 과거 시아버지께서 산에 나무를 베다 기차나, 배로 실어 서울에 내다 파는 사업을 하심. 사업을 성공하여 이집을 지으심. *어린시절 진안 5일장이 열리면 여수, 순천에서 많은 고기(생선)들이와 갈치, 조기, 새우, 고등어,꼬막, 낙자(낙지) 등이 풍성하였다. 친정은 땅이 많은 부자라 **참쌀고추장, 감장아찌**(식초, 간장)등을 잘 담으셨다. 밑반찬은 주로 고추나 깻잎장아찌를 먹는다. 식초는 막걸리로 만들어 초병에 담아둔다. 주둥이는 술잎사귀를 꽃는다. *시어머니의 특별한 음식: 닭동그랑땡-생닭을 잡아 살은 떡국에 넣고 커다란 뼈를 골라내고 가는뼈와 살을 절구에 곱게 뺨아 마늘, 후추, 진간장, 두부를 넣고 동그랑땡을 빻어 계란을 입혀 콩기름을 두르고 지진다. *떡국에는 주로 닭고기나, 새우, 굴 떡국을 먹는다. *닭고기는 삶아서 주로 국을 끓여 먹는다. *돼지고기는(+된장, +생강 +젠피+엷나무(가시있음)) - 삶아서 - 김치를 감아서 소금, 새우젓과 함께 먹는다. *생선은 참치, 상어를 많이 먹었다. *참치: 된장끼+고추장 바짝 졸임, 가시가 없고 살이 많아 어른들 드시기 좋다. *상어:상어는 뼈가 물렁뼈라 고춧가루+파+마늘 넣고 지지거나 계란물을 입혀 전을 붙혀 먹는다. *숭어도 많이 먹었다. *민물생선: 붕어, 황어, 은어(향이, 냄새가 독특하고 좋다: 회, 조림, 구이, 매운탕을 해 먹는다.) *다슬기+된장+청양고추-국을 끓인다. / 수제비를 넣어 먹기도 한다. *어린시절 밀가루(직접 농사)로 약과를 만들고 쌀로 유과를 많이 만들어 주심(고추유과-고추가루 약간 넣음) * 김치: 무, 배추, 갓김치(여수) * 표고버섯:마당에서 직접 키움(최근의 일이다) *장수: 사회적 관계 유지되어야 한다. 모여서 밥도 같이 먹고, 같이 이야기도 나눌 수 있어야.

사례5. 순창군 <89세, 여, Lim>

* 옛 이야기 하시는 것을 즐기시며 충기가 매우 좋다. 술주정뱅이인 큰아들과 함께 살며 '내가 죽으면 니가 어쩔이거나~~' 이 악물고 산다. *옛날부터 음력 초사흘이면 매달 밥, 미역국, 시루떡, 나물(콩나물,..), 두부장국 등을 차려놓고 기원하였다. 자녀들 잘되길.*좋아하는 음식: 길질이, 생지를 좋아한다. 지금도 학독에 고춧, 새우젓 같아 깨밭의 열무김치 비빔밥을 좋아한다(계란, 김치, 기름, 생된장, 고추장) *좋아하는 맛: 짹짹한 맛 *신건지: 신건지 쫄쫄 썰어 기름+멸치+마늘+고추가루넣고 지지면 맛있다. 지금도 지지 묵어. *투가리에 된장+두부+무+호박 넣고 된장찌개를 자주 먹는다. *돼지고기는 김치찌개로 주로 해 먹는다. *밑반찬: 하지감자+된장찌개 *부친개(전):(술, 파, 호박, 고추)+밀가루(밀:옛날에도 많았다.) *비빔국수: 기계로 한박스씩 빼다 멸치국물 우려 기름+간장+고추장-비벼먹으면 맛있다. *친정인 옥과면은 생고기가 많아 육회를 잘 해 먹는다. 비빔면에 육회를 넣으면 맛있다. *고추장: 참쌀고추장을잘한다.(시루에 찌 반데기 만들어 +매주가루 넣고+위에 간장 넣어 만들기) *홍어회: 잔치날이면 꼭 한다. (홍어+오이+무+미나리+고추가루+초) *국수: 멸치국물, 돼지고기 국물 *돼지고기 수육-술안주로 좋다. 뼈국은 토란+고구마줄기+된장끼 하고 국으로 먹는다. *비빔밥: 열무김치+생된장+상추 뜯어서 비벼 먹는다. *나물: 쑥, 쑥쑥쟁이(삶아 거품빼고 씻어 된장, 간장, 고추장, 기름 무쳐먹는다), 미나리, 자운영 - 쓴맛나는 나물은 된장으로 무치고 그렇지 않으면 간장을 넣는다. *흑임자죽: 어지럼병 있을때 먹는다. 참기름도 흑임자 참기름이 더 좋다.(참깨 볶아 학독에 불린 쌀과 갈아 받쳐 끓인후 소금간하면 된다) *도라지회 *죽순(담양이 친정이다)-된장지짐. 찌개 : 연한 죽순을 학독에 깨서 씻어 쌀뜨물과 된장멸치를 넣고 끓임. *떡: 시루떡, 흰떡, 쑥떡(인절미), 찰떡(팥,가루):시루떡. *방앗이전: /*맨드라미 부침개: 붉은 맨드라미 전 *참꽃술(진달래 술), 매실술, 복분자 술

사례 6. 구례군 <96세, 여, 오미리 Lee>

*토지면은 지리산 자락에 위치하고 있어 깊은골짜기로 부터 물이 폭포수를 이루며(땀이 마을 바로 옆에 있음) 앞뜰에는 넓은 평야가 있어 논농사를 많이 한다. 마을 위로는 밭이 있었으나 땀으로 인한 수리조합이 형성된 이후 논농사를 짓게 되었다. 밭은 집근처의 텃밭이나 옆산자락의 먼밭들이 있다. 집집마다 벌꿀통(한봉)이 있으며 소일거리나, 부업으로 꿀을 채취하고 계셨다. 여순반란사건의 영향으로 빨갱이들이 뒷산으로 숨어들어와 5-6개 마을을 불질러 빨갱이 소탕을 벌여 강제로 마을을 이주하였다. 내죽, 하죽 마을은 원래 작은 마을이었으나 문수리 등에서 이주한 주민들로 마을이 커지게 되었다. 특별한 보상도 받지 못했다.

* 다리가 10년 전부터 마비가 와 잘 걷지 못하고 활동량이 줄어 많이 먹지 못한다.

돼지, 닭고기는 머리가 가려워 잘 먹지 않는다. 원래 좋아하지 않았다.

*학독: 믹서 역할(간다) 보리쌀 때긴다. 참깨 간다.

*절구:메주방아, 나락방아 쪼을때 쓴다(쪼는다)

*밭에 콩, 깨, 팥 등을 심었다. 친정조카가 할머니를 돌봐주심, 음식을 해다 주고 집청소도 해주다. 같은 마을에 산다. 친정오빠도 산놈들이 데려가 친정어머니가 키우시다 19살 때 본인이 모시고와 결혼시켰다. *자주 먹는 음식(좋아하는 음식)

:밥, 국(시래기국, 고기국), 호박나물, 김치 *매실(3-4년 짜서 +설탕 담아- 장아찌한다) 아주 오랜 옛날에는 없었던것 같다. *산수유도 근자에 심는다. 과거에 산에 조금씩 있었으나 보편화되진 않았다.

*과일 좋아한다. 집에 살구, 복숭아, 감, 배 나무 있어 먹는다.

*젼피나무(앞뜰에 있다)-김치(갈아서 넣는다), 장어국, 매운탕에 꼭 들어가야 한다.

-“개안하고 아롭하니 좋소~“. 켄피 장수가 있어 10말씩 사가요. 1말에 5-6백원씩 했소. 돈이 귀해서~ *들깨(즙): 국끓일때 넣는다. 학독에 갈아서 체에 쳐서 먹는다. 나물국끓일때 감자대, 토란대+들깨즙 *참깨기름, 깨소금이 들깨보다 더 고소하다.

*두부도 집에서 만들었다. *매밀묵도 만들어 먹었다. 단단하게 굳으면 채썰어 먹고+간장 양념해서 먹으면 맛있다. *쇠고기는 국을 끓여 먹는다. *돼지고기는 볶아 먹는다(간장+고추가루)

*발팽이나 돌아 다니면 좋겠는디.. 얼른 죽더 앓고.. 오래산것이 큰일이요.

*정신은 멀쩡한티 몸이 아파 눈은 어둡지 큰 징역이요.. *친구들이 매일 집에 오심, 밥도 머슴 손가락 2순가락 정도 먹소. 군것질도 허기 싫고.. *평소에는 나무새 집에서 키워서 가지, 호박 먹소.. * 동지선달에는 무김치, 시래기국이 반찬이고 *제사때는 탕고기만 장에나가 사제(생선-크고 좋은 놈으로), 탕국(새비, 열함(홍합))-국을 적게부어)

*가끔 쇠고기 무넣고 국을 끓이든지.. 조구새끼 사다 지지던지.. 갈치, 홍어회 반찬이면 좋제.

**“있으면 먹고 없으면 말제~~“

*밀농사 지어 밀방아 쪼어 국시 만들어 먹제(팔국시, 수제비 국시, 콩국시, 흰국시(닭고기국물)) 옛날에는 잘 해 먹었제.. 지금은 다들 돈사불고..

*장어국: 근처 장에 사다가 끓여 먹는다.

*매운탕: 매기, 채가사리 폭 삶아 학독에 갈아서 먹는다.

*유과, 콩깨잘(콩페잘), 이괘(이과:산자-참쌀 산자)

*간간한것이 좋아. 심심하면 맛이 없어.. 간이 맞아야 맛있제. 간장 칠것 치고 왜장칠것 치고..

*나물이 좋다(쇠버섯-넓적한 것, 송이버섯, 싸리버섯(하얀색)-데쳐서 - 간장+마늘+참기름 넣고 무침) *시금치, 취나물, 고사리 나물 데쳐 무친다.

*조선꿀: 옛날에는 밤을 안켰다. 일년내 키우면 2되 나온다. 1되에 30냥씩 받았어. 지금은 사탕가루 준게 많이 나와.. 옛날엔 음식에 꿀 안너.. 이괘에나 바를까..

*꿀은 약이지... 배가 아플때 몇순가락씩 그냥 먹지.. 속이 안 좋으면 먹지.

*죽순-늘 해 먹었어.. 옛날 옛적부터.. 까서.. 삶아서.. 찢어서... 초고추장에 무치거나, 간장+마늘+기름넣어 무치거나...

사례7. | 임실군 <88세, 여, An>

*좋아하는 음식: 상추, 배추 곁절이.. 상추 곁절이가 최고야!! 난 고기 안 좋아해..
 간장+고추가루+기름+마늘 넣고 무침. 된장에 고추찍어 먹고, 상추쌈 해먹는 것이 최고 반찬이 야.. 신건지도 맛있고...(참쌀풀을 쭈어 해 먹으면 맛있다)
 *고향이 김제 백향리- 조기, 갈치 구워서 많이 해먹음, 돼지고기, 닭고기는 좋아하지 않는다.
 *김제(고향), 전주에서 결혼 생활 남편이 67세에 돌아가셔서 딸 5명, 아들 2명 낳았다. 가난하게 살았어..*천식이 있어 약을 먹어.. 아들이 지리산을 좋아해..집을 사서.. 내가 내려 오게 되었다. 공기가 너무 맑고 물이 좋아.. 천식이 많이 좋아졌어.. 아들은 근처 마을에 감농장을 사서 가끔씩 내려온다..(공기가 너무 좋아) *다슬기 삶아 까서 -밀죽(수제비) +하지감자 - 맛있다.
 *유과, 백산을 많이 만들었다. *유과: 참쌀을 불려 곱게 찌서 물+콩물(학독에 갈아서) 버물림 -술에 물을 끓여 손으로 뚝뚝해서 손가락으로 구멍을 내어 익힘-절구통에 쳐서 쌀가루를 묻히고 털어서 바짝 말려서(아랫목) 참기름에 튀김- 나락을 튀어 손으로 까서 튀밥을 만들어 조청을 고와 묻힌다.
 *백산(쌀강정), 콩강정, 깨강정-찰밥을 찌서 말려 - 모래를 술에 달궈 - 위에 올리면 튀밥처럼 된다. 엿을 넣어 꾸덕하게 말려 적당히 자른다. *매실액기스: 속이 안 좋으면 먹는다. 체하면 먹는다.
 *빈데기(매주실 짤 때 많이 먹었지. 맛있어) *여름이면 산딸기랑 오디 많이 먹었지.. 집집마다 텃밭이 있어 시금치, 아욱, 쑥갓, 상추, 마늘, 파, 양파 심어 바로 뽑아 먹지..
 *왜정시대 큰애기 공출 안하려고 일찍 시집왔지. 난 19에 시집와서 늦게 온 편이지..
 *친정어머니도 84세까지 사셨어.. 숨씨가 좋았어. 바느질 숨씨..
 *한국음식은 찰밥이제..팔찰밥, 조밥, 찰수수찌서 잡곡밥, 서숙밥 시루에 찜 잡곡밥은 맛있다. 보름이면 10가지 이상 나물을 무친다. (콩나물, 콩나물 잡채, 고사리, 아주까리-말려 삶아서 볶는다)+ 들깨즙장 꼭 들어가야 맛있다..시래기 된장국 맛있다(+멸치)
 *지금도 간장, 된장, 김치 담근다.*과일, 우유, 토마토, 포도 과일 좋아한다. 없어서 못먹지..
 *콩나물 잡채: 집에서 질귀서. 사서 먹는 것은 맛이 없어..., 대가리 꼬리 따고..초+고추가루+설탕+마늘(새콤달콤) 일류 반찬이지..*손맛이 제일로 중하지... 다 같이 담아도 맛난사람,, 안 맛난 사람이 있어..*조리과정이 중요하다.. 김치도 한잎 한잎 살살 꼼꼼히 씻어 가만가만 씻어 물기를 꼭 빼고 양념을 살살 발라서 가만가만히.. 담아야 궁둥내가 안 난다. 문대서(문질러) 씻으면 문들어지고 맛이 없어. 궁둥내가 나. *무 김치는 생으로 담아야 맛있어, 소금에 절이면 질기고 맛이 없어.. 절이지 말고 생으로 양념 학독에 갈아서 담아야 바삭바삭하고 맛있어..
 *신건지: 생무를 소금 살살 뿌려 물을 붓고 담으면 맛있다. 남들은 3일간 절여둔다지만.. 맛이 없어. 소금 뿌려 바로 물을부어 익혀 국물을 떠먹어 짜다 싶으면 간이 딱 맞아..
 *밀반찬: 깻잎장아찌(초+간장), 파장아찌(초), 참외장아찌(크고 종류가 따로 있다-된장숙)
 *자주 먹는 음식: 밥, 시래기국, 콩나물국, 콩나물 무침.*두부- 물에 담궈다 먹으면 잘 상하지 않는다. 간수가 빠져야 해 물에 담궈 먹으면 좋아.*김제, 망경, 부안(친정 동네)-대나무가 많았다. 죽순 많이 먹었다.*죽순탕: 삶아서 깨갈아서 탕을 끓이면 맛있다. 쌀+들깨-학독에 갈아 체에 쳐서 죽순+표고버섯+쇠고기 *죽순무침: 쇠고기 찢어(수육)+데쳐서+참기름+고추장 넣고 무침
 *친정이 천식꾼 부자였다. 음식 잘 해 먹었다. *고추장이 맛있어야지..
 찰밥찌서+엿기름 걸러서 - 식해해서- 졸여 조청으로 만든다(짤짤 데려서)+메주가루+고추가루+소금(뽕뽕뽕해서 맛있다) *나물무침: 고사리, 시금치, 파, 마늘 나물(데쳐서+고추가루+참기름+통깨) *다 맛있지.. 수루미회(오징어회): 마늘, 초고추장, 현미식초, 감식초
 *마늘장아찌-간장 넣고..*깻잎부각-쌀가루 밀가루 물혀+참기름, 들기름에 튀겨 (집에 기름 짜는 기계있었다: 깨를 절구에 찧어+돌눌러짜면 맛있었다.)
 *게장(참게장:옛날에는 논둑에 게들이 기어다녔다)+통마늘+간장-3일만에 간장끓여 식히기를 3번
 *곁절이+멸치액젓(달여서)+잰피
 *깻잎장아찌: 멸치액젓+꿀+간장-그늘에 눌렀다가 먹는다.
 *곁절이: 열무씻어+고추+마늘+밥-학독에 갈아+새우젓-바로 버물러(학독에서) 맛있어..
 *김치:절이지 않고 그냥 담아야 맛있다. +밥을 갈아서, 짜지 않게
 *깍두기+소금+설탕-고추가루-파삭파삭하고 맛있어(절이지 않고 그냥 해야 맛있어)

사례8. 장수군 <84세, 여, Park>

*어린시절 부유한 가정에서 자라남. 고향은 순창군 풍산. 할아버지가 박참봉이셨고 아들5에 외딸이었다.

어린시절 음식: 유과(깨강정, 콩강정), 찹쌀술(동동주), 조청(찹쌀로), 쭉떡, 콩떡, 백산
친정에 논이 많아 일제시대 벼를 독에 감춰 가족이 먹곤 했다.

*채소 좋아해: 가지나물, 숙주나물, 머위나물(된장+고추장)

*조기, 갈치(찜), 병치조림, 병치찜, 육고기는 쇠고기국

*김치:겉절이(무잎, 배추+고추가루+멸치액젓+파+마늘)

파김치, 깻잎김치, 가을이면 배추김치, 열무김치(찹쌀풀)

*고들빼기 김치: +소금물에 담궈-2.3일 담궈-건진후 -고추가루+마늘+깨+생강 넣고 김치 담는다. *나물: 기름+마늘+깨소금+간장/기름+마늘+들깨가루+소금(찜, 국물있는것)-타답하니.. 끓은 다음에 소금을 넣는다. *밥: 잠곡밥(검은쌀+콩) *쇠고기무국

*떡갈비(제사때): 쇠갈비를 다져서+소금+마늘+깨+약간밀가루 - 빻어 굽는다.

*방앗잎전(향이 좋다), 양어뿌리전(뿌리가 양파처럼 생겨 아삭아삭하다+밀가루+계란)

*생선: 조기포전(생조기전), 머리는 조사서(곱게 다져)+밀가루로 빻어서 무조림에 푹푹 때어 넣으면 맛있다. *명태머리양념장:명태겉절이+무+국물/ 머리는 구워서 절구에 찧어+간장+고추장+마늘+고추-밥(열무)비빔밥 양념장으로 쓴다.

*닭고기: 삶아서+무-시원하게 끓이면 맛있다.

*밀반찬: 콩볶아(밀반찬)+양념장(간장,고추가루,마늘,기름)- 고소하다.

장아찌: 오이장아찌(된장속)-끝물에 씨 빼고

고추잎장아찌-보자기에 조금씩 싸서 된장밑에 폭넣었다 먹으면 맛있다.

무장아찌-신건지무-말려서-간장물 배게 함-고추장에 넣으면 빨강게 물든다

*산나물: 고사리, 도라지 *흑임자죽: 검은깨+찹쌀 / 깨죽은 아플때 먹는다. 깨를 학독에 갈아서..

*콩강정:설, 보름 후 음력 2월 1일은 콩 볶아 먹는날이다. 콩볶아+찹쌀풀 쭈위+조청-눌러-콩강정 *국수:밀을 심어서 밀가루 혼했다. 콩국수(콩 삶아 학독에 갈아서), 콩수제비(생콩 갈아 반죽하여) 팔국수: 지금도 해 묵어, 팔을 삶아 체에 걸러 + 소금으로 간

*(타답한 것은 소금을 넣어야 개운하다)

*간장간은 미역국, 나물무침, 가지무침 등

*된장국:(쌀뜨물)+된장+하지감자+파+마늘+멸치/ 옛날에도 멸치 많았다.

*홍어: 찜이 제일 좋다. 회(무+초간장+홍어생것)

*초고추장: 도라지회, 더덕무침, 홍어회, 오이무침, 오징어회, 굴회- 초고추장은 생것, 회감에 어디든지, 바다해물에도 어디든지.. 넣는다.

*더덕구이: 양념발라+연탄불에 굽는다.

*고추장:찹쌀밥(3일 담궜다, 5되)-질은밥-고추장 메주가루 풀어 하룻밤 놔(4되) +고추가루+소금. - 고추장 메주:콩(3되) 삶아서 +찹쌀 2되 절구에 쳐 -손바닥 크기로 구멍을 뚫어-말려-통에 켜켜히 붓질과 담아 말효시킴-노란곰팡이가 이쁘게 피면-바짝 말려-씻어-말려-기계에 갈아 가루냄

*계란찜 *김: 구워 기름간장에 찍어 먹는다. *한국음식은 떡이다.(시루떡, 쭉떡, 흰떡, 달떡(바람떡) *음료: 식혜, 수정과(곶감, 계피) *우뚝가사리: 콩물타서 먹는다(소금+사카리)

*송화가루+조청-다식 *박나물, 박정과(박 말려 조청끝물에 졸인다)

*엿:고구마 조청 과서 졸인후 손으로 늘려 손가락크기인 흰엿을 만들어 간식하였다.

<간치>

*송이버섯 *조기찜, 탕수육(큰 새우 튀김+갈분가루+단것+석이버섯(고명),파,참깨, 계란

*대하미역국: 큰 대하에 미역국을 끓인다. 어린시절 미역국은 대하에만 끓이는 줄 알았다.

2. 장수인들의 식생활 습관과 선호 음식

〈Table 15〉 장수노인들이 즐겨 드시는 음식

이름	성	생년월일	음식
1	서**	여 1930(80)	콩밥, 미역국, 밀치볶음, 배추김치양파볶음, 계란찜, 취나물
2	송**	여 1930(80)	콩밥, 들깨죽순국, 밀치, 장조림, 삶은달걀, 명태채, 깻잎지, 조기, 갈치, 고등어, 죽순무침
3	노**	여 1928(82)	김은콩밥, 된장국, 콩나물, 취나물, 돼지등뼈탕, 배추김치, 신건지
4	임**	남 1919(91)	흰밥, 배추김치
5	이**	남 1924(86)	밥, 계란찜, 돼지고기볶음, 무김치, 배추김치
6	우**	여 1926(84)	밥, 된장국, 김치, 신건지
7	박**	남 1920(90)	밥, 된장찌개, 고등어, 김치
8	신**	여 1929(81)	밥, 된장찌개, 고등어
9	김**	여 1923(87)	쌀밥, 된장찌개, 갈치자반
10	오**	여 1930(80)	밥, 된장찌개, 두릅나물, 열무김치, 배추김치, 죽순
11	한**	남 1927(83)	콩/김은쌀밥, 김치찌개
12	박**	여 1926(84)	흰밥, 시금치, 썩갠, 취나물, 감자죽더리(고구마죽기), 된장국(시금치, 아욱, 밀치), 시래기국, 풋고추, 된장, 상추쌈, 계란찜, 후라이, 김치찌집
13	박**	남 1931(79)	잡곡밥(통/찰쌀/찰서숙), 노무새(취나물/시금치/미나리.상추), 시래기국, 쇠고기국,미역국, 된장국, 배추김치
14	김**	여 1930(80)	잡곡밥(찰쌀,서숙,콩), 시래기된장국, 김치찌집
15	이**	여 1923(87)	콩밥, 된장국, 콩나물, 취나물, 미역줄기, 배추, 상추쌈, 열갈이김치, 된장찌집
16	김**	남 1929(31)	잡곡밥(콩/보리/돈부), 생선(삼치/굴비/갈치/고등어),고기(닭백숙/고운돼지고기,소고기국)
17	김**	남 1926(84)	밥, 고등어, 김치
18	이**	남 1922(88)	콩밥, 고등어/조기/갈치, 풋고추/양파+고추장/된장, 오이젓국,배추/무/상추/시금치
19	김**	남 1931(79)	콩밥, 미역국, 토란나물, 콩나물, 감자조림, 김, 깻잎지
20	김**	남 1930(80)	쌀밥, 상추+(고추장+된장)
21	서**	여 1927(83)	보리밥, 돼지고기김치찌개, 시래기국, 콩나물국,취나물/고사리/상추/시금치, 조기
22	임**	여 1921(89)	보리밥, 생선구이, 취나물, 상추
23	임**	남 1925(85)	아욱국, 미역국, 배추찌집
24	오**	여 1925(85)	쌀밥, 미역국, 된장국, 시래기국, 쇠고기국, 조기탕, 조기찌집, 갈치찌집, 김치, 신건지, 찐지, 꿀절이, 깻잎김치
25	박**	여 1930(80)	잡곡밥(검은쌀+콩), 쇠고기무국, 조기, 갈치찜, 병치조림, 찜, 가지, 숙주, 머위나물, 배추겉절이, 파김치, 깻잎김치, 콩볶음, 오이장아찌, 고추잎장아찌, 신건지
26	임**	여 1923(87)	신건지, 된장찌개
27	양**	여 1970(80)	보리/쌀/콩밥, 김치찌개, 조기, 돼지고기, 나물, 김자반, 콩자반
28	정**	남 1924(86)	돈부/보리밥, 시래기국, 취나물, 시금치, 콩나물, 상추, 돼지고기찌개
29	윤**	남 1918(92)	흰밥, 된장국, 김치찌개
30	문**	여 1930(80)	밥(검은콩,돈부,흰콩), 갈치조림, 시금치, 두릅, 양념김
31	정**	여 1929(81)	사골국,죽순
32	황**	남 1929(81)	밥, 김치, 호박익국
33	장**	남 1930(80)	콩밥, 된장국
34	이**	여 1914(96)	밥, 시래기국, 쇠고기국, 호박나물, 김치, 가지나물, 시금치, 취나물, 고사리, 죽순, 과일
35	안**	여 1924(86)	밥, 시래기국, 콩나물국, 콩나물 무침
36	오**	여 1916(94)	누룽지, 밥, 김치, 콩자반, 김자반
37	이**	남 1921(89)	밥, 쇠고기국, 된장국, 나물, 계란찜, 김치
38	김**	여 1922(78)	고구마죽기, 깻잎김치, 가지나물, 고추, 호박, 부추, 깻잎, 마늘 장아찌, 김치
39	손**	여 1929(81)	보리밥, 깻잎장아찌, 배추김치, 무김치
40	이**	남 1930(80)	된장국, 김치, 우유
41	윤**	남 1930(80)	상추, 배추김치, 된장, 생선
42	정**	남 1925(85)	콩밥
43	김**	여 1930(80)	김정콩밥, 감자국, 콩나물국, 미역국, 오리고기, 고등어, 갈치, 조기, 썩갠, 시금치, 김치
44	김**	여 1926(84)	생선, 고사리, 상추, 시금치, 콩나물, 김치
45	이**	여 1930(80)	잡곡밥(흑미,찰쌀,보리,수수), 쇠고기국, 돼지고기미역국, 생선, 김치
46	한**	여 1925(85)	보리/콩밥, 명태, 홍어탕, 조기, 고사리, 숙주, 취나물, 콩나물, 배추김치
47	정**	여 1926(84)	김정콩밥, 고사리, 콩나물, 취나물, 고등어
48	유**	여 1926(84)	콩+보리밥, 생선류, 육류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기)
49	김**	여 1923(87)	콩밥, 채소(상추, 무, 고추, 깻잎, 썩갠), 조기, 닭고기
50	김**	여 1930(80)	콩+보리밥, 들깨기름밥, 돼지고기, 고구마, 배추김치
51	임**	남 1929(81)	배추,상추김치,콩, 죽발국, 채소쌈, 된장, 갈치, 조기, 명태, 취나물, 고사리, 더덕, 도라지
52	임**	여 1929(81)	밥(흰밥,수수,지장쌀), 된장국, 돼지고기
53	주**	여 1923(87)	흰밥, 시래기국, 호박땀국, 미역국, 상추쌈, 상추지리, 매실장아찌, 밤조림, 풋고추장아찌, 콩장, 들깻잎, 밀치볶음, 청국장
54	이**	여 1929(81)	채소(무,배추,호박,가지,솔,고추,호박잎), 고추잎장아찌, 깻잎장아찌
55	최**	여 1915(85)	채소쌈, 무채, 가지노물, 조기, 된장국, 김치, 취나물, 김부각, 가족부각, 죽순무침
56	김**	남 1922(88)	된장찌개, 하지감자찜, 갈치, 조기, 청국장, 국수, 도라지나물, 고사리나물, 들깨간장
57	이**	남 1918(92)	쇠고기국, 시래기국, 된장국, 가지나물, 생양파, 고추장, 도라지생채, 조기, 갈치, 돼지고기김치찌개, 배추김치, 무김치

조사 대상자들이 즐겨 드시는 음식을 표로 정리하면 다음 표와 같다. 면접 대상자가 답한 음식은 면담 시 ‘평상시 주로 어떤 음식을 드세요?’라는 질문에 대한 답변들이기 때문에 본인의 식생활에서 가장 즐겨 먹는 일상식이거나, 최근에 주로 드셨거나, 기억에 남아있는 음식, 또는 드시는 음식 중 본인이 선호하는 음식을 대답할 확률이 높다. 대부분의 대상자들은 특별한 것이 없다는 뜻으로 ‘그냥 밥 먹지요’ 하였다. 여기서 ‘밥’이란 우리가 먹는 일상적인 한국음식들을 상징적으로 이야기 하는 것이다.

장수마을 장수인들의 식생활 특성을 조금 더 구체적으로 살펴보겠다. 그 특성은 밥, 국, 나물, 생선을 중심으로 하는 전형적인 한국음식 밥상이었다. 밥과 김치를 언급 하지 않은 사람들도 있는데 그만큼 밥과 김치는 한국음식에서 빼놓을 수 없는 당연한 것이기 때문이다.

1) 콩을 중심으로 하는 잡곡밥 위주의 식생활

잡곡은 재배 역사가 오래며, 불량환경에 대한 내성이 강하고, 생육 기간이 짧아 예로부터 대체 작물이나 구황작물로 이용되어 왔으며 용도 면에서 특수성이 있기 때문에 다른 주요 작물의 재배가 알맞지 않은 경우에 각각의 특성에 따라서 꾸준하게 재배되어 왔다. 과거 잡곡은 쌀이 부족하여 먹는 구황식품이었다. 하지만 지금은 건강식품으로 새롭게 조명을 받고 있다. 잡곡은 동물성식품이나 주곡인 쌀에 비하여 영양적 기능이 떨어지기보다는 기호성이나 생산성이 낮아 그 가치가 낮게 평가되어 왔다. 최근 잡곡에 대한 많은 영양적, 기능적 재평가가 이루어지고 있다. 잡곡은 5대 영양소를 비롯한 인간의 생명활동에 필요한 거의 모든 성분을 균형 있게 함유한 완전식품으로서 면역력 강화 성분이 들어 있고 몸의 저항력을 키워 암을 예방해 주는 비타민도 많이 들어 있는 식탁위의 보물이다. 또한 잡곡은 중성식품으로서 소화되면서 우리 몸에 해로운 산을 남기지 않는 깨끗한 에너지원이며 미네랄, 섬유 등이 풍부하므로 환경호르몬 등의 유해물질을 흡착하여 배출하는 힘도 강하다.

또한 잡곡밥을 짓는 방법일 것이다. 대상자들의 대부분은 과거의 밥이 지금보다 훨씬 맛있었다고 증언한다. 최근 가마솥에 밥을 해 드시는 장수 인들은 거의 없지만, 어르신들 대부분은 과거 어머니가 손수 지어주신 거칠지만 따뜻한 잡곡밥을 그리워 하고 있었다. 몇몇의 어르신들은 거의 일평생 콩보리밥과 거친 밥을 드셔서 가슴에 ‘한’이 되어 지금은 쌀밥만 먹는다고 대답하신 분도 계셨다. 또한, ‘평생 잡곡밥을 먹어서 흰밥은 싱거워서 맛이 없어’ 하시는 분도 계셨다. 이렇게 대부분의 장수 노인들이 일생 동안 드신 밥의 형태는 주로 콩을 위주로 하는 잡곡밥 중심의 식생활을 영위해 오고 있었다.

2) 국, 찜, 무침 등 수분을 매개로 하는 조리법

장수 노인들이 즐겨 드시는 국은 시래기국, 된장찌개 등 된장국의 형태가 가장 많았으며 그 다음이 미역국, 쇠고기국, 김치찌개, 감자국, 콩나물국 등이었다. 찜은 계란찜, 생선찜, 하지 감자 찜 등이 있었고 채소는 끓는 물에 데쳐내어 양념하여 무쳐먹는 나물 형태의 조리법이 가장 많았

다. 육류, 생선 요리도 탕이나 찌개, 국의 형태로 끓여 먹는 돼지 등뼈탕, 사골국, 육개장, 쇠고기국, 동태찌개, 닭백숙 등이 많았다. 이와 같이 장수 인들이 섭취하는 음식의 대부분은 물을 열매개체로 하여 가열하는 방법으로 끓이기, 찌기, 데치기, 조리기, 밥 짓기 등의 조리방법에 의한 것이었다. 끓이기는 음식의 감칠맛을 더해 준다. 감칠맛이란 고기의 엑기스 성분에 함유되어 있는 아미노산이나 당분 등을 의미한다. 이노신산이나 글루탐산 같은 감칠맛 성분이 함유되어 있다. 이들 감칠맛 성분은 물에 녹는 성질이 있으며 특히 뜨거운 물에 잘 녹는다. 장조림이나 설렁탕 등의 육류요리를 고는 것은 육질을 연하게 하기 위함이다. 오랜 시간 푹 끓이고 삶아 고기에 함유된 콜라겐이라는 질긴 물질이 부드러운 젤라틴으로 변하기 때문이다. 토란은 푹 삶게 되면 세포막이나 세포사이에서 접착제 역할을 하는 펙틴이 녹아 세포 사이의 결합이 약해져 부드러워진다. 조림, 전골등과 같이 끓는 국물 중에서 식품을 가열조리 하는 방법으로 열의 전달은 주로 물의 대류에 의해 익힘과 조미를 동시에 할 수 있는 특징이다. 가열온도가 건식가열에 비해 낮으므로 식품의 중심부까지는 열이 서서히 전달되어 온도가 상승되며 또한 오랜 가열로 단단하고 질긴 식품도 연해진다. 끓이는 국물에 조미료가 들어가면 비점이 약간 상승하나 거의 100°C이며 국물이 적을 때는 냄비바닥의 온도와 식품의 온도가 같지 않으므로 뚜껑을 덮어 내부의 증기가 충만하게 해서 익혀 낸다.

데치기는 주로 채소 조리에 해당되는데 채소에는 유기산 성분이 있다. 예를 들면 시금치에 함유되어 있는 옥살산도 유기산의 일종이다. 유기산도 역시 물, 특히 뜨거운 물에 잘 녹는 성질이 있다. 옥살산은 칼슘성분과 결합하면 옥살산칼슘이 되어 담석의 원인이 되지만 물에 데치게 되면 뜨거운 물에 녹아 버린다. 따라서 데침에 사용된 물은 조리에 사용하지 않는다. 채소에는 쓴맛이나 떫은 맛 또한 아린맛을 내는 물질이 있는데 옥살산은 그 중 하나이다. 채소의 쓴맛, 떫은 맛을 내는 성분에는 옥살산 이외에 호모겐티신산, 식물염기 알칼로이드나 유기 및 무기염류, 탄닌계 물질 등이 있다. 시금치나 유채를 데치는 것은 떫은맛의 원인이 되는 옥살산이 물에 잘 녹기 때문이다. 채소는 노화를 방지하는 항산화 기능과 암을 방지하는 항돌연변이 성분이 많이 들어 있다. 장수 인들은 채소를 무치거나 데쳐서 먹는데, 데치게 되면 채소 양이 작아져 더 많은 양을 섭취 할 수 있다. 또한 채소에 포함된 질산염이 50% 가까이 줄어들게 되어 과질산이 아민을 만나 발암물질로 변환할 가능성을 줄일 수 있어 한국의 전통음식인 나물반찬은 장수음식인 것이다.

3) 된장, 간장, 젓갈 중심의 발효음식

장수마을의 장수 노인들은 거의 매끼 된장국과 김치류, 젓갈류 등의 발효음식을 중심으로 하는 한국 전통음식을 섭취하고 있었다. 발효음식은 모두 상당한 자연의 속도에 의해 숙성기간을 거쳐야 하고 제철에 지역적 특징을 가지고 생산된 식재료로 만드는 절기음식의 특징을 갖는다는 점에서 슬로푸드라고 할 수 있다. 슬로푸드의 특성 중 가장 주목해야 하는 점은 바로 자연 속도

에 의한 발효과정을 거쳐 생기는 새로운 유익한 성분들에 의한 건강기능성이다. 발효란 음식이 부패하지 않고 특별한 조건에서 몸에 유용한 성분과 맛이 생기는 것을 뜻한다. 우리 조상들은 식품의 장기간 보존을 위한 기능적인 방법으로 발효라는 과정을 창안해 낸 것이다. 만약 발효라는 과정을 발견하지 못하고 한 철에 생산된 잉여 식품들을 모두 부패하도록 방치하였다면 인류의 생존은 크게 위협 받았을 것이다. 식량을 안정적으로 공급하는데 가장 크게 기여한 것이 바로 발효과정을 통한 보존식(밑반찬)의 확보일 것이다. 이렇듯 발효음식은 양적으로 모자라는 음식을 보완하는 기능을 할 뿐만 아니라 질적으로 모자라는 영양소의 제공에도 커다랗게 기여하고 있다.

발효음식의 가장 대표적인 음식이 김치이다. 김치는 우리 식탁에 필수적이며 독특한 발효음식이다. 우리 민족 고유의 슬기를 발휘한 걸작음식이라고 할 수 있다. 김치는 단순한 유산발효의 생성물 뿐 만 아니라 유기산도 생성됨을 확인한 이래 여러 사람들에 의해서 미생물학적인 고찰이 있었다. 또 김치는 비타민C 급원이 된다는 것을 밝힌 이래 영양학적 고찰도 계속 되었다. 김치 류는 각종 채소류의 신선한 향미, 소금의 짠맛, 향신료의 맛, 발효로 인한 산미, 복합 발효미, 그리고 특유한 질감으로 인한 씹힘 맛으로 입맛을 돋울 뿐만 아니라 쌀밥 맛과의 친화력이 뛰어나다고 할 수 있다. 발효에 관계한 젖산균에 의한 정장작용, 채소로서의 적절한 영양소(카로틴, 비타민C, 섬유소, 펙틴)등 공급이 아주 합리적인 음식이다. 김치는 담그는 과정 중 적절한 염도 조절과 온도 조절, 사용하는 재료 그리고 효소 미생물에 의해 독특한 풍미와 질감을 형성하게 된다. 이러한 독특한 김치의 중요한 각종 채소나 양념류에 존재하는 효소와 숙성에 관계하는 미생물의 분비하는 효소작용이 김치의 숙성에 크게 영향을 준다고 보고하였다.

된장, 간장 및 고추장 역시 발효음식의 대표적 걸작이다. 장류는 단백질 함량이 비교적 높은 식품으로 곡류를 주식으로 해온 채식위주의 한국인에게 단백질을 공급해온 중요한 식품이다. 된장은 콩을 원료로 하는 저장성 발효식품이기에 콩으로부터 유래된 활성물질들, 불포화지방산, 이소플라본, 트립신 억제인자, 식이섬유소, 비타민E등 여러 암을 예방할 수 있는 활성 물질이 존재하므로 항암적 효과를 가진다. 된장에서는 콩에는 없는 비타민 B₁₂가 형성된다. 비타민B₁₂는 보통 육류를 섭취해야만 먹을 수 있다. 하지만 한국의 장수인들 혈액을 검사해 보면 비타민B₁₂ 수치가 정상으로 나온다고 한다. 바로 된장, 간장, 고추장 같은 장류 음식에서 비타민B₁₂ 를 공급 받았기 때문이다. 일반콩과 두부에는 없는데 발효시키면 비타민 B₁₂가 생긴다고 한다. 장류 제조의 기본재료가 되는 메주는 대두를 삶은 후 성형하고 이를 자연 발효시켜 만든다. 메주를 띄우는 과정에서 대두의 구성 성분인 단백질, 전분과 같은 물질이 야생균주가 분비하는 효소들에 의해 분해되어 구수한 맛, 단맛을 내게 되며 또한 효모와 젖산균에 의해 특유한 향미 성분이 생성된다. 메주나 청국장 발효에 있어 티아민, 리보플라빈, 나이아신 등이 증가하고 있다. 간장은 메주를 소금물에 침지시켜 야생 미생물에 의해 발효시켜 제조한다. 간장 숙성과정 중 메치오닌, 리신, 발린, 루신, 페닐알라민 등과 같은 14종의 유리아미노산이 검출되었으며 이 중 글루타민산과

아스팔틱산이 가장 많고 감미를 띠는 알라민, 글리신도 함유되어 있었다. 간장은 아미노산, 당분, 유기산, 무기질과 비타민이 들어있으며, 염미와 함께 특유한 향기가 잘 조화된 조미료로서 그 가치가 인정된다. 소금만을 조미료로 사용하는 것보다 유리하다. 알라닌, 발린, 프롤린, 페닐알라닌, 티로신, 세린, 사이스틴, 메치오닌, 히스티딘, 리신, 아스파틱산, 글루타민산 등 14종이 검출되었다. 된장은 단백질 공급원으로 큰 몫을 담당해 왔다. 페닐알라닌, 리신 이소루신, 글루타민산 등이 들어있다. 고추장은 대두 단백질의 분해로 생성된 아미노산이 구수한 맛, 전분 분해로 된 당분의 단맛, 소금의 짠맛과 여기에 고추의 매운맛이 잘 어우러져 있는 전통 발효식품이다. 메줏가루에 밥이나 떡가루 또는 되게 썬 죽 등을 알맞게 혼합하여 고춧가루와 소금을 적당히 혼합하여 간을 맞춘 다음 발효시킨 발효조미료의 일종이다. Vit C, 베타카로틴, 숙성된 고추장은 포도당,과당,엿당,람노오스,이소부탄올,이소아밀알코올 등 알코올이 포함, 글루타민산이 많고 티로신, 트립토판, 페닐알라닌 등의 있다.

젓갈은 어패류를 높은 농도의 소금에 절여 부패균의 번식을 억제하고, 어패류 자체의 효소와 미생물의 작용으로 육질을 분해시킨 독특한 맛과 풍미의 발효식품이다. 젓갈의 원료로 쓰이는 생선의 단백질은 가수분해과정을 거쳐 소화흡수가 용이한 아미노산이나 핵산으로 분해되지만, 식해는 밥, 즉 녹말을 함께 발효시킴으로써 젓산과 같은 유기산을 추가적으로 생성해낸다. 젓산의 생성은 이를 분해하기 위한 유산균의 증가로 이어지며 유산균은 장내의 유해균 성장을 억제하고 장운동을 촉진한다. 젓갈이나 식해의 원료가 되는 작은 생선의 뼈나 새우, 갑각류의 껍질은 숙성 중에 연해져서 칼슘의 좋은 급원식품이 되기도 한다. 젓갈은 종류와 상관없이 대부분 비슷한 제조과정을 거친다. 생선과 소금을 항아리에 눌러 담아 15°C 안팎의 온도를 유지하며 약 1-3개월 동안 발효를 시키는 과정이 그것이다. 숙성과정에는 다양한 미생물과 물질들이 관여하는데 이때 소금의 농도와 온도, 그리고 산도를 알맞게 조절해 주는 것이 중요하다. 가령 온도가 높으면 발효기간은 짧아지지만 그만큼 부패의 위험이 높아지며, 소금의 농도가 높으면 발효기간이 길어진다. 발효기간 동안 일정한 온도를 유지하는 것도 중요하다. 유해 미생물의 번식을 억제하기 위해서는 소금의 농도가 20%이상이어야 한다.

젓갈은 단백질 가수분해 효소 및 미생물이 주축이 되어 어류 단백질을 분해함으로써 유리 아미노산, 저분자 펩타이드 및 핵산 물질이 생성되는 원리를 이용하여 제조되는 것이다. 멸치젓과 새우젓 발효 중에 관여하는 미생물상의 변화를 보면 발효 30-50일까지는 총 균수가 최고조에 달했다가 그 이후 급격히 하락하였다. 발효초기에는 *Micrococcus* sp, *Halobacterium*, *sarcina* 등이 주종을 이루나, 맛이 좋은 시기에는 *Pedicoccus* sp가 우세하게 된다. 맛이 퇴화하는 시점에서는 효모 류가 지배적으로 성장하면서 어류의 급격한 분해 작용이 일어나게 된다. 젓갈 제조 시 유리아미노산의 조성 변화는 여러 종류의 젓갈에서 공통점으로 발견 할 수 있다. 리신, 이소루신의 함량은 크게 증가하는 경향이 있다. 아미노산 조성의 변화는 젓갈의 특징적인 맛과 밀접한 관계가 있을 것으로 예측된다. 어패류를 주원료로 하여 제조되는 젓갈은 양질의 단

백질과 각종 무기질, 비타민이 함께 들어있는 영양식품이며, 독특한 풍미를 가진 기호식품이라 하겠다.

4) 적절한 단백질 섭취와 균형 잡힌 식생활

생존을 위한 단백질 영양은 매우 중요하며 반드시 섭취해야 할 필수 영양소이다. 우리나라는 사계절이 뚜렷하여 계절에 따른 다양한 식품의 변화와 긴 겨울을 지내기 위한 건조식품과 절인 발효식품이 중요한 전통식품이었다. 김치는 채소를 먹을 수 없는 긴 겨울철에 비타민, 무기질, 식이 섬유소 등 신체에 유용한 영양소를 제공하는 보존 채소였고 된장, 간장 등의 장류는 콩으로 부터 발효 제조되어 한국인에게 중요한 조미료로 뿐만 아니라 단백질원이었다. 또한 어패류를 발효시킨 젓갈류 역시 중요한 단백질원으로 그 역할을 담당하였다. 젓갈은 어패류의 육, 내장 및 생식소 등에 비교적 다량의 식염을 첨가하여 자가소화 효소 및 미생물의 분해 작용에 의하여 알맞게 분해, 숙성시킨 우리나라의 전통수산물발효식품으로 독특한 풍미를 가지고 있고 소화흡수가 잘되어 예로부터 밥반찬으로 직접 식용하든지 김치를 담글 때 부 원료나 조미료로 많이 이용하여 왔다. 우리나라 문헌에서 수산물발효식품을 최초로 언급한 서적은 서기 683년에 쓰여진 삼국사기 8권 신라본기 제8 신문왕 3년 2월의 기록으로 왕비를 맞아들이는 절차로 쌀, 술, 간장, 된장, 육포 등과 함께 젓갈(醃)이 언급되고 있다. 고려시대의 문헌에는 젓갈류의 식용 배경이 정사(正史), 의서류(醫書類) 및 문집 등에 다양하게 나타나기 시작하고, 젓갈의 종류도 담수어, 해수어 뿐만 아니라 홍합, 전복 등의 패류와 새우류, 게류 등의 갑각류까지 그 이용범위가 넓어 졌으며, 젓갈의 제법도 다양해져 이때부터는 물고기에 소금과 곡류를 혼합하여 젓산 발효 시킨 식해류(食醃類)를 식용하고 있었음을 향약구급방을 통해서 알 수 있다. 조선시대의 기록 중에는 관선 문헌(官選文獻) 뿐만 아니라 민간인들에 의해 쓰여진 일기들이 중요한 자료를 제공하고 있다. 세종실록지리지 나 1600년 임진왜란 무렵 쓰여진 오희문의 쇄미록(鎖尾錄) 등을 들 수 있는데 조선시대의 수산물발효기술은 새우젓, 조개젓, 굴젓 등이 흔히 사용되었으며 일부 식해류도 있었다. 조선 전기 1459년 경에 어의(御醫) 전순이 지은 요리책이자 농업책인 산가요록(山家要錄)은

현존하는 요리책 중에서 가장 오래되었으며 "농촌에 필요한 기록" 이라는 뜻을 지닌 한문의 필사본 책이다. 이 책에는 술, 밥, 죽, 국, 떡, 과자, 두부 요리 등 229가지의 조리법이 수록되어 있으며 38가지의 김치와 63가지의 술 빚기 또한 생선, 양, 돼지껍질, 도라지, 죽순, 꿩, 원미를 재료로 한 식해도 7가지 종류가 수록되었다. 어해(魚醃)는 물고기로 만든 식해로서 물고기에 소금을 뿌려 돌로 눌러 물기를 제거한 후 물고기 사이에 멍쌀로 밥을 지어 식혀 눌러둔 후 상수리 나무 잎이나 대나무 껍질을 깔고 돌을 얹은 후 소금물을 부어 발효시킨 것이다. 양해(讓醃)는 소의 양(위)을 씻어 끓는 물에 반숙하여 식힌 후 소금을 묻히고 밥과 누룩가루를 섞어서 봉하여 재속에 묻어두고 먹는 식해이다. 여기에 닭고기나 꿩고기를 섞어서 밥을 지으면 더욱 좋다. 저피식해(猪皮食醃)는 날돼지껍질을 삶아 손질한 후 손바닥만하게 잘라서 다른 식해처럼 소금과 밥을

이용하여 담근다. 길경식해(桔梗食醃)는 도라지를 잠깐 익혀내어 찢어서 물고기와 섞어 담근 식해이며 도라지만 쓰거나 죽순으로 담기도 한다. 생치식해(生雉食醃)는 날꿩고기를 손질하여 뼈째 썰어 담가 핏물을 제거 한 후 자루에 담아 돌로 눌러 물기를 제거하고 말려 맵쌀로 밥을 지어 소금과 밀가루를 섞어 향아리에 담고 기름종이로 봉하여 온돌에 15일 동안 숙성시킨다. 원미식해(元米食醃)는 물고기나 고기를 원통모양으로 썰어 소금에 절인 후 자루에 담아 물기를 뺀 후 원미로 죽을 쑤어 향아리에 담아 숙성시켜 먹는다.

이렇게 장수 인들은 된장과 젓갈을 중심으로 하는 일상식에서 적절한 단백질을 공급하였으며 (주 단위) 읍내 5일 장이 서면 장날 고기(대부분 생선을 고기라 표현 한다)를 사러 시장에 가곤 하였다(월 단위). 옛날에는 주로 남자들이 장을 봤다 한다. 그리고 단백질 공급의 또 다른 중요 원천은 1년이면 적어도 몇 번씩 있는 마을 행사였다(연 단위). 구례, 곡성, 순창, 담양 지역은 아직도 농경사회의 풍습이 남아 있는 농촌으로 주로 몇 개의 성씨 위주의 친인척 관계로 형성되는 마을의 특성과 한 마을에서 나고 자라 평생을 함께 하는 우리나라 고유 마을 공동체의 특성을 지니고 있었다. 따라서 집안의 행사는 곧 마을 전체의 행사였다. 인간이 태어나서 넘기는 여러 기념할 만한 일들을 통과의례라고 하는데 통과의례 때는 복을 축원함을 목적으로 여러 귀한 음식을 장만하며 이웃과 함께 하였다. 또한 우리나라는 계절과 절기에 따른 시식(時食)과 절식(節食)이 발달하였는데 매달 1-2차례 돌아오는 명절 때 마다 제철 음식으로 귀한 음식을 장만하여 조상들께 올리고 이웃과 서로 나누어 먹었다. 이러한 명절음식이나 관혼상제 등 통과의례 음식, 계모임 등의 공동체 음식 등이 귀한 육고기를 먹을 수 있는 연 단위의 단백질 공급 루트였던 것이다.

5) 텃밭을 이용한 신선한 채소위주의 식생활

대상자들에게 ‘어떤 음식을 좋아하십니까?’라고 질문하였을 때 ‘난 채소가 좋아’라고 대답하는 사람이 가장 많았다. 조금 구체적으로 ‘채소음식 중에서 어떤 것을 좋아 하시는데요?’라고 물으면 많은 분들이 ‘으응. 난 겉절이가 좋아’라고 대답한다. 장수마을 장수인 들의 집에는 거의 모든 집 마당이나 뒤뜰에 텃밭이 있었다. 텃밭에는 싱싱해 보이는 상추, 깻잎, 아욱, 고추, 가지, 열무 등이 골고루 심어져 있었다.

한국의 대표 음식하면 누구나 김치를 이야기 한다. 또한 대표적 전통 음식인 고추장과 된장, 인삼이 국제식품규격으로 등록돼 세계적인 식품으로 대접받게 되었다. CNN 등 세계 유수의 언론들도 최근 한식에 높은 관심을 보인다. 그토록 짧은 시간에 어떻게 한국이 신흥 장수국가가 됐는지 의아해 하던 지구촌 세계인들이 그 이유의 하나로 채식 위주의 한식을 지목하기 시작한 것이다. 육류 위주의 서구형 식단은 암, 비만, 관상동맥 질환, 당뇨병 등의 질병 유발율을 높인다는 것은 이미 정설이 되었다. 많은 연구들에서 식물에 주로 존재하는 phytochemical 등의 생리활성 물질들이 건강을 증진시키고 각종 질병에 걸릴 확률을 낮춰준다는 결과를 내 놓고 있다. 채식위주의 식단은 또한 상당량의 수자원의 낭비를 막아주고 지구온난화의 주범인 이산화탄소와

메탄가스를 줄여준다. 이렇듯 채식위주의 식생활은 바로 지구의 모든 생명체를 살리는 환경보존의 식생활인 것이다.

중국고대의 농서인 [제민요술]에 오이, 참외, 가지, 박, 아욱, 우엉, 파, 마늘, 무청, 부추, 생강 등의 재배법이 소개되어 있듯이 아주 오래전부터 채소는 곡물 못지않은 주요 식품이었다. 우리 민족은 먹을 수 있는 산채의 대중화와 식별하는 감식력이 일찍부터 크게 발달하여서 산채를 이용하는 동아시아의 중국, 한국, 일본 가운데서 가장 많은 종류의 산채를 다채롭게 식용하는 것을 알 수 있다. 봄철에는 들이나 산에서 캐온 식물을 나물로 무쳐 먹거나 겨울철을 대비하여 말려 두기도 하였다. 우리 조상들은 곡식이 여물지 않아 생기는 굶주림을 기(饑), 채소가 자라지 않아 일어나는 굶주림을 근(饑)이라 하여 오곡 이외에도 채소의 중요성을 강조하면서 채소를 심어 일상의 반찬으로 삼아 채식위주의 생활을 해 왔다.

고려중기 문인 이규보의 문집 [동국이상국집]에는 오이, 가지, 무, 파, 아욱, 박, 참외, 순채, 토란 등 여러 종류의 채소 이름이 보인다. 1064년(문종 18년)에 흉년이 들자 임진강변에 있던 보통원에 임시 급식소(진제장: 賑濟場)를 설치하고 5월 15일부터 7월 15일까지 죽과 채소를 준비하여 여행자들에게 나누어 주었다. 이러한 사실에서도 채소가 중요한 식품이었음을 알 수 있다. 또 채소가 선물로도 이용되었음은 고려중기의 관인 곽상은 다른 사람이 주는 선물은 과일이나 채소 같은 작은 물건도 받지 않았다 사실에서도 확인할 수 있다. 한편 고려 후기 편찬된 것으로 알려진 [향약구급방]에서도 연근, 도라지, 토란, 아욱, 상치, 무, 배추, 우엉 같은 채소를 찾을 수 있다. 또 국가 제사인 원구제 친사의 때의 제사상에는 미나리, 죽순, 무[菁] 등이 올랐으며, 고려 말 공양왕 2년에 정해진 제사상에도 채소가 포함되어 있다. 여기서 당시 채소가 식품, 선물, 약재, 제수 등 다양한 용도로 널리 쓰였음을 알 수 있다. 정약용(丁若鏞)의 『목민심서(牧民心書, 1821)』에서는 소한에서 청명까지(12월~3월)에 기민(飢民)들에게 대여(貸與) 양곡(糧穀)을 나누어 주는 것이 지방관의 중요한 일로 기록되어 있다. 또한, 정철(鄭澈, 1536-1593)의 시조에서 보면 「씀바귀 데운 국물이 고기보다 맛있다」고 했으며, 농가월령가(農家月令歌, 1816년) 2월의 가사를 보면 「山菜는 일렸으니 들나물 캐어 먹세 고들바기 씌바귀요 소로장이 물썩이라 달래김치 냉잇국은 비위를 깨치나니」라고 나물을 애찬 하였다.

18세기 조선화단을 풍미한 사실주의 회화의 선구자인 공재 윤두서(恭齋 尹斗緒 1668-1715)의 작품에서도 봄날 시골 아낙네가 산비탈에서 산나물을 캐고 있는 장면을 볼 수 있다. 또한 민중들의 갖가지 생활모습과 더불어 삶의 즐거움과 보람, 삶에 대한 애환과 비판을 꾸밈없이 담아내고 있는 민요에도 수 많은 나물들이 민요의 소재로 등장하고 있다. 「한푼두푼 돈나물 썩썩뽑아 나싱개 이개저개 지칭개 잡아뜯어 꽃다지 오용조용 말매물 휘휘둘러 물레등이 길에 가면 질겅이 굴에 가면 고사리」「잡아뜯어 꽃다지 썩썩뽑아 나싱개 주벽주벽 국수탱이 바귀바귀 씌바귀 쪼가리쪼가리 박쪼가리 이개저개 짓칭개 오용오용 말랭이 한푼두푼 돈나물」이처럼 우리 조상들의 채식위주의 식생활은 여러 문헌들을 통하여 쉽게 찾아 볼 수 있다.

이규보가 쓴 동국이상국집에 나오는 가포육영은 텃밭에서 가꾼 오이, 가지, 무, 파, 아욱, 박 등 6개의 채소를 노래한 시이다. 이 시는 강화에 도움이 있을 때 지은 것으로 보이는데, 이 시에서 당시 도시의 관리들이 집 주변의 텃밭에서 채소를 심어서 먹었던 사실을 이해할 수 있다. 또 이 규보는 채소 씨앗을 보내준 이수에게 보낸 시를 남기고 있어 흥미롭다. 이규보는 그 시에서 「채마밭에 뿌릴 씨 군후께 얻었으니, 많은 종류 얻게 되어 나의 뜻과 정히 맞네. 파밭에 대공 솟기 애타게 기다리고, 오이냉쿨도 시령에 곧 뽕으리~」라고 읊었는데, 여기서 채소씨앗이 좋은 선물이었음을 알 수 있다. 이렇게 당시 관료들은 씨앗을 주고받으면서 집 주변의 땅에 채소를 심었던 듯하다. 그러면 당시 채소밭은 어떻게 생겼으며, 어떻게 채소를 가꾸었을까? 이에 대해서는 고려말 이곡이 쓴 ‘소포기(小圃記)’가 참고가 된다.

이곡은 서울 북전방의 빌린 집 공터에 작은 채소밭을 가꾸었는데, 그 밭은 길이가 2장 반, 너비가 그 1/3쯤 되었다고 한다. 그 밭의 크기는 미터법으로 환산하면 대체로 길이 7.5미터, 폭 2.5미터 정도 되는데, 이곡은 이 밭에 8, 9개의 밭두둑을 만들어 채소 몇 가지를 심었다고 하니, 그 모습은 요즘 도시 주변에서 볼 수 있는 주말농장의 조그만 밭 정도가 아니었을까? ‘소포기’에 의하면 채소를 심은 첫해에는 아침마다 캐어 먹고, 남는 것은 이웃에도 나누어주었는데, 이듬해는 가뭄과 장마로 수확이 반밖에 안되었고, 그 다음해에는 가뭄과 늦은 비가 더 심하여 수확이 더 줄었다고 한다. 이렇듯 당시 도시에 살던 관리들이 집의 공터에 채소를 가꾸고 이웃과 나누어 먹는 것은 특별한 일은 아니었을 것 같다. 재미있는 것은 자기 집 땅이 나쁠 경우 채소재배를 위해서 비옥한 땅을 새로 마련하는 경우도 있었다. 앞에 소개한 이규보가 이수에게 보낸 시 말미에 붙은 주석에 의하면 이규보는 자기 집 땅이 척박해서 새로 비옥한 땅을 얻어서 채소를 심었다고 한다. 그런데 당시 개경 주변에서는 이규보나 이곡처럼 자기와 주변 사람들이 먹기 위해서 채소를 심은 것이 아니라 팔기 위해서도 채소를 재배하는 경우도 있었으니, [고려사]에는 이런 사실을 유추할 수 있는 사례가 있다.

고려 중기 국학학유를 지냈던 김수자는 벼슬을 버리고 전원 생활에 들어가 문을 닫고 나오지 않으면서 채소를 길러서 팔아서 먹고살면서 아동들을 가르치는 것을 즐거움으로 삼았다고 한다. 물론 이 경우 김수자는 전문적인 채소 재배자는 아니었지만, 일시적으로 채소를 팔아서 먹고살았을 가능성은 있다고 생각한다. 또 왕족인 왕공(王珙)은 성품이 탐욕스러워 가노를 보내어 값을 주지 않고 시장 물품을 강탈하였고 심지어 딸나무와 채소 과일까지도 빼앗았으며, 판 사람이 혹 값을 요구하면 때리고 욕을 보여서 사람들의 고통이 컸다고 한다. 비록 단편적인 사례이지만 여기서 개경의 시장에서 채소가 과일 딸나무와 함께 팔리고 있음을 확인할 수 있다. 요즘같이 채소를 전문적으로 경작하는 농민은 없었겠지만 대도시 주변에는 그곳에 사는 사람들의 수요에 맞추어 채소를 재배하고 판매하는 사람들이 있었음을 짐작하게 한다.

채소는 오래전부터 곡식을 보완하는 주요한 식량으로, 입맛을 돋우는 양념으로, 출출할 때 먹는 간식으로, 불편한 몸을 다스리는 약재로 널리 쓰였다. 특히 집주변의 텃밭을 통하여 유기농

채소를 가꾸게 되면 바로 바로 즉석에서 조리할 수 있기 때문에 채소에 많이 들어있는 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화 할 수 있고 신선한 원재료로 음식을 만들 수 있기 때문에 높은 질의 음식을 먹을 수 있다는 장점이 있다.

또한 텃밭은 분노나 음식물 쓰레기 등의 재활용, 자원 재이용, 수송에너지 절감, 태양 에너지 이용 측면 등의 환경보전을 위한 매우 우수한 우리 조상들의 지혜인 것이다. 특히 도시화 진행이 가속화 되고 있는 지금 도시의 자투리 공간을 활용하는 도시텃밭은 도시생태계를 유지하고 보호해 주며 안전한 먹을거리 생산을 위한 가장 효과적인 대안일 것이다.

우리나라는 채소 위주의 음식문화가 발달함에 따라 다양한 들나물뿐만 아니라 먹을 수 있는 산채의 대중화와 식별하는 감식력이 일찍부터 크게 발달하여서 산채를 이용하는 동아시아 가운데서 가장 많은 종류의 산채를 다채롭게 식용하고 있다. 봄철에는 들이나 산에서 캐온 식물을 나물로 무쳐 먹거나 겨울철을 대비하여 말려 두기도 하였다. 우리 몸의 생리적 기능 조절에는 영양소 중에 비타민과 무기질이 많이 들어 있는 식품이 좋는데 나물에는 비타민이 풍부하고 칼슘, 철분 등의 무기질이 많이 들어 있다.

텃밭은 장수 인들이 주로 살았던 전통 농경사회의 잔재 일지 모른다. 하지만 장수를 희구하는 현대인들이 장수 인들의 삶의 방식에서 배워야할 가장 위대한 유산일 수 있다. 전통사회에서는 대부분 자급자족의 형태로 식품을 생산하고 소비하였기 때문에 무엇보다도 안전하고, 우수한 품질을 지닌 다양한 식재료를 확보할 수 있었다. 지역에서 재배된 먹을거리는 신선함을 제공하고 신선한 식재료는 가장 맛있는 맛과 높은 영양적 가치를 제공한다. 최근 농업기술의 발달로 제철 식품에 대한 기존의 관념이 깨어지고 많은 종류의 채소나 과일이 제철이 없고 1년 내내 수확되고 판매되어 항상 구입하여 먹을 수 있는 실정이지만 텃밭에서 거름 주어 키워 즉석에서 요리하여 먹던 전통사회에서의 음식맛과 영양가는 비교 대상이 아닐 것이다. 전통사회에서 한철에 먹던 특정한 식재료의 단조로움은 이제 일 년 내내 절대적인 동일함과 균일함의 단조로움으로 대체되었다. 이렇게 해서 일 년 내내 충성하게 먹을 수 있게 되었으나 제철 과일의 맛을 잃게 되었고 제철 음식이 나오기를 기대하는 즐거움도 사라져 버렸다. 전통세대의 식생활 특성은 바로 음식의 생산과정(재료생산, 저장분배, 조리단계)을 대부분 가정에서 감당했다는 것이다. 가정 내에서의 음식의 조리는 절대적인 중요성을 가지고 있었고 전적으로 여성들의 몫이었다. 전통세대들은 대부분 농업을 생업으로 하는 세대로 씨앗을 땅에 뿌려 계절에 맞게 수확하며 수확된 식품을 건조하여 보관하거나 발효시켜 장기간 보관하여 식량으로 사용하였다. 대가족이 한군데 모여 살며 자급자족 했던 당시는 계절에 따라 장소에 따라 거기에 잘 어울리는 농작물을 다양하게 심고 거뒀다. 가족 중심의 노동집약적인 다품종 소량생산으로 자급자족했던 시절 수많은 동식물로 어우러지는 건강한 생태계를 유지해 왔고 이는 우리 전통의 채식위주 식단이 있어 환경과 생태계는 지금보다 훨씬 건강했고 우리의 식생활은 자연친화적이었다.

6) 음식을 가리지 않고 골고루 섭취하며 다양한 맛을 즐기는 식생활

장수 인들이 좋아하는 음식의 맛은 개인별로 다양하였으며 특별한 특성을 갖지 않았다. 하지만 ‘어떤 음식을 좋아하세요?’라는 질문에 거의 대부분의 대답이 ‘난 다~ 잘 묵소’ 라고 대답하여 대부분 음식을 가리지 않고 골고루 섭취하는 특성을 나타냈다.

한국음식 중 다양한 맛의 대표적인 음식이 바로 찜이다. 장수인들의 특성 다섯째에서 언급된 신선한 채소의 섭취에서 많은 분들이 겉절이와 상추쌈을 답변해 주셨다. 우리나라만의 독특한 음식 문화 가운데 푸성귀에 밥을 싸 먹는 찜 문화가 있다. 『농가월령가』의 오월령에는 ‘아기 어멈 방아 찢어 들바라지 점심하소. 보리밥 파찬국에 고추장 상추쌈을 식구 헤아리되 넉넉히 능을 두소’하고 읊은 대목이 있듯이 여름철 농촌에서 땀 흘리며 밭일하다 들밥으로 상추쌈을 먹는 광경을 쉽게 그려 볼 수 있다. 별다른 찬이 없어도 봄부터 가을철에는 밭이나 들에서 나는 채소로 두루 찜을 싸서 먹었다. 또한 겨울철에도 마른 나물을 불려서 싸 먹거나 김쌈을 즐겼다. 『동국세시기』에서는 정월 대보름에 배춧잎과 김으로 밥을 싸서 먹는 복쌈이 있다고 하였다. 또한 우리 민족의 풍속지라 할 만큼 민족 고유의 생활습속을 상세히 묘사하고 있는 조선후기 기속시에도 곳곳에 찜문화가 반영되어 있다. 김려의 시『상원리곡』에도 대보름날 복쌈에 관하여 읊는다. 복쌈은 여러 개를 만들어 그릇에 노적 쌓듯이 높이 쌓아서, 성주님께 올린 다음에 먹으면 복이 온다고 전한다. 때로는 돌을 노적처럼 마당에 쌓아 놓고 풍작을 기원하는 수도 있다. 첫째 복을 기원하고 곡식 농사를 잘되게 해달라는 뜻으로, 둘째 여름의 더위를 예방하기 위해 ‘복쌈’을 먹는다. 또한, 묵은 나물 이파리나 김, 무, 배추 절인 것으로 밥을 싸서 한 움큼씩 삼키며 ‘열 섬이오’ ‘스무섬이오’ ‘서른섬이오’하고 외치는데, 이 또한 풍년을 바라는 기원이다. 건강과 풍년을 바라는 일반서민들의 처지에서 굶주림으로부터의 해방과 풍요로운 삶을 바라는 민중의 희망을 잘 나타내고 있다.

이런 섞음의 미학은 음식의 다양한 맛뿐만 아니라 영양소의 균형적인 섭취의 근간이 되며 우리나라 음식 문화 곳곳에서 찾을 수 있다. 그 하나가 혼식의 과학성이다. 최근 학계에서는 인체 내에서의 생합성과 대사기전에서 양양소와 영양소의 상호작용이 중요시되고 있다. 개개의 영양소의 평가와 실제로 식사 시 각종 식품을 혼식하여 섭취할 때 오는 상호작용이 문제가 되는 것이다. 영양소의 상호관계에서 알려지고 있다. 또한 곡류 단백질은 Lysine이 부족하고 대두에는 Methionine 이 부족하므로 이 두 식품을 혼합하면 부족된 아미노산과 과잉의 아미노산이 서로 보완되어 각각 단독의 단백질보다 높아진다. 또한 다른 예로는 무시루떡을 들 수 있다. 무에는 곡류에 없는 VitC(19mg%)를 보완해 주고 효소에 의해서 amylase가 특히 많기 때문에 소화를 돕는 작용을 한다. 무에는 여러 가지 효소가 포함되어 있다. 가장 많은 것은 소화효소인 아밀라제(diastase)이다. 또한 떡을 썰 때 무조각에 칼을 닦아서 하면 잘 썰린다는 것은 칼에 묻은 떡의 전분이 amylase에 의하여 당화되어 가용성이 되는 것이라고 볼 수 있다. 이런 점은 식품의 배합에 있어서 상당히 과학적이라고 할 수 있다.

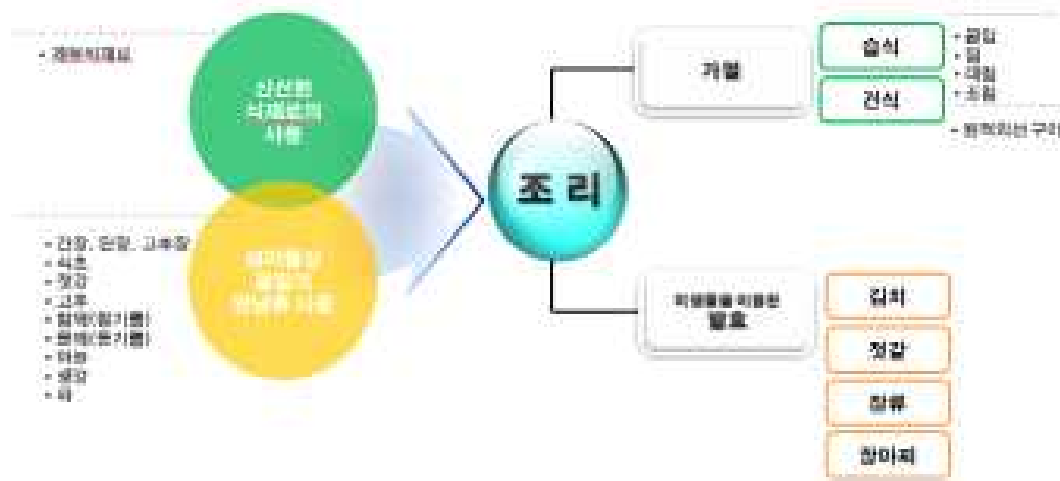
7) 지역 특산 식재료(초피, 생강, 마늘, 고추, 젓갈 등)를 이용한 풍부한 양념류

장수노인들의 여섯 번째 특성으로 장수음식을 ‘섞음의 미학’으로 표현하였듯이 장수음식의 또 다른 특성은 ‘복합적인 맛’이 특징이다. 이러한 복합적인 맛에는 여러 가지 양념류들이 조화를 이루며 음식의 독특한 맛과 향미를 나타낸다.

상용 조미료는 그것이 식품단독으로서의 영양적 의의도 크지만, 식품과 배합되었을 때 조미료 각자의 성분이 배합되는 주요 식품의 영양적 의의를 높이는 큰 역할을 한다. 즉 주 식품의 부족한 영양소를 성분상으로 보완도 하고 또 주 식품에 함유된 영양소의 상호 상승작용을 한다. 따라서 한국인의 상용조미료는 단순히 맛과 향기의 도움을 주어 식용의 증진과 소화에 유리한 작용을 할 뿐 아니라 그 영양적 의의가 크다. 물론 1회에 사용되는 양은 적더라도 반복되어 첨가되는 조미료의 양은 1일분 1년분으로 계산할 때 크다. 조미 향신료는 세계적으로 기후 및 풍토에 따라 지역적 특색을 크게 나타내고 있다.

8) 장수인들을 통한 전통음식의 조리 과학 기술 체계

음식에 있어서 과학기술이란 무엇을 뜻하는 것일까? 먼저, 사전적 의미를 살펴보자. 과학(科學, Science)이란 자연세계에서 보편적 진리나 법칙의 발견을 목적으로 한 체계적 지식이고, 기술(技術, technique)이란 무엇인가를 만들어 내거나 또는 성취하는 방법을 뜻한다. 즉, 한국전통음식의 과학기술이란 “전통음식을 만드는 조리방법에서의 보편적 법칙체계”로 정의할 수 있다.



조리(調理)란 식품을 먹을 수 있는 상태로 만드는 과정으로 식품의 영양가를 높이고 위생적으로 안전하게 해주며 기호성을 높여 좀 더 즐거운 식사를 하게 해 주는데 목적이 있다. 즉 식품을 끓이거나, 찌거나, 굽거나, 볶거나, 또는 튀기거나 하면서 조리과정을 통하여 식품의 기본적인 특성을 향상시키고 먹기 좋은 음식을 만들어 식탁에 음식을 표현하는 수단이라고 정의되고 있다

(한국음식대관 1권). 따라서 조리는 넓은 의미로 해석 할 때는 식사의 계획에서부터 식품의 선택, 조리조작, 식탁의 구성까지를 포함하며 좁은 의미로는 식품의 성분, 조직, 물성 등에 변화를 주어 원하는 음식을 만드는 것을 포함한다.

다음에서는 20세기를 살아온 장수벨트 지역 전통세대들의 심층면접 과정을 거쳐 얻은 한국전통음식에 대한 종류와 조리비법 등을 통해 정리한 20세기 한국전통음식의 과학기술 특성을 살펴보고자 한다.

■ 수분을 매개로 하는 건강한 가열 조리법

식품을 조리할 때 가열하는 목적은 위생적으로 안전한 음식을 만들고, 영양효율을 증진시키며, 풍미를 향상시키는데 있다. 가열할 때 열에너지가 식품으로 전달되어 식품의 온도가 상승하게 된다. 열이 열원으로부터 식품에 전달되는 원리는 그 자체의 특유한 진동, 회전, 이동운동을 하고 있는 식품의 구성분자 또는 원자가 가열에 의해 격렬하게 운동함으로써 열 에너지가 생성되고 축적된다. 열원에서 식품으로 열이 전달되는 방법은 전도, 대류, 복사 등 세가지가 있다. 식품을 조리할 때 가열 방법은 크게 습식가열과 건식가열로 나뉜다.

〈Table 16〉 수분 매개 가열조리를 이용한 전통음식

조리법	대표적 음식	원리	이점
끓임	밥, 국, 국수, 수제비, 죽	-물이 열매개체 -기화열 (2,300J/g)	-물: 구입 용이 -무미, 무취, 무해 -비열이 커 음식 온도 오래 유지 -낮은 점도 -타지 않는다.
찜	육류(돼지갈비찜, 닭찜, 돼지순대, 수육 등) 생선(송어찜, 두부찜, 꽃게찜, 조기찜 등)		
데침	나물 (취나물, 고사리나물, 뜸배기나물, 토란나물 등) 해산물(쭈꾸미회, 오징어회 등)		
조림	생선조림(꽂치조림, 갈치조림, 양미리조림 등)		

우리나라 음식의 대부분은 물을 열매개체로 하여 가열하는 방법으로 끓이기, 찌기, 데치기, 조리기, 밥짓기 등의 조리방법이 이에 속 한다. 이와 같이 조리시 물을 사용할 때는 다음과 같은 이점이 있다. 첫째, 물은 쉽게 구할 수 있고 무미, 무취, 무해하다. 둘째, 물은 비열이 크다. 물의 비열은 1cal/g°C로 수증기의 약 0.5cal/g°C에 비해 월등히 크기 때문에 끓는 물 중에 식품을 넣어도 온도가 크게 저하되지 않으며 음식의 온도도 상당히 오래 유지 될 수 있다. 셋째, 점도가 낮다. 따라서 젓지 않아도 대류에 의한 열의 이동이 용이하여 용기 내에 있는 식품의 온도가 균 일한 상태로 될 수 있다. 넷째, 기화열이 크다. 물의 기화열은 약 2,300J/g이어서 100°C의 물이 100°C의 수증기로 되고 식품에 닿아 응축될 때 2,300J/g의 에너지를 방출하여 식품에 전달하므로 가열 효율이 높다. 다섯째, 온도가 100°C이상 올라가지 않으므로 온도조절이 용이하며 물이

있는 한 타지 않는 점 등이 이점이다.

■ 원적외선을 이용한 숯불구이

〈Table 17〉 원적외선 이용 건식 가열 조리법 이용한 전통음식

조리법	대표적 음식	원리	이점
숯불구이	고등어 구이, 조기구이, 양미리구이, 콩치구이, 산적, 김구이, 돼지고기적 외	복사열 (원적외선)	식품이 표면에서 탈수되어 맛 성분이 농축되고, 탄 냄새와 맛이 가해져 독특한 풍미를 지님

고기의 맛은 고기의 질과 양념의 종류, 숙성기간 등에 따라 큰 차이를 보인다. 하지만 정말 중요한 또 하나의 요소가 있다. 전통세대의 삶의 경험에서 나온 대부분의 이야기는 ‘고기는 예나 지금이나 비슷한데.. 옛날 숯불에서 구워먹던 것이 더 맛있어. 지금은 그 맛이 안나.. 숯불에서 굽는 생선과 고기는 살살 녹았지’ 하며 옛날 숯불구이 방식을 그리워 하신다. 숯불구이는 열의 전달매체로서 물을 사용하지 않고 직접 열원으로부터 복사열에 의해 가열하는 방법으로 구이, 적 등의 조리법이 이에 속한다. 구이는 인류가 불을 발견한 이래 사용된 가장 오래된 조리법이다. 조리온도가 150~250°C로 다른 조리법에 비해 높으며 식품의 표면에서 탈수되면서 맛 성분이 농축되고 여기에 탄 냄새와 맛이 가해져 독특한 풍미를 주게 된다.

숯불구이는 석쇠나 금망을 사용하여 식품을 불 위에서 직접 굽는 방법이다. 가열하는 과정 중에 식품내의 수분과 기름 성분이 연기와 불꽃에 그을리면서 가열된다. 열원으로는 탄화가 용이하고 화력이 강한 것이 좋으며, 불에서부터 거리를 두고 굽는 것이 좋다. 전통 조리법에 주로 사용된 구이음식은 숯불을 사용하였다. 구이음식을 맛있게 하려면 우선 강한 불로 단번에 겉을 구워내야 한다. 이렇게 하면 표면의 단백질이 금세 굳어 버려 고기즙이 빠져 나가는 것을 막을 수 있다. 감칠맛을 재료 속에 가둘 수 있게 되는 것이다. 하지만 강한 불을 가까이 대면 겉만 타버릴 뿐 속까지 잘 익지 않는다. 이를 막기 위해 재료를 불에서 멀리해 열이 재료 전체에 돌도록 하는 것이다. 이러한 방법을 실현한 대표적인 구이법이 바로 숯불구이이다. 숯불은 가스 불처럼 불꽃이 나지 않으며 주로 원적외선을 포함한 적외선이라는 열선으로 재료를 굽는다. 연소온도가 높아 불이 강한 상태이므로 고기를 굽는 데는 그야말로 숯불이 최적인 셈이다.

■ 미생물을 이용한 발효 저장법

〈Table 18〉 미생물을 이용한 전통 발효음식

조리법	대표적 음식	원리	이점
김치	백김치, 열무김치, 배추김치, 동치미, 시래기 김치, 호박김치, 장김치, 갓김치, 무김치 등	미생물의 효소작용이 숙성에 관여	유기산, 비타민B ₁₂ 등 새로운 생리활성물질 생성
젓갈	새우젓, 멸치젓, 명란젓, 창란젓, 어리굴젓, 조개젓, 빨덕게장, 참게장, 조기젓, 양념게장, 간장게장 등		
장류	고추장, 된장, 청국장, 뽕장 등		
장아찌	짬지, 마늘장아찌, 김장아찌, 오이장아찌, 파래장아찌, 고추장아찌, 호박장아찌 등		

식품의 보존성을 증가시키는 방법에는 어떠한 것이 있을까? 식품을 부패시키는 미생물의 생육 조건 중에서 공기를 차단하는 밀봉의 방법이 있고, 미생물이 자라는 부적합 환경을 만드는 염장, 당장, 산 저장법 등의 식품첨가물을 넣어 보존성을 증가시키는 방법이 있다. 소금이나 설탕에 절이면 식품주의 염분, 당분의 농도가 식품 내부보다 높아져 결과적으로 삼투작용으로 자유수가 식품 밖으로 빠져나와 건조 상태에 가까워진다. 또 염분, 당분 농도가 높아짐에 따라 미생물의 체내에 함유되어 있는 수분도 삼투작용으로 몸 바깥으로 빠져 나가기 때문에 미생물 자체의 발육도 어려워진다. 이러한 절임의 방법은 김치, 장아찌, 젓갈 등 전통음식에 많이 사용되어 오던 조리법으로 사계절 늘 먹을 수 있는 밑반찬을 만들어 편리성을 더하여 주었고 식품의 저장성을 높여 채소를 구하기 힘든 겨울철의 식량이 되어 주었다.

■ 생리활성물질의 양념류 사용

조미 향신료는 세계적으로 기후 및 풍토에 따라 지역적 특색을 크게 나타내고 있다. 한국의 조미 향신료는 두장 문화권에 속하며 신대륙의 고추, 아프리카의 참깨, 아랍의 후추, 마늘 등의 강력한 향신료를 조미료로 일상생활음식으로 하고 있으며 김치에는 젓갈을 많이 쓰고 있다. 조미, 향신식품은 단맛, 신맛, 매운맛, 고소한 맛 등을 기초로 식품의 맛과 향을 향상하고 저장성을 높이기 위한 재료로서 이미 오래 전부터 인류는 조미 향신재를 이용해온 것으로 추측된다. 단군신화에 마늘과 파가 등장하고, 1만년 전의 벽화에서 꿀을 채집하는 모습을 볼 수 있다.

〈Table 19〉 생리활성 물질이 풍부한 양념을 사용하는 한국 전통음식

양념류	중요성분	기능 및 생리적 의의
간장, 된장, 고추장	각종 유기산(formic acid, acetic acid, propionic acid, butyric acid), 각종 알콜류(ethyl alcohol, n-butyl alcohol, n-propyl alcohol, isopropyl alcohol), 핵산관련물질	단백질 분해효소 단백질 공급 아밀로스, 프로테이스로 소화용이 정장작용
식초	초산	신맛, 식욕 증진
젓갈	유리 아미노산, 아미노산 분해물, 비활성 유기산, amine 류, 핵산 관련물질	정미성분, 복합미, 감칠맛
고추	Capasaicin VitA, C	매운맛 성분-위산 촉진, Ca 용해도 촉진 Vit A,C의 급원
참깨(참기름)	Linoleic Acid:40-45% Linolenic Acid:0.6% Arachidonic Acid:0.4% α-tocopherol:45mg%	필수지방산 급원 혈청 콜레스테롤 강하 항산화제-지질산패예방 지용성 비타민 흡수 돕는다
마늘	Allicin 황화 알릴류	식욕증진 신경계통 자극-혈액순환 왕성 살균작용
생강	Zingerone Shogaol	비린내제거 맛과 향기 돕는다
파	Vit A, C, Allyl Sulfide 칼슘, 인, 철분	매운맛 성분 살균, 살충 효과
후추	휘발성성유(피넨페란드렌, 피페로날) 매운맛(피페린, 샤페린, 피페리딘)	맵고 향기로운 풍미 방부효과
산초	리모넨, 게라니올, 시트로넬랄 산쇼올	향기성분 매운맛-살충작용 해독작용

■ 일상식의 균형 잡힌 영양과학성

일상식은 사람들이 일상적으로 즐겨 먹는 음식으로 어느 특정 지역에 한정되지 않고 보편적으로 이용되는 음식이다. 1952년 방신영이 쓴 『우리나라 음식 만드는 법』의 서문에 ‘들이고 싶은 말씀’을 보면 ‘맛있게 먹는 음식이 몸에 영양이 된다. 값싸고도 영양가 높은 식료품이 심히 많으니 깨끗하게 먹음직하게 또 맛있게 만들어서 식탁을 대한 식구들의 얼굴에 우음을 띄워주자’라고 하였다. 이와 같이 좋은 음식이라 하면 특별한 재료로서 만드는 것이 아니라 값싸고 쉽게 구할 수 있는 제철 식재료를 가지고 정성스럽게 만들어 가족과 함께 웃으며 먹는 음식이 최고의 음식일 것이다.

〈Table 20〉 전통음식 일상식 상차림의 영양과학성

	대표적 음식	영양 과학성
봄	조기국, 애탕국, 소루장이국, 아욱국, 냉이국, 산나물국 잡곡밥, 무말랭이 장아찌, 더덕구이, 굴전, 애호박전, 두릅전, 파강회, 미나리강회, 자반, 봄김치, 물썩나물, 더덕생채, 탕평채, 썩떡 등	phytochemical, vitamin, mineral 등이 풍부한 봄나물 위주의 식단
여름	육개장, 백숙, 어글탕, 호박지지미, 가지찜, 애호박찜, 오이장아찌, 마늘 장아찌, 오이뱃두리, 썩갓나물, 오이생채, 노각생채, 배추속대쌈, 상치잎쌈, 호박잎쌈, 고추무침, 자반, 굴비, 열무김치, 오이지, 콩국수, 증편, 복숭아 화채, 콩국화채 등	단백질이 풍부한 보양식과 비타민이 풍부한 다양한 쌈류 식단
가을	곰국, 민어국, 토란국, 배추속대국, 싸리버섯국, 낙지전골, 게찜, 송이볶음, 대하볶음, 가지조림, 오이장아찌, 조개전, 송이회, 박나물, 호박잎쌈, 게장, 오이지무침, 배추김치, 전복김치, 갓김치, 청태장, 막장, 밀장, 감떡, 팔단자, 산사화채 등	풍성한 식재료로 균형 잡힌 식단
겨울	갈비탕, 명태국, 콩나물국, 용봉탕, 명태찌개, 오가리찌개, 김치지지미, 생치전골, 배추찜, 생치볶음, 방어조림, 무말랭이장아찌, 낙지전, 병어회, 해삼회, 겨자채, 메밀묵, 전약, 숙각두기, 굴각두기, 전복김치, 된장, 고추장, 닭뿔장, 메밀만두, 두부만두, 팔시루떡, 무시루떡, 호박시루떡, 수정과 등	콩나물 등을 이용한 비타민 보충 무시루떡 등 배합의 과학성

3. 장수지역 건강기능성 식재료와 건강한식 문화콘텐츠 개발과의 접목

제2협동과제 연구진은 본 제1협동과제의 심층면접을 통한 구술채록과 제1세부과제의 면담조사를 통해 수집한 자료를 분석하여 이 지역 장수 노인들의 건강과 연결 지을 수 있는 가장 특징적인 식재료를 선정하였다. 선정된 식재료는 철따라 산과 들에서 나는 다양한 식물의 잎, 줄기, 뿌리, 순 등 자연의 식물들이었다. 또한 제2협동과제에서 선정된 식재료들에 대한 생리활성실험을 한 결과, 항산화, 항염증 작용 등이 매우 우수함이 증명되었다.

따라서 본 제1협동과제에서는 역사, 문화적 스토리텔링을 통한 건강한식 명품 콘텐츠 개발에 가능성이 우수한 이 지역의 식재료를 최대한 이용할 수 있는 콘텐츠를 제작하였다.

뽕잎은 임실군 치즈밥상의 ‘뽕잎겉절이, 뽕잎장아찌’로, 죽순은 구례군 매천밥상의 ‘죽순나물과 죽순장아찌’로, 들깨는 구례군 매천밥상의 ‘썩들깨된장국’으로, 울타리콩은 담양 미암밥상의 ‘메밀콩밥’으로, 달래는 진안군 삼강밥상의 ‘산달롱개김치’로, 현미잡쌀밥은 곡성군 심청밥상의 ‘공양미밥’으로, 썩부쟁이는 담양 미암밥상의 ‘썩부쟁이 나물’로, 산수유는 구례 매천밥상의 ‘산수유과편’으로, 느릅나무잎과 오가피잎은 곡성 심청밥상의 ‘오색산나물’로, 방풍나무잎과 헛개나무잎

은 진안군 삼강밥상의 '삼색산나물밀쌈'으로, 인디언시금치는 순창 춘향밥상의 '숙운채능금생채'로, 가죽나무는 담양 미암 주안상의 '가죽부각'으로, 젠피는 구례 매천밥상의 '젠피장아찌'로, 박잎은 장수군 사찰음식의 '박김치'로, 맨드라미꽃은 담양 미암밥상의 '죽순맨드라미물김치'로, 애꽃버섯은 진안군 삼강밥상의 '버섯 장아찌'로, 찔레꽃은 장수군 사찰음식의 '장수사찰튀김'으로, 고추잎은 임실군 치즈밥상의 '고추잎나물'로, 고사리는 곡성 심청밥상 '오색산나물'과 장수군 사찰음식의 '고사리두부무침'으로, 무시래기는 곡성 심청밥상의 '고추씨무청김치'와 장수군 사찰음식의 '시래기잣나물'로, 다래순은 진안군 삼강밥상의 '삼색산나물밀쌈' 메뉴로 개발되었다.

Ⅲ. 역사. 문화적 스토리텔링을 통한 건강한식 명품 콘텐츠 개발

1. 스토리텔링을 통한 건강 한식 명품화 방안

1) 구례 - 구례의 소박한 자연밥상 ‘매천밥상’

지리산 자락의 험준한 산악지대를 이루고 있는 구례분지는 전형적인 산간분지여서 맑은 공기와 깨끗한 물뿐만 아니라 생산되는 식재료의 청정함을 자랑으로 한다.

<Table 21>The contents of down-home nature dinner table ‘Maecheon’s table’

	Source	Menu
『Maecheon yalok』	Boiled barley	녹차보리밥
	Meat	흑돈수육쌈
	Bombao shoot	죽순(나물, 회, 장아찌)
	Salted shrimp	나물(양념)
	Mugwort	쑥들깨된장국
Speciality	Korean-leek kimchi	오이부추김치
	Sweetfish	은어대숯구이, 초고추장
	Native honey	양념류
	Pickled wild vegetables	곰취, 산초, 명이 장아찌
	Cucumber	오이부추김치

이러한 구례군의 청정한 이미지를 구한말 우국지사 매천 황현의 이미지와 결부시켜 가공되지 않은 소박한 자연밥상으로 표현하고자 하였다. ‘매천밥상’은 녹차보리밥, 쑥 들깨 된장국, 흑돈 수육 쌈, 은어 대 숯구이, 죽순나물, 죽순 회, 죽순장아찌, 곰취 장아찌, 산초장아찌, 오이부추김치를 한상차림으로 <Table 22>에 제시하였다.

‘녹차보리밥’은 녹차 시배지인 구례를 상징화하기 위함이며 보리밥과 접목시킨 이유는 『매천야록』에 등장하는 음식들이 매우 소박한 일상음식이었기 때문이다. 녹차보리밥은 구례 민초들의 소박한 일상식과 검소하고 고매한 선비정신을 표현한 음식이라 하겠다. 우리나라 차의 전래에 있어 여러 가지 설이 있으나 신라 선덕왕(A.D. 632-647)때부터 차가 있었고, 차 재배가 시작된 것은 신라 흥덕왕 3년(A.D. 828) 대렴(大廉)이 당나라에서 차 종자를 가져왔고 왕명으로 지리산에 심게 한 이후 그곳 사찰을 중심으로 전파되었다(김 1996)는 설이 가장 유력하다. 『세종실록지리지』에도 구례의 토공(土貢)으로 작설차가 언급되고 있다. 지리산 녹차는 야생차 잎을 채취하여 무쇠 솥에다 덫은 후 멍석에다 비벼서 만드는 사찰 전통 제다법을 사용하고 있어 지리산 녹차를 더욱 유명하게 만드는 요인이 되고 은은한 향기와 그 맛은 고매한 인간정서를 길러 줄 뿐만 아니라

비타민C가 풍부해 건강에 도움을 준다. 우리나라 처음 차나무를 심었던 녹차 시배지가 구례 화엄사 장죽전에 있으며 매년 헌공다례 행사를 추진하고 있다.

‘썩 들깨 된장국’은 『매천야록』에 등장하는 썩을 이용하여, 들깨가루를 양념으로 많이 활용하는 전라도 향토음식의 특성을 살려 된장국을 끓인 것이다. 썩은 자생력 높은 풀로 전국 각지의 산이나 들에서 흔하게 자란다. 불의와 타협하지 않고 산야에 묻혀 울타리 밖에도 들썩을 심어서 편할대로 뜯어 먹으며 절개를 지킨 구례 선비의 모습이 잘 표현되어 있는 음식이다. 들깨 역시 인가 근처에 야생으로 쉽게 자라는 식물로 전국적으로 흔하게 재배된 것이다. 특히 전라도 지방에서는 양념으로 많이 사용하며 나물을 무치거나, 탕을 끓일 때 자주 활용된다.

‘흑돈 수육쌈’은 『매천야록』에 등장하는 ‘말린 고기 한 조각 비단 한 오리도 아무렇게나 받지 않았다’는 표현에 근거하였다. 구례의 특산물인 토종 흑돼지와 건강 장수 조리법으로 알려진 수육의 조리법을 접목시키고 지리산 산야초로 쌈을 구성하여 자연과 전통이 어우러진 청정 밥상을 표현하고자 하였다.

한자로 집가(家)는 집(宀)과 돼지(豕)로 이루어졌는데, 이로써 아주 먼 옛날부터 사람들이 돼지를 집안에서 키웠음을 알 수 있다. 돼지는 인류와 오랜 역사를 함께 한 친숙한 가축이다. 원래 우리나라의 토종 돼지는 몸집이 작고 몸 전체가 빛이 나는 검은색의 털로 덮여있는 흑돼지였다고 한다(<http://www.grandculture.net>). 산간지방에서는 아주 먼 옛날부터 변소에 돼지를 키웠다고 한다. 이런 풍습은 지리산 일대와 제주도에만 있다고 한다. 산간 오지지방은 평야 지방과는 다르게 돼지에게 먹일 먹이가 부족하다. 따라서 잔반이나 왕겨, 기타 식물들과 함께 인분을 먹인 것이다. 또한 산중의 맹수로부터 재산인 돼지를 보호하기 위해서 변소에서 안전하게 키운 것이라 한다. 흑돈 수육과 함께 쌈을 구성하는 있어 쌈은 제철 산야초의 새순으로 구성하는데 그 중 지리산 명물인 뽕나무 새순으로 쌈을 구성하였다. 『세종실록지리지』를 살펴보면 구례의 토의(土宜)로서 뽕나무가 기록되어 있다. 뽕나무는 항산화 효능을 가지는 chlorogenic acid, 칼슘, 칼륨 등의 무기질, pectin, cellulose 등의 식이섬유가 풍부하다고 알려져 있다. ‘죽순나물’은 『매천야록』에서 우국지사 민영환을 미화시킨 일화를 근거로 스토리텔링 한 것이다. 민영환이 죽은 후 그가 입고 있던 피 묻은 옷에 햇볕을 쬐이려 하자 바지에서 죽순이 돌아나왔다고 한다. 예로부터 대나무는 곧은 선비의 절개를 상징적으로 표현하는 것이었으며 지리산 자락인 구례에서 흔하게 자라는 식물이었다. 구례는 공기 맑고 물 맑은 청정지역으로 대나무 생육에 가장 알맞은 기후풍토를 가지고 있어 죽순의 질이 우수하며 그 맛 또한 일품이다. 죽순 나물은 전라도에서 자주 쓰는 들깨즙장을 이용한 나물과 고추장을 넣어 만든 죽순회로 표현하였다. ‘오이부추김치’는 『매천야록』에서 민영환이 몸은 피신하는 상황에서 부하의 집에서 부추김치를 대접받고 너무 맛있게 먹었다는 일화와 민비가 탁지부에 새우젓을 요구했다는 일화를 바탕으로 소박한 건강식을 재구성하였다. 부추는 기후 적응력이 좋아 봄부터 가을까지 수확하는 연중채소이며 전국 어디서나 잘 자라는 식물이다. 부추와 잘 어우러지는 것이 바로 구례의 특산물인 오이이다. 구례

오이는 지리산과 섬진강 주변의 오염되지 않은 흙에 지리산 산야초로 만든 퇴비를 많이 주어 맛이 담백하며 특히 재배시 산소를 불어 넣어 재배한 구례 산소오이는 명성이 나 있고 품질이 균일하여 오래 보관 할 수 있다고 한다(<http://www.gurye.go.kr>). ‘오이부추김치’는 구례 특산물인 오이와 부추를 새우젓과 버무려 겉절이 형태로 표현하여 청정자연의 건강식인 소박한 선비밥상에 표현하였다.

2) 곡성 - 소박한 서민음식 곡성 효녀 ‘심청밥상’

곡성군은 전라남도의 동북부에 위치하여 면적 547.38 평방킬로미터로 섬진강 상류인 순자강을 경계로 하여 전라북도의 남원시와 순창군에 접하고 있고, 동은 구례군, 남은 순천시와 화순군, 서는 담양군과 접하고 있으며 전 영역에 걸쳐 기복이 심한 봉우리이며 평야는 비록 협소하나 북부의 옥과면과 동부의 섬진강, 대항강 유역은 평야, 언덕이 상연하여 비옥하고 관수가 양호하다. 이렇게 곡성은 내륙산간지역에 속한다. 우리나라 9대강 중의 하나이며 전라남도 3대 강의 하나인 섬진강은 소백산맥 진안의 마이산과 전주 웅치에서 발원하여 임실, 순창, 남원 등지의 여러 지류와 합세 남하하여 곡성군 북방에 다다른다. 이 섬진강을 배경으로 공양미 3백석에 인당수 몸을 던진 효녀 심청의 이야기가 전해진다.

〈Table 22〉 곡성 효녀 ‘효녀심청밥상’ 콘텐츠

	Source	Menu
심청전	보리밥, 슈슈밥	보리수수밥 / 공양미밥
	오색탕수	오색탕수국(쇠고기, 해산물, 두부, 고명)
	소고기	심청너비아니
	나무스 ,파래	오색산나물파래말이& 다슬기장
	젓갈	삼미젓(전어젓, 황석어젓, 갈치속젓)
	김치	고추씨무청김치
	성유, 오미자, 화초	석류오미자화채, 보리수수떡

내륙산간지역과 섬진강을 배경으로 한 청정한 자연과 곡성 관음사 연기설화를 바탕으로 곡성을 대표하는 효녀심청밥상 콘텐츠를 개발하였다. 효녀심청밥상 콘텐츠 소스는 판소리소설인 심청전을 분석하여 식재료와 음식을 발췌하여 스토리텔링하였다. 또한, 현재 곡성의 특산물인 사과, 배, 약대추, 홍시 등의 유실수와, 문화적 특성을 활용한 심청쌀, 딸기, 수박, 멜론과 같은 특용작물 등 지역 식재료를 활용하여 밥상을 개발하고자 하였다. ‘효녀심청밥상’은 심청이가 이집 저집을 동냥하며 얻은 보리밥과 나물, 젓갈을 기본으로 하였으며, 인당수에 빠지기 전 용왕님께 제례를 지낼 때 등장하는 오색탕수 음식을 추가하였다. 오색탕수는 효녀심청의 화려한 부활을 복선으로 하는 고급 음식이다.

곡성 효녀 심청 밥상은 공양미밥, 쇠고기, 해산물, 두부 등 산해진미가 다 들어간 오색탕수국, 쇠고기로 만든 심청너비아니, 오색산나물과 맑은 섬진강 자락에서 잡은 다슬기로 만든 다슬기장, 전어젓, 황석어젓, 갈

치 속적으로 만든 삼미젓, 고추씨를 넣은 고추씨 무청김치, 간단한 후식으로 보리 수수떡과 석류 오미자 화채 등이 한상 차림으로 차려졌다.

3) 순창- 순창 장자백 판소리 ‘춘향 발효음식 밥상’

순창군은 인구 10만명당 100세 이상 장수노인이 전국 최고인 장수군이다. 미국 타임지 2003년 7월호에 세계 장수고을로 선정 소개 되기도 했다. 맑은 물과 깨끗한 공기, 비옥한 토양 등 오염되지 않은 청정 자연환경이 잘 보존된 곳이기도 하다.

예로부터 순창을 물이 구슬같이 맑다하여 옥천(玉川)골이라 하였다. 쾌적한 자연환경은 세계 장수지역의 공통된 특성이기도 하다. 연 평균 13.2°C의 온화한 기온과 수해 등 자연재해가 없는 지역으로 대표적 장수식품인 고추장, 된장 등 전통 발효식품의 본 고장이기도 하다. 전국 장류 발효식품 생산량의 38% 순창군에서 생산될 정도로 발효음식의 고장이기도 하다.

〈Table 23〉 순창 장자백 판소리 춘향전 ‘춘향 발효음식밥상’ 콘텐츠

Source		Menu	
춘향전	밥, 연근	밥상	연근밥 & 청국양념장
	명태1, 새우젓		명태새우젓국
	조락산적, 육전		된장육전 / 순창 조락전
	접복		전복초
	콩나물, 미나리, 문어		문어콩나물미나리회(초고추장 무침)
	숙운채1, 능금		숙운채능금생채(시금치사과 된장샐러드)
	제리집치		반지, 고들빼기
	콩지럼, 꽃초, 스강, 춤지름, 홑초, 꽃고초, 파, 만들, 스강청, 스강소금		양념류
	막사걸니		북분자막걸리
	낙지		낙지호롱이
жат박이	꽃감 жат박이, жат술		
생울숙울, 스강청, 드초	울란조란		
스덕벽기, 꽃초	백년가약 떡볶이		

순창지역은 문화적 특성으로 상품화한 순창고추와 오디, 북분자, 더덕과 같은 지형적 특산물을 이용한 상품, 밤 호박, 씬 채소 미나리, 호박고구마, 인삼 등의 특용작물, 금과배와 같은 실과 등이 유명하다. 이들 식재료와 순창 출신 판소리 명창 장자백의 작품인 춘향전 속 음식콘텐츠를 결합하여 춘향 발효음식 밥상을 창작하였다. 장자백 판소리 춘향전 ‘춘향 발효음식밥상’은 크게 밥상과 주안상 두가지로 구성하였다. 춘향 발효음식 밥상은 청국양념장이 곁들여진 연근밥과 명태새우젓국, 된장육전과 순창 조락전, 전복초, 문어 콩나물미나리회, 숙운채능금생채, 반지, 고들빼기 등으로 구성되었다. 춘향 주안상은 북분자 막걸리, 낙지 호롱이, 꽃감 жат박이, жат술, 울란조란, 백년가약 떡볶이 등으로 구성하였다. 이들 밥상의 특성은 순창의 상징인 장류를 활용하여 밥상과 주안상으로 표현하였다는 것이다.

4) 담양 -대숲 맑은 선비 미암밥상

담양은 내륙의 위치에도 불구하고 너른 들과 영산강의 풍요로운 물줄기, 둘러싼 산줄기, 그리고 호수와 대나무로 청정지역의 이미지를 가지고 있다. 산지는 구릉성 산지로 겨울기온이 따뜻한 편이고 햇볕이 좋아 자연 농업 생산성이 높아 예로부터 천석꾼, 만석꾼 하는 부자가 많았다고 한다. 해가 잘 들고 바람이 적은 기후, 습기가 있는 비옥한 점토는 ‘마을이 있으면 대가 있고 사시사철 푸른 대가 있으면 마을이 있는 것’이라 하였다. 또한 대나무의 꺾은 절개가 선비정신을 보여주듯 이곳 담양엔 소쇄원, 식영정, 송강정, 명옥헌, 면앙정 등 정자와 시가문학이 발달할 수 있는 토대를 갖추었다.

〈Table 24〉The contents of ‘Bamboo grove clear nobility *Miam’s table*’

	Source	Menu
<i>Miam’s diary</i>	buckwheat, adzuki beans	buckwheat adzuki beans rice
	shrimp	spiny lobster cowheel
	croaker	croaker soup, seasoned fish jerky, beef <i>jeon</i>
	abalone	sea mustard abalone <i>ssam</i>
	ginger, sesame	spicery
	sea mustard	sea mustard abalone <i>ssam</i>
	beaf	bamboo shoot rice cake rib
	<i>kimchi</i>	bamboo shoot waterly plain <i>kimchi</i>
	greens	seasoned poison oak shoot, seasoned aster, seasoned butterbur
	citron	citron souce
	persimmon <i>kimchi</i>	persimmon <i>kimchi</i>

담양지역의 상징 인물인 미암 유희춘도 호남의 대표적 문인으로서 시가문학의 대가였으며 또한 을사사화로 인한 19년간을 유배생활을 통하여 자신의 덕과 절개를 지키기 위해 애써왔던 사림(士林)이자 학자였다. 담양군의 청정한 이미지를 조선 중기 대표적 사부(士夫)인 미암 유희춘의 이미지와 결부시켜 고급스럽지만 맑고 정갈한 선비밥상으로 표현하고자 하였다. 식재료는 「미암일기」에서 추출하였으며 조리법은 미암가 종부의 인터뷰를 바탕으로 재해석하여 표현하였다. 대숲 맑은 선비 ‘미암밥상’은 메밀팔밥, 민어탕, 떡갈비, 대하족편, 어육전, 포무침, 미역전복쌈, 죽순물김치, 나물, 감김치 등을 한상차림으로 표에 제시하였다.

‘메밀팔밥’은 「미암일기」에 자주 등장하는 곡물 중 장수식품으로 알려진 메밀쌀과 팔을 이용하여 맑은 선비정신을 표상하고자 하였다. 메밀은 건조한 땅에서도 잘 자라며 환경에 적응하는 힘이 강해 전국 어디에서나 재배가 강한 곡식이다. 여름메밀과 가을 메밀이 있어 메밀쌀을 만들어 밥을 지어 먹거나 가루를 내어 메밀묵이나 냉면을 만들어 먹었다. 녹말에는 단백질 함량이 높고, 비타민 B₁, B₂, 니코틴산 등을 함유하여 영양가가 높다. 봄이면 메밀순 나물을 무쳐 입맛을 돋우었고, 더위에 지쳐 식욕을 잃은 여름이면 메밀을 가루 내어 별미로 국수, 냉면을 만들어 먹거나 묵을 해 먹었다. 메밀과 함께 잡곡밥에 즐겨 넣는 곡식이 있다. 바로 팔이다. 팔의 원산지는 동

양으로 오랜 재배 역사를 가지고 있으며 우리나라에는 청동기시대 유적에서 출토되었다. 콩과 비슷한 조건에서 잘 자라지만 약간 다습한 곳을 좋아해 담양의 다습한 환경에서 팔 생산량이 많았다. 팔에는 사포닌 성분이 많아 영양적으로 우수하다.

‘민어탕’은 「미암일기」에 등장하는 마른 민어를 활용하였다. 해남 등지에서 해산물이 자주 올라 왔으며 운반 거리가 있으므로 건어물, 염장 또는 젓갈의 형태로 이동 하였음을 알 수 있다. 현재 담양에 살고 있는 미암 종가(宗家) 종부(宗婦)의 인터뷰를 통하여 미암가 전통 음식과 조리법을 바탕으로 민어탕을 만들었다. 미암가에서는 지금도 민어탕을 즐겨 먹고 있었는데 육개장과 같이 고춧가루를 넉넉히 풀어 매콤하게 끓인다고 하였다. 민어는 우리나라 서남해안에 분포하며 예부터 우리 민족이 좋아하는 물고기였다. 그 어업의 역사도 긴데 「세종실록 지리지」와 「신증동국여지승람」의 토산물로도 민어라는 이름으로 기재되어 있으며 충청도, 전라도 등지 여러 곳에서 잡혔다. 민어는 비린내가 적은 흰 살 생선으로 그 맛이 담백하여 염건품은 손님 접대용이나 제수용으로 쓰이는 고급생선에 속하였다.

미암 종가에서 제례를 올릴 때 지금도 빼 놓지 않고 하는 제수 음식은 바로 ‘포무침’과 ‘어육전’이라고 하였다. 1800년대 말 책인 「시의전서」에는 고기전과 육간랍이 나온다. 고기전은 쇠고기를 얇게 저미고 가루를 묻히고 달걀을 혼합하여 다시 부친다. 육간랍은 고기를 다지고 양념하여 화전같이 부친다고 하였다. 사대부가에서 제상이나 손님 접대 음식으로 빠지지 않는 것이 바로 포(脯)이다. 그 중 어포(魚脯)는 잡은 즉시 내장만 빼고 그대로 말리거나, 살만 발라서 말리는 방법, 얼리면서 말리는 방법, 소금간을 해서 말리는 방법, 찌서 말리는 방법, 양념을 발라서 말리는 방법 등이 있다. 대개 문어, 오징어는 그대로 말리고, 전복, 조개류는 찌서, 북어는 얼려서, 조기, 대구 등은 소금 간을 해서 말린다. 담양이 내륙이기 때문에 수송이 간편하고 오래 보관할 수 있는 어포를 즐겨 사용하였으며 귀한 손님을 대접하거나 행사 때 주로 사용하였던 것 같다.

‘죽순떡갈비’는 담양의 대표 특산물인 죽순과 귀한 식재료의 상징인 쇠고기를 접목하여 담양의 대표음식인 떡갈비를 표현하였다. 담양의 설화 중 죽순과 관련된 설화에는 다음과 같은 내용이 전한다. ‘음력 5월 어느 날 평양감사가 나주 목(牧)을 다녀서 다시 평양으로 돌아가는 길에 담양부에서 하룻밤들 묵게 되었다. 이때 담양에서는 죽엽주와 죽순으로 만든 여러 음식을 대접하였는데, 평양감사가 그 음식을 맛있게 드시고 떠나면서도 죽엽주와 죽순을 가지고 올라갔다. 하지만 올라가는 길에 죽순이 떨어져 평양감사는 죽순을 구할 수 없느냐고 하며 입맛만 다시다가 대바구니를 물에다 푹 끓여서 물을 마셨다’는 이야기가 전해지고 있다(<http://damyang.go.kr>). 설화를 통하여 담양의 죽순 음식이 대바구니를 끓여 마실 정도로 잊지 못할 기막힌 맛임을 표현하고 있다.

‘유자청 소스’는 「미암일기」에 기록된 대표적 귀한 과일인 유자를 활용하여 미역전복쌈 소스를 만들었다. 유자는 전라도 해변가에서 재배가 가능하고 방향성 향기가 있어 과수로서 많이 재배하며 제사상에 오른 매우 귀한 과실이었다. 과거 전라도 제주 목(牧)에서는 굴, 유자 등의 감

굴을 진상하였고, 특산물인 감굴이 진상될 때면 성균관 명륜당 유생들을 모아 놓고 감굴을 나누어 준 뒤 시제를 내려 시험을 치른 감제를 열었다. 진상하고 남은 감굴은 신하들에게 나누어 주게 되는데 유만공의 「세시풍요」에 감제에 관한 시(詩)가 전한다. ‘한줄기 맑은 향기 대궐에서 내려 왔네’의 표현과 같이 임금님이 신하들에게 나눠 주신 감굴은 그 자체가 성은(聖恩)이었으며, 감굴을 받는 신하는 인정받는 선비들이었다.

‘대하족편’은 「미암일기」에 등장하는 새우를 활용하여 부드럽고 젤라틴이 풍부하여 노인들에게 유용한 족편을 만들고자 하였다. 족편은 쇠족을 빼가 빠질 정도로 무르게 고아서 젤라틴질의 근육을 녹여 다시 목처럼 굳힌 후 반듯하게 썬 것으로 겨자장이나 초장을 찍어 먹는 음식이다. 족편은 필수아미노산인 lysine 함량이 높고 glycine, proline, alanine, glutamic acid 등 아미노산 함량이 높고 특히 칼슘함량이 풍부하다고 한다. 특히 큰 새우를 족편에 넣어 대하 족편을 만듦으로 해서 족편에 부족하기 쉬운 불포화지방산 함량을 높여 영양적으로 더욱 우수한 장수음식을 만들었다.

‘감김치’는 전라도 내륙지방(담양, 구례, 완주 등)에서 많이 담가 먹는 김치로서 늦여름에 약간 덜 익은 감을 식초와 소금을 탄 물에 푼은맛을 우린 후 고추를 학독에 갈아 찹쌀 풀과 양념류를 섞어 김치를 담는 것이다. 푼은 감을 우린 후 고추장에 박아 두었다가 먹는 감 장아찌도 미각을 돋우며 전남 장성 지방에서는 감을 된장 속에 넣어 숙성시켜 먹기도 하였다.

5) 임실 -지정환 신부의 ‘꽃보다 아름다운 임실 치즈밥상’

임실군은 전라북도 동남부에 위치하여, 동쪽으로는 장수군, 남원시, 서쪽으로는 정읍시, 남쪽으로는 순창군, 북쪽으로는 완주군, 진안군과 접경하고 있다. 위경도상으로는 동경 127° 북위 35°에 해당한다. 대부분이 임야이고 농경지는 겨우 20% 정도에 불과하지만, 주산업은 농업이다. 임실군은 대부분이 노령산맥의 동사면을 이루는 산지이며, 남동방향으로 해발 250m 내외의 고원성분지가 형성되어 남원까지 이어진다. 즉 동북-서남으로 뻗은 서너 가닥의 노령산맥 산줄기가 군 전체를 덮다시피 하고 그 사이의 골짜기로 섬진강의 본류와 지류가 흐르며, 북북서-남동남으로 전주에서 남원까지 이어지는 큰 골짜기가 지나고 그 선을 따라 관촌 오수 임실 삼계면 등지에 분지가 발달하고 있다. 이러한 자연환경을 배경으로 임실지역의 특산물은 배, 밤, 포도와 같은 유실수와 느타리, 표고, 땅 두릅과 같은 산간지역을 활용한 특산물이 대부분이다. 또한 쌀, 오이, 우리밀, 고추, 토마토, 오이 등과 같은 보편적인 특산물도 최근 좋은 품질로 생산되고 있다.

〈Table 25〉 임실군 지정환 신부의 ‘꽃보다 아름다운 임실치즈밥상’ 콘텐츠

Source		Menu
치즈로 만든 무지개	청국장	치즈청국장
	밀, 만두	치즈만두
	고구마	고구마밥
	고추	임실고추치즈전, 고추잎나물
	뽕나무	뽕잎김치, 뽕잎장아찌
	돼지, 된장	돼지수육, 치즈된장소스
	두부	치즈두부김치찜
카망베르, 포르살류, 체더, 모차렐라 치즈 김치		

임실(任實)은 ‘씨앗이 튼실하게 영그는 동네’라는 뜻으로 한국 치즈의 발상지가 바로 전북 임실이다. 벨기에 출신 지정환 신부가 국내 최초로 개발 보급한 한국 치즈산업의 원조이다. 신선한 원유와 30년 이상의 가공기술력으로 만든 임실치즈는 맛이 고소하고 어린이와 노약자의 영양 간식으로 매우 좋다. 1967년 벨기에 출신 지정환 신부가 주민들의 소득 증대를 위해 산양 2마리를 들여왔고, ‘사람이 꽃보다 아름다운 치즈마을’이란 테마로 더불어 사는 사회를 꿈꾼다. 바른 먹거리와 아이들의 미래를 먼저 생각하는 사람들이 모여 사는 마을의 이미지를 이 지역 전통 식재료와 결합시켜 ‘꽃보다 아름다운 임실치즈밥상’을 창작하였다. ‘꽃보다 아름다운 임실 치즈밥상’은 지역의 전통식재료인 청국장과 치즈를 결합시켜 치즈청국장을 만들었고, 치즈만두, 고구마밥, 임실 고추치즈전, 고추잎나물, 뽕잎김치, 뽕잎장아찌, 돼지수육치즈된장소스, 치즈두부김치찜 등으로 구성되었다.

6) 진안 : 진안의 효자 밥상 ‘삼강밥상’

전북의 동부 산악권에 위치하고 있는 진안군은 해발 200-400m의 산간 구릉지로서 80% 이상이 산악 지대를 형성하고 있다. 또한 진안고원은 북류하는 금강과 남류하는 섬진강으로 수계가 구분되어지는 강의 근원지이기도 하다. 이런 자연환경의 영향으로 진안의 특산물은 산에서 나는 산채류와 과실류, 강 상류지역 청정 하천생태계로 쉬리, 쏘가리, 모래무지 등이 서식할 정도로 풍부한 여자원을 유지하고 있다. 또한 진안군은 다른 지역에 비해 유난히 어버이에 대한 효행이 뛰어난 효자, 효녀가 많았고 그들의 효행을 기리고 본받기 위해 세운 건물이나 비문이 곳곳에 남아 있다. 따라서 진안군의 스토리텔링 소재로서 청정자연과 실존 인물들의 효행을 기록한 문헌을 바탕으로 노인 보양을 위한 노인 보양식으로 건강밥상을 표현하고자 한다.

『진안지』에 기록된 ‘효자 이광범전’ 속 음식 관련 콘텐츠를 추출하여 진안군의 특산물과 결합시켜 하늘도 감동시킨 효자 ‘삼강밥상’ 콘텐츠를 개발하였다. ‘삼강밥상’은 흑임자죽, 피문어 효삼탕, 애저찜, 치육전, 피리조림, 삼색산나물 밀쌈, 버섯장아찌, 꽃감장아찌, 산달롱개 김치로 구성되었으며 표와 같다.

〈Table 26〉 The contents of frappant filial son's dinner table 'Samgang's table'

	Source	Menu
『鎮安誌』	Wild greens	삼색산나물 밑쌈
	Fish	피리조림
	Blood	피문어효삼탕
	Grain(Rice, Sesame etc)	흑임자죽
	Pheasant	치육진
Speciality	Ginseng, Red ginseng	피문어효삼탕
	Black pig	애저찜
	Shiitake mushroom	버섯장아찌
	Persimmon	곶감장아찌
	Glutinous rice, Black rice	흑임자죽
	Pepper	산달롱개김치, 초고추장

‘피문어 효삼탕’은 효자 이광범전에서 효자 광범이 자신의 손가락을 잘라 아버지 목숨을 연명 시킨 일화를 바탕으로 진안군의 특산물인 인삼과 찹쌀을 넣고, 산악지대 특성상 건문어를 활용하여 지극한 효성이 담긴 노인 보양식을 표현한 것이다. 피문어는 남해안에서 많이 생산되며 머리 부분을 뒤집어 내장을 빼낸 후 다리에 칼집을 넣어 꼬챙이에 꿰어 햇볕에 말리게 된다. 이렇게 말린 문어는 봉황이나 용 등 여러 가지 모양으로 오려서 잔치에 웃기로 이용하기도 하였다. 문어를 말리게 되면 감칠맛과 함께 단맛이 나게 되며 말리기 전보다 살이 부드러워져 노인들이 드시기 좋다. ‘약문어’라고도 부르는데 단백질이 풍부하고 타우린이 다량 함유되어 노인들의 보양식으로 매우 좋은 식품이다. 정약전의 <자산어보>에는 ‘맛이 달며 전복과 비슷하여 회에 좋고 말려먹어도 좋으며 종기에 효능이 있다’는 기록이 있으며, <규합총서>에는 맛이 깨끗하고 담백하며 토하고 설사하는데 도움이 된다’는 기록이 남아 있다.

‘피문어 효삼탕’에 들어가는 중요한 식재료로 보양식의 대표인 인삼이 있다. 진안군의 특산물인 인삼은 다른 지역보다 특히 향이 진하고 사포닌 성분이 높다고 한다. 인삼의 재배에 필요한 자연조건은 연평균 기온이 9-13°C이고, 여름에는 20-25°C이며, 강우량은 연간 700-2,000mm이며, 일조량은 음지성 식물로서 숲이 우거진 곳이 좋고, 토양은 칼륨분이 풍부한 활엽수 부식질이 많은 곳이 좋다고 한다. 진안군은 평균 해발 400m 고원지대의 전형적인 특징이 잘 살아 있는 천혜의 입지조건으로 최근 인삼의 명성을 떨치고 있다.

‘피리조림’은 효자 이광범전에서 효자 광범이 산속 개울에서 물고기를 잡아 부모를 봉양한다는 일화에서 스토리텔링한 음식으로 지극한 효성과 천혜의 자연보양식을 상징적으로 표현하는 음식이다. 진안고원은 금강과 섬진강의 근원지이기도 한 만큼 깊은 계곡과 맑은 물을 자랑한다. 물이 맑고 찬 계곡에는 바닥에 자갈이 많이 깔려 있고, 이에 산소가 풍부하기 때문에 1급수 어류들이 서식하기 좋다. 금강모치, 독종개, 버들개, 버들치, 산천어, 어름치, 연준모치, 열목어 등 많은 1급수 어류들이 진안군 계곡에 서식하고 있다. 진안군에 사는 전통세대들과 인터뷰한 결과로도 어린 시절 진안 계곡에는 민물고기가 매우 흔하였고 그것을 잡아다 다양한 민물고기 음식을 끓

여 먹었다고 하였다. 여러 민물고기 중 피라미는 우리나라 하천에 가장 흔하게 있는 물고기이며 주로 여울에 서식하며 내성이 강하여 어떤 물에서도 잘 견딘다. 이러한 피라미의 생명력과 보편성은 진안군 천혜자연의 강인한 생존력 이미지와 잘 조합되며 전라북도에서 '피리'라고 불리기 때문에 '피리조림'이라는 스토리텔링을 하였다.

'삼색 산나물 밀쌈'은 효자 이광범전에서 효자 광범이 몸소 산나물을 채취하여 부모를 봉양했다는 일화를 배경으로 하여, 산악지역 진안의 특산물인 산채들을 결합시켜 친환경적이며 지극한 효성을 표현한 음식을 스토리텔링 하였다. 쾌적하고 수려한 명산으로 둘러 쌓인 진안고원 지대는 기후와 토질이 좋아 산나물이 자생하기에 알맞고 고랭지의 심한 기온 차는 맛과 향이 강하고 독특한 산채 생산이 가능하게 하였다. 노인 보양식인 만큼 산나물의 거친 질감을 천연 식재료로 색을 낸 밀쌈으로 감아 부드럽게 표현하였다.

'흑임자죽'은 「효자 이광범전」에서 선비 이광범이 끼니를 못 먹는 이웃을 도운 후에야 자신의 집에서 연기를 냈다는 일화에서 양식이 부족한 시기 적은양의 식재료로 함께 나눌 수 있는 음식이자, 노인 보양식의 대표적인 죽을 표현하고자 하였다. 이때 진안 특산물인 흑미와 흑임자를 결합시켜 흑임자죽을 만들었고 이광범의 이웃을 사랑하는 박애정신을 진안의 정신으로 상징화하고자 하였다.

『세종실록지리지』에서는 진안현의 토의(土宜)로서 오곡을 꼽는다. 오곡이라 함은 5가지 곡식을 뜻하는데, 최근 진안의 특산물로 찹쌀과 흑미를 내세운다. 마이산 자락의 청정고원 지역에서 자란 진안 찹쌀과 흑미는 청정수와 오염되지 않은 건강한 토양에서 재배되어 밥맛이 찰지고 고소한 고품격 쌀이라고 한다. 흑임자의 성분은 palmitic acid, stearic acid, oleic acid, linoleic acid, linolenic acid 등의 필수지방산 함량과 아미노산, 무기질, 토코페롤, β -sitosterol의 함량이 높을 뿐 아니라 주된 활성 성분인 sesaminol과 lignan glucosides의 경우 독성 화합물에 의한 산화적 손상을 억제해 주는 것으로 보고되고 있다.

7) 장수 - '백용성 스님의 사찰음식밥상'

장수군의 동부는 소백산맥의 서사면에 걸쳐 있고 서부는 노령산맥의 동사면에 해당되어 장수읍과 장계면 일대의 분지를 제외하고는 대부분 지역이 산지이다. 따라서 무주·진안과 함께 전라북도의 동부산악권에 속한다. 금강과 섬진강의 분수계는 대체로 장안산·수분령·팔공산을 잇는 선으로, 이 선을 경계로 해발 250m 정도인 섬진강유역과 400~500m인 장수분지의 고도차가 확연해지며 지형이 구분된다. 연평균기온 11°C, 1월 평균기온 -3°C, 8월 평균기온 24°C이며, 연강수량은 1,300mm로 남부내륙형 기후구에 속한다. 고원상의 산간분지가 많아 여름에는 서늘하며 겨울에는 춥고 눈이 많이 오는 지역이 많다. 이러한 자연환경으로 장수 지역은 사과, 배와 같은 실과들과 토마토, 파프리카, 고추, 쌈 채소, 느타리, 표고, 인삼과 같은 특용작물 그 외 쌀과 같은 보편적인 농산물이 특산물로 지정되어 있다.

장수군을 상징할 수 있는 인물로는 1919년 3월 1일 독립운동 선언 민족대표 33인 중 한 분이며 불교의 대중화에 앞장서신 백용성 조사가 있다. 또한, 장수군 변암면 죽림리에는 ‘백용성 조사 탄생지 죽림정사’(白龍城 祖師 誕生聖地 竹林精舍) 있기도 하다. 이러한 자연 특산물과 문화적 상징성을 바탕으로 장수군을 대표할 수 있는 ‘백용성 스님의 사찰음식 밥상’ 콘텐츠를 개발하였다.

‘백용성 스님의 사찰음식 밥상’은 표고연근죽, 연잎보리땅콩국수, 탕엽전골, 콩고기떡갈비, 시레기잣무침, 고사리두부무침, 장수사찰튀김, 칩잎장아찌, 박김치 등 오신채를 거의 사용하지 않은 사찰음식으로 표현하였다.

‘연잎보리땅콩국수’는 용성어록에 기록된 보리에 사찰음식에서 많이 쓰이는 연잎의 즙을 첨가하여 만든 면과 지방섭취가 어려운 산지의 지리적 특성을 고려하여 쉽게 지방을 섭취할 수 있는 견과류로 국물을 낸 음식이다. 또한 연뿌리와 연꽃, 연자를 이용하여 튀김을 하여 지방의 섭취를 도왔다. ‘탕엽전골’은 탕엽에 두부를 찐 음식으로 단백질원인 두부를 만들기 위해 끓일 때 생기는 막을 이용한 것이다. ‘콩고기 떡갈비’는 육류를 섭취할 수 없는 사찰에서 콩과 향신료를 이용하여 고기의 식감을 비슷하게 재현하여 떡갈비의 형태로 만든 음식이다. ‘사찰밥상’은 재료는 같지만 형태를 달리하려 시도하였다.

〈Table 27〉 장수군 ‘백용성 스님의 사찰음식밥상’ 콘텐츠

	Source	Menu
용성어록	밀, 보리	연잎보리땅콩국수
	두부	탕엽전골
	감	홍시 소스
	콩	콩고기떡갈비
	시레기	시레기잣무침
	흰죽	표고연근죽
	고사리	고사리두부무침
	연뿌리, 연꽃	장수사찰튀김(연근, 연꽃, 연자) & 솔잎 소스
	지적초	-
	칩넝쿨	칩잎장아찌
	박꽃	박김치
	함수초	-
	소나무	솔잎 소스

2. 호남 장수벨트 건강 한식 콘텐츠 개발

1) 구례군 : 구례의 소박한 자연밥상 '매천밥상'

■ '매천밥상' 건강 한식 콘텐츠 개발

메뉴	'매천밥상' 전체 사진
<p> 녹차보리밥 쪽들깨된장국 흑돈 수육쌈 은어대숫구이&초고추장 죽순회 죽순나물 죽순장아찌 은어대숫구이&초고추장 산채장아찌 (곰취, 산초, 명이) 오이부추김치 </p>	

			
<p>녹차보리밥</p>	<p>쪽들깨된장국</p>	<p>흑돈수육쌈</p>	<p>은어대숫구이</p>
			
<p>죽순회, 죽순나물, 죽순장아찌</p>	<p>산채장아찌</p>	<p>오이부추김치</p>	

메뉴

'다과상' 전체 사진

작설차
작설차타래과
연근정과
산수유과편
다식



작설차



작설차타래과, 연근정과



산수유과편



다식

2) 곡성군 : 소박한 서민음식 곡성 효녀 '심청밥상'

■ '심청밥상' 건강 한식 콘텐츠 개발

메뉴	'심청밥상' 전체 사진
<p>공양미밥 오색탕수국 심청너비아니 오색산나물 삼미젓 고추씨무청김치 석류오미자화채 보리수수떡</p>	



공양미밥



오색탕수국



심청너비아니



오색산나물



삼미젓



고추씨무청김치



석류오미자화채



보리수수떡

3) 순창군 : 순창 장자백 판소리 '춘향 발효음식 밥상'

■ '춘향 발효음식밥상' 건강 한식 콘텐츠 개발

메뉴	'춘향밥상' 전체 사진
<p>연자밥&청국장양념장 명태새우젓국 된장육전 순창조락전 문어미나리회 숙운채능금생채 전복초 반지(반김치) 고들빼기김치</p>	

			
<p>연자밥&청국장양념장</p>	<p>명태새우젓국</p>	<p>된장육전</p>	<p>순창조락전</p>
			
<p>문어미나리회</p>	<p>숙운채능금생채</p>	<p>전복초</p>	<p>반지(반김치)</p>
			
<p>고들빼기김치</p>			

4) 담양군 : 대숲 맑은 선비 미암밥상

■ '미암밥상' 건강 한식 콘텐츠 개발

메뉴	'미암밥상' 전체 사진
<p>메밀팔합 민어탕 떡갈비 대하죽편 어육전 미역전복찜&유자청소스 웃나물, 죽부쟁이나물, 머위나물 죽순물김치 장아찌</p>	

메밀팔합	민어탕	떡갈비	대하죽편
어육전	미역전복찜&유자청소스	웃나물, 죽부쟁이나물, 머위나물	죽순물김치

메뉴

'주안상' 전체 사진

매화죽엽주
보푸라기
김부각
가족부각
한과
꽃감쌈
육포



매화죽엽주



보푸라기



김부각



가족부각



한과



꽃감쌈



육포

5) 임신군 : 지정환 신부의 ‘꽃보다 아름다운 임신 치즈밥상’

■ ‘꽃보다 아름다운 임신 치즈밥상’ 건강 한식 콘텐츠 개발

메뉴	‘임신탕상’ 전체 사진
<p>고구마버섯밥 치즈청국장 치즈장수육 임실치즈만두 치즈두부김치찜 카망베르고추전 고춧잎나물 퐁잎겉절이 퐁잎장아찌</p>	

			
고구마버섯밥	치즈청국장	치즈장수육	임실치즈만두
			
치즈두부김치찜	카망베르고추전	고춧잎나물	퐁잎겉절이
			
퐁잎장아찌			

6) 진안군 : 효자 밥상 '삼강밥상'

■ '삼강밥상' 건강 한식 콘텐츠 개발

메뉴	'효자밥상' 전체 사진
<p> 흑임자죽 피문어효삼탕 삼색산나물밀짬 치육전 피리조림 애저짐&초고추장 꽃감장아찌 벚꽃장아찌 부레이교순대 배추지 산달콩개김치 </p>	

			
<p>흑임자죽</p>	<p>피문어효삼탕</p>	<p>애저짐&초고추장</p>	<p>치육전</p>
			
<p>삼색산나물밀짬</p>	<p>피리조림</p>	<p>부레이교순대</p>	<p>벚꽃장아찌</p>
			
<p>꽃감장아찌</p>	<p>배추지</p>	<p>산달콩개김치</p>	

7) 장수군 : '백용성 스님의 사찰음식밥상'

■ '사찰음식밥상' 건강 한식 콘텐츠 개발

메뉴	'장수밥상' 전체 사진
<p>보리연잎국수 갈근죽 사찰떡갈비 홍시엄화탕엽찜 장수사찰튀김&솔잎소스 고사리두부무침 시레기갯나물 찹잎장아찌 박김치</p>	

			
<p>보리연잎국수</p>	<p>갈근죽</p>	<p>사찰떡갈비</p>	<p>홍시엄화탕엽찜</p>
			
<p>장수사찰튀김&솔잎소스</p>	<p>고사리두부무침</p>	<p>시레기갯나물</p>	<p>찹잎장아찌</p>
			
<p>박김치</p>			

3. 건강 한식 콘텐츠의 영양소 분석

본 조사 대상지역인 구례와 진안은 호남의 장수지역이므로 본 연구에서는 이에 초점을 맞추어 한국 영양학회의 영양섭취기준(DRI)에 따른 건강한 노인의 영양소섭취기준에 따른 식단을 개발하였다. 65세 이상 노인들의 영양소 섭취량은 한국인 1일 영양섭취기준(The Korean Nutrition Society 2010)에 근거하여 설정하였으며, 영양소 섭취기준을 3등분하여 제시한 값에 대한 개발한 밥상의 영양소를 백분율(%)로 표시하였다.

1) 구례군 ‘매천밥상’의 영양소 분석

〈Table 28〉 The nutritional property of Jinan’s *Samgang’s* table and Gurye’s *Maecheon’s* table

	DRIs		<i>Samgang’s</i> table			<i>Maecheon’s</i> table						
	(day/3) ¹⁾		Nutr. ⁴⁾	M(%)		F(%)		Nutr.	M(%)		F(%)	
	M ²⁾	F ³⁾		Nutr. ⁴⁾	M(%)	F(%)	Nutr.		M(%)	F(%)		
Energy(kcal)	666.7	533.3	671.21	100.68	125.86	660.81	99.12	123.91				
Carbohydrate(g)	-	-	82.9	-	-	85.57	-	-				
Vegetable fat(g)	-	-	20.20	-	-	20.03	-	-				
Animal fat(g)	-	-	6.94	-	-	9.26	-	-				
Protein(g)	16.7	15.0	28.74	172.10	191.60	22.91	137.19	152.73				
Fiber(g)	8.3	6.7	12.35	148.80	184.33	13.43	161.81	200.45				
Vitamin A(ug RE)	233.3	200.0	274.97	117.86	137.49	565.01	242.18	282.51				
Vitamin E(mg)	4.0	3.3	7.31	182.75	221.52	6.48	162.00	196.36				
Vitamin C(mg)	33.3	33.3	27.22	81.74	81.74	35.21	105.74	105.74				
Thiamine(mg)	0.4	0.4	0.57	142.50	142.50	0.71	177.50	177.50				
Riboflavin(mg)	0.5	0.4	0.54	108.00	135.00	0.60	120.00	150.00				
Niacin(mg)	5.3	4.7	7.02	132.45	149.36	5.15	97.17	109.57				
Vitamin B6(mg)	0.5	0.5	0.80	160.00	160.00	0.52	104.00	104.00				
Folic acid(ug)	133.3	133.3	128.21	96.18	96.18	109.97	82.50	82.50				
Vitamin B12(ug)	0.8	0.8	3.82	477.50	477.50	1.82	227.50	227.50				
Calcium(mg)	233.3	233.3	979.92	420.03	420.03	364.97	156.44	156.44				
Posphoric acid(mg)	233.3	233.3	468.67	200.89	200.89	384.63	164.86	164.86				
Sodium(mg)	666.7	666.7	294.00	44.10	44.10	53.477	8.02	8.02				
Potassium(mg)	1,166.7	1166.7	979.92	83.99	83.99	1342.04	115.03	115.03				
Iron(mg)	3.0	2.7	9.63	321.00	356.67	7.38	246.00	273.33				
Zinc(mg)	3.0	2.3	4.51	150.33	196.09	3.91	130.33	170.00				
Cholesterol(mg)	100.0	100.0	97.44	97.44	97.44	29.93	29.93	29.93				

¹⁾DRIs: Dietary Reference Intakes

²⁾M: Dietary Reference Intakes for male

³⁾F: Dietary Reference Intakes for female

⁴⁾Nutr.: Nutritional contents

2) 곡성 ‘심청밥상’ 영양소 분석

〈Table 29〉 The nutritional property of 's table at gokseong

	DRIs(day/3) ¹⁾		Simchung's table		
	M ²⁾	F ³⁾	Nutr. ⁴⁾	M(%)	F(%)
Energy(kcal)	666.7	533.3	702.08	105.31	131.65
Carbohydrate(g)	-	-	87.44	-	-
Vegetable fat(g)	-	-	25.73	-	-
Animal fat(g)	-	-	3.22	-	-
Protein(g)	16.7	15.0	26.69	159.82	177.93
Fiber(g)	8.3	6.7	9.55	115.06	142.54
Vitamin A(ug RE)	233.3	200.0	204.15	87.51	102.08
Vitamin E(mg)	4.0	3.3	9.44	236.00	286.06
Vitamin C(mg)	33.3	33.3	15.32	46.01	46.01
Thiamine(mg)	0.4	0.4	0.33	82.50	82.50
Riboflavin(mg)	0.5	0.4	0.28	56.00	70.00
Niacin(mg)	5.3	4.7	6.46	121.89	137.45
Vitamin B6(mg)	0.5	0.5	0.79	158.00	158.00
Folic acid(ug)	133.3	133.3	89.32	67.01	67.01
Vitamin B ₁₂ (ug)	0.8	0.8	5.60	700.00	700.00
Calcium(mg)	233.3	233.3	243.54	104.39	104.39
Posphoric acid(mg)	233.3	233.3	436.56	187.12	187.12
Sodium(mg)	666.7	666.7	294.24	44.13	44.13
Potassium(mg)	1,166.7	1166.7	752.47	64.50	64.50
Iron(mg)	3.0	2.7	9.62	320.67	356.30
Zinc(mg)	3.0	2.3	4.00	133.33	173.91
Cholesterol(mg)	100.0	100.0	63.02	63.02	63.02

¹⁾DRIs: Dietary Reference Intakes

²⁾M: Dietary Reference Intakes for male

³⁾F: Dietary Reference Intakes for female

⁴⁾Nutr.: Nutritional contents

3) 순창군 ‘춘향밥상’ 영양소 분석

〈Table30〉 The nutritional property of *Choonhyang's* table at sunchang

	DRIs(day/3) ¹⁾		<i>Choonhyang's</i> table		
	M ²⁾	F ³⁾	Nutr. ⁴⁾	M(%)	F(%)
Energy(kcal)	666.7	533.3	748.76	112.31	140.40
Carbohydrate(g)	-	-	95.99	-	-
Vegetable fat(g)	-	-	23.30	-	-
Animal fat(g)	-	-	2.99	-	-
Protein(g)	16.7	15.0	33.07	198.02	220.47
Fiber(g)	8.3	6.7	13.09	157.71	195.37
Vitamin A(ug RE)	233.3	200.0	204.41	87.62	102.21
Vitamin E(mg)	4.0	3.3	9.95	248.75	301.52
Vitamin C(mg)	33.3	33.3	40.73	122.31	122.31
Thiamine(mg)	0.4	0.4	0.41	102.50	102.50
Riboflavin(mg)	0.5	0.4	0.46	92.00	115.00
Niacin(mg)	5.3	4.7	7.51	141.70	159.79
Vitamin B6(mg)	0.5	0.5	0.83	166.00	166.00
Folic acid(ug)	133.3	133.3	171.11	128.36	128.36
Vitamin B ₁₂ (ug)	0.8	0.8	15.98	1997.50	1997.50
Calcium(mg)	233.3	233.3	181.44	77.77	77.77
Posphoric acid(mg)	233.3	233.3	528.77	226.65	226.65
Sodium(mg)	666.7	666.7	815.81	122.37	122.37
Potassium(mg)	1,166.7	1166.7	1177.35	100.91	100.91
Iron(mg)	3.0	2.7	8.36	278.67	309.63
Zinc(mg)	3.0	2.3	5.09	169.67	221.30
Cholesterol(mg)	100.0	100.0	136.90	136.90	136.90

¹⁾DRIs: Dietary Reference Intakes

²⁾M: Dietary Reference Intakes for male

³⁾F: Dietary Reference Intakes for female

⁴⁾Nutr.: Nutritional contents

4) 담양군 ‘대숲 맑은 선비 미암밥상’의 영양소 분석

〈Table 31〉 The nutritional property of *Miam's table* at *Damyang*

	DRIs(day/3) ¹⁾		<i>Miam's table</i>		
	M ²⁾	F ³⁾	Nutr. ⁴⁾	M(%)	F(%)
Energy(kcal)	666.7	533.3	877.75131.66	131.66	164.59
Carbohydrate(g)	-	-	102.77	-	-
Vegetable fat(g)	-	-	19.46	-	-
Animal fat(g)	-	-	14.811	-	-
Protein(g)	16.7	15.0	43.43260.06	260.06	289.53
Fiber(g)	8.3	6.7	13.05157.23	157.23	194.78
Vitamin A(ug RE)	233.3	200.0	446.06191.20	191.20	223.03
Vitamin E(mg)	4.0	3.3	6.68167.00	167.00	202.42
Vitamin C(mg)	33.3	33.3	162.36487.57	487.57	487.57
Thiamine(mg)	0.4	0.4	0.48120.00	120.00	120.00
Riboflavin(mg)	0.5	0.4	0.59118.00	118.00	147.50
Niacin(mg)	5.3	4.7	9.00169.81	169.81	191.49
Vitamin B6(mg)	0.5	0.5	0.96192.00	192.00	192.00
Folic acid(ug)	133.3	133.3	167.99126.02	126.02	126.02
Vitamin B ₁₂ (ug)	0.8	0.8	4.42552.50	552.50	552.50
Calcium(mg)	233.3	233.3	267.97114.86	114.86	114.86
Posphoric acid(mg)	233.3	233.3	568.06243.49	243.49	243.49
Sodium(mg)	666.7	666.7	416.1162.41	162.41	62.41
Potassium(mg)	1,166.7	1166.7	1447.03124.03	124.03	124.03
Iron(mg)	3.0	2.7	9.67322.33	322.33	358.15
Zinc(mg)	3.0	2.3	7.58252.67	252.67	329.57
Cholesterol(mg)	100.0	100.0	181.67181.67	181.67	181.67

¹⁾DRIs: Dietary Reference Intakes

²⁾M: Dietary Reference Intakes for male

³⁾F: Dietary Reference Intakes for female

⁴⁾Nutr.: Nutritional contents

5) 임실군 ‘꽃보다 아름다운 임실 치즈밥상’의 영양소 분석

〈Table 32〉 The nutritional property of *임실's table*

	DRIs(day/3) ¹⁾		<i>Miam's table</i>		
	M ²⁾	F ³⁾	Nutr. ⁴⁾	M(%)	F(%)
Energy(kcal)	666.7	533.3	717.10	107.56	134.46
Carbohydrate(g)	-	-	97.37	-	-
Vegetable fat(g)	-	-	19.88	-	-
Animal fat(g)	-	-	6.35	-	-
Protein(g)	16.7	15.0	29.72	177.96	198.13
Fiber(g)	8.3	6.7	10.71	28.92	159.70
Vitamin A(ug RE)	233.3	200.0	497.02	13.03	248.50
Vitamin E(mg)	4.0	3.3	10.67	266.75	323.33
Vitamin C(mg)	33.3	33.3	77.83	233.72	233.72
Thiamine(mg)	0.4	0.4	0.46	115.00	115.00
Riboflavin(mg)	0.5	0.4	1.76	352.00	440.00
Niacin(mg)	5.3	4.7	3.81	71.89	81.06
Vitamin B6(mg)	0.5	0.5	0.85	170.00	170.00
Folic acid(ug)	133.3	133.3	164.61	123.49	123.49
Vitamin B ₁₂ (ug)	0.8	0.8	0.94	117.50	117.50
Calcium(mg)	233.3	233.3	995.34	426.64	426.64
Posphoric acid(mg)	233.3	233.3	393.61	168.71	168.71
Sodium(mg)	666.7	666.7	730.06	109.50	109.50
Potassium(mg)	1,166.7	1166.7	1099.37	94.23	94.23
Iron(mg)	3.0	2.7	6.40	213.33	237.04
Zinc(mg)	3.0	2.3	4.07	135.67	176.96
Cholesterol(mg)	100.0	100.0	54.84	54.84	54.84

¹⁾DRIs:Dietary Reference Intakes

²⁾M:Dietary Reference Intakes for male

³⁾F:Dietary Reference Intakes for female

⁴⁾Nutr.:Nutritional contents

6) 진안군: 효자 ‘삼강밥상’ 영양소 분석

〈Table 33〉 The nutritional property of hyoja 's table at Jinan

	DRIs(day/3) ¹⁾			hyoja's table	
	M ²⁾	F ³⁾	Nutr. ⁴⁾	M(%)	F(%)
Energy(kcal)	666.7	533.3	671.21	100.68	125.86
Carbohydrate(g)	-	-	82.9	-	-
Vegetable fat(g)	-	-	20.20	-	-
Animal fat(g)	-	-	6.94	-	-
Protein(g)	16.7	15.0	28.74	172.10	191.60
Fiber(g)	8.3	6.7	12.35	148.80	184.33
Vitamin A(ug RE)	233.3	200.0	274.97	117.86	137.49
Vitamin E(mg)	4.0	3.3	7.31	182.75	221.52
Vitamin C(mg)	33.3	33.3	27.22	81.74	81.74
Thiamine(mg)	0.4	0.4	0.57	142.50	142.50
Riboflavin(mg)	0.5	0.4	0.54	108.00	135.00
Niacin(mg)	5.3	4.7	7.02	132.45	149.36
Vitamin B6(mg)	0.5	0.5	0.80	160.00	160.00
Folic acid(ug)	133.3	133.3	128.21	96.18	96.18
Vitamin B ₁₂ (ug)	0.8	0.8	3.82	477.50	477.50
Calcium(mg)	233.3	233.3	979.92	420.03	420.03
Posphoric acid(mg)	233.3	233.3	468.67	200.89	200.89
Sodium(mg)	666.7	666.7	294.00	44.10	44.10
Potassium(mg)	1,166.7	1166.7	979.92	83.99	83.99
Iron(mg)	3.0	2.7	9.63	321.00	356.67
Zinc(mg)	3.0	2.3	4.51	150.33	196.09
Cholesterol(mg)	100.0	100.0	97.44	97.44	97.44

¹⁾DRIs:Dietary Reference Intakes

²⁾M:Dietary Reference Intakes for male

³⁾F:Dietary Reference Intakes for female

⁴⁾Nutr.:Nutritional contents

7) 장수군: '백용성 스님의 사찰음식밥상' 영양소 분석

<Table 34> The nutritional property of *sachal*'s table at Jangsoo

	DRIs(day/3) ¹⁾		<i>sachal</i> 's table		
	M ²⁾	F ³⁾	Nutr. ⁴⁾	M(%)	F(%)
Energy(kcal)	666.7	533.3	662.3899.35		124.20
Carbohydrate(g)	-	-	94.37	-	-
Vegetable fat(g)	-	-	25.20	-	-
Animal fat(g)	-	-	0.03	-	-
Protein(g)	16.7	15.0	23.89143.05		159.27
Fiber(g)	8.3	6.7	18.27220.12		272.69
Vitamin A(ug RE)	233.3	200.0	294.02126.03		147.01
Vitamin E(mg)	4.0	3.3	6.71167.75		203.33
Vitamin C(mg)	33.3	33.3	39.39118.29		118.29
Thiamine(mg)	0.4	0.4	0.44110.00		110.00
Riboflavin(mg)	0.5	0.4	0.3978.00		97.50
Niacin(mg)	5.3	4.7	5.82109.81		123.83
Vitamin B6(mg)	0.5	0.5	0.52104.00		104.00
Folic acid(ug)	133.3	133.3	171.42128.60		128.60
Vitamin B ₁₂ (ug)	0.8	0.8	0.7087.50		87.50
Calcium(mg)	233.3	233.3	274.6117.70		117.70
Posphoric acid(mg)	233.3	233.3	411.20176.25		176.25
Sodium(mg)	666.7	666.7	323.4448.51		48.51
Potassium(mg)	1,166.7	1166.7	1146.6998.28		98.28
Iron(mg)	3.0	2.7	8.87295.67		328.52
Zinc(mg)	3.0	2.3	4.25141.67		184.78
Cholesterol(mg)	100.0	100.0	0.920.92		0.92

¹⁾DRIs:Dietary Reference Intakes

²⁾M:Dietary Reference Intakes for male

³⁾F:Dietary Reference Intakes for female

⁴⁾Nutr.:Nutritional contents

본 연구에서 개발한 밥상의 특성으로 건강한 장수노인들의 인지기능에 도움이 되는 비타민 C, E 등 항산화 비타민과 엽산 그리고 비타민 B₁₂와 비타민 B군 함량은 충분히 설정 하였다. 또한 단백질 섭취량도 충분량을 제시하였으며, 흡수율을 감안하여 철분과 칼슘 등 무기질 섭취량도 충분한 양으로 제시하였다. 특히 건강 장수 식품으로 알려진 다가불포화지방산 함량을 높이기 위해 들기름을 많이 사용하였으며, 견과류 함량을 높여 W-3 지방산 함량을 높였다. 아연 섭취 역시 인지기능과 관련이 있는 것으로 보고되어 섭취량을 충분히 제시하였다.

3. 제2협동과제

1. 연구 목표 및 연구 수행내용

1) 목표

- ① 전통한식의 기능적, 과학적 우수성에 대한 재평가
- ② 호남 내륙 장수지역(구례, 곡성, 순창, 담양, 진안, 장수, 임실군)의 전통음식을 조사한 후 한식의 우수성을 설명하기 위한 과학적 실험을 통한 결과자료 제공
- ③ 국민 건강향상 및 한식 세계화를 위하여 지역적 특성, 식품영양학적 지식 및 시대적 변화 등을 고려하여 부분적으로 레시피를 조정한 건강장수한식 및 밥상의 구성 제안

2) 연구내용

- ① 대상지역의 식문화적 자료 및 지역 주민에 대한 면담조사를 바탕으로 현재 또는 과거에 많이 섭취하였던 음식 중 주로 나물류를 비롯한 채소의 에탄올 추출물을 이용하여 *in vitro* 항산화, 항염증, 암세포증식억제효과, 항알레르기효과 등을 측정하였음.
- ② 식재료의 활용, 조리법, 보존과정 등에 깃들여 있는 과학적 사실을 고찰 분석함으로써 한식의 우수성 재평가
- ③ 영양 및 기능성과 전통식문화 등을 고려하여 건강장수 전통한식을 선정하였고, 이를 홍보하고 상품화하기 위하여 조리실험을 통하여 레시피를 조정하였고, 일부 추가적인 응용음식도 개발하여 제시하였음

2. 연구범위 및 연구수행 방법

연구 범위	연구수행방법 (이론적·실험적 접근방법)	구체적인 내용
구례, 곡성, 순창, 담양, 진안, 장수, 임실군의 전통음식 또는 식재료의 기능성 연구	면담, 문헌고찰 및 실험	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 문헌 및 지역주민과의 면담을 통한 향토음식 및 식문화에 대한 기초조사 ▪ 전통적으로 많이 섭취해 온 식재료의 생리 활성에 대한 기존 연구 및 보고에 대한 문헌고찰 ▪ 식재료의 기능성 실험 수행 (<i>in vitro</i>) <ul style="list-style-type: none"> - 대상지역의 특징적인 전통식재료를 현지에서 구입, 동결건조 - 폴리페놀과 플라보노이드 함량 측정 - 에탄올 추출물의 암세포증식억제효과(위암, 자궁암 세포주) - 항산화효과(DPPH 라디칼 소거능, 환원력 측정) - xanthine oxidase억제효과 측정 - 항알레르기효과(5-lipoxygenase 활성 측정) - 항염증효과(COX-2 활성 측정, 대식세포를 이용한 NO, IL-6, TNF-a, PGE2 등 염증매개인자의 생성량 측정)
전통음식의 식품구성 및 조리과정의 과학성과 우수성 탐구	면담, 문헌고찰	음식의 식재료 구성, 조리방법, 보존과정 중의 과학적 의미를 식품영양학적 관점에서 고찰함
우수 전통음식의 활용화 방안	문헌고찰, 실험조리	면담조사 자료와 해당지역의 향토음식에 대한 문헌고찰을 토대로 적극적으로 활용할만한 추천음식과 상품화를 겨냥하여 조리실험을 통하여 레시피를 조정한 전통우수한식을 예시함

3. 연구수행 결과

가. 문헌조사를 통한 향토음식 및 특산식품

1) 구례, 곡성, 담양, 순창군 지역(1차년도 연구 대상지역)

- 1차년도에는 구례, 순창, 담양, 곡성 장수벨트지역을 연구대상으로 하였다. 이 지역은 전통향토음식으로 소개된 자료에 의하면 공통적으로 들깨 미역국, 다슬기국, 재첩국, 머위들깨탕, 팔칼국수, 육전, 꼬막무침, 죽순홍합무침, 갓김치, 모시잎송편, 도라지정과 등이 있음
- 장류, 김치, 젓갈, 장아찌, 건조식품 등 저장음식이 특징적으로 많았다.
 - 장류: 간장, 된장, 청국장, 고추장, 담복장, 감고추장, 쌈장,
 - 김치: 배추김장김치, 고들빼기 김치, 돌산갓김치, 갓김치, 총각김치, 두릅김치, 파김치, 굴갓뚜기, 동치미, 죽순물김치, 고구마줄기김치, 깻잎김치, 부추김치
 - 젓갈과 식해 : 간장게장, 갈치젓, 게웃젓(전복 내장젓), 굴젓, 낙지젓, 새우젓, 멸치젓, 조기젓
 - 장아찌 : 콩잎장아찌, 된장 깻잎장아찌, 감장아찌, 더덕장아찌, 도라지장아찌, 모듬버섯장아찌, 고추장 무청장아찌, 방아잎 장아찌, 뽕잎장아찌, 산초장아찌, 아카시아꽃장아찌, 오미자 연근장아찌
 - 건조식품 : 깻잎부각, 김부각, 고추부각, 다시마부각, 들깨송이부각, 참죽부각, 두릅부각, 육포, 장포, 대추편포,
 - 기타 : 도라지 정과, 동아정과
- 곡성군의 특산물: 쌀, 사과, 딸기, 배, 약대추, 칠봉파시(감), 수박, 멜론, 느타리 버섯, 표고 버섯, 카네이션, 참게장, 부각, 토종흑돼지
- 구례군의 향토음식
 - 지리산 산채: 송이, 표고, 고사리, 더덕 등 지리산 자락에서 생산된 산채
 - 버섯 비빔밥
 - 사찰음식: 구례 화엄서의 상수리잎쌈밥, 죽순채볶음, 아카시아꽃 튀김, 참죽부각 등
 - 민물 매운탕: 섬진강에서 잡은 쏘가리, 민물참게, 붕어, 메게 등
- 순창군의 고추장 역사
 - 해동죽지(1925, 최영년)에 고추장은 순창군의 명산품이라 소개
 - 순창 고추장의 기원: [만일사]와 이성계
효종 때 건립된 것으로 추정되는 만일사비의 비문에는 고추장 진상 유래와 만일사 중건을 기념하는 내용이 새겨진 듯 하다. 고려말 무학대사가 이성계의 등극을 위하여 만일동안 기도를 올렸다는 내용과 이때 이성계가 무학대사를 만나러 오던 중 어느 농가에서 점심에 먹었던 고추장 맛을 잊지 못하고 후일 왕이 되어 진상케 하였다고 전하여 오고 있다.
- 담양군 특산물과 향토음식
 - 대나무통밥, 죽순회, 민물매운탕, 떡갈비, 흑염소탕, 한정식, 전통순대, 손두부대잎차
 - 죽로차: 대밭에서 자라는 야생차
 - 죽향딸기: 담양군 죽향딸기는 전국 최고의 명품딸기로서 영산강 시원지의 오염되지 않은 청정지역의

깨끗한 환경에서 친환경 유기농법 재배와 꿀벌을 이용한 자연수정, 생물천적과 이온수, 죽초액을 이용한 환경친화적인 고품질 우량 신선딸기. 2001년도에는 일본으로 수출한 각국 수입딸기 가운데 품평회를 실시한 결과 담양 죽향딸기가 최고의 품질로 선정.

- 추성주: 천년의 맥을 이어온 전통 민속주로서 금성산성 인근의 약초들로 빚어 제세팔선주라고도 불리며 영산강상류의 청결미와 순곡을 혼합하여 빚어 대나무골 대나무숯으로 여과한 25% 일반 증류주.
- 대잎술 : 청정 대나무골의 대표적인 대나무잎을 이용하여 제조한 약주로서 전국 유일하게 초록빛을 띠는 주류
- 창평쌀엿 : 창평쌀엿은 찹쌀을 주원료로 만들어지며 맛이 독특하고 바삭바삭하여 이에 붙지 않음. 조선시대 창평에 부임한 헌감들이 궁중에 보내는 선물로 이용되었음.
- 창평 돼지국밥
- 추월산 약다식: 자연을 만드는 손길, 계절을 알리는 형형색색의 열매와 산야초들을 이용한 다식. 고소한 맛, 씹싸름한 맛, 새콤한 맛, 달착지근한 맛, 약간 툇은맛에 이르기까지 자연의 오미(五味), 오향(五香)을 즐기실 수 있음.
- 죽초액 : 대나무를 원료로 숯을 굽는 과정에서 발생한 연기를 자연냉각시켜 채취한 액체를 특수여과, 흡착 등 여러 공정과 특수정제 기술로 추출해낸 액상물질이다. 각종 유기물이 함유되어 있어 원적외선 방사체 물질로 침투, 흡수력이 빠르고 살균 해독력이 강하다.
- 죽공예품
- 대나무 숯

2) 장수, 진안, 임실군 지역 (2차년도 연구 대상지역)

전주를 중심으로 전라북도 지방은 맛의 고장으로 유명하다. 그러나, 동쪽은 높은 산들이 있는 산악지대이고 서쪽은 넓은 평야와 서해 바다를 끼고 있어 동쪽과 서쪽의 산물이 달라 음식에 있어서도 확연한 차이가 있다. 2차년도에는 동쪽 산악지대에 속하는 진안, 장수, 임실군을 대상으로 전통음식과 식문화에 대하여 연구하였다.

● 진안군 향토음식과 식문화

- 산악지역이라는 지리적 환경으로 쌀은 물론 곡식이 부족하여 잡곡이나 다양한 나물들을 넣고 밥이나 죽을 끓여 먹었는데, 특징적인 것은 죽을 끓일 때에 쌀을 절구에 갈아서 사용하였다. 이는 적은 양으로도 쌀이 더 많아 보이고 끈기를 더하기 위함이었다.
 - 잡곡밥: 보리를 기본으로 하여 고구마, 감자, 무, 콩, 호박, 팥 등이 들어간 잡곡밥
 - 콩깻묵밥: 콩기름을 자고 난 깻묵을 섞어 지은 콩깻묵밥은 고소한 향은 있으나 쓴맛이 나고 깔깔하다.
 - 비지밥: 두부를 만들고 남은 찌꺼기인 비지를 넣고 지은 밥
 - 녹쌀밥: 메밀을 갈아 체에 쳐서 물을 조금 뿌려 촉촉하게 한 후 밥을 짓는다.
 - 잡곡에 소나무 속껍질, 찹, 쑥, 시래기, 산과 들의 풀 등을 넣고 끓인 죽
 - 국수죽: 국수를 조금 넣고 끓인 죽

- 메밀묵죽, 도토리묵죽
 - 적과 장떡
 - 전북 동부 산악지역에서는 다양한 적(부침개)이 있었다. 적은 전과 달리 밀가루 반죽에 다양한 재료를 넣어 철판에 기름을 두르고 지진 음식으로 달걀[○]르 썩워 지지는 전과 비슷하면서도 다르다. 가지적, 고추적, 김치적, 깻잎적, 두부적, 달래적, 미나리적, 배추적, 부추적, 표고적, 박잎적, 파적, 풋마늘대적, 호박적, 고구마적, 감자적, 당근적, 무적 등이 있으며, 말린 채소를 불려서 부치는 적으로 가족적, 고사리적, 고구마줄기적, 우엉적, 머윗대적, 자운영적, 토란대적 등이 있다.
 - 된장이나 고추장을 밀가루 반죽에 섞어 부친 가족장떡과 방아잎장떡 등이 있다.
 - 명절에는 돼지고기적, 명태적, 새우적, 오징어적, 홍어적 등을 한다.
 - 부각이 발달함: 평야지대보다 산악지대 고도가 높아 부각 만들기에 좋은 조건이었기에 다양한 채소들로 부각을 만들어 두었다가 기름에 볶아 먹었다.
 - 김치: 옛날에는 전라도 산악지대는 교통이 불편하여 젓갈을 구하기가 힘들었기 때문에 젓갈을 적게 넣어 김치를 담갔고 전혀 넣지 않기도 하였다. 소금도 귀하여 배추를 절였다가 행구지 않고 양념을 하기도 하였다.
 - 어죽과 매운탕: 내륙 산간지역이기 때문에 바다 생선은 귀하여 강이나 호수에 사는 민물생선(피라미, 빠가사리, 붕어, 메기, 미꾸라지 등)을 푹 끓여서 뼈와 가시를 발라내고 시래기와 함께 된장과 홍고추를 갈아 넣고 쌀이나 수제비를 넣어 얼큰하게 어죽을 끓여 먹었으며, 추어탕과 비슷하게 민물생선들을 시래기와 함께 된장에 홍고추를 갈아 넣은 매운탕을 먹었다.
 - 애저: 진안에는 전통적으로 제주도와 같이 재래식 화장실 밑에 흑돼지를 키웠는데 비계가 얇고 육질이 쫄깃하고 고소하다. 솥에 물을 붓고 마늘 생강, 대추, 인삼, 초피나무를 넣고 구멍 뚫린 양푼을 얹어 놓고 그 위에 생후 1개월 정도 된 애저를 얹고 찐다. 다 찌지면 손으로 찢어 초고추장에 찍어 먹는다. 또한, 고기 맛이 우려난 국물에는 신배추김치, 대타, 깻잎, 고추장, 다진 양념 등을 넣고 남은 고기와 같이 넣어 끓여 먹는다.
 - 떡: 쌀이 귀하여 보리개떡이나 썩을 많이 넣은 썩버무리, 썩개떡 등을 하여 먹었다. 보리개떡을 할 때에는 호박잎을 짓이겨서 보리겨와 섞은 다음 감자 같은 것을 넣고 반죽하여 둥글납작하게 빚어 찜솥에 넣고 찐다. 그야말로 열량은 적으면서 섬유소와 파이토케미컬이 듬뿍 들어 있는 건강떡이라 할 수 있다.
 - 화전: 흑임자, 치자, 맨드라미꽃 등의 천연색소를 이용하여 찹쌀가루를 반죽하여 화전을 만들었음. 장식으로 밤채, 꽃감채, 대추채 등을 올림.
 - 가지김치와 가지전
 - 현재 진안군의 주요 작물
 - 버섯류: 팽이버섯, 새송이버섯, 느타리버섯, 표고버섯: 소백산맥과 노령산맥 사이의 고원분지로서 표고버섯재배에 가장 적절한 기온차이로 육질이 두텁고, 후각에 오래 스미는 향이 특징인 완전 무공해 자연식품임.
 - 꽃감: 우라늄 광맥이 형성된 운장산 일대의 지형적인 특성과 고냉지대로 낮과 밤의 기온차가 커서 당도가 매우 높으며, 비타민C의 함량과 점질이 많은 특징이 있다.

- 고냉지배추
- 건고추: 진안고추는 일교차가 큰 청정고지에서 자연 그대로 재배. 생산되는 고추는 표면 빛깔이 붉고 광택이 나며 과피가 단단하고 두꺼워 고춧가루가 많이 생산되며 저장성과 신선도 유지가 적절하게 조화되어 전통의 우리 고추 맛을 간직하고 있다.
- 사과, 배, 포도, 멜론 : 큰 일교차와 비옥한 토양성분으로 과일의 육질과 맛이 뛰어남.
- 새싹&어린잎: 진안의 새싹 채소는 재배기간이 짧아 화학비료 없이도 잘 자라는 무공해 식품으로 비타민과 무기질 등 각종 영양소가 풍부한 건강채소로 각광받고 있음
- 오미자: 붉은 빛깔이며 단맛, 신맛, 쓴맛, 짠맛, 매운맛의 5가지 맛이 나서 오미자로 불리 우는 열매로 특히 폐 기능을 강하게 하고 진해, 거담 작용이 있어서 기침이나 갈증 등을 치료하는데 도움이 된다. 오미자는 10-11월에 수확하는데, 건조시켜 두었다가 사용하거나, 열매를 따서 바로 향아리에 담고 황설탕을 뿌려 어두운 곳에 두었다가 100일이 지난 후 먹는다.
- 머루주 : 영산 마이산과 웅장한 운장산의 정기와 용담호 맑은 물로 자란 진안오디는 평균 당도 18브릭스(Brix)를 자랑한다. 또한 자연발효숙성으로 생산하는 머루주는 향과 맛이 일품인 과실주이다.
- 복분자주 & 블루베리주
- 건나물: 진안에서 채취된 자연상태의 청정나물들을 모아 세트로 구성된 진안 주민들의 힘으로 만든 지역 농산물(로컬푸드)
- 흑돼지와 토종흑염소
- 찹쌀 : 마이산 자락의 청정고원에서 자란 진안 찹쌀은 차진 기운이 높고 소화흡수가 잘된다.

● 임실군 향토음식 및 식문화

- 임실지역에서는 생일에 쌀밥이 아닌 팔밥을 먹었다는 것이 매우 흥미롭다.
- 임실지역에서는 흥어를 완전히 삭힌 것을 내장과 함께 끓여 매우 강하게 톡 쏘는 맛을 즐겼다. 이는 흥어가 산악지대인 임실까지 오는 과정에서 신선도가 떨어졌고 더 많이 삭혀진 흥어의 맛에 익숙해졌기 때문으로 생각된다.
- 임실지역에서는 조림이라는 조리법은 없고, 찌개보다 국물이 더 적고 걸쭉한 형태의 지짐이라는 요리를 즐겼다.
- 전라도 지역에서는 토란, 토란대, 버섯, 머위 등으로 나물을 할 때 생들깨즙을 넣어 걸쭉하게 만들었으며, 임실군에서는 들깨국물의 농도를 묽고 넉넉하게 하여 만든 것을 깨탕이라 하였다.
- 생선회를 무친 것을 임실에서는 회평이라 불렀는데, 피라미, 흥어 등에 무채를 썰어 넣고 고추장, 식초, 참기름, 파, 마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
- 상추를 넣은 민물생선조림: 민물생선에 소금을 뿌려 두었다가 무, 시래기, 상추를 깔고 고추장과 간장으로 양념하여 조리한다. 이 때 상추를 넣으며 생선뼈가 연해져서 뼈째 다 먹을 수 있다고 한다.
- 장아찌를 임실에서는 찐지라고 하였는데 된장이나 간장으로 담기도 하지만 소금물에 담가 맛이 든 다음에 양념을 하여 먹기도 하였다. 무, 깻잎, 풋고추, 오이, 더덕, 도라지, 양파, 마늘, 고추잎, 마늘종, 콩잎, 도토리묵, 무릇, 양파, 감, 울외 등 종류가 많다.
- 용궁탕 : 자연산 자라를 주 재료로 갖은 양념을 다하여 만든 자라용궁탕은 특유의 비법으로 조리하

여 맛이 일품이고 건강식품으로 인기가 높다. 자라와 인삼, 마, 대추, 황기, 독활, 두충, 마늘, 생강을 술에 넣고 중불에서 3시간 정도 익혀낸다. 건더기를 건져낸 국물에 찹쌀을 넣어 죽을 끓여 함께 낸다. 요즘은 자라 대신 잉어를 넣기도 한다.

- 다슬기탕: 섬진강에서 잡은 다슬기에 부추와 수제비를 넣고 된장을 풀어 끓인다. 담백하고 시원한 맛이 좋다

- 장어탕, 추어탕, 붕어찜

- 임실군의 현재 특산물

- 고추: 섬진강의 옥정호를 끼고 있는 임실은 일교차가 큰 고추재배의 최적지로서 이 곳에서 생산되는 고추는 과피가 두꺼워 고추가루가 많이 난다. 임실고추의 고운빛깔, 적당히 매운 맛은 전국농산물품평회에서 대상을 비롯하여 7년 연속 수상으로 최우수 품질을 인정받고 있다.

- 요구르트와 치즈 : 1958년에 특산품도 없고 특색도 없는 전북 임실에 벨기에의 지정환(본명 디디에 세르스테반스) 신부가 선교사로 왔다. 당시 임실 군수는 지정환 신부에게 임실의 신자들만을 위한 활동뿐만 아니라 임실군 전체를 위한 일을 해달라고 부탁하였고, 여러 가지 고심 끝에 치즈 제조를 시작하게 되었다. 처음에는 산양을 키워 산양유를 판매하였으나 판매가 부진하였다. 임실군에서는 남은 산양유를 처리하기 위해 치즈를 만들기 시작하였고, 이것이 우리나라 치즈 생산의 기원이라고 볼 수 있다. 2004년 임실군은 40여년간 이어온 임실 치즈 사업을 임실군의 중점 사업으로 집중 육성하기 위하여 '임실치즈밸리육성사업'을 전개하여 다양한 치즈를 개발 생산하여 수입품에 의존하던 시장을 넓혀가고 있음. 아울러, 치즈를 한식과 접목시킨 퓨전음식들도 개발하여 보급하고 있다. 현재는 요구르트: 딸기, 복분자, 유자 요구르트, 모자렐라 치즈: 피자치즈, 스트링치즈, 치즈스틱, 포션치즈(김치치즈, 양파치즈, 인삼치즈, 햄치즈), 슬라이스치즈, 구워먹는 치즈 등을 생산하고 있다.

- 토마토

- 한과와 쌀엿 : 전통방식 그대로의 손맛을 바탕으로 임실의 청정농산물을 사용하여 인공색소, 향신료, 방부제 등 인공첨가제를 전혀 사용하지 않은 천연 발효식품으로 전 과정을 수작업으로 진행하면서 건강하고 맛있는 전통한과를 만들고 있다. 삼계엿은 전통방식 그대로 질이 좋은 쌀과 엿기름만으로 가마솥에서 만든 첨가제가 전혀 들어가지 않은 쌀엿으로 이에 달라붙지 않고 바삭한 것이 특징이다.

- 장수군의 향토음식과 식문화

- 전반적으로 지리적 위치와 환경이 비슷한 진안군과 대동소이하다.

- 생일에 팔찰밥을 먹었다고 함.

- 생떡국: 쌀과 고기가 귀하기 때문에 설에 쌀로 가래떡을 하지 못하고 쌀가루를 반죽하여 떡가래처럼 가늘고 길게 만들어 얇게 썰어서 다슬기국물에 끓여 먹었음. 이 때 두부를 꼭 넣고 끓여 단백질을 보충하는 지혜를 보였다.

- 고수무생채 : 장수군에서는 특이하게 고수를 많이 먹었다. 고수는 특이한 냄새 때문에 싫어하는 사람이 많은데 일단 맛을 들이면 매우 좋아하는 중독성이 있다. 보통 무채와 함께 생채를 무쳐 먹고, 고기를 먹을 때 상추와 함께 싸 먹기도 한다.

- 켜떡 : 전라북도에서는 찌서 익히는 켜떡의 켜가 얇은 것이 특징이다. 감이 많이 나는 곳에서는 감

을 얇게 잘라서 말려 넣거나 꽃감을 만들 때 벗긴 껍질을 말려서 잘게 부쇄 쌀가루와 섞어 쪄떡을 만들기도 하였다. 또, 장수에서는 도토리묵을 만들고 난 찌꺼기에 썩을 넣고 쪄떡을 만들기도 하였다.

■ 꿩고기: 무진장(무주, 진안, 장수)지역은 예로부터 꿩이 서식하기에도 좋은 조건이었다. 단백질 급원 식품이 부족한 산골 사람들에게는 꿩은 귀한 보양식이 되었다. 꿩은 주로 통째로 끓는 물에 넣어 삶아서 살을 발라낸 다음 뼈를 이용해 육수를 우려내어 요리에 사용하였다. 꿩고기는 기름기가 적어 매우 담백하면서도 쫄깃한 식감을 가져 고급요리에 사용되어 왔다. 꿩만두, 꿩떡국, 꿩탕, 꿩장조림 등이 흔한 요리이며, 궁중에서는 물에 적신 한지 위에서 구워낸 전치수라는 요리가 있었다. 또한, 연한 가슴살 부위를 얇게 포를 떠서 양념하여 말려 육포로 만들거나, 회로 먹기도 하였다.

■ 현재 장수군의 특산물

- 한우 : 장수군의 한우는 해발 650m 이상 금강과 섬진강의 발원지인 청정지역에서 사계절 맑은 공기와 자연 암반수를 마시고 영양이 풍부한 초원에서 사육되어 지방량이 적고 육질이 부드러우며 육색이 뛰어나 담백한 옛날 소고기의 맛을 느낄 수 있다.

- 사과 : 장수는 일교차가 심해 사과의 당도가 높고 육질이 단단하며 색이 뛰어나며 저장성이 우수하고, 청정지역에서 재배하여 농약살포횟수가 적다. 축분발효액비 사용으로 화학비료 사용량을 1/2로 줄였음.

-토종돼지 : 장수의 토종돼지는 고지대의 청정하고 일교차가 큰 자연에서 사육하여 지방량이 적고 육질과 색이 뛰어나며. 지리산 야생녹차와 황성탄을 먹인 장수돼지고기는 고소하고 담백한 옛날 토종돼지고기의 맛을 가짐.

-오미자: 오미자는 지리산, 덕유산, 속리산 등에 자생함. 장수는 500 m 고지대로 오미자 재배에 좋은 환경을 갖추어 맛과 향이 뛰어난 오미자를 생산하고 있음.

-고추: 장수는 일조량이 많고 일교차가 커서 고추의 매운 맛과 향이 독특함. 과육이 타지의 것에 비하여 두꺼워 고춧가루가 많이 나고 맛도 좋다.

나. 면담조사를 통한 전통음식 조사 결과

지역의 전통음식 중 우수한식을 선정하고 추천 밥상을 개발 제안할 목적으로 대상지역에서 오랫동안 살아온 할머니들과 면담을 통하여 옛날 또는 현재 즐겨 먹는 음식에 대한 자료를 수집하였으며, 일부 대상자는 2차 방문 시 음식 시연을 하였음.

◆ 추석 및 가을철 음식

- 면담대상자: 최○○ 씨와 이○○ 씨 부녀(담양군 고서면 분향리)

최○○씨는 남도의례음식장 무형문화재 제 19호, 할머니가 담양 김씨 집안, 아버지가 최씨 종손이며, 딸인 이○○씨는 어머니로부터 전수를 받은 제자로 현재 전통요리연구가로 활동하고 있음

- 광주, 담양 지역의 추석 무렵 가을철에 많이 먹어 왔던 음식에 대하여 소개하고 시연함

①올벼찰밥

- 추석 무렵 아직 덜 여문 햇벼를 잘라서 가마솥에 물을 자작하게 넣고 찐 후 말려서 절구에 찧어 탈곡하여 밥을 하였음

- 노르스름하고, 영양적으로 현미와 비슷할 것으로 생각됨

②모시잎 송편

- 모시잎을 따서 삶은 후 떡쌀과 함께 빵아 송편의 피로 이용(썩 송편과 동일한 방법).
- 매우 부드럽고 노화가 더디게 일어나는 특징이 있고, 소는 깨를 많이 사용

③ 토란탕

- 토란은 독성이 있으므로 먼저 삶아서 물에 한참 담가둔 후 사용하였음.
- 생들깨즙을 넣어 걸죽한 형태의 토란(또는 감자)들깨탕을 즐겼음.

④ 미역국

- 쇠고기를 쓰기도 하고 굴, 홍합, 새우 등 해산물을 이용하기도 함
- 추석 제상에 미역국을 올리는 것이 특이하였음.

⑤ 제철나물

- 도라지, 고사리(봄에 수확하여 말려 둔 것), 시금치, 오이, 노각, 박나물 등
- 머위대, 토란대 나물은 들깨즙을 넣는 것이 특징.
- 이들 나물에 조개살이나 새우(생새우 또는 마른새우) 등을 넣어 색감과 영양성을 향상시킴.

⑥ 제철과일

⑦ 밤, 은행

⑧ 고구마, 옥수수 찐 것

◆ 면담대상자: 담양군 고서면 분향리 할머니들

- 자운영잎, 창출잎, 둥굴레잎, 고구마잎, 썩부쟁이: 데쳐서 나물로 무쳐 먹었음.
- 고구마순 김치, 고들빼기 김치
- 박속무침 :된장에 무침
- 찹잎 : 데쳐서 나물이나 쌈으로 먹고, 만두 찌 때 만두를 싸서 찌다.

◆ 면담대상자: 순흥고씨 종부(이○○)와 이웃 노인들(담양군 창평면 유천리)

■ 밑반찬

- ①가죽잎 장아찌:소금물에 데쳐서 말려서 매실청과 간장에 재워 두었다가 참기름, 마늘, 깨 양념.
- ②굴비고추장장아찌:잘 마른 굴비를 잘게 찢어서 고추장에 넣어 두었다가 양념
- ③우엉조림: 우엉채를 소금물에 담갔다가 건져서 잣, 호두, 아몬드, 땅콩, 고추장, 고춧가루 넣어 양념

■ 채소반찬

- ①시금치나물 : 두부 으깨어 넣고 양념
- ②죽순: 데쳐서 초고추장에 무치는 회, 국이나 찌개, 생선조림 등에 부재료로 넣음
- ③배추나물: 배추를 데쳐서 물기를 짰 다음 된장,고추장, 참기름, 깨 양념

■ 생선반찬

- ① 조기조림 즐겨 먹음
- ② 상어: 뜨거운 물을 부어 껍질 제거한 후 조림하여 먹음, 제사 때는 상어 말린 포를 올림

■ 제사 음식

- ①포: 육포, 상어포, 북어포, 오징어포

②전: 채소전(대파, 당근, 버섯 등을 꺾어 달걀로 지짐), 어전(주로 명태), 육전(쇠고기)

③탕: 소탕(당근, 두부, 무우), 어탕(홍합, 새우), 육탕(쇠고기, 닭)

- 신선로 : 준치를 다져 동그랗게 만들어 밀가루와 달걀물을 묻혀 지진 다음 넣음
- 즐겨 먹는 국: 된장국, 들깨 토란탕, 청국장, 미역국
- 죽장
- 단술: 여름에 식은 밥(쌀밥, 보리밥)에 누룩과 엿기름 가루를 넣고 골고루 섞은 후 물을 자작하게 붓고 채반에 널어 그늘에 하루 정도 삭혔다가 바쳐서 끓여 먹음. 새콤하니 요구르트 맛이 난다

◆면담 대상자: 이○○씨(담양군 창평면 유천리)

- 싱건장 만들기
 - 싱건장은 겨울에 담가 1-2달 정도 잠깐 먹음. 싱거워서 날씨가 풀리면 맛이 변함
 - 향아리에 메주를 넣고 동치미국물, 간장, 물을 섞어 끓여서 식힌 다음 부어 메주가 잠기게 하여 둔다.
 - 낮에는 뚜껑을 열어 햇볕을 쬐이면서 1주일에 한 번 정도 국물을 다시 끓여 식혀 붓는 작업 3회
 - 받쳐서 메주건더기는 된장향아리에 넣고, 국물만 보관하였다가 양념간장으로 사용
 - 활용: 싱건장, 김가루, 깨, 고춧가루, 파 다진 것을 섞어 양념장으로 주로 사용함

◆ 담양군 창평 5일 전통시장 탐방 (2012년 1월)

- 작은 상어고기를 팔고 있었음 : 조림으로 먹음. 제사에 써서 올리기도 하고 말린 포를 올리기도 함.
- 굴비가 많이 있었음 : 가까운 바다에서 예로부터 조기가 많이 잡혀 조기나 굴비를 많이 먹고 있음
- 인근에서 직접 농사지은 다양한 잡곡과 콩 종류가 있었음.
- 쌀엿과 국밥: 창평은 예로부터 물산이 풍부하여 큰 장이 있었고, 모여든 사람들에게 빠른 시간에 음식을 제공하기 위하여 돼지국밥집이 생기기 시작하여 유명해졌고 함. 주변에 쌀이 많이 나서 쌀엿을 만들게 되었고, 창평 쌀엿은 이에 들러볼지 않고 바삭바삭한 것이 특징으로 예로부터 양반들이 창평에 오면 선물로 사 갖고 돌아갔다고 함.

◆ 면담대상자: 김○○, 민○○ 외 6명(담양군 대전면 평장리 광산김씨 종가)

- 집안이나 지역에서 즐겨 먹던 음식 조사
 - 다과상: 녹차잎 발효차, 사과건과, 당근건과, 연근정과, 매작과
 - 특징적인 제사 음식
 - 꼬막을 꼭 올림 : 꼬막은 살짝 삶아 입을 벌리지 않은 것만 올린다.
 - 무늬 없는 절편
 - 생선을 조리할 때 지느러미를 자르지 않고 그대로 하여 통째로 올린다.
 - 잔치음식에 잡채는 빠지지 않음- 돼지고기, 시금치, 당근, 양파, 표고 등
 - 홍합삼합, 메생이국, 조기조림 즐겨 먹음
 - 뜰부기 나물 : 해초의 일종으로 말려 두었던 것을 불려서 쌀가루 넣고 양념하여 무침
 - 젓장 : 멸치젓 끓여 둔 것과 간장을 섞어 양념장으로 이용

■ 닭장 떡국: 닭뼈를 발라내고 닭살을 다지듯이 잘게 잘라 간장, 물, 마늘, 파를 넣고 조려 두었다가, 떡국 끓일 때 닭고기와 장을 넣고 끓임. 달걀 흰지단, 노란지단, 김을 채썰어 올림.

■ 조기매운탕, 추어탕, 장어탕 즐겨 먹었음

◆ 면담대상자: 순창군 인계면 외양리 할머니들 5인

- 예전에 먹었던 음식에 대한 면담조사
- 닭무우국: 소고기가 귀하여 닭을 육수 내는데 많이 활용함.
- 멸치무우지짐, 멸치깻잎지짐: 갈숨이 많은 멸치를 자연스럽게 먹을 수 있는 좋은 음식
- 장아찌: 오이, 깻잎, 더덕, 취, 감
- 추석에 미역국과 무우국 먹음
- 팔죽, 팔갈국수
- 떡: 무팔시루떡(가을), 기정떡(여름), 인절미
- 분대(수리취): 단오 무렵 인절미에 넣음. 멍쌀에 넣어 개떡으로도 먹음
- 더덕막걸리
- 침죽: 침뿌리 전분에 썬을 넣어 죽을 끓임
- 양하(양애): 고추장에 넣어 장아찌로 먹음, 된장찌개에 넣기도 함.

◆ 면담대상자: 곡성군 김○○씨와 이웃 사람들

김○○ 씨는 곡성군에서 생산되는 무공해 자연나물 생산 및 판매자로 군으로부터 허가증을 받았음

- 지칭개 나물, 풍년초 나물, 뽕잎 나물, 건축순 등을 판매
- 자연식품을 이용한 건강보조적 민간요법
 - 야관 : 소주에 담귀 음용, 혈액순환에 좋다.
 - 돼지감자 : 당뇨에 좋다.
 - 헛개나무 : 간에 좋음
 - 우슬: 식혜할 때 울귀서 넣는다.
 - 개똥썩, 겨우살이, 산청목, 느릅나무 껍질 등을 건조시켰다가 주로 달여 마심.

◆ 면담대상자: 곡성군 죽곡면 봉정리 마을회관 할머니들 6명

- 채소전: 시금치, 미나리, 당근, 버섯에 밀가루와 달걀을 묻혀 지짐
- 설 명절에 만두나 녹두전은 하지 않는 것이 특이하였음.
- 설을 앞두고 각 가정마다 엿을 만드는 것이 전통
- 설에 닭장떡국 먹음

◆ 면담대상자: 이○○ 종부 (구례군 토지면 오미리 류씨)

- 겨울~ 이른 봄에는 작년에 마련해 두었던 건조나물 이용한 음식
- 토란잎, 토란대, 고추잎은 데쳐 말리고, 아주까리잎, 무청, 무우말랭이는 그대로 말림

- 가죽잎 : 말린 것은 찹쌀풀 묻혀서 부각을 만들거나 데쳤다가 장아찌 담금
 - 잔지나물 : 무채를 가늘게 썰어 표고버섯 넣고 나물 양념
 - 무우멸치조림 : 무를 큼직하게 썰어 쇠고기나 멸치 넣고 조림
 - 고추장아찌: 풋고추를 간장과 멸치젓국 섞은 것에 담가 두었다가 꺼내어 다른 음식에 이용하거나 양념하여 먹음
 - 겨울 김치
 - 동치미 : 소금에 절인 통무를 항아리에 넣고 소금물을 붓고, 배, 생강, 마늘, 파 넣고 대나무 잎(항균작용)으로 덮어 둠
 - 배추김치 : 가정마다 멸치젓을 담가서 달여 두었다가 사용.
 - 총각김치, 갓김치 담금
 - 콩잎 : 가을에 부드러운 잎을 따서 말렸다가 시레기처럼 삶아 쌀뜨물에 된장국 끓여 먹음
 - 소고기 애탕국 : 소고기를 다져서 새알심을 만들어 밀가루에 굴려 국에 넣음
 - 소고기 민물 계장: 살아있는 민물 계에게 소고기를 채 썰어 먹인 다음 계장을 담그면 더 맛있다.
 - 여름에는 아욱된장국, 근대된장국 많이 먹음
 - 죽순오징어 초고추장 회무침
 - 제사 음식
 - 닭찜, 돼지고기 수육, 육전
 - 명태전, 산적, 육전, 서대전, 표고전 등
 - 조기, 민어, 광어, 낙지, 백합조개, 꼬막, 상어,
 - 가오리 무침(무우, 미나리, 오이, 초고추장 무침)
 - 3탕(홍합, 새우, 명태포), 5탕(3탕+오징어, 소고기)
 - 떡: 팔거피 인절미, 흰색절편, 팔거피편
 - 나물: 잔지나물, 고사리, 도라지, 숙주나물, 시금치, 토란대 나물(들깨 넣음), 취나물
 - 고구마밥
 - 엄나무 물 끓여 마심: 산후통, 골다공증에 약효
 - 옷나무 물 끓여 마심 : 위장에 좋음
 - 민물새우 양념장: 민물새우, 고춧가루, 소금, 마늘, 생강을 함께 갈아 밑반찬으로 이용
- ◆ 면담대상자: 구례군 토지면 오미리 마을회관 할머니들 10여명
- ① 젠피: 젠피는 덜 여물었을 때 초록색일 때 따서 말렸다가 갈아 보관
배추겉절이, 추어탕 등에 젠피가루를 조금 넣으면 맛있다.
젠피의 어린잎은 된장에 박았다가 먹음
 - ② 콩칼국수 : 뜨거운 콩국물에 칼국수를 함
 - ③ 팔칼국수, 들깨 칼국수
 - ④ 산초장아찌
 - ⑤ 시레기 된장국에 들깨 넣음

⑥ 늪은호박죽 : 찹쌀가루 새알심 넣어 끓임

⑦ 간식: 고구마

◆ 면담대상자: 구례군 마산면 사도리 상사마을 마을회관 20여명

- 회관에서 마을회의가 있어 점심식사를 함께 함.

① 배추나물

② 감자 들깨국

③ 깻잎장아찌: 멸치를 넣은 것이 특이함.

④ 썩부쟁이나물: 봄에 논두렁에 나는데 말려 두었다가 데쳐서 올귀서 양념

⑤ 보리싹 냉이 된장국

⑥ 콩조림 : 검정콩, 노란콩, 녹색콩 다양하게 섞어 콩자반

⑦ 깍뚜기

⑧ 무우말랭이차 : 무를 가늘게 썰거나 납작하게 작게 썰어 채반에 널어 말린 다음 팬에 기름 없이 그대로 갈색이 되도록 볶았다가 주전자에 몇 개씩 넣어 끓여서 두고 마심

◆ 면담대상자: 구례군 마산면 사도리 상사마을 왕○○씨외 3명

■ 설을 앞두고 약과 만들기

- 밀가루, 설탕, 달걀을 잘 섞고, 소주를 넣는 것이 특이함.

- 절구에 짙은 생강과 참기름 넣고 반죽

- 흥두께로 밀어 네모나게 썰어 가운데 칼집을 넣고, 낮은 온도의 기름에서 서서히 튀김

- 설탕과 조청을 함께 끓였다가 약간 식혀서 약과를 넣어 묻혀낸다

- 뜨거울 때 밤채 말린 것, 검정깨, 꽃감채 또는 대추채, 검정깨를 뿌림.

◆ 면담대상자: 오○○ 종손(구례군 마산면 사도리)

■ 집안의 전통음식

① 육회 : 어르신상, 손님상에 올림

② 참깨냉국수: 참깨를 갈아서 체에 받쳐 식힘. 가는 국수를 삶아 참물에 씻어 넣음

③ 무우채냉국: 무우채, 식초, 설탕, 간장

④ 무우채무침: 무우채, 식초, 꿀, 고춧가루, 파, 마늘

⑤ 문어포, 마른명태

⑥ 소고기배추김치: 김치 담글 때 소고기를 넣음

⑦ 죽순짬(빵)

◆ 진안군 농업기술센터에서는 친환경 안전 향토먹거리 개발 사업 완료 (2011.12.하여 지역 특산물을 이용한 향토음식과 응용 상품 개발하여 홍보 및 교육용 책자 발간함. 대표적인 코스요리로 진안 흑돼지 고기 코스요리, 진안 더덕 코스요리, 진안 홍삼 코스요리가 있다.

- 더덕코스요리(동몽원, 전문 향토요리 식당)의 구성
 - 더덕 고추장 양념 구이
 - 흑돼지고기 구이: 돼지고기 구이에 전통 된장이 들어간 소스를 바름
 - 비름나물, 표고버섯, 콩나물, 깻잎장아찌, 된장찌개, 청국장찌개 등
 - 열무김치

- ◆ 진안군 흑염소 요리 전문식당 방문 (향토음식 경연대회 대상 수상)
 - 염소요리는 누린내를 제거하는 것이 가장 중요.
 - 어린 염소를 사용하여야 냄새가 덜 남.
 - 전골은 부추, 고사리, 버섯 등을 많이 넣음

- ◆ 면담대상자: 진안군 주천면 무릉리 마을 주민들
 - 샷갓대加里 나물: 4월에 나눔
 - 뽕잎장아찌: 연한 뽕잎을 찌서(또는 생으로) 간장, 설탕, 물, 식초 넣어 끓여서 붓는다.
 - 오이장아찌: 오이 위에 소금과 설탕을 한 켠씩 부어둔다. 오이에서 물이 빠져 쪼글쪼글해지면 먹는다.
 - 콩잎장아찌
 - 개미나리: 삶아서 행구어 나물로 먹음, 잠이 잘 오게 하는 효과
 - 오갈피잎 장아찌

- ◆ 면담대상자: 강○○ 씨(진안군 마령면 평지리, 11대째 진안에 살아온 토박이면서 대가집)
 - 청태(파래김) 부각
 - 청어, 전갱어 조림에는 무를 넣고, 조기조림에는 고사리를 부재료로 넣음
 - 더덕장아찌
 - 수란 :손님이 오시면 술과 함께 수란 대접
 - 추어탕 : 삶아서 뼈를 발라 넣고, 건고추는 불려서 넣고, 들깨는 안 넣는다. 열무, 상추, 부추, 대파, 마늘 양념, 들깨는 넣지 않음
 - 호박잎국: 된장, 들깨, 멸치
 - 가지김치, 가지전
 - 화전(10월): 쌀가루 반죽에 흑임자, 치자, 맨드라미 물을 들여 동그랗게 부치고 위에 밤채와 꽃감채를 올림
 - 된장장떡 : 고추, 방아잎 등을 넣고 된장 넣어 장떡
 - 김치용 젓갈: 멸치젓을 안 쓰고, 황석어와 새우젓을 이용함
 - 선지국: 먼저 선지에 마늘, 파, 소금, 깨 등으로 양념한 후 중탕하여 익힌다. 양지머리와 무를 넣고 푹 고아 국물을 만든 후 선지를 위에 올린다.

- ◆ 면담대상자: 김○○ 씨(장수군 계남면 신전리)

- 고사리 나물: 들깨와 쌀가루를 넣고 볶음
- 아주까리잎(피마자잎) 나물
- 토란잎 나물
- 다래순 나물
- 샷갓나물
- 토란대전

◆ 면담대상자: 장수군 계북면 양악리와 어전리 마을 주민들

- 옛날에 많이 먹었던 채소들: 산더덕, 잔대, 고수무생채, 고사리, 취나물, 머위(건), 부추, 미나리, 고들빼기, 쑥, 두릅
- 돼지감자: 잘라서 말린 것을 옥수수차 끓일 때 함께 넣어 마심, 빨리 상하므로 겨울에만 사용하고 오래 두고 마시지는 못함
- 김치토란대전: 김장김치를 길게 썰고, 돼지고기는 덩어리로 삶은 후 산정하기 좋은 크기로 잘라 양념한다(간장, 파, 마늘, 후추). 건토란대는 살짝 삶아 건져 적당한 길이로 썰어 김치, 돼지고기, 토란대를 교대로 하여 꼬지를 만들어 밀가루에 무치고 달걀을 씌우거나 밀가루 푼 것을 씌워 전을 부친다.
- 다시마전: 다시마는 불렸다가 부드럽게 삶아 밀가루 푼 것에 담갔다가 전을 부친다.
- 고구마순전: 건고구마순을 불려서 삶았다가 잘게 썰어 밀가루 반죽에 넣고, 간을 한 후 전을 부친다.
- 닭고기뼈전: 닭을 푹 삶아 살과 국물은 떡국 등에 이용하고, 연한 뼈와 뼈에 붙은 살은 함께 칼로 곱게 다진 다음 밀가루를 조금 넣고 양념하여 동그랗게 빚어서 밀가루 무쳐 달걀을 씌워 전을 부친다.
- 강정: 콩, 들깨, 검은깨, 흰깨를 볶은 후 조청으로 무쳐 모양을 만든다.

◆ 면담대상자: 장수군 계북면 임평리 주민들

- 보리수제비: 멸치, 감자 넣은 된장국에 호박잎이나 시금치, 상추 등을 넣고 끓이다가 보리가루로 반죽한 수제비를 넣고 끓임
- 쑥콩죽: 대두를 불렸다가 삶아서 간 것과 불린쌀을 조금 넣고 죽을 끓임. 쑥을 넣고 간을 맞춤
- 다진조기짬: 잔조기의 비늘, 내장과 아가미 제거하고 통째로 다진 다음 풋고추 다진 것, 파, 마늘, 고춧가루, 소금을 넣는다. 푹배기에 쌀뜨물을 조금 넣고 조기 다진 것을 넣어 되직하게 한 후 찐다.
- 유채나물

◆ 면담대상자: 장수군 장계면 주촌리 논개생가마을 주민들

- 짜리버섯 호박볶음
- 발효된 비지볶음: 두부를 만들고 남은 비지를 하루 밤 따뜻한 곳에 두어 발효시켰다가 양념하여 먹거나 김치를 송송 떨어 넣고 볶음. 오랜 기간 보관이 가능함.
- 제피 돼지고기 수육: 돼지고기 삶을 때 제피나무 가지와 잎을 넣어 냄새제거, 방부효과

◆ 면담대상자: 장수군 천천면 상고리 마을 주민들

- 썩밥: 데친 후 쌀 위에 얹혀 밥 한다.
- 썩국, 썩버무리, 썩개떡
- 토란탕 : 토란은 삶아 물에 담가 두었다가, 들깨즙과 함께 걸쭉하게 끓임.

◆ 면담대상자: 이○○ 씨(진안군 성수면 좌포리)

- 시례기밥: 보리, 감자, 쌀으로 밥을 한다가 위에 시례기 나물 볶은 것을 얹고 뜸을 들인다. 양념장으로 비벼 먹음
- 닭국: 닭 육수에 미역이나 무를 넣고 끓임
- 토란잎나물: 가을에 말려 두었던 토란잎을 삶아서 올겘다가 나물 볶음
- 박잎전: 박잎+밀가루+ 달걀 지짐(달걀에 마늘, 파, 참기름 넣어 양념하면 더 맛있다.)
- 맨드라미꽃 화전, 물김치: 맨드라미꽃을 말려 두었다가 물에 담가 볶은 색이 우려나면 색소로 이용.

다. 대상 지역 전통식문화의 특성과 과학적 우수성

1) 자연의 제철채소, 산야초, 나무순 등을 적극적으로 활용

철마다 산과 들의 자연에서 나는 매우 다양한 채소와 나무의 잎, 줄기, 뿌리 등을 채취하여 주로 데쳐서 나물이나 떡을 해 먹거나 장아찌, 김치 등을 담아 밑반찬으로 섭취하였고, 또 데쳐서 말려 두었다가 1년 내내 활용하는 부지런함과 지혜가 있었다. 옛날에는 쌀 등 주식이 부족하여 다양한 대체 곡물과 식물을 채취하여 구황식품으로 이용하였지만, 쌀 생산이 늘고 채소의 경우에도 환금성이 좋은 작물 위주의 비닐하우스 재배가 시장을 지배하면서 전통적으로 먹어오던 자연산 채소의 생산과 활용이 크게 줄어들었고, 지금은 많이 사라져 가는 아쉬움이 있었다.

2) 산간지역은 민물생선을 적극적으로 활용

바다가 먼 산간지역에서는 강이나 논에 서식하는 민물게, 민물새우, 민물생선, 미꾸라지, 우렁, 다슬기 등을 활용한 음식이 있었다. 예를 들면, 은어구이, 참계장, 다슬기국, 추어탕, 민물잡어 매운탕, 민물새우양념장 등은 아직도 지역의 유명 향토음식으로 알려져 있다. 민물생선 특유의 냄새를 없애기 위하여 쟈피(산초)나 된장 등을 넣었고, 부재료로 무와 시례기 등 견채소나 미나리와 같은 향신채를 많이 넣어 맛과 색, 그리고 영양적으로 조화로운 음식이 되었다.

3) 다양한 발효음식의 활용

된장, 간장, 청국장, 고추장 이외에 현재 잊혀져 가고 있는 다양한 발효장이 있었다. 예를 들면, 싱건장, 죽장 등을 예전에는 이 지역에서 많이 먹었고 지금도 그 명맥을 이어가고 있다. 더운 여름 냉장고가 없던 시절 약간 신밥을 버리지 않고 누룩과 엿기름으로 발효시켜 (단술?) 새콤달콤한 간식을 만들어 먹었다.

4) 생들깨의 섭취가 많다.

전라도 지역에서는 나물이나 국, 탕 등에 생들깨를 그 때 그 때 바로 갈아 반쳐서 생들깨즙을 넣는 음식이 많았다. 예를 들면, 오리탕, 머위나물, 토란대나물, 오이나물, 호박고지나물, 감자들깨국, 들깨국수 등. 들깨는 필수지방산의 하나이며 $\omega 3$ 지방산의 하나인 linolenic acid가 풍부하나 산패가 쉽게 일어나기 때문에 중부지방과 달리 날씨가 더운 전라도 지역에서 들기름으로 실온에 장기간 보관하면서 사용하기보다는 생들깨로 안전하게 보관하였다가 볶지 않고 신선하게 이용하였던 것은 환경에 대한 적응경험을 통한 지혜로 생각된다.

5) 쟈피와 산초를 많이 활용한다.

남부지역에 널리 자생하는 쟈피와 산초의 열매를 장아찌로 담그던지 말려서 가루로 보관하였다가 김치, 생선탕 등에 많이 넣어 먹었다. 산초나 쟈피는 향신료로써 비린내도 제거하며 항균효과 및 항산화효과가 매우 우수하여 김치가 시어지는 것을 억제하고 건강에 유익한 향신료임이 밝혀졌다.

6) **옹기문화의 발달** : 전통음식과 향아리, 장독대는 떼려야 뗄 수 없는 관계이기 때문에 하나의 이미지로 연결되어 있다. 된장, 김치, 젓갈, 막걸리, 식초 등 우리나라의 전통음식의 기본적인 맛을 내는 식재료는 거의 발효식품이다. 이러한 발효식품은 옹기가 있었기에 가능한 것이었다. 옹기는 큰 독을 비롯하여, 향아리와 단지에 이르기까지 그 종류와 모양이 헤아릴 수 없이 많다.

옹기는 질그릇과 오지그릇으로 크게 나뉜다. 질그릇은 진흙만으로 초벌구이를 한 그릇으로 찻물을 입히지 않아 윤기가 없고 겉이 거칠며, 오지그릇은 질그릇에 유약을 발라 재벌구이하여 윤이 나고 단단하다. 현대에 와서 옹기가 숨쉬는 그릇이라는 것이 과학적으로 입증되어 높이 평가되고 있다. 옹기를 굽는 과정에서 고령토의 물입자가 빠져 나가면서 미세한 기공을 만든다. 하지만 워낙 미세하여 안팎으로 공기는 통과시키지만 수분은 통과시키지 않아 내부의 공기를 순환시키기 때문에 장기간 음식을 저장할 수 있게 한다.

중부이북에서 주로 사용되는 옹기는 전반적으로 입구가 큰 것이 특징인 반면 배 부분이 부르지 않고 키가 높다. 중부지방의 옹기는 대체로 밑과 입 지름이 크기가 비슷하며 향아리의 생김새도 맵시 있다. 남부지방으로 갈수록 일조량이 많아 입구가 좁아진다. 남부지방의 향아리는 북쪽에 비하여 배가 부른 편이다. 제주도의 옹기는 육지에 비하여 크기도 작고 상대적으로 좁다란 모양이다. 옹기의 모양이 지역에 따라 다른 것은 그 지역의 환경과 기후조건 및 식문화에 맞게 제작되었기 때문이다.

7) 대나무잎을 동치미 담글 때 넣는다.

대나무의 성질은 차고 맛이 달며 독이 없는 것으로 알려져 있고, 살균, 항진균, 중풍예방효과가 있다고 알려져 잎과 대, 줄기 등을 다양하게 민간요법으로 사용되어 왔으며, 대나무 그릇이나 대나무잎으로 음식을 싸서 보관하기도 하였다.

우리나라 중부이남 지방에서는 전통적으로 동치미를 담글 때 향아리를 사용하였으며 대나무 잎이 달린 연한 가지를 위에 덮어 두었다. 동치미는 물김치로 주로 추운 겨울동안 비교적 오래도록 두고 먹는 한국의 전통발효김치 중의 하나로 양념이 별로 들어가지 않아 맛이 담백하고 국물의 젓산을 비롯한 각종 유기산과 이산화탄소가 주는 독특한 맛과 상쾌한 탄산미와 시원함, 그리고 무의 씹히는 맛이 특징적

이다.

대나무잎이 동치미 발효과정에서 어떤 작용을 하는지 실험 연구한 결과 대나무잎을 넣었을 때 동치미 국물의 비타민 C 함량이 높아졌는데 이는 대나무잎(1,278 mg%)이 붉은 고추보다(220 mg%)도 훨씬 높은 비타민C를 함유하고 있기 때문에 국물에 녹아나왔기 때문으로 생각된다. 또한, 동치미는 발효초기 비타민 C와 같이 환원당이 빠르게 증가하다가 일정기간 유지하고(이 때가 잘 익어 맛있다고 느끼는 기간) 이후 점차 감소하는 패턴을 보인다. 그런데, 대나무잎을 많이 덮을수록 미생물이나 김치젖산균의 증식을 다소 억제시켜 발효초기에 증가한 환원당의 함량을 더 오랜 동안 유지하도록 함으로써 산의 증가와 함께 동치미 특유의 감칠맛을 증가시켜 주었고, 발효의 속도를 지연시켜 선도를 오래 유지시킴을 알 수 있었다. 맛과 저장성을 종합해 볼 때 무 중량의 3%의 대나무잎을 넣는 것이 가장 효과적이었다. (김미정과 장명숙, 1999).

8) 된장을 상수리나무(또는 떡갈나무) 잎으로 덮는다.

조사대상지역인 전라도 지역의 일부 가정에서 된장항아리 안에 마른 상수리나무잎(또는 떡갈나무 잎)을 넣어 둔 것을 볼 수 있었다. 그러면, 곰팡이가 생기는 것을 방지하고, 햇볕 좋을 때 소독도 할 겸 뚜껑을 열어 두어도 먼지나 이물질이 들어가는 것을 막아주고, 표면이 건조되는 것도 방지할 수 있는 장점이 있다고 하였다. 때로는 상수리나무가 참나무를 뜻하기도 하지만, 일반적으로는 상수리나무·신갈나무·졸참나무·굴참나무·떡갈나무·물참나무 등의 갈잎 큰키나무류와 가시나무·참가시나무·종가시나무·붉가시나무·개가시나무 등의 늘푸른 큰키나무류를 모두 참나무라 칭하는데, 일반인들은 그 차이를 구분하지 못한 채 혼용하고 있다.

국내의 한 실험연구(김소이, 2009) 결과 상수리나무 잎 추출액은 *P.ovale*, *S. aureus*, *P.acnes* 등에서 큰 항균효과를 나타내어, 천연 방부제, 항균제로서의 역할이 충분히 기대된다고 하였다. 또한, 상수리나무 잎 추출액의 자유라디칼 소거능도 높아 우수한 항산화효과를 나타내었으며, 광용혈에 대한 억제 효과도 있었다. 캄페롤, 퀘세르틴, 갈릭산 등이 주된 유효성분으로 추정된다.

떡갈나무잎이라 말하는 갈잎은 잎이 넓고 커서 옛날에 떡을 찌 때 시루 바닥에 깔았다. 대부분 넓고 얇은 보자기를 시루에 깔았지만 떡갈나무가 자라는 지역에서는 갈잎을 이용하는 사람들이 많았다. 지금도 일부 산촌에서는 여름이 되면 갈잎을 따다가 떡시루 밑에 까는 풍습이 이어지고 있다. 이렇듯 떡갈나무는 잎이 떡과 관계가 있다고 하여 떡갈나무라는 이름이 붙었으며 방부효과가 있음을 알고 실생활에 이용하였던 것으로 보인다.

김민영 등의 연구보고(김민영 등, 2000)에 따르면 떡갈나무잎의 ethyl acetate추출물은 *Klebsiella pneumoniae*균에 대한 항균력이 강하였으며, 수피 추출물은 *Bacillus subtilis* 와 *Klebsiella pneumoniae* rbsdP 대한 항균력을 보인다. 떡갈나무 잎이 방부제 역할을 하게 되는 성분에는 phytoncide, terpene 등이 있는데 phytoncide라는 말은 식물을 의미하는 phyton과 살균력을 의미하는 cide가 합성된 말이다. 인간에게 해로운 병원균을 없애주며, 포도상구균, 연쇄상구균, 살모넬라균, 디프테리아 등의 미생물을 죽이는 휘발성물질이어서 세균과 곰팡이의 번식을 억제하고 소취 작용이 있어, 나쁜 냄새를 상쇄하는 작용도 한다. terpene은 일반식 (C₅H₈)_n (n≥2)을 갖는 탄수화물 및 이들의 알코올·알데히드·케톤 등 유도체의 총칭이다. phytoncide(식물이 내뿜는 살균물질)가 주로 식물이 미

생물에 대항하기 위한 항균물질인 반면, terpene은 phytoncide의 역할도 하면서 식물 자신을 위한 활성물질인 동시에 곤충을 유인하거나 억제하고 다른 식물의 성장을 방해하는 등의 복합적인 작용을 하는 것으로 알려져 있다.

9) 굴비의 특이한 저장법(보리굴비)

본 연구를 위하여 면담을 하다 보니 지금도 전라도 지역에서는 조기가 가장 즐겨 먹는 생선 중의 하나였고, 옛날에는 굴비를 아주 흔하게 먹었다고 하였다. 그런데, 저장방법이 요즘에는 사라진 특이한 방법으로 곁보리와 말린 굴비를 한 켜씩 쌓아 서늘한 광에 보관하였다(보리굴비라 부름).

전통적인 방법으로 굴비를 만들어 보관하는 과정을 보면 먼저 봄에 잡은 조기를 소금에 사나흘 절여 이슬을 피해가며 보름 넘게 말리는데 이 과정에서 살이 딱딱하게 굳는다. 이를 통보리와 함께 뒤주나 항아리 속에 넣어 보관하면서 더운 여름철 내내 귀한 생선의 맛을 볼 수 있었다. 냉장고가 없던 시절 시원하고 통풍이 잘 되는 곳에 위치한 광에 통기성 좋은 뒤주나 항아리를 두고 그 속에 통보리와 말린 굴비를 켜켜로 엇갈리게 쌓아 둠으로써 통보리 사이로 통풍도 되고 보리의 겉겨가 굴비의 기름을 흡수하여 산패를 억제함으로써 오래 보관할 수 있었을 것이다. 또한, 공기 중에서 그대로 보관하는 것에 비하여 지나친 건조도 예방할 수 있었으며, 해충이나 동물로부터도 보호하고 먼지로 인한 오염도 예방할 수 있는 최선의 방법이었을 것으로 생각된다. 하지만, 불행하게도 보리굴비의 보관법과 관련된 과학적인 연구보고는 찾을 수가 없었다.

요즘의 굴비는 소금 간을 한 후 옛날처럼 바짝 말리지 않고 며칠 간만 꾸덕꾸덕한 정도로만 말린다. 이를 예전에는 간조기라 하였다. 굴비가 이렇게 변하게 된 것은 냉장시설의 발달 덕분이며, 지금의 굴비는 물기가 많아 상온에 두면 변하기 쉬운데 이를 냉장유통을 하고 집에서도 냉동고에 보관하면서 먹을 수 있게 되었기 때문이다.

10) 무말랭이차의 건강지향성

본 연구 대상 지역에서 김장철에 무을 가늘게 채 썰어 채반에 말렸다가 후라이팬에 기름 없이 볶아 두었다가 물을 끓일 때 조금씩 넣고 끓이거나 결명자와 함께 넣고 끓여서 일상적으로 마시는 것을 볼 수 있었다. 요즘은 모두 전기밥솥이나 압력밥솥을 사용하다 보니 옛날에 먹던 송늬이라는 것이 귀하다. 그래서, 보리차나 옥수수차, 결명자차, 둥굴레차 등을 끓여 마시거나 정수기 물을 구입하여 먹는 것이 일반적이다.

무는 오랜 세월 우리민족에게 매우 중요한 채소였으며, 도시에 비하여 농촌지역에서 무의 섭취가 매우 많음을 알 수 있었다. 무는 채소의 왕으로 불리며, 성질은 차고 맛은 매우면서 단맛이 난다. 무에는 당질이 5-10% 함유되어 있으며, 포도당이 비교적 많고 과당, 맥아당, 설탕도 존재한다. 무기질은 뿌리와 잎에 많이 존재하는데 칼슘과 칼륨이 많다. 또한, 무에는 효소와 비타민 B가 많고 살균작용이 있는 유헤화합물인 methymercaptane, siringin 등이 있다. 무 잎에는 칼슘과 철분, 카로틴이 많이 함유되어 있어 영양학적으로 우수하다. 무의 매운 맛은 이소티오시안산염류 때문인데 주로 배당체로 존재하고 조직이 파괴되면 미로시네이즈의 작용을 받아 이소시아네이트가 유리되면서 매운 맛을 낸다.

무에는 여러 효소가 있는데, 가장 많은 것이 소화효소인 아밀라아제이며 글리코시데이즈와 아미데이

즈, 산화효소, 카탈라아제, 과산화효소 등이 있다. 무의 아밀라아제는 pH 5.2-5.8, 온도 60-65°C에서 활성이 가장 강하다. 따라서, 무를 음식 조리 시 함께 활용하면 소화를 돕고 식품의 산도를 중화시켜 주는 효과도 있으며, 술독을 풀어 주는 효과도 있다고 알려져 있다. 생선회나 구이, 조림 등에 무를 함께 먹는 것은 산성식품인 생선을 중화시키는 좋은 조리법이다 (김우정 등, 2001).

무는 예로부터 민간약재로 널리 사용되었다. 무의 매운 맛 성분은 항균효과가 있는데 이는 고추냉이나 고추에 함유되어 있는 항균력보다 더 강력하여 식중독을 예방하는데 이용되었다. 3T3 세포주에 MNNG 발암원을 처리한 후 무 추출물을 투여한 결과 43%의 항유전독성을 보여 항돌연변이효과를 나타내었으며, 오염된 화장품 시료에 무 추출물을 투여하였을 때 76%의 항균활성을 나타내었다. 무는 섬유소가 많아 변비를 예방하며 배뇨작용도 원활하게 하는 효과가 있으며, 카로틴이 많아 항산화효과가 높다(한국영양학회, 2011).

열처리에 의한 무 성분 및 항산화활성 변화를 살펴보면 갈변도는 열처리 온도가 증가함에 따라 증가하였고, 과당과 포도당은 모두 열처리 온도가 증가함에 따라 감소하였다. 그러나, 총폴리페놀 함량을 측정된 결과 생무는 27.9 mg/100g에 비하여 150°C 처리한 무는 256.3 mg/100g으로 열처리에 의하여 증가하였고 동시에 DPPH 라디칼 소거능도 향상되었으며, ABTS 에 의한 총항산화력도 더 높아졌다고 하였다(이상훈 등, 2009).

본 연구팀의 실험결과에서도 총폴리페놀함량이 무말랭이를 건조한 시료에는 3.47 mg tannic acid/g 인 반면, 차를 끓이기 위하여 볶은 무말랭이 건조시료에는 10.97 mg tannic acid/g 가 함유되어 있어 볶은 후에 증가함에 따라, 총항산화능을 나타내는 환원력이 상승되는 것을 보였다.

따라서, 무를 김치나 조림, 나물 등으로 섭취하는 방법 이외에 말린 무를 볶아서 차로 끓여 일상적으로 음용함으로써 많은 폴리페놀을 손쉽게 섭취할 수 있어 건강에 도움이 되었으리라 본다. 이러한 지역의 전통적 식문화는 매우 좋은 식습관으로 널리 알려 활용할 수 있도록 함이 좋겠다.

라. 대상지역 전통음식 식재료의 생리활성 실험 결과

◆ 실험 재료의 선정 및 확보

- 현재 해당 지역의 특산물, 문헌조사를 통한 과거 특산음식 및 전통음식, 1세부 및 2협동 연구진들이 지역거주 노인들 대상 면담조사를 한 결과, 한식의 건강성과 연결 지을 수 있는 가장 특징적인 사항은 철따라 식물의 잎, 줄기, 뿌리, 순, 꽃은 물론 잡초에 이르기까지 너무나도 다양한 자연의 채소들을 나물이나 장아찌, 김치 등으로 섭취하였다는 것이다. 따라서 해당 지역에서 과거로부터 현재까지 즐겨 섭취되어 온 이들 식물성 식재료를 기능성 실험대상 후보로 선정하였고, 그 중에서 1차년도에는 구례, 곡성, 담양, 순창군, 2차년도에는 진안, 장수, 임실군에서 직접 채취하거나 재배한 것으로 면담방문기간 동안 구입할 수 있는 재료를 가정집, 직거래 상인, 재래시장 등에서 확보하여 각 실험에 사용하였다.
- 구입 시 생식품인 것은 ‘식품명(생)’, 건조된 것은 ‘식품명(건)’으로 표시하였고, 생식품을 데치거나 찌는 경우 ‘식품명(데침)’ 또는 식품명(찜)등으로 표시하였다.

◆ 동결건조 및 에탄올 추출

- 구입한 시료는 동결건조기에서 건조시켰다.
- 에탄올 추출 : 일정량의 동결건조한 시료를 삼각 플라스크에 넣고 시료 무게의 20배 부피의 95% 에탄올을 넣어 40°C water bath에서 shaking 하면서 24시간씩 2회 추출
- 농축 : 추출액을 Rotary evaporator에서 40°C 상태에서 에탄올을 날려 농축시킨 후 냉장 보관하면서 실험하였다.

1) 총 폴리페놀과 플라보노이드 함량

식물에 존재하는 성분으로 생리적인 활성을 나타내는 주된 phytochemical인 페놀산, flavonoid 및 polyphenol 화합물은 그 종류가 매우 다양하며 작용과 효력 또한 매우 광범위한데, 그 중에서도 항산화작용에 대하여 가장 많이 연구 보고 되어 있다.

폴리페놀계 물질들은 한 분자 안에 2개 이상의 phenolic hydroxyl기를 가진 방향족 화합물들을 총칭하는데 자유라디칼과 결합하여 resonance stabilized phenoxy radical을 형성함으로써 직접적으로 자유라디칼들을 소거하거나 항산화효소와 함께 연속적인 couple reaction을 통하여 간접적으로 자유라디칼을 제거한다. 플라보노이드와 탄닌이 주된 식물계 폴리페놀 물질이며 항산화 효과, 혈압저하, 항균, 항암 등의 다양한 생리활성기능에 기여하는 것으로 알려져 있다.

◆ 실험방법

본 연구에서는 연구 대상지역인 담양, 순창, 곡성, 구례에서 전통적으로 즐겨 섭취해 오던 식물이나 특산물을 9월-2월까지 구입하여 총폴리페놀과 플라보노이드 함량을 측정하였다. 생식품으로 구입하여 실험실에서 동결건조하였다. 그러나, 건조된 상품을 구입한 경우에는 그대로 사용하였고 이러한 시료는 '식품명(건)'으로 표시하였다.

동결건조한 건시료 1 g에 50 mL의 75% 에탄올을 가하고 24시간 동안 교반하여 추출을 2회 반복 한 후 Whatman paper로 여과하고, 75% 에탄올로 50 mL까지 맞춘 후 즉시 측정하였다. 총 플라보노이드 함량 측정은 AOAC 표준방법에 따라 에탄올 추출시료에 90% diethylene glycol을 첨가한 후 1N NaOH를 넣고 37°C water bath에서 1시간 동안 배양한 후 420 nm에서 흡광도를 측정하였다. 표준시약으로는 rutin (Sigma, USA)을 사용하였다. 총 폴리페놀함량은 75% 에탄올 추출시료에 Folin-ciocalteau 용액과 7.5% sodium carbonate(Na_2CO_3)을 넣고 어두운 실온에서 30분간 방치한 후 760 nm에서 흡광도를 측정하였다. 표준시약으로는 tannic acid (Sigma, USA)를 사용하였다.

◆ 실험결과

① 총폴리페놀 함량

- 30 mg/g dry wt. 이상 : 고구마잎, 가죽나무잎(건), 오가피잎(건), 느릅나무잎(건), 개망초(건), 섬오가피잎(건), 무궁화잎(건), 쇠비름(데침), 박잎(생), 찔레꽃(건), 오디(건), 고추잎(건), 달맞이순(건),
- 20-30 mg/g dry wt : 부지깥이(건), 방풍나무(건), 모시잎, 싸랑부리, 산수유열매(건), 맨드라미꽃(생)

- 10-20 mg/g dry wt : 헛개나무잎(건), 흰민들레(건), 뽕잎나물(건), 붉은 무말랭이(건), 자주색고구마순, 작두콩꼬투리(건), 으름열매(건), 죽순(건), 쇠비름(생), 쇠비름줄기(생), 호박잎9생), 호박잎(찜), 명아주(건), 고사리(건), 장록(건), 명화대(건), 토란잎(건)
- 10 mg/g dry wt.이하: 젠피(건), 데친 모시잎, 들깨송이, 쑥부쟁이(건), 달래(자연산), 지칭개나물(건), 무말랭이(건), 껌질간 고구마순, 삶은 울타리콩, 돼지감자, 현미찹쌀, 올벼찹쌀, 애꽃버섯(생), 무시래기(건), 토란대(건), 가지(건), 잔대뿌리(생)

② 총플라보노이드 함량

- 30 mg/g dry wt. 이상 : 고구마잎, 오가피잎(건), 무궁화잎(건), 가죽나무잎(건), 섬오가피잎(건), 부지갱이 나물(건), 느릅나무잎(건), 모시잎, 박잎(생), 맨드라미꽃(생), 찔레꽃(건), 호박잎(생), 호박잎(찜), 고추잎(건), 달맞이순(건), 다래순(건), 토란잎(건)
- 20-30 mg/g dry wt : 싸랑부리, 개망초(건), 젠피(건), 명아주(건), 장록(건), 가지(건), 아주까리(건), 명화대(건)
- 10-20 mg/g dry wt : 데친 모시잎, 뽕잎나물(건), 들깨송이, 방풍나물(건), 헛개나무잎(건), 흰민들레(건), 쑥부쟁이(건), 쇠비름(생), 쇠비름(데침), 오디(건),
- 10 mg/g dry wt 이하: 들깨송이, 지칭개나물(건), 달래(자연산), 으름열매(건), 고구마순(자색), 산수유(건), 고구마순(껌질제거), 작두콩꼬투리, 붉은 무말랭이, 돼지감자, 삶은 울타리콩, 죽순(건), 올벼찹쌀밥, 현미찹쌀밥, 무말랭이(건), 쇠비름 줄기(생), 애꽃버섯(생), 토란대(건), 잔대뿌리(생)

< Total polyphenol and flavonoid content in dried sample >

sample no.	sample name	Total Polyphenol content (mg tannic acid /g dry wt)	Flavonoid content (mg rutin /g dry wt)
1	깐고구마순	3.05	1.93
2	고구마순잎	54.61	44.30
4	뽕잎나물(건)	14.96	17.64
5	지칭개(건)	3.48	8.32
6	개망(건)	34.30	22.64
7	죽순(건)	10.07	0.58
13	깐고구마순(자색)	4.53	2.97
14	안깐고구마순(자색)	10.86	6.25
24	들깨송이	6.76	16.43
33	삶은울타리콩	2.27	0.59
34	모시잎	23.56	31.10
35	모시잎(데침)	7.42	19.89
36	싸랑부리	22.79	24.42
37	돼지감자	1.67	0.88
38	달래(자연산)	5.20	7.80

39	부지갱이(건)	29.00	32.74
40	흰밥	0.02	0.03
41	현미참쌀밥	0.87	0.45
42	참쌀밥	0.04	0.07
43	올벼참쌀밥	0.61	0.52
44	구례흰민들레(건)	17.22	12.88
45	구례쭈부쟁이(건)	5.84	11.47
46	구례산수유(건)	22.23	4.29
47	볶은무말랭이(건)	10.97	1.82
48	무말랭이(건)	3.47	0.43
49	느릅나무잎(건)	36.09	31.27
50	섬오가피잎(건)	34.08	36.95
51	오가피잎(건)	36.97	42.34
52	작두콩꼬투리(건)	10.27	2.37
53	방풍나무잎(건)	25.44	16.29
54	으름열매(건)	10.22	7.22
55	헛개나무잎(건)	18.17	14.53
56	인디언시금치(건)	29.25	31.72
57	무궁화잎(건)	33.55	39.42
58	들깨송이(부각)(건)	9.91	9.71
59	가죽나무잎(연한것)	52.15	34.28
60	가죽나무잎(쨌건)	43.75	38.81
65	젼피(건)	67.19	21.76
70	쇠비름(생)	16.55	17.85
71	쇠비름(데침)	40.52	19.33
72	쇠비름줄기(생)	11.22	5.08
73	박잎(생)	31.80	57.31
74	맨드라미꽃(생)	23.44	34.19
75	애꽃버섯(생)	2.66	1.67
76	절레꽃(건)	83.02	76.30
77	오디(건)	36.77	16.63
78	호박잎(생)	13.81	38.88
79	호박잎(쨌)	13.09	36.30
80	명아주(건)	12.90	26.98
81	고추잎(건)	33.26	49.57
82	달맞이순(건)	60.42	31.37
83	고사리(건)	14.80	14.43

		Total Polyphenol content (mg tannic acid /g dry wt)	Flavonoid content (mg rutin /g dry wt)
84	무시래기(건)	7.19	14.65
85	토란대(건)	3.37	1.92
86	장록(건)	12.30	27.17
87	가지(건)	8.49	22.24
88	아주가리잎(건)	20.80	24.10
89	다래순(건)	32.99	30.99
90	잔대뿌리(생)	1.79	0.18
91	명화대(건)	10.28	22.96
92	토란잎(건)	18.94	62.14

2) 항산화효과

① DPPH 라디칼 소거능

항산화 활성 측정방법 중 DPPH를 이용하는 방법은 실제 항산화 활성과 연관성이 높은 방법으로 알려져 있다. DPPH 라디칼은 비교적 안정된 자유라디칼로서 cysteine, glutathione등과 같은 함황 아미노산과 ascorbate, BHA 등에 의하여 환원되므로 다양한 추출물의 항산화활성을 측정하는데 유용하다 (Isono 등, 2005).

◆실험방법

일정농도의 DPPH 용액에 농축한 에탄올 추출 시료를 농도별로 넣고 37°C에서 30분간 incubation 한 후 517 nm에서 흡광도를 측정하였다. 시료를 넣지 않은 대조군의 흡광도에 비하여 처리한 시료 농도에 따라 감소한 흡광도의 비율에 의하여 DPPH라디칼 소거율을 계산하였고, 농도와 소거율과의 관계식을 이용하여 소거율이 50%에 해당하는 시료농도(IC50)를 계산하였다. 양성대조군 시약으로 ascorbate 를 사용하였다.

◆ 실험결과

- DPPH 라디칼 소거능은 대체로 녹색이 짙은 잎채소들의 효과가 좋았다.
- DPPH라디칼 소거능은 이 가장 높은 그룹에 속하였다. 그러나, 모시잎은 데친 후에는 DPPH라디칼 소거능이 크게 떨어짐을 알 수 있었다. 이는 끓는 물에 데치는 과정에서 폴리페놀성분이 많이 제거되었기 때문으로 생각된다.
- 고구마잎(데침)과 쇠비름(데침), 달맞이순(건), 모시잎(생), 쇠비름(생), 찔레꽃(건), 맨드라미꽃(생), 고추잎(건), 토란잎(건)의 IC50는 100 µg/mL로 DPPH 라디칼 제거 효과가 가장 우수하였다.
- 고구마줄기는 자색이 녹색보다 효과가 더 좋았으며, 껍질을 제거하면 효과가 떨어졌다.

< DPPH radical scavenging effect of ethanol extract of sample >

sample no	sample name	IC50(ug/mL)
	Ascorbic acid (positive control)	5.68
1	간 고구마순(녹색)	2070.0
2	자색고구마잎(데침)	43.6
3	고구마순(녹색)	957.5
4	뽕잎(건)	102.6
5	지칭개(건)	1105.6
6	개망(풍년)초	130.9
7	죽순(건)	6019.2
13	간 고구마순(자색)	1631.3
14	고구마순(자색)	308.4
24	들깨송이	384.7
33	삶은올타리콩(건)	1765.7
34	모시잎	67.3
35	모시잎(데침)	673.8
36	싸랑부리	462.5
39	부지쟁이(건)	542.0
40	흰밥	9552.7
41	현미찹쌀밥	2019.2
42	찹쌀밥	8482.6
43	올벼찹쌀밥	3730.8
44	흰민들레(건)	1014.6
45	쭈부쟁이(건)	5326.0
46	산수유(건)	321.0
50	섬오가피잎(건)	143.1
52	작두콩꼬투리(건)	1489.2
53	방풍나무잎(건)	594.8
54	으름열매(건)	828.2
55	헛개나무잎(건)	573.1
56	인디언시금치(건)	327.6
59	가죽나무잎(건)	120.7
65	젠피(건)	133.7
70	쇠비름(생)	71.23
71	쇠비름(데침)	52.85
72	쇠비름줄기(생)	123.59
73	박잎(생)	108.64
74	맨드라미꽃(생)	80.39

75	애꽃버섯(생)	2263.7
76	절레꽃(건)	70.37
77	오디(건)	344.23
78	호박잎(생)	355.83
79	호박잎(찜)	490.52
80	명아주(건)	420.42
81	고추잎(건)	78.56
82	달맞이순(건)	58.19
83	고사리(건)	276.64
84	무시래기(건)	1067.2
85	토란대(건)	2844.6
86	장록(건)	524.48
87	가지(건)	888.57
88	아주까리잎(건)	103.71
98	다래순(건)	122.13
90	잔대뿌리(생)	5441.1
91	명화대잎(건)	2475.5
92	토란잎(건)	96.14

② 환원력

항산화 작용의 여러 가지 기작 중에서 활성산소 및 유리기에 전자를 공여함으로써 안정화시키는데 이는 넓은 범위에서 환원에 해당한다. 환원력을 발휘하는 물질은 전자공여체로 작용하기 때문에 지질과산화 과정에서 중간생성물의 생성을 억제시켜 2차적인 항산화제의 역할을 하는 것으로 알려져 있다(Yen 등 1995).

◆실험방법

시료의 환원력은 철 이온을 Fe^{2+} 에서 Fe^{3+} 로 환원시키는 강도가 클수록 발색의 정도가 증가하는 원리를 이용하여 흡광도를 측정하였다. 에탄올 추출시료의 농도를 100, 500, 1000 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 이 되도록 만든 후 각각 1 mL씩을 2.5 mL의 인산완충용액 (0.2 M, pH 6.6)과 2.5 mL의 potassium ferricyanide (1%, w/v)에 첨가하여 섞은 후 50°C에서 30 분간 반응시켰다. 반응액에 2.5 mL의 trichloroacetic acid (10%, w/v)를 첨가하여 섞은 후 3000 rpm에서 10분간 원심분리하였다. 상층액 1 mL를 취하여 시험관에 담고 1 mL의 증류수와 0.2 mL의 $FeCl_3$ (0.1%, w/v)를 첨가하여 흡광도 700 nm에서 측정하였다(Yildirim 등, 2001). 비타민 C를 표준시약으로 사용하여 표준곡선을 그린 후 각 시료의 흡광도에 해당하는 비타민 C 농도를 계산하여 $\mu\text{g AA eq.}/\text{mL}$ 단위로 표시하였다.

◆실험결과

- 대체로 잎채소의 환원력이 높았는데, 특히 모시잎(생)과 쇠비름(생)이 우수하였고, 그 다음으로 개망

초(건), 가죽나무잎(건), 섬오가피잎(건), 박잎(생), 맨드라미꽃(생), 찔레꽃(건), 달맞이순(건), 아주까리잎(건), 다래순(건)의 환원력은 우수하였다.

○ 다른 시료들과 비교하여 월등히 환원력이 높았던 시료는 모시잎(생)이었지만 데친 모시잎의 환원력은 매우 낮았다. 이는 총 폴리페놀함량과 관련이 있을 것으로 보이는데 총 폴리페놀 함량이 모시잎 생것은 23.56 mg tannic acid/g dry wt 이었는데 반하여 데친 모시잎은 7.42 mg tannic acid/g dry wt로 1/3 이하로 감소하였다.

○ 대체로 잎채소의 환원력이 높았는데, 특히 쇠비름의 환원력이 가장 높아 에탄올 추출물을 100 µg/mL 농도 처리 시 쇠비름(생)과 쇠비름(데침)의 환원력은 각각 115.34와 178.63 µg AA/mL이었다. 쇠비름 줄기는 66.09 µg AA/mL로 여전히 다른 식물에 비하여는 높은 편이나 쇠비름잎보다는 낮았다.

○ 박잎(생), 맨드라미꽃(생), 찔레꽃(건), 달맞이순(건), 아주까리잎(건), 다래순(건)의 환원력은 100 µg/mL 농도 처리 시 환원력이 80 µg AA/mL 이상으로 매우 높았다.

< Reducing power of ethanol extract of sample >

No.	sample name	환원력 (µg AA eq./mL)		
		100 µg/mL	500 µg/mL	1,000 µg/mL
1	간고구마순(녹색)	-	1.16	5.66
2	고구마잎 (자주색줄기)	3.35	31.25	58.18
3	고구마순(녹색)	0.11	9.87	18.18
4	뽕잎(건)	-	5.27	12.37
5	지칭개(건)	0.51	2.66	5.23
6	개망초(건)	9.73	46.48	94.32
7	죽순(건)	0.02	5.54	17.74
13	간고구마순(자주색)	-	-	2.07
14	고구마순(자주색)	-	5.40	12.57
24	들깨송이	-	7.82	15.40
34	모시잎(생)	31.57	145.40	284.82
35	모시잎(데침)	0.62	4.00	9.21
36	싸랑부리	1.46	10.34	17.66
37	돼지감자	0.27	1.18	2.94
38	달래(자연산)	-	8.53	17.74
39	부지쟁이(건)	5.87	28.51	55.94
41	현미찹쌀밥	-	-	0.40
43	올벼찹쌀밥	-	0.24	1.05
44	흰민들레(건)	-	7.12	16.60
45	쑥부쟁이(건)	-	6.24	12.94
46	산수유(건)	1.88	12.83	22.10

47	붉은 무말랭이(건)	-	4.32	13.26
48	무말랭이(건)	-	-	-
49	느릅나무잎(건)	5.35	31.46	62.26
50	섬오가피잎(건)	5.05	41.48	81.57
51	오가피잎(건)	3.79	32.47	64.58
52	작두콩꼬투리(건)	-	5.52	12.98
53	방풍나물(건)	0.72	18.29	35.79
54	으름열매(건)	0.38	5.53	13.86
55	헛개나무잎(건)	-	6.29	13.33
57	무궁화잎(건)	8.77	36.75	69.72
58	들깨송이(부각)	-	15.61	30.77
59	가죽나무잎(건)	9.46	48.74	92.31
65	첼피(건)	1.40	16.56	29.15
70	쇠비름(생)	13.81	59.77	115.34
71	쇠비름(데침)	21.96	93.21	178.63
72	쇠비름줄기(생)	9.98	35.08	66.09
73	박잎(생)	11.86	49.53	91.31
74	맨드라미꽃(생)	12.93	51.47	95.03
75	애꽃버섯(생)	1.78	3.84	10.22
76	절레꽃(건)	12.74	54.94	99.62
77	오디(건)	1.90	16.03	29.75
78	호박잎(생)	2.48	19.97	39.02
79	호박잎(썬)	1.34	15.13	26.44
80	명아주(건)	1.54	12.99	16.79
81	고추잎(건)	8.40	38.79	74.02
82	달맞이순(건)	11.82	52.14	97.04
83	고사리(건)	3.11	17.92	34.40
84	무시래기(건)	3.14	10.41	17.86
85	토란대(건)	1.27	1.59	5.46
86	장록(건)	2.03	13.53	26.54
87	가지(건)	1.53	9.34	16.42
88	아주가리잎(건)	11.93	48.60	90.60
89	다래순(건)	11.31	45.31	82.17
90	잔대뿌리(생)	2.01	2.6	7.7
91	명화대(건)	1.83	11.36	20.08
92	토란잎(건)	6.17	28.49	55.16

3) Xanthine oxidase 활성 억제효과

Xanthine oxidase는 생체 내 퓨린 대사에 관여하는 flavoprotein으로 hypoxanthine에서 xanthine으로 산화되는 것을 촉진하며 그 과정에서 superoxide 와 uric acid를 생성하게 하는 효소이다 (Chiang 등 1993). 동시에 xanthine을 분해하여 최종적으로 요산을 생성케 하여 신장을 통하여 배설하도록 한다. 과도한 요산 생성은 통풍, 관절통, 신장결석 등을 유발할 수 있다. 이미 알려진 xanthine oxidase 저해제들은 과도한 산소라디칼과 요산에 의하여 유발되는 간질환과 통풍의 치료제로 주로 이용되어 왔다. (Lin 등 2000).

◆실험방법

Xanthine oxidase 활성 측정은 xanthine 으로부터 생성되는 요산의 양을 측정하는 방법을 사용하였다. 에탄올 추출시료 0.1 mL에 50 mM potassium phosphate buffer (pH7.5) 0.6 mL와 0.15 mM xanthine 0.2 mL을 혼합하고, 여기에 xanthine oxidase (0.2 U/mL)을 0.1 mL 가한 후 25°C에서 3분간 두었다가 295 nm에서 2분 동안 흡광도의 변화를 측정하여 대조군의 흡광도 변화와의 차이로부터 저해율을 계산하였다(Sahagal 등 2009). Allopurinol을 positive control로 이용하였다

◆실험결과

- 에탄올 추출시료를 100 µg/mL의 농도로 처리 했을 때 xanthine oxidase 활성 저해율은 헛개나무잎(건) 33.3% , 모시잎(생) 26.9%, 찔레꽃(건) 26.1%, 흰민들레(건) 19.9% 순으로 효과가 높았다.
- 그 밖에 10% 이상 저해율을 보인 시료는 고구마순(자색, 껍질제거), 개망초(건), 쑥부쟁이(건), 고구마순(녹색), 들깨송이, 쑥부쟁이(건) 등이었다.
- 양성대조군으로 사용한 allopurinol 1 µg/mL 농도에서 xanthine oxidase 활성은 49.8% 억제되었다.

< Xanthine oxidase activity inhibition effect of ethanol extract of samples >

no.	sample name	Inhibition (%) (100 µg/mL)
1	간고구마순(녹색)	1.65
2	고구마잎(데친 것)	-
3	고구마순(녹색)	11.66
4	뽕잎나물(건)	-
5	지칭개(건)	1.39
6	개망초(건)	11.83
13	간고구마순(자주색)	12.84
14	고구마순(자주색)	8.35
24	들깨송이	10.67
33	삶은올타리콩	3.65
34	모시잎(생)	26.97
35	모시잎(데친 것)	6.03
36	싸랑부리	1.67

38	달래(자연산)	5.13
39	부지갱이(건)	2.24
41	현미찹쌀밥	-
43	올벼찹쌀밥	-
44	흰민들레	19.91
45	쭈부쟁이(건)	11.83
46	산수유(건)	7.53
47	볶은무말랭이(건)	1.74
48	무말랭이(건)	-
49	느릅나무잎(건)	1.63
50	섬오가피잎(건)	-
51	오가피잎(건)	-
52	작두콩꼬투리(건)	-
53	방풍나물(건)	-
54	으름열매(건)	3.89
55	헛개나무잎(건)	33.33
57	무궁화잎(건)	4.93
59	가죽나무잎(건)	-
65	젠피(건)	8.74
70	쇠비름(생)	0
71	쇠비름(데침)	0
72	쇠비름줄기(생)	0
73	박잎(생)	0
74	맨드라미꽃(생)	0
75	애꽃버섯(생)	0
76	절레꽃(생)	26.06
77	오디(건)	0
78	호박잎(생)	0
79	호박잎(찜)	0
80	명아주(건)	0
81	고추잎(건)	0
82	달맞이순(건)	0
83	고사리(건)	0
84	무시래기(건)	0
85	토란대(건)	0
86	장록(건)	0
87	가지(건)	4.65
88	아주까리잎(건)	7.96
89	다래순(건)	6.78
90	잔대뿌리(생)	9.73
91	명화대잎(건)	0
92	토란잎(건)	8.26

4) 항알레르기 및 항염증 효과

알레르기성 비염, 천식, 아토피와 같은 제 1형 알레르기 반응은 생체 내 결합조직, 피부, 호흡기 등에 분포하는 비만세포가 면역글로블린 E (IgE)에 의해 탈과립이 유도되면서 나타난다. 비만세포 내에 있는 5-lipoxygenase(LOX) 와 cyclooxygenase (COX)는 아라키돈산을 기질로 하여 염증을 유발하는 leukotrien과 prostaglandin을 각각 생성한다.

LOX에는 여러 종류가 있는데 특히 포유동물에서 5-LOX에 의해 생성된 leukotrien은 제 1형 알레르기 증상 발현에 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있다(Neichi 등 1983).

COX는 COX-1과 COX-2가 존재하는데 COX-1은 신체의 여러 조직에서 발현되며 정상적인 생체기능 유지에 필요한 구성효소이고, COX-2는 염증성 자극이 주어졌을 때 단기간에 발현이 크게 유도되어 염증성 물질을 생성하도록 하는 효소이다(Jew 등 2003). 따라서, COX-1 보다는 COX-2 활성을 억제하는 것이 염증억제효과가 크다고 볼 수 있다.

◆ 실험방법

① 5-Lipoxygenase(LOX) 활성 억제효과: 0.2 M boric acid buffer (pH 9.0)에 시료 100 μ L와 soybean lipoxygenase (type v, 200 u/mL)을 400 μ L 넣고 25°C에서 3분간 반응시킨 후 최종농도가 100 μ M이 되도록 linoleic acid을 넣고 2분간 234 nm에서 흡광도를 측정하였다. 시료를 넣지 않은 대조군에 대한 시료의 LOX 억제율(%)을 구하였다. 양성대조군으로 녹차카테킨 EGCG을 사용하였다.

② Cyclooxygenase-2 활성 억제효과 : 100 mM Tris-HCl buffer (pH 8.0) 450 μ L, 30 μ M EDTA 100 μ L, 30 U COX-2, 150 μ M hematin 100 μ L를 넣고 잘 섞은 후 에탄올 추출시료를 100 μ L 넣고 혼합하였다. 25°C에서 5분간 반응시킨 후 5 mM TMPD 25 μ L과 20 mM 아라키돈산 용액을 25 μ L 첨가하여 다시 5분간 반응시킨 다음 590 nm에서 흡광도를 측정하였다. 시료를 넣지 않은 대조군에 대한 시료의 COX 억제율(%)을 구하였다. 양성 대조군 시약으로 EGCG를 사용하였다.

◆ 실험결과

① 5-Lipoxygenase(LOX) 활성 억제효과

○ 에탄올 추출시료를 100 μ g/mL 농도로 처리했을 때의 활성저해 효과를 비교하면 가죽나무잎(건), 들깨송이, 고구마잎(데침), 고구마순(녹색), 개망(건), 뽕잎(건), 모시잎(생), 모시잎(데침), 흰민들레(건), 싸랑부리, 방풍나물(건), 쟈피(건), 쇠비름(생) 등은 저해율이 60% 이상으로 매우 우수하였다.

○ 그 다음으로 쇠비름(데침), 호박잎(찜), 가지(건), 잔대뿌리(건)가 40% 이상의 우수한 저해율을 나타내었다.

○ 양성대조군으로 사용한 EGCG를 10 μ g/mL 농도 처리 시 5-LOX 활성을 43.5% 억제하였으며, 50 μ g/mL 농도 처리 시에는 92.1% 억제하였다.

② Cyclooxygenase 활성 억제효과

○ 75% 이상 억제: 에탄올 추출 시료를 100 μ g/mL 농도로 투여 시 COX-2 활성 억제율은 모시잎(생)

이 71.3% 로 가장 높았다.

○ 50-75% 억제효과: 으름열매(건) 56.1%, 짚레꽃(건) 55.28%, 달맞이순(건) 60.8%,

○ 25-50% 억제효과: 고구마잎(데침) 25.5%, 들깨송이 26.6%, 가죽나무잎(건) 47.9%, 젠피(건) 32.6%, 쇠비름(생) 30.9%, 쇠비름(데침) 38.4%, 박잎(생) 36.9%, 맨드라미꽃(생) 38.7%, 호박잎(생) 27.5%. 아 주까리잎(건) 35.8%

< 5-Lipoxygenase activity inhibition effect of ethanol extract of sample >

No.	sample name	5-LOX 저해율(%)	COX-2 저해율(%)
		100 µg/mL	100 µg/mL
1	간고구마순(녹색)	23.3	-
2	고구마잎(자주) 데친것	116.4	25.53
3	고구마순(녹색)	115.2	10.64
4	뽕잎나물(건)	101.0	4.26
5	지칭개(건)	68.4	-
6	개망초(건)	106.0	15.96
7	죽순(건)	-	9.57
13	간고구마순(자색)	40.2	7.45
14	안간고구마순(자색)	37.6	2.13
24	들깨송이	141.4	26.60
33	삶은올타리콩	19.2	7.45
34	모시잎(생)	97.1	71.28
35	모시잎(데친 것)	94.8	-
36	싸랑부리	76.7	-
39	부지쟁이(건)	34.0	-
41	현미찰쌀밥	25.5	8.54
43	올벼찰쌀밥	25.5	-
44	흰민들레(건)	81.0	9.76
45	쑥부쟁이(건)	56.4	17.07
46	산수유(건)	16.2	18.29
52	작두콩꼬투리(건)	-	2.44
53	방풍나물(건)	62.6	56.12
54	으름열매(건)	-	3.06
55	헛개나무잎(건)	19.1	-
59	가죽나무잎	118.3	47.96
65	젠피(건)	75.7	32.65
70	쇠비름(생)	64.8	30.94
71	쇠비름(데침)	45.3	38.44
72	쇠비름줄기(생)	22.9	17.26
73	박잎(생)	28.0	36.88
74	맨드라미꽃(생)	38.0	38.68
75	애꽃버섯(생)	29.4	15.41

76	짚레꽃(생)	25.9	55.21
77	오디(건)	21.5	14.24
78	호박잎(생)	24.7	27.52
79	호박잎(짬)	43.6	8.66
80	명아주(건)	1.1	16.28
81	고추잎(건)	24.8	21.05
82	달맞이순(건)	24.8	60.82
83	고사리(건)	24.5	12.03
84	무시래기(건)	18.9	7.28
85	토란대(건)	8.5	-
86	장록(건)	7.3	-
87	가지(건)	43.6	-
88	아주까리잎(건)	0	35.82
89	다래순(건)	0	19.81
90	잔대뿌리(생)	43.3	2.78
91	명화대잎(건)	0	3.21
92	토란잎(건)	0	7.73

5) Raw 264.7 대식 세포를 이용한 항염증효과 (2차년도에서만 수행).

COX-2 활성억제율이 30% 이상인 시료를 선택하여 raw 263.7 대식세포에 농도별로 처리하여 저농도에서는 독성이 없고, 고농도로 갈수록 세포증식억제율이 농도 의존적인 시료를 골랐고, 다시 NO 생성량을 측정하여 농도 의존적으로 감소효과가 커지는 결과를 보인 시료 3가지(65 쟈피, 70 쇠비름, 82달맞이순)를 선정하여 염증 반응과 관련이 있는 물질인 IL-6, TNF-a, PG E2의 생성량을 측정하였다.

◆ 실험방법

① 세포 독성: MTT assay

적당한 수의 Raw 264.7 세포를 96 well plate에 심고 10% FBS를 함유하는 DMEM으로 37°C, 5% CO2 배양기에서 24시간 배양한 후 에탄올 시료를 DMSO에 녹여 무혈청 배양액에 녹여 농도별로 처리하였다. 다시 24시간 배양한 후에 MTT (3-[4,5-dimethylthiazol-2-yl]-2,5 diphenyl tetrazolium bromide_sigma)용액을 처리하고, 4 시간 배양 후에 배양액 제거하고 DMSO를 200 µL씩 넣어 주었다. 10분 후에 ELISA reader를 이용하여 570 nm에서 흡광도 측정하였다.

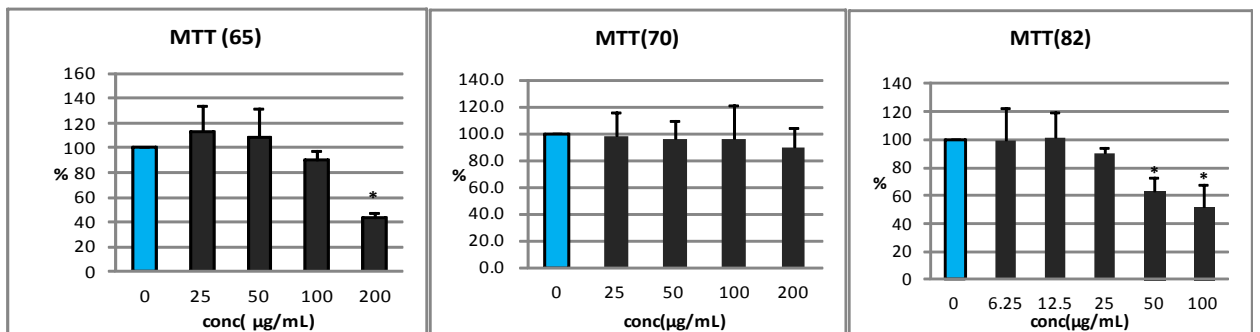
② NO, PGE2, IL-6, TNF-a 생성량 실험 방법

12 well plate에 raw 264.7 세포를 심고 DMEM 배양액으로 에서 37°C, 5% CO2 배양기에서 24시간 배양하다가 phenol red free DMEM 배양액으로 교환해 주었다. DMSO에 녹인 에탄올 시료를 여러 농도로 DMEM으로 희석하여 처리하고, 1 시간 후에 염증반응을 유발하기 위해 1 µg/mL LPS 을 처리하였다. 다시 37°C CO2 배양기에서 24 시간 배양한 다음 상층액을 취하였다. NO 농도 측정을 위하여 상층액과 Griess reagent를 동량으로 섞고 20분 후에 540 nm에서 흡광도를 측정하였다. 표준시약으로 NaNO3를 이용하였다. PGE2, IL-6, TNF-a 농도는 kit(R&D systems, USA)를 사용하여 ELISA법으로 측정하였다.

◆ 실험 결과

① 세포 독성 실험

- 제피는 에탄올 추출물을 25-100 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 농도까지 처리하였을 때에는 세포의 생존율에 변화가 없었고, 200 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 처리 시 비로소 유의하게 감소하는 결과를 보였다.
- 쇠비름 에탄올 추출물을 25-200 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 로 처리한 상태에서 전혀 세포에 독성을 나타내지 않았다.
- 달맞이순 에탄올 추출물 처리 농도 6.25-25 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 에서는 세포의 생존율에 변화가 없었고, 50 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 과 100 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 로 처리 시 유의적으로 감소하였다.

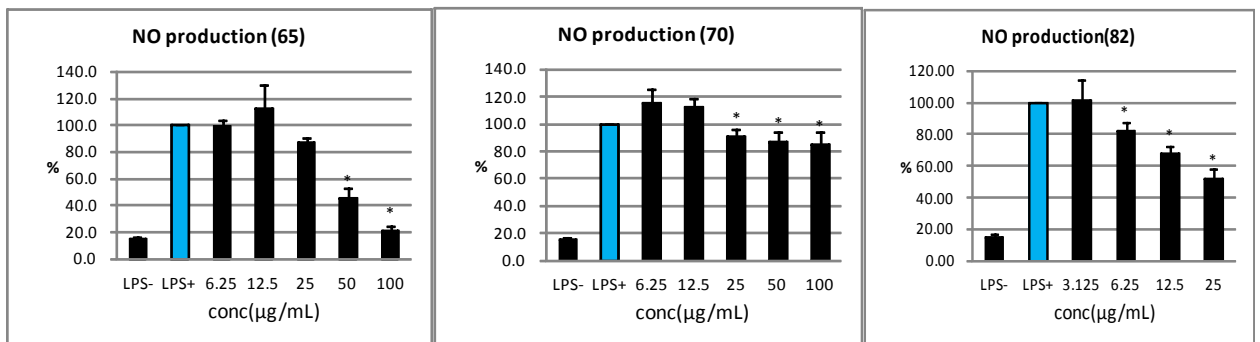


<Fig 1. Cell toxicity of ethanol extract of #65, #72 and #82 samples in raw 264.7 cell>

② NO 생성량

- 제피 에탄올 추출물을 6.25-100 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 농도로 LPS와 함께 처리했을 때 50, 100 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 농도 처리 시 NO의 생성이 유의하게 감소하였으며, 농도 의존적인 패턴을 보였다.
- 쇠비름 에탄올 추출물 처리 시에는 25, 50, 100 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 농도에서 NO의 생성이 유의하게 감소하였다.
- 달맞이순 에탄올 추출물을 3.125-25 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 농도로 LPS와 함께 처리했을 때 6.25, 12.5, 25 $\mu\text{g}/\text{mL}$ 농도에서 NO의 생성이 유의하게 감소하였으며, 농도 의존적인 패턴을 보였다.

따라서, 제피, 쇠비름, 달맞이순 추출물 모두 염증자극에 의하여 증가하는 NO의 생성을 억제시키는 효과를 보였다.



< Fig 2. Effect of NO production of ethanol extract of #65, #72 and #82 samples in LPS-treated raw 264.7 cell>

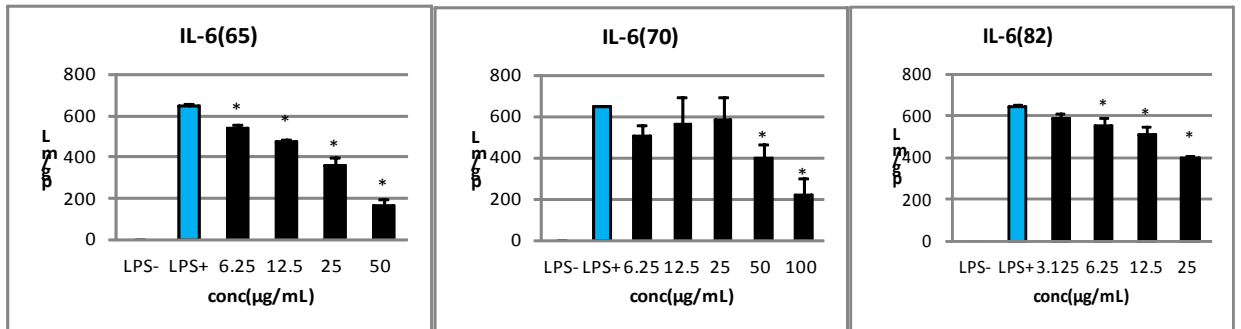
③ IL-6 생성량

○ 제피 에탄올 추출물을 6.25-50 µg/mL 농도로 LPS와 함께 처리했을 때 농도 의존적으로 IL-6 생성량을 유의하게 감소시켰다.

○ 쇠비름 에탄올 추출물 6.25-50 µg/mL 농도로 처리한 결과 50, 100 µg/mL 농도에서 농도 의존적으로 IL-6의 생성량을 유의하게 감소시켰다.

○ 달맞이순 에탄올 추출물을 3.125-25 µg/mL 농도로 처리한 결과 6.25, 12.5, 25 µg/mL 농도에서 농도 의존적으로 IL-6 생성량을 유의하게 감소시켰다.

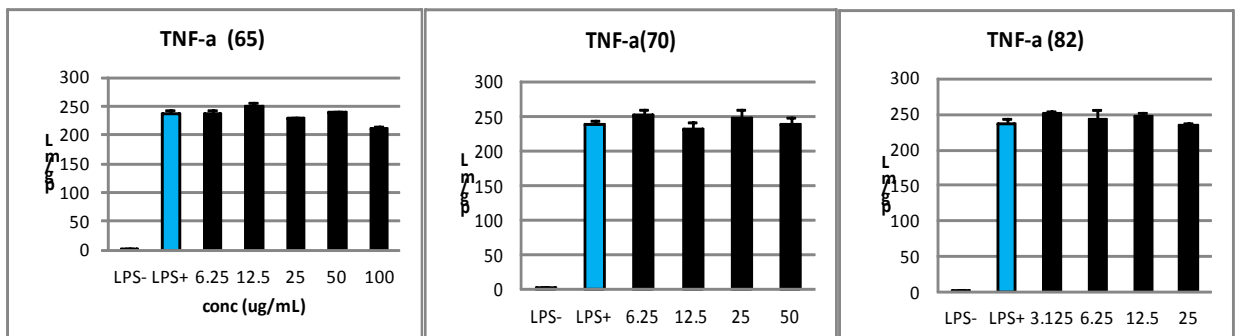
따라서, 제피, 쇠비름, 다래순 추출물 모두 세포독성을 나타내지 않는 농도 범위에서 염증매개물질인 IL-6 생성을 억제시키는 효과를 보였다.



<Fig 3. Effect of IL-6 production of ethanol extract of #65, #72 and #82 samples in LPS-treated raw 264.7 cell>

④ TNF-a 생성량

○ 제피, 쇠비름, 다래순 에탄올 추출물을 세포 독성이 없는 안전 농도 범위로 처리하였을 때 염증매개물질인 TNF-a의 생성량에는 영향을 주지 못하였다.



< Fig 4. Effect of TNF-a production of ethanol extract of #65, #72 and #82 samples in LPS-treated raw 264.7 cell>

⑤ PG E2 생성량

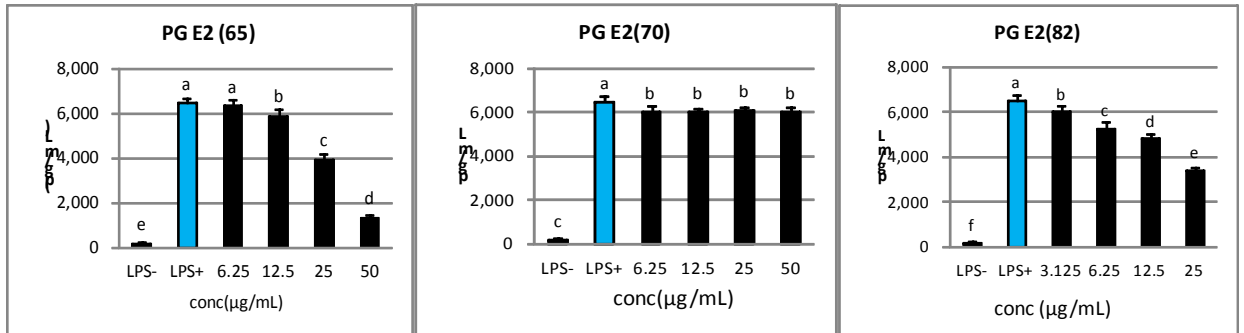
○ 제피 에탄올 추출물을 6.25-50 µg/mL 농도 범위에서 LPS와 함께 처리했을 때 12.5, 25, 50 µg/mL에서 농도 의존적으로 IL-6 생성량을 유의하게 감소시켰다.

○ 쇠비름 에탄올 추출물 6.25-50 µg/mL 농도범위에서 처리한 결과 모든 농도에서 IL-6의 생성량을

유의하게 감소시킴, 그러나 농도에 따른 차이는 없었다.

○ 다래순 에탄올 추출물을 3.125-25 µg/mL 농도로 처리한 결과 모든 농도에서 농도 의존적으로 IL-6 생성량을 유의하게 감소시켰다.

따라서, 제피, 쇠비름, 다래순 추출물 모두 세포독성을 나타내지 않는 농도 범위에서 염증매개물질인 PG E2 생성을 억제시키는 효과를 보였으며, 특히 제피와 다래순의 효과가 우수하였다.



<Fig 5. Effect of TNF-α production of ethanol extract of #65, #72 and #82 samples in LPS-treated raw 264.7 cell>

6) 암세포증식억제효과 (1차년도에서만 수행)

전통음식 식재료의 항암효과의 가능성을 검색하기 위하여 에탄올 추출물을 3가지 종류의 암세포에 처리하여 증식을 억제하는지를 측정하였다.

◆ 실험방법

항암효과의 가능성을 알아보기 위하여 *in vitro* 상태에서 간암세포주(HepG2), 자궁암세포주(HeLa), 위암세포주(SNU638)를 배양하여 96 well plate에 3,000-5,000개씩 심고, 여러 농도의 시료를 처리하여 24시간 배양한 다음 MTT(5 mg/mL)을 넣어 생성된 formazan을 DMSO로 용해시켜 550 nm에서 흡광도를 읽는 MTT assay를 이용하여 암세포의 증식억제율을 계산하였고, 그로부터 시료를 처리하지 않은 대조군에 비하여 증식을 25% 억제하는 농도(IC₂₅)를 구하였다.

◆ 실험결과

○죽순(건)은 간암, 자궁암, 위암 3가지 세포주의 증식을 모두 효과적으로 억제하여 우수한 항암효과를 갖고 있을 가능성이 가장 높았다.

○으름열매(건)와 모시잎(생) 역시 3가지 암세포주 증식을 억제하는 효과가 있었다.

○ 고구마잎과 젠피는 자궁암과 위암세포주의 증식을 억제하는 효과를 보였다.

○ 모시잎(데친 것), 싸랑부리, 달래, 부지깥이, 산수유 등은 위암세포주의 증식을 억제하는 효과를 보였다.

① 간암세포주(HepG2)의 증식억제 효과

- 죽순이 가장 좋았으며, 으름열매, 모시잎(생)이 효과적이었다.

② 자궁암세포주(HeLa)의 증식억제 효과

-으름열매, 쟈피> 고구마잎, 죽순> 모시잎 순으로 효과가 좋았다.

③ 위암세포주(SNU638) 의 증식억제효과

- 죽순> 쟈피>으름열매> 달래, 산수유, 부지깽이>고구마잎,모시잎,싸랑부리 순으로 효과가 좋았다.

< IC₂₅ of ethanol extract on growth of three kinds of cancer-cell lines >

		IC ₂₅ (µg/mL)		
		HepG2	HeLa	SNU638
1	간고구마줄기(녹색)	-	-	-
2	고구마잎 (자주)-데친것	-	895.1	988.8
3	고구마줄기 (녹색)	-	-	-
4	뽕잎나물(건)	-	-	-
5	지칭개(건)	-	-	-
6	개망초(건)	-	-	-
7	죽순(건)	74.9	871.5	83.5
24	들깨송이	-	-	-
33	삶은 울타리콩	-	-	-
34	모시잎(생)	2379.2	1918.2	912.1
35	모시잎(데친 것)	-	-	826.1
36	싸랑부리	-	-	925.1
38	달래(자연산)	-	-	425.5
39	부지깽이(건)	-	-	645.7
44	흰민들레(건)	-	-	-
45	쭈부쟁이(건)	-	-	-
46	산수유(건)	-	-	536.1
49	느릅나무잎(건)	-	-	-
50	섬오가피잎(건)	-	-	-
51	오가피잎(건)	-	-	-
52	작두콩꼬투리(건)	-	-	-
53	방풍나물(건)	-	-	-
54	으름열매(건)	496.7	459.6	222.9
55	헛개나무잎(건)	-	-	-
57	무궁화잎(건)	-	-	-
59	가죽나무잎	-	-	-
65	쟁피(건)	-	475.3	174.7

마) 우수 전통 한식의 상품화를 위한 레시피 조정 및 응용 음식 개발

연구조사 결과를 바탕으로 연구 대상지역에서 과거에 많이 먹었으나 요즘은 잘 안 먹는 음식 중 기능성 면에서 우수하다고 판단되는 식재료를 이용한 음식 또는 향토음식으로 지역적 특성을 포함하면서 건강에도 좋은 음식 등을 선정한 후 실험조리를 통하여 색의 조화나 영양적인 면을 고려하여 레시피를 조정 정리하였고, 일부 응용 음식을 개발하여 정리하였다. 그리고, 음식이나 식재료에 대한 과학적인 도움 설명을 덧붙여 한식의 우수성을 이해하고 관심을 갖도록 유도하였다.

◆ 늙은호박 응심이 죽

재료

늙은호박 400g , 찹쌀가루1/3컵, 찹쌀가루 1컵,
소금, 설탕



조리법

- ① 늙은호박은 껍질과 씨를 제거하고 얇게 썰어 물을 넣고 푹 삶아 찹쌀가루1/3컵을 넣어 믹서에 곱게 갈아 둔다. (단호박을 일부 섞으면 색이 더 곱다)
- ② 찹쌀가루에 소금으로 간을 하고 익반죽을 하여 직경 2cm의 새알심을 만들어둔다.
- ③ ①의 호박물을 냄비에 넣고 서서히 저어가며 끓인다.
- ④ 죽이 끓으면 새알심을 넣어 한 소금 푹 끓이고 소금과 설탕으로 간을 한다.

* 노인을 위한 영양간식 및 환자식으로 좋다. 찹쌀 응심이를 넣어 열량을 높임으로써 식사로도 가능하다. 늙은호박 대신 단호박을 넣어도 좋다. 늙은호박은 성숙함에 따라 당질과 비타민A, carotene, lycopene, lutein 함량이 증가하여 건강식품원료로 가치가 높고, β -carotene에 의한 면역기능을 향상 및 항암효과, 항산화 활성등의 생리활성 기능이 알려져 있으며, 한방에서는 위장이 약한 사람, 회복기 환자, 산후 부종제거 등에 이용되고 있다.

◆ 모싯잎죽

재료

불린쌀 1컵, 모싯잎 데친것 50g, 물 7컵,
참기름 1큰술, 국간장 1작은술



조리법

어린 모싯잎을 살짝 데쳐 참기름과 국간장으로 무쳐서 불린쌀과 함께 볶다가 물을 넣고 저으며 죽을 쑈다.

* 봄에 어린 모시잎은 데쳐서 죽을 쑤어 먹고, 좀 쇠지면 떡을 하면 좋다. 모시잎은 비타민 C, 칼슘, 칼륨, 마그네슘 등이 풍부하고 특히 식이섬유소가 풍부하여 정상작용과 혈청 콜레스테롤 농도를 감소시켜 비만, 고지혈증, 동맥경화, 대장암 등을 예방할수 있다. 또한 폴리페놀함량이 높아 항산화 효과가 높으며, 활성산소의 강력한 억제 물질로서의 기능성효과와 항균효과 및 암세포주에 대한 독성이 있다고 알려져 있다.

◆ 청국장 덮밥



재료

밥 1공기, 청국장 80g, 고추장 1작은술, 감자 40g, 양파 30g, 표고버섯 1개,

돼지고기60g, 배추김치30g, 다진마늘 1작은술, 참기름 2큰술, 육수 2컵

육수 : 마른표고, 다시마, 마른새우, 멸치를 냉수에 5시간 정도 담가두었다가 끓여서 걸러둔다.

조리법

1. 감자, 양파, 돼지고기, 표고버섯, 배추김치는 사방 1cm 정육면체로 썰어둔다.
2. 두꺼운 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 양파를 볶다가 돼지고기, 감자, 배추김치, 표고버섯을 넣고 차례로 볶아 기름이 돌면, 청국장과 고추장을 넣어 잘 어우러지게 볶는다.
3. 볶아진 재료에 육수를 붓고 걸쭉하게 끓여 따끈한 밥에 얹어낸다.

* 우리나라의 전통발효식품의 하나이며 다양한 생리활성이 있는 것으로 알려진 청국장을 여러 가지 채소와 돼지고기 등의 재료와 함께 넣은 새로운 음식을 개발하였다. 염분이 적으면서도 영양이 풍부하고 색다른 맛을 느낄 수 있으며 청국장 냄새를 싫어하는 젊은이들에게도 호응이 좋을 것으로 기대된다.

청국장은 영양면에서 된장이나 고추장보다 단백질과 지방함량이 높은 양질의 콩 발효식품이고, 콩에서 기인한 isoflavone, phytic acid, saponin, trypsin inhibitor, tocopherol, 불포화지방산, 식이섬유, 올리고당 등의 각종 생리활성물질과 항산화물질, 혈전용해효소를 다량 함유하고 있어 우수한 항산화효과 및 항암효과가 있다. 또한 비만억제, 혈중지질저하, 항당뇨효과, 장기능 개선효과, 혈압저하효과 등이 알려져 있다.

◆ 두릅밥



재료

불린쌀 1컵, 두릅(계절나물 이용) 100g, 다시마 5g, 마른표고 1장

양념장 : 진간장, 육수, 참기름, 깨소금, 청홍고추다짐, 고춧가루,

달래나 쪽파, 다진마늘

조리법

1. 다시마와 표고를 물에 담가 불려서 약한 불에 끓여 육수를 만든다.

2. 다시마는 10분 후에 건져내어 3cm길이로 가늘게 채썰고, 표고는 곱게 채썰어 꼭 짠 다음 참기름과 간장으로 볶아 둔다.
3. 두릅은 잘 씻어 송송 썰어 둔다.
4. 밥솥에 쌀을 안치고 다시마와 표고육수로 밥물을 한다.
쌀 위에 표고 볶은 것을 얹고 밥을 짓는다.
5. 밥이 끓으면 준비한 두릅을 위에 얹고 뜸을 들여 고루 섞어 그릇에 퍼 담고 양념장을 곁들인다.

* 두릅 대신 냉이나 취나물 등 다양한 계절나물을 활용할 수 있다. 많은 양의 나물을 쉽게 섭취할 수 있으며, 표고와 다시마로 만든 육수를 밥물로 활용하여 맛과 영양 및 기능성을 살리는 지혜가 엿보인다. 두릅에는 사포닌과 비타민C 성분이 많이 함유되어 암을 유발하는 물질인 나이트로사민을 억제시켜 항암작용 및 혈당강하 혈중지질 저하 효과가 있어 당뇨병환자에게 좋고 고혈압, 동맥경화 예방에 좋다. 또한 두릅순에서 나는 독특한 향은 정유성분으로 마음에 안정을 주고 활력을 찾아준다.

◆ 닭육수 고추장 수제비



재료

육수 : 닭 1마리, 무, 대파, 마늘, 국간장
 닭고기 양념 : 닭고기살, 집간장, 파, 마늘, 후추, 통깨, 참기름
 반죽 : 밀가루1컵, 순창고추장2큰술, 물 6큰술
 나물 무침 : 썩갓나물, 집간장, 참기름, 깨소금, 다진파, 마늘

조리법

1. 닭을 냄비에 넣고, 무, 대파잎, 통마늘을 넣고 푹 삶아 차가운 곳에 두었다가 기름을 걷어낸다. 닭살은 발라 잘게 찢은 다음 마늘, 파, 간장, 후추, 참기름으로 양념한다
2. 밀가루에 고추장을 넣고 반죽을 질척하게 해 둔다.
3. 기름 걷은 닭육수를 끓이다가 고추장 반죽을 떼어 넣어 수제비를 만들고 간장, 마늘 대파를 넣고 끓인다.
4. 거의 완성되면 나물과 양념한 닭고기를 섞어 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.

* 전라도 지역에서는 전통적으로 닭육수를 이용하여 떡국을 끓인다. 닭육수는 쇠고기 육수에 비하여 풍미가 더 있고 값도 저렴하다. 닭육수에 순창지역의 대표식품인 고추장을 밀가루 반죽에 넣어 수제비를 만들었고, 고명으로 썩갓나물을 곁들여 닭냄새도 없애면서 색과 영양적인 조화를 줄 수 있다. 수제비의 칼칼한 맛과 닭육수의 부드럽고 깊은 맛이 어우러져 젊은 세대들에게도 인기가 있을 것으로 기대한다.

◆ 뜨거운 콩국수

재료

대두 1컵, 볶은 참깨 3큰술, 땅콩 3큰술, 칼국수(시판용)
고명 : 느타리버섯, 표고버섯, 애호박 각각 약간씩



조리법

1. 대두를 씻어 불렸다가 끓은 후 3분정도 끓여 믹서에 땅콩, 볶은 참깨와 함께 넣어 곱게 갈아 걸러 콩국을 만들어 끓인다.
2. 콩국이 끓을 때 준비한 칼국수를 넣어 끓어 익으면 그릇에 퍼 담고 소금을 곁드린다.
3. 느타리버섯 볶음과 표고버섯볶음, 애호박 볶음을 준비해 두었다가 고명으로 얹어 낸다.

* 냉콩국수가 아닌 뜨거운 콩국수가 새롭다. 건강식인 대두에 여러 가지 땅콩과 참깨를 넣어 고소함을 더하였으며, 다양한 버섯과 애호박 볶음을 고명으로 얹어 영양과 색의 조화를 꾀하였다. 장이 약하거나 찬 음식을 좋아하지 않는 노인들에게 권장할 만한 영양 별미음식으로 기대된다.

◆ 참깨 냉국수

재료

볶은 참깨 1/2컵, 닭육수(닭, 물, 대파, 마늘) 3컵, 소면80g, 오이 1/4개



조리법

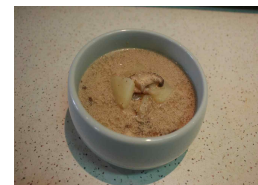
1. 닭육수를 만들어 차게 식혀 기름기를 거두고 볶은 참깨와 섞어 갈아 걸러서 깨국을 만들어 소금과 후추로 간을 해서 시원하게 둔다.
2. 소면을 삶아 냉수에 헹군 후 건져 면 그릇에 담고 시원한 깨국을 부어 신선한 오이채를 얹어 낸다.

* 구례지역의 토속 전통음식의 하나로 시원한 닭육수에 참깨냉국수를 만들어 오이를 얹어 먹었다. 콩국수와는 또 다른 맛과 영양을 즐길 수 있다.

◆ 토란(감자) 표고 들깨탕

재료

멸치 국물 3컵(멸치, 다시마, 무), 생들깨 1/2컵, 토란 100 g(감자 중 1개)),
표고 1장, 다진마늘 1작은술, 대파 1/4뿌리, 식용유 1 작은 술, 소금, 간장



조리법

1. 육수에 생들깨(2:1)를 넣고 믹서에 갈아 체에 바친다.
2. 감자 또는 토란과 표고를 썰어 식용유에 볶는다.
3. 육수 4C을 붓고 더 끓인다.
4. 들깨즙을 넣고 파, 마늘을 넣은 후 더 끓인다.
5. 간을 맞춘다.

* 곡성은 토란의 주산지인 유명인데 토란을 이용하면 좋으나 토란을 싫어하는 경우나 시기적으로 구하기 어려울 때에는 감자와 섞거나 감자로 대체할 수도 있다. 오메가 3 지방산이 풍부한 들깨를 많이 먹을 수 있는 좋은 음식이며 표고를 함께 넣어 색과 향을 더한 영양적인 국이다.

토란의 주성분인 멜라토닌은 생체리듬을 조절하는 호르몬의 일종으로 불면증 및 시차피로 치료, 두통 완화, 혈중지질 감소, 유방암 억제, 전립선 비대증 치료, 우울증 해소, 신경·면역계 안정 등에 효과를 낸다. 또 토란에 함유된 수산칼륨 성분은 염증을 가라앉히는 효능이 있어 타박상, 어깨결림 완화에 도움을 준다. 토란 특유의 미끌거리는 성분은 무틴으로 체내 글루크론산 합성을 도와 간장과 신장을 튼튼하게 해주며 노화방지 효과를 낸다. 토란에 많이 함유된 섬유질은 장의 운동을 원활하게 해 변비 예방에 도움을 준다.



◆ 무채냉국

재료

무 400g, 실파 2뿌리, 다진마늘 1작은술, 통깨, 식초 3큰술, 소금 1작은술, 설탕 3큰술, 구운 김

조리법

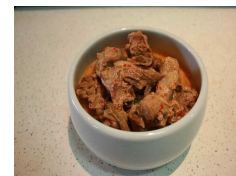
1. 무를 가늘게 채썰어 식초, 설탕, 소금, 다진 실파, 다진마늘 넣어 양념하여 잠시 둔다.
2. 잘 절여지면 차가운 생수를 붓고 통깨와 구운 김을 부수어 넣는다.

* 조사지역에서 즐겨 먹는 전통적인 냉국으로 무와 마른 김을 이용하기 때문에 사철 만들어 먹기 쉽다. 어느 밥상에서든지 잘 어울리는 찬국이다.

◆오리탕

재료

오리 1마리 2.2 kg, 건토란대 삶은 것 250g, 육수 10컵 (무 500g, 건새우 30g, 양파 1개, 대파 1대), 생들깨 1 컵,



고추양념장 (마른고추 5개, 홍고추 3개, 마늘 50g, 생강 15g, 옥수 1컵)

조리법

1. 토막 낸 오리를 구입하여 잘 씻은 후 물을 넉넉히 붓고 한 소끔 삶아 물을 버리고 찬물로 행군다.
2. 옥수를 붓고, 소금과 간장을 넣고 오리가 무를 때까지 푹 끓인다.
3. 마른고추를 물에 불렸다가 고추양념장 재료를 모두 믹서에서 간다.
4. 말린 토란대를 삶아 물에 담가 두었다가 고추양념장으로 양념한 후 함께 넣어 끓인다.
5. 생들깨:물=1:2 로 갈아 체에 걸러서 들깨즙을 넣고 끓인 다음 소금으로 간을 맞춘다.

* 담양의 떡갈비와 함께 조사지역에서 즐겨 먹는 대표 육류음식이다. 대중화와 건강을 위하여 들깨의 양을 조금 줄였고 덜 맵게 레시피를 조정하였다.

오리고기는 불포화지방산 함량이 높고 필수지방산(리놀산, 아라키돈산)을 함유하여 콜레스테롤 수치를 낮추어 성인병을 예방할수 있고, 기억력증진, 우울증에 효과가 있는 비타민 B군의 함량이 높아 폐경여성과 기억력 집중력이 필요한 어린이, 수험생에게도 좋으며, 알칼리성으로 피부노화방지효과가 있다. 또한 체내 독소 배출효과도 입증되어 신장 기능 개선에 도움을 준다.

토란대는 칼슘 함유량이 셀러리보다 40배나 많아 고령자, 스트레스에 시달리는 수험생에게도 도움이 주는 것으로 알려져 있다

◆ 떡갈비



재료

갈비살 300g, 간장 1큰술, 배즙 2큰술, 다진파 1큰술, 다진마늘 1/2큰술,
생강즙 1/2작은술, 참기름 1작은술, 설탕 1큰술, 후추 1/5작은술,
깨소금 1큰술, 찹쌀가루 1큰술

조리법

1. 갈비살을 잘 발라 기름기를 제거하고 칼로 곱게 다지고 핏물을 닦아낸다.
2. 찹쌀가루를 제외한 양념을 모두 섞어 갈비살에 더해 곱게 치댄 다음 찹쌀가루를 섞어 직경 5cm정도 크기로 빚어 후라이팬에 기름을 약간 두르고 노릇하게 지진다.

* 담양지역의 대표적인 향토음식의 하나인 떡갈비는 칼로 다져야 제 맛이 난다. 다져서 양념을 하였기 때문에 환자나 노약자 및 어린이들이 먹기에 좋다.

◆ 오이들깨나물

재료

오이 2개, 건새우 10 g, 식용유 1 T, 소금 1t, 마늘 1t, 파 2t, 생들깨 3T, 물 1컵, 참깨



조리법

1. 오이는 길게 반으로 자르고 도톰하게 어슷 썰어 소금을 뿌려 절였다가 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
2. 팬에 기름을 조금 두르고 오이를 볶다가 건새우, 파, 마늘을 넣고 볶다가 육수와 들깨즙을 넣고 농도를 맞추면서 더 볶는다.
3. 참깨를 위에 뿌린다.

* 구례의 특산물 중의 하나인 오이를 이용하여 전라도 전통 조리법으로 표준화하였다. 건새우와 오이 그리고 들깨즙의 3가지 색과 영양이 조화로운 건강음식이다. 들깨는 동맥경화성 고혈압의 예방식으로 널리 이용되고 있고, 필수지방산의 급원으로 linolenic acid가 대장암의 발생 및 암세포 증식을 억제시킨다는 보고 및 전자공여능을 이용한 항산화 활성 보고로 천연 항산화제 이용가능성 제시되고 있다.

◆ 꼬막 죽순 회무침

재료

꼬막 500g(껍질 포함), 죽순50g, 미나리 20g, 무 50g, 배 30g

양념장 : 고추장 1큰술, 고춧가루 1큰술, 매실청 1큰술, 다진파 1큰술,

다진마늘1/2큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술, 설탕 1작은술, 식초 1큰술



조리법

1. 꼬막은 데쳐 껍질을 제거하고 살만 발라둔다.
2. 죽순은 부드럽게 삶아 빗살을 살려 3mm두께로 썬다.
3. 미나리는 줄기만 5cm길이로 썰어두고, 무와 배도 같은 크기로 채를 썰어둔다.
4. 양념장을 만들어, 준비한 재료들을 모두 섞어 살살 버무린다.

* 꼬막은 전라도 지역 어디서나 즐겨먹는 조개류로 제사상에도 오르는 귀한 식품이다.

그러나, 한결같이 살짝 삶아서 한쪽 껍질을 그대로 둔 채로 양념장을 얹는 조리법을 이용하고 있는데 이는 먹기에도 불편하고 짜다는 단점이 있다. 따라서, 삶은 꼬막의 껍질을 완전히 제거하고 죽순, 미나리, 배 등과 섞어 짜지 않고 상큼한 초고추장 무침을 시도해 보았다.

◆ 대두와 무를 넣은 조기조림



재료

조기 400g, 무 200g, 삶은대두 30 g, 간장 3큰술, 물1컵, 다진파 3큰술, 다진마늘 1.5큰술, 청주 3큰술, 고춧가루 2큰술, 깨소금 2큰술, 설탕 2큰술, 참기름 1큰술, 후추 1/2작은술, 생강즙 1작은술, 풋고추 1개

조리법

1. 조기는 비늘과 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 소금을 살짝 뿌려둔다.
2. 무는 1 cm 두께로 썰어 끓는 물에 살짝 삶아 건져둔다.
3. 대두는 물에 불렸다가 삶아 둔다.
4. 양념장을 만든다.
5. 냄비에 무를 깔고 조기를 무위에 놓고 섞어둔 양념장에 대두와 함께 뿌려 자작하게 조린다.
5. 거의 조리되면 어슷하게 썬 풋고추를 넣는다.

* 전라도 장수지역에서 가장 즐겨 먹는 생선이 조기였으며, 시레기, 김치, 감자, 무, 호박 등 다양한 부 재료를 넣어 한 가지 요리로 여러 가지 재료의 섭취와 맛을 즐길 수 있었다. 특히 대두를 넣어 맛이 더 풍부하고 영양적으로도 균형 잡힌 건강 음식이다. 조기에는 철분, 칼슘이 풍부하여 어린이 성장발육에 좋으며, 단백질과 비타민A, D가 풍부하여 눈 건강과 피로회복에 효과가 있다고 알려져 있다.



◆ 우영견과류볶음

재료

우영 300g, 호두 30g, 호박씨 20g, 아몬드 50g, 잣 20g

양념 : 고추장 1작은술, 고춧가루 1큰술, 다진마늘 1작은술, 깨소금 1큰술, 설탕 1큰술, 꿀 2큰술, 간장 1큰술, 참기름 1큰술, 볶음기름 1큰술

조리법

1. 우영채를 소금물에 담갔다가 건져서 식용유를 두르고 볶아내고, 잣, 호두, 아몬드, 호박씨도 식용유에 볶아낸다.
2. 양념장을 고루 섞어서 볶은 재료인 우영과 견과류에 에 고루 섞어 한 번 더 볶아 완성한다.

* 우영은 섬유소도 많고 항산화성이 우수한 전통적인 식재료이나 젊은 세대들은 별로 즐겨하지 않는다. 우영에 오메가3 불포화지방산과 비타민 E가 풍부하여 노화 및 성인병 예방효과가 있으며 현대적인 이 미지인 견과류를 섞어서 누구나 즐길 수 있는 고소하고 영양만점의 우영볶음을 개발하였다.

◆ 무멸치조림

재료

무 300 g, 굵은 멸치 20마리, 물 2컵,

양념: 간장 3큰술, 다진파 1큰술, 다진마늘 1/2큰술, 설탕 1큰술,

참기름 1큰술, 깨소금1큰술, 후춧가루 약간



조리법

1. 굵은 멸치는 내장과 대가리를 제거한 후 냉수를 붓고 끓인다.

2. 무를 큼직하게 썰어 ①의 멸치 끓인 물에 넣고 양념을 섞어 넣고 서서히 조린다.

* 무에는 비타민C 함량이 높으며 디아스타제 효소가 함유되어 소화를 촉진시킨다. 또한 무의 활성물질은 세포를 자극하여 인터페론을 만들어 항암효과가 있고, 그 외에도 해독작용, 항균효과 등에 탁월하다. 멸치에는 지능발달에 좋은 DHA, 심장병 및 동맥경화를 예방해주는 오메가3 지방산, 피부에 좋은 베타카로틴, 골다공증 예방에 좋은 칼슘 등도 풍부하게 들어 있다.

◆ 배추 된장무침

재료

배추 300g, 된장 1큰술, 고추장 1작은술, 소금 약간, 참기름 2큰술,

깨소금 1큰술, 다진파 2큰술, 다진마늘 1큰술



조리법

배추를 데쳐서 물기를 짰 다음 된장+고추장, 참기름, 다진파와 마늘, 깨소금으로 양념한다.

* 된장은 우수한 단백질 급원식품으로 아미노산이 풍부하여 다른 조미료를 넣지 않아도 나물을 무치면 맛이 좋고 건강에도 좋다. 된장의 이소플라본은 항산화효과 및 항암효과가 있으며, 페닐알라닌, 류신, 글루탐산, 글리신, 세린, 아스파르트산 등의 아미노산은 고혈압 억제효과가 있다.

◆ 취나물 장떡

재료

밀가루 1컵, 고추장 1큰술, 물 4큰술, 삶은 취나물(계절 나물) 40g, 식용유



조리법

1. 밀가루에 고추장과 물을 넣고 반죽하고, 삶은 취를 잘게 썰어서 섞어준다.
2. 후라이팬에 기름을 넉넉히 두르고 반죽을 손가락으로 떼어 놓아가며 전을 부친다.

* 순창의 특산물인 고추장을 이용한 음식으로 취나물 뿐 아니라 냉이, 부추, 미나리 등 다양한 계절채소를 이용할 수 있다. 남녀노소가 반찬이나 간식으로 즐길 수 있는 음식으로 손색이 없을 것으로 생각된다. 취나물의 영양성분은 비타민 A, β -carotene, 칼슘, 섬유소, 철분의 함량이 다른 채소류에 비해 높고, 생리활성으로 암세포 세포독성효과, 항돌연변이성 및 유전독성 억제효과, 높은 폴리페놀 함량으로 인한 항산화 효과, 혈압상승을 주도하는 ACE의 저해효과 및 플라보노이드와 탄닌성분에 의한 콜레스테롤, 중성지방 저하기능 등이 알려져 있다.

◆ 가죽잎 장아찌



재료

가죽잎 500g, 간장 1컵, 식초 1컵, 물 1컵, 매실청 1/2컵

조리법

1. 가죽잎을 깨끗이 손질해서 절임간장(매실청+간장+식초+물)에 재워 둔다.
2. 일주일쯤 지나면 먹을 수 있고, 참기름, 마늘, 깨 양념해서 먹어도 좋다.

* 가죽나무 잎은 한의학에서 저엽이라 하여 한약재로도 쓰인다. 가죽나무 잎에는 항균, 항암 등의 다양한 생리활성을 가진 항산화 물질인 폴리페놀과 플라보노이드 화합물이 다량 함유되어 있고, xanthine oxidase와 tyrosinase의 저해활성이 높다.

◆ 콩과자



재료

찹쌀가루 3컵, 소금 1작은술, 볶은 콩가루 2컵, 설탕1/3컵

조리법

1. 찹쌀을 씻어서 하루 밤 불려 건져서 곱게 빻는다.
2. 콩은 고소하게 볶아서 곱게 빻아 둔다(소금 넣지 않는다).
3. 찹쌀가루에 물을 부어 반죽한 다음 링 모양으로 빚어 끓는 물에 떠오를 때까지 푹 익힌다.
4. 익으면 꺼내어 방망이로 찧으면서 콩가루와 설탕을 함께 섞어 오래 치댄다.
5. 얇게 밀대로 밀어 따뜻한 곳에 넣어 꾸덕꾸덕하게 말린다.
6. 가위로 적당한 모양과 크기로 잘라 좀 더 말린다. (1 x 4cm 정도)

7. 잘 마르면 후라이팬에서 약한 불로 천천히 바삭하게 볶는다.

* 순창지역의 전통과자인 콩깨잘이라는 콩과자인데 요즘은 거의 사라져 가고 있다. 원래는 콩과 멥쌀로 만들지만 찹쌀로 대체하여 질감을 좀 더 부드럽게 하였다. 고단백 저지방 식물성 과자로 남녀노소 부담 없이 즐길 수 있는 전통적인 웰빙과자가 될 수 있을 것으로 기대한다.

◆ 무말랭이 차

재료 무 물



조리법

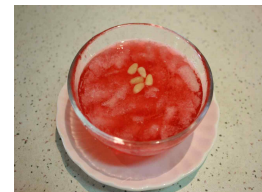
1. 무를 가늘게 썰어 채반에 널어 건조시켜 무말랭이를 만든다.
2. 무말랭이를 팬에 넣고 기름 없이 갈색이 나도록 서서히 볶아 보관해 둔다.
3. 냉수에 볶은 무말랭이를 몇 개 넣고 보리차 끓이듯이 푹 끓인다.

* 전라도 장수지역의 대부분 가정에서 즐겨 먹는 전통적인 음용수이다. 송늬가 사라진 요즘 많은 도시의 많은 가정에서 생수를 사 먹거나 정수기물을 먹고 있는데, 무말랭이 차는 만들기도 쉽고 위생과 건강 및 소화에 매우 도움이 되는 음용수가 될 수 있어 권장하고자 한다. 사철 이용이 가능하며 뜨겁거나 차갑게 음용할 수 있다.

◆ 오미자 화채

재료

건오미자 1컵, 물 9컵, 설탕물(설탕 1컵+물 1컵), 배, 잣



조리법

1. 건오미자에 물을 부어 하룻밤 두었다가 거즈로 거른다.
2. 설탕과 물을 섞어 살짝 끓여 식힌다.
3. 거른 오미자물에 설탕물을 섞는다.
4. 모양을 낸 배와 잣을 띄운다.

* 오미자는 빛깔이 아름답고 새콤한 맛이 식후의 갈끔함을 더해주고 기관지도 건강하게 해주는 성분의 음료이다. 진달래, 보리쌀, 복숭아, 배 등의 부재료를 이용하여 다양한 계절을 나타낼 수 있는 우수한 식품이다. 오미자는 색소성분인 안토시아닌 뿐 아니라 플라보노이드 및 유기산이 풍부하여 항균작용, 항암작용, 항산화작용, 해독작용, 혈당 강하작용, 혈압강하작용, 피부미백 및 노화억제 작용, 천연 염색작용 등의 효능이 있다.

◆ 우유보리죽

재료

불린 보리 2.5컵, 불린 쌀 2/3컵, 잣 4큰술
물 2컵, 우유 4컵, 소금 약간



조리법

1. 불린 보리와 잣, 물을 분쇄기에 넣어 곱게 간다.
2. 불린 쌀과 물을 넣고 분쇄기에 곱게 간다.
3. 냄비에 ①을 넣고 서서히 저어주며 끓이다가 ②를 조금씩 더해 끓인 후 부드럽게 익으면 우유를 넣고 한 소끔 더 끓여준다.
4. 소금으로 간을 한다.

* 보리죽은 옛날 쌀이 부족하여 쌀 대용으로 많이 섭취하였지만, 보리에는 여러 가지 비타민과 무기질이 풍부하여 쌀에 부족한 영양소를 보충해 줄 수 있다. 특히, 콜레스테롤이 합성되는 것을 억제하는 토코트리에놀과, 베타 글루칸이라는 수용성 식이섬유를 함유하고 있으며, 칼슘, 비타민 B군 등이 쌀보다 훨씬 많아 고혈압, 심혈관질환, 당뇨병, 변비, 대장암, 비만 등을 예방하고, 칼륨이 다량 들어있어 혈압 유지에도 좋다.

우유가 들어간 보리잣죽은 보리죽에 우유를 첨가하여 아이들도 좋아할 수 있으며, 풍미를 증진시키고 부드러운 식감을 주었으며, 영양적으로는 단백질과 한국인에게 많이 부족한 비타민 B2와 칼슘을 보충하는 효과를 기대한다. 또, 잣을 넣어 필수지방산과 비타민 E 등을 보충할 수 있어 간식이나 아침식사용, 다이어트 음식으로 권장된다.

◆ 표고버섯 시래기밥

재료

멥쌀 3컵, 찹쌀 1컵, 물 3컵
감자 2개, 건표고 5개, 건시래기 30g
들기름 4큰술, 국간장 1.5큰술, 다진파 1큰술, 다진마늘 1/2큰술
양념장 : 간장 2큰술, 물 2큰술, 설탕 1작은술, 다진 마늘 1/2작은술
다진 파 1큰술, 깨소금 1작은술, 참기름 1작은술



조리법

1. 쌀을 깨끗이 씻어 30분간 불린다.
2. 건시래기는 찬물에 4시간 정도 불린 후 끓는 물에서 푹 삶아 낸다.

3. 삶은 시래기를 3cm 길이로 썰어 들기름과 간장 등의 양념으로 주물러 팬에서 볶는다.
4. 건표고는 물에 담가 불려 두었다가, 표고 우린 물은 버리지 않고 밥물로 이용하고, 불린 표고는 물기를 짰 다음 썰어서 팬에 들기름을 두르고 간장으로 밑간을 하여 볶아 둔다.
5. 감자는 껍질을 벗겨 도톰하게 적당한 크기로 썬다.
6. 밥솥에 쌀과 감자를 섞어 넣고, 표고 우린 물을 붓고 뚜껑 덮어 끓인다.
7. 밥물이 넘기 시작하면 볶은 표고와 시래기를 밥 위에 얹고 불을 줄여 밥을 짓는다.
8. 밥이 다 되면 골고루 섞고, 양념장과 함께 낸다.

* 무청은 섬유소, 칼륨 및 철분 함량이 높으며, 베타카로텐, 안토시아닌, 글라이코 시노레이트, 플라보노이드 및 페놀화합물 함량이 높아 항산화, 항암, 변비예방 효과 등의 우수한 생리작용을 갖고 있다. 동물실험 결과 소변으로의 나트륨 배설을 증가시키며, 혈관을 수축시키는 안지오텐신 전환효소의 활성을 낮춤으로써 혈압을 낮추는 효과를 보였다.

◆ 찰보리 된장수제비



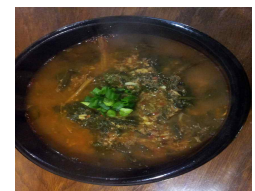
재료

불린 찰보리쌀 250g, 불린 쌀 50g
 멸치국물 5컵(국물멸치 20g, 다시마 5g, 물분량 5.5컵)
 된장 3큰술, 시금치 100g, 대파 1/2뿌리, 다진마늘 1작은술

조리법

1. 멸치국물을 끓여 된장을 푼다.
2. 불린 찰보리쌀과 불린 쌀을 분쇄기에 넣고 갈아서 반죽을 만들어 둔다.
3. 된장국물이 끓으면 반죽을 떼어 넣고, 시금치와 대파, 마늘을 넣어 한 소끔 더 끓여 완성한다.

◆ 진안 추어탕



재료

추어 1 kg 들기름 4큰술 삶은 시래기 1kg
 된장 1/2컵 국간장 2큰술 마른고추 10개
 생강 1쪽 대파 1뿌리 다진마늘 3큰술
 들깨가루 제피(산초)가루

조리법

1. 추어를 소금에 비벼 씻은 후 들기름을 두른 냄비에서 볶은 후 물을 붓고 푹 끓인다.

2. 추어가 익으면 대강 으깨어 뼈를 발라내고 나머지는 믹서기로 간다.
3. 시래기는 푹 삶아서 5cm 길이로 썰어 된장과 간장을 넣고 무친다.
4. 마른고추는 씨를 빼고 불렀다가 생강과 함께 믹서기로 곱게 간다.
5. ②, ③, ④를 모두 섞어서 끓인다.
6. 대파와 마늘을 넣고 국간장이나 소금으로 간을 맞춘다.
7. 들깨가루, 제피가루를 함께 내어 식성에 맞게 첨가하여 먹도록 한다.

* 추어탕은 미꾸라지의 내장까지 함께 끓여 섭취할 수 있으므로 양질의 단백질과 칼슘, 필수 아미노산, 철분 등의 각종 무기질, 비타민 A, B, D 등을 많이 섭취할 수 있는 이점이 있다. 그리고 콘드로이친을 함유하고 있어 피부와 혈관에 좋은 영향을 미쳐 젊음을 유지와 숙취를 해소 하는데 도움을 준다. 동시에 추어탕에 들어가는 시래기, 된장, 들깨가루, 제피가루는 다양한 생리 기능을 더하여 추어탕의 영양성과 기능성을 높여준다. 들깨는 오메가 3 지방산이 풍부하여 면역기능 증진, 항암효과, 혈중 지질 감소 효과, 항염증효과 등이 있으며, 제피가루는 탁월한 항산화효과, 항알레르기 효과 및 항염증 효과가 있다.

◆ 더덕냉채

재료

더덕 100g, 배 30g, 대추 2개, 오이 1/2개

양념장: 식초 3큰술, 꿀 3큰술, 물 3큰술, 소금 1/2작은술



조리법

1. 더덕은 껍질을 벗기고 방망이로 두드린 다음 가늘게 찢어 소금물에 담갔다가 꼭 짠다.
2. 배는 4cm 길이로 채 썰고, 대추, 오이는 돌려깎기하여 채 썬다.
3. 양념장을 만들어 준비한 재료들을 무친다.

◆ 너비아니구이와 참나물 무침

재료

너비아니 : 쇠고기(채끝등심)300g 통жат 1작은술

간장 2큰술, 다진파 1큰술, 다진마늘 1/2큰술,

설탕 1.5큰술, 꿀 1/2큰술, 참기름 1.5큰술,

깨소금 1.5큰술, 후추 1/4작은술, 생강즙 1작은술,

배즙 3큰술

참나물 무침: 참나물 100g 국간장 1작은술 참기름 1큰술

통깨 1큰술 설탕 1/2작은술 식초 1작은술



조리법

1. 쇠고기는 0.5cm 두께로 준비하고 양념장에 재워 30분 이상 재워둔다.
2. 쇠고기를 석쇠를 이용하여 굽는다.
3. 접시에 담은 후 잣가루를 뿌려낸다.
4. 참나물은 생으로 무쳐 너비아니와 함께 곁들여 먹는다.

* 육류는 직화구이를 하면 맛과 향은 좋아지나 발암물질의 발생이 증가한다. 따라서 향암, 항산화효과가 있는 신선한 채소를 함께 듬뿍 먹는 것이 좋다.

참나물은 상쾌하면서도 독특한 향기가 있어서 입맛을 잃기 쉬운 봄철에 미각을 되찾아주는 나물로, 섬유소, 베타카로틴, 비타민 B1, C, E, 칼륨, 철분 등이 풍부하여 식욕증진, 간기능 증진효과, 고혈압 예방효과, 항산화효과 등이 있다.

◆ 흑돼지갈비찜

재료

돼지갈비 1 kg 양파 1개 감자 3개 당근 1개

양념: ①사과 250g, 양파 60g, 생강 10g, 마늘 30g,

대파 60g, 물 1.5컵

②간장 1/3컵, 참기름 3큰술, 깨소금 3큰술,

후추 1/2작은술



조리법

1. 돼지갈비는 5cm 크기의 찜용으로 준비하여 냉수에 담가 핏물을 우려낸 후 기름기를 제거하고 칼집을 넣어둔다.
2. 양념한 돼지갈비를 후라이팬에 기름을 두르고 노릇하게 지지낸다.
3. 양념 ①을 믹서에 넣고 곱게 갈아 망체에 걸러 ②의 양념들을 섞어 둔다.
4. 양파, 감자, 당근을 큼직하게 썰어 준비한다.
5. 찜냄비에 지지낸 돼지갈비와 양념장의 1/3을 넣고 끓여 익힌 다음, 양파, 당근, 감자를 넣고 남은 양념장의 반을 더 넣고 끓이다가 당근이 익으면, 나머지 양념장을 다 넣고 졸여 완성한다.

* 진안, 장수 지역은 밤낮의 기온차가 크기 때문에 이 지역의 흑돼지는 특히 육질이 치밀하여 질감이 좋고 담백한 것이 특징이다. 구이로 먹거나, 된장을 얇게 풀어 삶은 수육의 형태로 먹는 경우가 많은데, 상추, 배추, 숙갓, 깻잎, 겨자잎 등의 다양한 채소잎에 싸서 먹고, 쌈장으로는 시금장이나 된장을 그대로 먹거나 기름, 깨, 마늘 등으로 양념하여 먹는다. 발효된 된장은 체내에서 지방의 분해를 촉진시키고 지방의 합성을 억제하는 효과가 있어 기름기가 많은 육류를 먹을 때 채소와 함께 된장을 먹는 것은 매우 지혜로운 식문화이다.

◆ 더덕사과강정

재료

더덕 100g, 사과 1개, 달걀 흰자 1/2개, 전분 1/2컵

식용유(튀김용), 흑임자 1작은술

양념장 : 물 1/2컵, 마늘 3쪽, 풋고추 1개, 홍고추 1개,

조미술 1/2컵, 간장 3큰술, 물엿 2큰술, 설탕 1큰술



조리법

1. 더덕은 껍질을 벗겨 3cm 크기로 큼직큼직하게 썰어두고, 사과는 껍질째 비슷한 크기로 썰어둔다.
2. 달걀 흰자를 ①에 묻힌 후 전분을 입혀 기름에 노릇하고 바삭하게 튀겨낸다.
3. 양념장을 섞어 냄비에서 끓여 걸죽해지면 ②를 넣고 섞은 후 흑임자를 뿌려 완성한다.

*진안, 장수 지역은 산지로 둘러싸인 고냉지의 기후와 토질로 인하여 더덕이 자생하기에 알맞고 일교차가 커서 더덕의 맛과 향이 강하고 독특하며, 사포닌 성분을 많이 함유하고 있다. 더덕은 해열효과와 기침을 멈추게 하는 효과가 있으며, 위를 보하고, 혈중콜레스테롤감소효과, 혈압강하효과, 피로회복 효과 등이 있다.

◆ 박잎전

재료

어린 박잎 10장, 밀가루 1/2컵, 식용유

달걀물: 달걀 2개, 다진파 1큰술, 다진마늘 1/2큰술, 소금

양념간장: 진간장 1큰술, 물 1큰술, 식초 1작은술,

설탕 1/3작은술



조리법

1. 어린 박잎은 씻어서 물기를 털어낸 다음 밀가루를 묻힌다.
2. 팬에 식용유를 두르고 ①을 파와 마늘, 소금을 넣은 달걀물을 입혀 지져낸다.
3. 양념간장을 곁들여 낸다.

* 박잎은 호박잎과 함께 과거 우리나라에서 식용으로 널리 활용되었다. 봄부터 여름에 걸쳐 연한 박잎을 따서 호박잎처럼 살짝 찌서 먹기도 하였으며, 전을 부쳐 먹기도 하였다. 박은 호박과 생육기간도 비슷하며, 박잎은 호박잎과 매우 비슷한 모양을 하고 있으나 호박잎에 비하여 약간 더 도톰하고, 호박잎보다 항산화효과가 더 우수하다.

◆ 무적

재료

작은 무 200g, 식용유, 밀가루 1/2컵, 다진파 1큰술,
다진마늘 1/2큰술, 다진풋고추 1큰술, 실고추



조리법

1. 작은 크기의 무를 5mm 두께로 동그랗게 썰어 끓는 물에 살짝 삶아낸다.
2. 밀가루를 걸쭉하게 개어서 다진파와 다진마늘, 풋고추다짐, 실고추를 넣고 소금으로 간을 한다.
3. 삶은 무에 ②를 묻혀 기름 두른 후라이팬에 노릇하게 지져낸다.

◆ 달래 돌나물무침

재료

달래 100g, 돌나물 100g

양념장 : 고추장 1큰술, 고춧가루 1큰술, 식초 1큰술,
다진마늘 2작은술, 생강즙 1/2작은술, 설탕 1작은술
매실액기스 1큰술, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술



조리법

1. 달래는 깨끗이 다듬어 씻은 후 5cm 길이로 썰고, 돌나물도 깨끗이 씻어둔다.
2. 양념장을 만들어 재료들과 고루 섞어 무친다.

* 돌나물은 돈나물이라고도 하는데 이른 봄에 김치를 담가 먹거나 나물로 무쳐 먹는다.

혈중 LDL-콜레스테롤을 감소시키고 HDL-콜레스테롤을 증가시켜 심혈관계질환을 예방하는 효과가 있으며, 노화로 인한 골손실 및 collagen 합성량 저하를 감소시켜 중노년기 골격계 질환 예방에 좋다. 또한, 간염이나 황달, 간경화 같은 간질환에도 효과적인 것으로 알려져 있다.

* 달래는 비타민 C, 칼슘, 철분이 많아 보혈작용, 신경안정효과가 있으며, 기침 감기 시에 먹으면 거담 효과가 있다. 또한, 마늘과 같은 매운 맛은 알리신 때문인데 혈액순환을 촉진하고, 소염, 항균 효과가 있다.

◆ 토란대전

재료

삶은 토란대 50g, 삶은 고사리 40g, 불린 표고 30g,
당근 30g, 쪽파 30g, 다진 쇠고기 50g, 달걀 1개,
밀가루 1/2컵, 소금



쇠고기 양념장:국간장 1/2큰술, 참기름 1큰술,
다진마늘 1큰술, 깨소금 1큰술, 후추 약간

조리법

1. 삶은 토란대와 고사리, 쪽파는 5cm길이로 잘라두고, 불린 표고는 채를 썰고, 다진 쇠고기는 양념하여 둔다.
2. ①의 재료들을 모두 섞고 달걀과 밀가루로 반죽을 한 후 소금으로 간을 한다.
3. 기름 두른 후라이팬에 ②의 반죽을 떠 놓아가며 노릇하게 전을 부친다.

* 토란대에는 칼슘, 인, 칼륨, 비타민B군, 당질, 단백질 등이 함유되어 있으며 소화를 돕고 변비 치료 예방의 효과가 있어 이것을 말려서 가루로 먹으면 위장기능이 원활해진다.
또한 이 가루를 깨소금과 섞어 조리 시 양념으로 사용해도 좋다.

◆ 토란잎나물

재료

삶은 토란잎 300g, 다시마물 1/2컵, 국간장 1큰술
다진파 2큰술, 다진마늘 1큰술, 들기름 3큰술,
깨소금 1큰술



조리법

1. 건토란잎은 끓는 물에 소금이나 된장을 약간 넣고 삶아서 찬물에 담가 우려 둔다.
2. 삶은 토란잎은 물기를 살짝 짜서 한입크기로 자르고, 들깨가루와 들기름, 다진마늘, 국간장을 넣고 무쳐서 냄비에 볶다가 다시마물 1/2컵을 붓고 다시 부드럽게 볶는다.

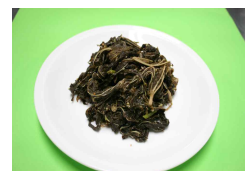
* 본초강목에 토란잎은 성질이 차고 독이 없는데 설사를 멎게 하는 효능이 있으며, 특히 임신부가 속이 답답한 것을 치료한다고 기술되어 있다.

토란잎은 크기 때문에 연잎쌈밥처럼 토란잎 쌈밥을 해서 먹어도 좋다.

◆ 아주까리나물

재료

삶은 아주까리나물 300g, 다시마물 1/2컵, 국간장 1큰술
다진파 2큰술, 다진마늘 1큰술, 들기름 3큰술, 깨소금 1큰술



조리법

1. 건아주까리잎은 물 담가 두었다가 삶아서 우린 다음 꼭 짜서 한입크기로 자른다.
2. 양념을 넣고 잘 주물러 양념이 고루 배게 한 다음 팬에 들기름을 두르고 볶다가 다시마물을 넣고 뚜껑을 덮어 약한 불에 부드럽게 익힌다.

* 아주까리 기름은 피마자 기름으로 불리기도 하는데 하제로 사용된다. 아주까리잎은 항산화 효과 및 항염증 효과가 매우 크며, 통풍을 예방하는 효과도 있다.

◆ 달맞이순 나물

재료

삶은 달맞이순 300g, 국간장 1큰술, 다진파 2큰술,
다진마늘 1큰술, 들기름 3큰술, 깨소금 1큰술



조리법

1. 건달맞이순을 삶아 냉수에 담갔다가 헹구어 꼭 짠다.
2. 양념을 넣고 충분히 주물러 부드럽게 한 다음 팬에 들기름을 두르고 부드럽게 볶는다.

* 달맞이꽃의 어린 싹은 감기나 목의 염증으로 인한 통증, 기관지염의 예방 및 치료에 효과가 있고 다 자란 잎은 즙을 내어 피부염이 생겼을 때 직접 바르면 효과가 있다고 알려져 있다. 달맞이순은 폴리페놀 함량이 매우 높아 항산화효과가 뛰어나며, 알레르기 및 염증을 억제하는 효과도 있다.

◆ 애꽃버섯볶음

재료

애꽃버섯 300g, 국간장 1큰술, 다진파 2큰술,
다진마늘 1큰술, 들기름 3큰술, 깨소금 1큰술,
실고추 약간



조리법

1. 애꽃버섯은 깨끗이 씻어 끓는 소금물에 살짝 데쳐 냉수에 헹군 다음 물기를 꼭 짠다.
2. 양념과 함께 부드럽게 볶고 실고추를 더해준다.

* 생김새가 오이꽃 모양과 비슷하여 애꽃버섯이라 하며, 담황색을 띤다. 데쳐서 호박 등과 함께 볶아 먹던지 찌개에 넣어 먹는다.

◆ 뽕잎 오디편

재료

- 오디편 ① 멥쌀가루 4컵, 오디가루 1/2컵,
소금 1작은술, 꿀 2/3컵
- 뽕잎편 ② 멥쌀가루 4컵, 뽕잎가루 1/2컵,
소금 1작은술, 꿀 2/3컵



조리법

1. ①과 ②의 재료들을 각각 비율대로 섞어 고운체에 내려 둔다.
2. 찜통에 물을 붓고 끓여 김이 오르면 ①과 ②의 가루를 차례대로 쪄 안친 후 30분간 찌고 5분간 뜸을 들인다.

* 뽕나무 열매인 오디는 특히 칼슘, 칼륨, 비타민 C 함량이 높아 사과에 비해 14배, 2배, 18배가 높고 비타민 C는 감귤보다도 1.5배 높다. 오디즙은 블루베리즙에 비하여 총 폴리페놀 함량은 더 높고 안토시아닌 함량은 비슷하며 항산화효과, 항염증 효과, 혈중 지질저하효과가 있다. 오디즙을 장기간 섭취한 결과 간기능 지표물질인 혈청 AST와 ALT 및 염증지표인 CRP가 낮아지고, 혈중 중성지방과 콜레스테롤 농도와 과산화지질의 농도가 감소하여 동맥경화 예방효과를 기대할 수 있다. 또한, 항당뇨 효과 및 부종 억제 효과도 있다. 오디는 주로 안토시아닌계통의 색소를 가지고 있는데 안토시아닌 색소는 노화억제, 당뇨병성 망막장애의 치료, 시력개선효과 및 항산화 작용 등의 생리활성을 보인다.

* 뽕잎에는 알라닌, 아스파르틴산, 글루탐산 등의 아미노산 함량이 많아서 숙취를 없애주는 기능이 있다. 또 가바(GABA)와 플라보노이드 함량이 높으며, 혈중 중성지방이나 콜레스테롤 저하작용, 항산화, 암발생 억제, 노화억제효과 등이 있다. 특히 루틴이 함유되어 있어 모세혈관의 탄력성을 좋게 함으로써 순환계 질환 및 당뇨 예방에 좋다.

◆ 우수전통한식으로 구성된 건강밥상의 제안

① 아침식사 또는 간식

: 모싯잎죽과 무채냉국



: 보리우유죽과 무적



② 장수밥상

구례, 담양, 순창, 곡성지역

: 잡곡밥, 바지락된장찌개, 대두 조기조림, 오이들깨나물, 가죽잎장아찌, 젠피배추김치, 오리탕(또는 떡갈비), 죽순회, 갓김치, 무말랭이차(물)



장수, 진안, 임실지역

: 표고시래기밥, 애꽃버섯볶음, 달맞이순나물, 흑돼지갈비찜 또는 참나물을 곁들인
 너비아니구이, 더덕사과강정, 박잎전, 달래돌나물생채, 고들빼기 김치, 뽕잎차



② 후식 및 간식

: 오미자차와 콩가루 찰떡 또는 한과



: 찔레꽃차와 오디뽕잎편



4. 참고문헌

- Chae SK, Kang GS, Ma SJ, Bang KW, Oh MW, Oh SH.(2002). Flavonoid content determination. *Standard Food Analysis*. Jigu-moonwha Sa. Seoul. 381-382
- Chiang HC, Chen YY. (1993) Xanthine oxidase inhibitor from the roots of eggplant (*Solanum melongena* L.). *J Enzyme Inhibit* 7:225-235
- Coulibaly A, Kiendrebeogo M, Kehoe PG, Sombie PAED, Lamien CE, Millogo JF, Nacoulma OG. (2011) Antioxidant and anti-inflammatory effects of *Scoparia dulcis* L. *J Medicinal Food* 14(12):1576-1582
- Henderson WR Jr. (1994) Role of leukotriens in asthma. *Ann Allergy* 72(3):272-278
- Isono R, Yomokazu T, Esumi K. (2005) Preparation of Au/TiO₂ nano composites and their catalytic activity for DPPH radical scavenging reaction. *J Colloid Interf Sci* 288:177-183
- Jew SS, Bae ON, Chung JH. (2003) Anti-inflammatory effects of asiaticoside on inducible nitric oxide synthase and cyclooxygenase-2 in RAW 264.7 cell line. *J Toxicol Pub Health* 19:33-37
- Kubes P. (2000) Inducible nitric oxide synthase: a little bit of good in all of us. *Gut* 47:6-9
- Lin CC, Huang PC, Lin JM. (2000) Antioxidant and hepatoprotective effects of *Anoectochilus formosaus* and *gynostemma pentaphyllum*. *Am J Chin Med* 28:87-96
- Lin CC, Huang PC, Lin JM. (2000) Antioxidant and hepatoprotective effects of *Anoectochilus formosanus* and *Gynostemma pentaphyllum*. *Am J Chin Med* 28:87-96
- Martel-Pelletier JM, Lajeunesse D, Reboul P, Pelletier JP. (2007) Therapeutic role of dual inhibitors of 5-LOX and COX, selective and non-steroidal anti-inflammatory drugs. *Annul Rheumatol Dis* 62:501-509
- Nathan C. (2002) Points of control in inflammation. *Nature* 420:846-852
- Neichi T, Koshihara Y, Murota S. (1983) Inhibitory effect of esculetin on 5-lipoxygenase and leukotrien biosynthesis. *Biochem Biophys Acta* 753:130-132
- Owen PL, Jones T. (1999) Xanthine oxidase inhibitory activity of northeastern North American plant remedies used for gout. *J Ethnopharmacology* 64:149-160
- Reddy CM, Bhat VB, Kiranmai G, Reddy MN, Reddanna P, Madyastha KM. (2000) Selective inhibition of cyclooxygenase-2 by C-Phycocyanin, a biliprotein from *spirulina platensis*. *Biochem Biophy Res Comm* 277:599-603

- Sahgal G, Ramanathan R, Sasidharan S, Mordi MN, Ismail S, Mansor SM. (2009) *In vitro* antioxidant and xanthine oxidase inhibitory activities of methanolic *Swietenia mahagoni* seed extract. *Molecules* 14:4476-4485
- Sahgal G, Ramanathan S, Sasidharan S, Mohd MN, Ismail S, Mansor SM. (2009) *In vitro* antioxidant and xanthine oxidase inhibitory activities of methanolic *Swietenia mahagoni* seed extracts. *Molecules* 14:4476-4485
- Singleton VL, Orthofer R, Lamuela-Raventos RM.(1999) Analysis of total phenols and other oxidation substrates and antioxidants by means of Folin-Ciocalteu reagent. *Methods Enzymol* 299:152-178
- Tinker AC, Wallace AV.(2006) Selective inhibitors of inducible nitric oxide synthase: potential agents for the treatment of inflammatory diseases? *Curr Top Med Chem* 6:77-92
- Yen GC, Chen HY. (1995) Antioxidant activity of various tea extracts in relation to their antimutagenicity. *J Agric Food Chem* 43:27-32.
- Yildirim A, Mavi A, Kara AA (2001) Determination of antioxidant and antimicrobial activities of *Rumex crispus* L. extracts. *J Agric Food Chem* 49:4093-4089.
- Yildirim A, Mavi A, Kara AA. (2001) Determination of antioxidant and antimicrobial activities of *Rumex crispus* L. extracts. *J Agric Food Chem* 49:4093-4089

V. 연구성과 및 성과활용 계획

1. 연구성과

구분	연구논문		학술발표		지식재산 권	기술이전 /제품화	기타 (요리책)	계
	SCI	학진	국외	국내				
1차년도	1	-	-	8	-			7
2차년도	-	3	1	7	2		1	16
계	4		16		2			23

1) 논문발표

번호	학술지명	발표제목	발표자	발표일
1	J Medicinal Food 15(1):1-9	Doenjang, a fermented soybean paste, decreased visceral fat accumulation and adipocyte size in rat fed with high fat diet more effectively than non-fermented soybeans	Chung Shil Kwak, Sang Chul Park, Kye Yong Song	2012
2	한국식품영양과 학회지 42(3):369-377	한국산 고구마잎과 고구마줄기에탄을 추출물의 <i>in vitro</i> 항산화, 항알레르기 및 항염증 효과	곽충실, 이근종, 장진희, 박준희, 조지현, 박지호, 김경미, 이미숙	2013
3	한국식생활문화 학회지 28(2):145-157	스토리텔링을 활용한 호남지역 장수밥상 콘텐츠 개발-전북 진안, 전남 구례군 중심으로	김미혜, 정혜경	2013
4	한국식생활문화 학회지 28(3):1-11	담양관련 음식고문헌을 통한 장수음식 콘텐츠 개발	김미혜, 정혜경	2013

2) 학술발표 (포스터 발표)

(국외)

번호	학회명	발표제목	발표자	발표일
1	2013년 EB (Experimental Biology)	Health and Functional Characteristics of Indigenous Food in the Korean Longevity Belt	Mee Sook Lee, Kwang Hyun Moon	2013. 4.23

(국내)

번호	학회명	발표제목	발표자	발표일
1	한국식생활 문화학회	장자백 창본 ‘춘향가’를 통한 전라도 향토음식 개발 연구	김미혜 정혜경	2011. 10.8
2	한국식생활 문화학회	판소리 ‘심청가’를 통한 향토음식 콘텐츠 개발	김미혜 정혜경	2011. 10.8
3	한국식품조 리과학회	호남 장수지역에 있어서 한식의 지역적 특징	이미숙 홍가형 문광현	2012. 5.11
4	한국식품조 리과학회	고구마잎과 고구마줄기의 <i>In vitro</i> 항산화효과, xanthine oxidase 저해효과, 항염효과 및 암 세포성장억제효과	곽충실 이근중 장진희 박준희 조지현	2012. 5.11
5	한국식생활 문화학회	조선중기 미암일기(眉巖日記)를 통한 담양 음 식문화 연구	김미혜 정지혜 정혜경	2012. 5.18
6	한국식생활 문화학회	스토리텔링을 통한 구례, 진안 향토음식 개발 연구	김미혜 신지은 정혜경	2012. 5.18
7	한국식생활 문화학회	자일리톨을 첨가한 고구마순김치의 이화학적 미생물학적 특성 및 관능검사	이근중 장진희 곽충실	2012. 5.18
8	한국식생활 문화학회	모시잎의 DPPH 라디칼 소거능과 폴리페놀 함 량을 통한 항산화능 및 Xanthine oxidase와 5-lipoxygenase 저해능	장진희 이근중 박준희 조지현 곽충실	2012. 5.18
9	한국식생활 문화학회	가죽나무잎, 개망초, 쑥부쟁이 에탄올 추출물의 <i>in vitro</i> 항산화효과 및 5-lipoxygenase 활성 과 cyclooxygenase-2 활성 억제효과	곽충실 이근중 장진희 조지현 박지호	2012. 11.2
10	한국식생활 문화학회	호남 장수지역 향토음식 중 주식의 분류 및 이 의 건강기능성	이미숙 문광현	2012. 11.2
11	한국식생활 문화학회	심층면접을 통한 호남 장수지역의 음식문화 특 성 연구	김미혜 정지혜 정혜경	2012. 11.2
12	한국영양학 회	구례산 산수유와 초피나무 열매 에탄올 추출물 의 항산화효과 및 5-lipoxygenase 활성과 cyclooxygenase-2 활성 억제효과	곽충실 이근중 장진희 조지현 박지호	2012. 11.16
13	한국식생활 문화학회	16세기 일기문학 스토리텔링을 통한 장수음식 콘텐츠 개발	김미혜 김은지 정혜경	2013. 5.24
14	한국식생활 문화학회	스토리텔링을 통한 전북산간 장수벨트지역 향 토음식 개발-장수, 임실 지역을 중심으로	김미혜 신지은 정혜경	2013. 5.24
15	한국식생활 문화학회	호남 장수지역 7개군의 향토음식 재료의 다양 성 비교 - 주식, 나물류 및 어패류	이미숙 문광현	2013. 5.24

3) 지식재산권

번호	명칭	내용(번호)
1	매천장수밥상	상표등록출원 (41-2013-0007003)
2	미암장수밥상	상표등록출원 (41-2013-0007008)

4) 건강기능성 및 문화적 콘텐츠를 연계한 명품 우수한식 밥상 구성 및 제작

- (1) 스토리텔링에 의해 고안된 명품 우수한식 밥상 7종 - 연구결과 참조
- (2) 건강밥상 5종 - 연구결과 참조

2. 성과활용 계획

○ 제작한 건강밥상을 성인 교육 프로그램의 교육자료로 이용

- 순창군 건강장수연구소(서울대학교 고령사회노화연구소 순창센터)에서 진행되는 골드쿱 교육 프로그램 식생활관리 강의 및 조리실습의 교육내용에 활용

○ 지역 관광자원과의 연계를 통한 산업화 노력

- 제작한 건강밥상과 장수밥상을 지역 브랜드 명품화와 관광 자원화에 활용
: 주변지역의 문화 관광자원과 연계한 음식기행, 건강음식 만들기 체험 등 문화콘텐츠 개발에 참여함으로써 관광객 증가 등 지역활성화 사업에 적용
- 지역별 체험식당 또는 음식점 경영자들과 함께 산업화 협력
- 사라져 가고 있는 토종 식품의 우수한 생리활성기능의 과학적 데이터를 제시함으로써 새로운 농산물 재배를 촉진하여 농가소득의 증대 또는 경쟁력 확보에 기여할 수 있음

○ 건강장수음식에 대한 교육자료 및 홍보자료로 활용

- 지역별로 특산 식재료들에 대한 과학적인 식품영양학적 연구자료를 적극 활용하여 지자체 및 관심 있는 식음료 및 관광업 경영자들과 함께 더 건강에 좋고 상품성 있는 향토음식을 개발하는 데 도움을 줄 수 있음
- 지자체와 협력하여 관공서나 학교, 산업체 등 단체급식의 메뉴에 활용하도록 홍보할 예정임

주 의

1. 이 보고서는 농림축산식품부에서 시행한 한식 우수성·기능성 연구사업의 연구보고서입니다.
2. 이 보고서 내용을 발표할 때에는 반드시 농림축산식품부에서 시행한 한식 우수성·기능성 연구사업의 연구결과임을 밝혀야 합니다.
3. 국가과학기술 기밀유지에 필요한 내용은 대외적으로 발표 또는 공개하여서는 아니됩니다.