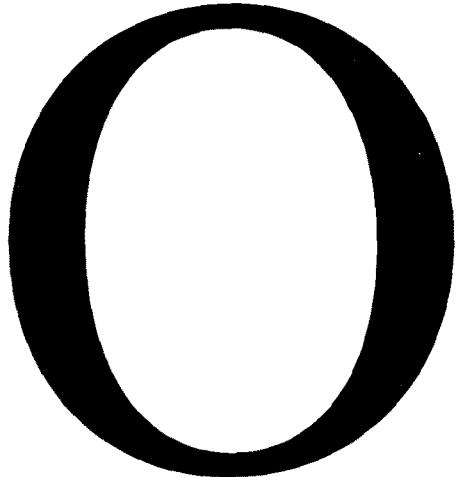


2006 대전
학술제 행사



전라남도 향토음식을 활용한 녹색 관광 프로그램 개발

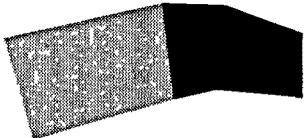
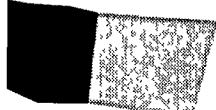
:: 발표자 | 호남대학교 | 이 선호

신흥대학교 | 김동섭

:: 토론자 | 경남정보대학 | 서경미

전라남도 향토음식을 활용한 녹색관광 프로그램 개발

(Development of Green Tourism Program
Using Native Local Foods of the Jeollanamdo)



이 선 호



CONTENTS

서론

전통음식에 관한 선행연구

전라남도 향토음식의 분류

녹색관광 프로그램의 개발

결론

- ▶ **전라남도 향토음식**
(전라남도 향토음식 체계적 분류의 부재)
- ▶ **녹색관광 프로그램**
(남도음식을 활용한 녹색관광 프로그램의 부재)
- ▶ **지방의 시대**
(문화관광부의 7대 문화관광권 개발 중 남도관광음식촌 포함)
- ▶ **21세기는 문화관광의 시대**
(미래학자들이 세계는 문화가 주도하며 국가발전의 원동력)

문화관광과 지방의 시대를 맞이하여 맛의 고장인 전라남도 음식에 대한 우수한 향토음식의 체계를 정립하고 녹색관광의 도입으로 인한 지역경제의 활성화를 도모함으로써 관광인프라를 구축하는데 본고에서 살펴보고자 한다.

향토음식에 관한 선행연구(2001~2005)

논 문 명 / 저 자 명 / 소 속

년도

3	1. 한국 향토음식의 경쟁력 강화 방안 / 윤숙자 / 배화여대	2001.4
	2. 농촌 여성 향토음식 맥잇기 사업 추진방향 / 김화님 / 농촌진흥청	2001.4
	3. 우리 식문화계승 추진사례 / 정문희, 이희순, 김숙희 / 경기 양주(농업기술센터), 충청북도(농업기술원), 전남보성(농업기술센터)	2001.4
	4. 향토음식 맥잇기 사업계획 / 최정화 / 경주시(농업기술센터)	2001.4
	5. 한국 전통식품 생산 및 수출 현황 / 채규업 / 한국농수산물유통공사	2001.9
	6. 한국 전통 주류의 최근 연구동향 / 안병학 / 한국식품개발연구원	2001.9
	7. 전통 쌀가공품의 현대화 및 세계화 / 금준석/한국식품개발연구원	2001.9
	8. 한국 젓갈의 현황 및 현대화 방안 / 이동원 / 한성기업	2001.9
	9. 우리나라 장류산업의 현황 및 세계화 가능성 / 서병철 / 샘표식품	2001.9
	10. 김치산업의 현대화를 위한 현장 애로 / 김순자 / 한성식품	2001.9
	11. 방사선을 이용한 전통발효식품의 새로운 가공기술 / 김동호 / 한국원자력연구소	2001.9
	12. 농촌 여성 향토음식 맥잇기 사업 추진방향 / 김화님 / 농촌진흥청	2002.3
	13. 향토음식, 지금이 바로 도약할 시기이다 / 윤숙자 / 한국전통음식연구소	2002.3
	14. 2001향토음식 맥잇기 사업 추진사례 / 임수영, 한정우, 김숙희, 이성옥 / 서울특별시, 충남 청양, 전남보성, 경북 안동(농업기술센터)	2002.3
	15. 2002향토음식 맥잇기 사업계획 / 강미숙, 김진희, 김수미 / 강원도 영월, 경남 거제, 제주도 남제주(농업기술센터)	2002.3
	16. 한국 음식의 상품화·국제화 전략 / 민동원 / 삼성경제연구소	2003.5
	17. 전통 음식의 보존과 계승발전 / 한영실 / 숙명여대	2003.10
	18. 전통 음식의 관광상품화와 세계화 / 유관현 / 한국의 집	2003.10
	19. 관광상품화 사례와 전통 음식 세계화를 위한 단기 실천 방안 / 양승남 / 리츠칼튼 호텔	2003.10
	20. 전통 음식의 세계화를 위한 중장기적 과제 / 신미혜 / 서울보건대	2003.10
	21. 전통 음식의 개발·보급과 학교급식 활용 방안 / 신미혜 / 서울보건대	2004.5
	22. 전통 음식의 과학화를 통한 학교급식에의 적용 방안 / 김은미 / 한국식품개발연구소	2004.5
	23. 전통 음식 개발에 따른 학교급식 조리사의 역할 / 우숙이 / 대구 동덕초등학교	2004.5
	24. 한국 전통 음식 계승, 보급 방안 / 신영숙 / 농촌진흥청	2005.7
	25. 전통 음식 계승 발굴 방안 / 최봉순 / 전통 음식 문화 원장	2005.7
	26. 전통 음식 표준화, 메뉴 열화 방안 / 김미정 / 신성대학	2005.7
	27. 학교급식에 전통 음식 보급 / 이순옥 / 한국관광대	2005.7
	28. 전통 음식에 대한 교육 및 홍보 / 김운진 / 부천대	2005.7
	29. 한국 전통 음식의 세계화 방안 / 염진철 / 배화여대	2005.7
	30. 전통 음식 홍보 방안 / 김상근 / KBS	2005.7
	31. 전통 음식 고급화 방안 / 이남숙 / 한미리	2005.7
	32. 전통 음식 해외 진출 방안 / 서상호 / 신라호텔	2005.7

향토음식에 관한 선행연구(국회도서관 1900~2005)

논 문 명 / 저 자 명 / 대 학	년도
1 경기지방 향토음식의 관광상품화를 위한 소비자 인지도 연구 / 손영진 / 경기대	2005
2 어메니티와 문화경영 매트릭스 분석 연구 / 권병웅 / 중앙대	2005
3 지방자치단체의 지역특화작목 육성사례연구 / 이상홍 / 충주대	2004
4. 향토음식 인지도강화에 관한 실증적 연구 / 박성수 / 경주대	2004
5. 지역축제의 효율적 행사장 구성에 관한 연구 / 정원태 / 배재대	2003
6 대전시 지정 향토음식의 조리법 표준화 및 영양평가 / 최경희 / 한남대	2003
7. 고속도로 휴게소의 서비스 만족도에 관한연구 / 정영주 / 경기대	2003
8 김포시 지역이미지 제고 방안에 관한 연구 / 전성욱 / 단국대	2003
9 설악권지역 도시관광 활성화방안 / 이상백 / 경희대	2003
10. 향토음식에 대한 소비자 구매행동조사 / 양종술 / 전북대	2003
11 나주지역 주부들의 향토음식에 대한 인지도 및 기호도 조사 / 심선아 / 순천대	2003
12 향토 특산물을 이용한 음식개발 / 이순란 / 숙명여대	2002
13 향토 특산물을 이용한 개발 음식과 세계화 방안 / 강난기 / 숙명여대	2002
14 안동지역 청소년들의 향토음식에 대한 인지도 및 기호도 조사 / 이경진 / 숙명여대	2002
15. 농어촌체험관광 활성화 방안에 관한 연구 / 고종화 / 경희대	2002
16 대물림 전통음식점의 육성 및 서비스품질 개선에 관한연구 / 김종열 / 중앙대	2001
17. 향토 음식 메뉴개발에 관한 연구 / 이해자 / 순천향대	2001
18 전통음식에 대한 경북지역 주부들의 의식 및 실태조사 / 성선향 / 영남대	2001
19 경상남도 일부지역의 향토음식의 발굴 및 조리표준화 / 권순정 / 신라대	1999
20. 경북지역 관광농원의 효율적인 운영방안에 관한연구 / 윤영주 / 계명대	1998
21. 제주지역의 향토음식과 식생활 욕구에 관한 연구 / 이상아 / 세종대	1997
22 농촌지역의 관광산업 육성방안에 관한 연구 / 이창동 / 영남대	1997
23. 전통음식의 현대적 인식과 재창조 / 한 억 / 서울대	1996
24 제주도 향토음식에 관한 연구 / 이정희 / 세종대	1995
25 한국관광원의 현황 및 특성에 관한 조사 연구 / 박영주 / 성균관대(박사)	1994
26. 오대산국립공원의 관광자원개발에 관한 연구 / 최종선 / 경기대	1992
27. 강원도 향토음식에 관한 주부의 인식도 및 애호도 조사연구 / 이재경 / 중앙대	1991
28. 전통문화의 관광장 자원화에 관한 연구 / 장재규 / 세종대	1991
29 제주도 향토음식에 관한 대학생의 인지도 및 애호도 조사연구 / 양이선 / 덕성여대	1990
30 국민관광의 육성방안에 관한 연구 / 김영주 / 경희대	1984

녹색관광에 관한 선행연구(국회도서관 1900~2005)

논문명 / 저자명 / 대학	년도
1 녹색관광 프로그램을 도입한 펜션단지 계획에 관한 연구 / 문선희 / 흥익대	2004
2. 강원지역 녹색관광 농촌마을 개발유형 연구 / 안용진 / 경북대	2003
3 녹색관광 자원분석 및 적용가능성 연구 / 윤희정 / 서울대	2003
4 무주군 녹색관광계획 / 이애정 / 서울대	2003
5 공급자 측면에서의 생태관광과 생태관광상품 특성에 관한 연구 / 최영희 / 한양대	2002
6. 지방자치단체의 생태관광개발 전략 / 이석형 / 전남대	2001
7 지속 가능한 관광정책에 관한 연구 / 김광남 / 세종대	2000
8 대구근교권 관광농원의 실태조사 및 활성화에 관한 연구 / 박은주 / 한양대	2000
9 백두산지역 생태관광 개발에 관한 연구 / 흥은선 / 세종대	2000
10. 환경친화적인 관광지 개발계획에 관한 연구 / 조재로 / 공주대	1999
11 생태관광에 대한 관광성향과 태도에 관한 연구 / 문정희 / 세종대	1999
12 생태관광개발에 관한 연구 / 정경일 / 경기대	1995

전라남도 향토음식 분류

분 류	종 류	이 름
주식류	밥, 면, 죽	치밥, 전복죽, 해초회덮밥, 가물치죽, 청포냉콩국수, 도토리묵국수, 고구마칼국수, 백합죽, 대통밥, 양파죽
	탕, 국, 찌개, 짬	홍어애탕국, 가물치곰탕, 나주곰탕, 쇠가리매운탕, 오리탕, 추어탕, 영계짬, 홍어짬, 징동어탕, 장흥매생이탕, 창각냉국
	조림	마늘쫑조림
	구이	더덕구이, 장어구이
	나물무침	호박나물, 홍어미나리무침
	쌈, 회	죽순회, 평육회
부식류	부각, 튀김	감잎부각, 차잎튀김
	포, 지반	육포, 더덕지반
	육, 두부	도토리묵, 백련초 청포육, 홍화씨 청포육
	장아찌	민들레장아찌, 뽕잎장아찌, 계된장박이, 굴비장아찌, 더덕장아찌, 감장아찌, 매실장아찌, 관산감태지
	김치	미나리김치, 파래김치, 돌산갓김치, 고흥토종갓국지, 고들빼기김치
	장류	고구마고추장, 감고추장, 솔잎고추장, 구기자고추장, 참게장
	젓갈, 식해류	송어젓, 엽삭젓, 정어밤젓, 진석화젓, 토아젓, 둠배젓, 전복젓
	떡류	증편(기정떡), 촉미 뽕잎승편, 찔레꽃떡, 갈파래떡, 감단자
후식류	과정류	구기자강정, 동아정과, 유다정과, 죽순정과, 콩과자, 고구마엿, 유과
음청류	음청류	유자청, 감잎차, 진도홍주, 상지차(뽕나무가지차), 유자화채

전라남도 향토음식 계절별 분류

계절	종류	이름
봄	밥, 면, 죽, 조림, 구이, 쌈, 회, 부각, 튀김, 장아찌, 김치, 장류, 젓갈, 식혜류, 떡류, 정과류, 음청류	차밥, 백합죽, 마늘쫑조림, 죽순회, 차잎튀김, 감잎부각, 계된장박이, 매실장아찌, 돌산갓김치, 고흥토종갓김치, 참개장, 솔잎고추장, 전복젓, 찔레꽃떡, 죽순정과상지차, 감잎차
여름	밥, 면, 죽, 탕, 국, 찌개, 찜, 구이, 나물무침, 묵, 두부, 김치, 장류, 떡류, 음청류	청각냉국전복죽, 청포냉콩국수, 도토리묵국수, 대통밥, 양파죽, 영계 찜, 총어찜, 짱뚱어탕, 장어구이, 호박나물, 흥어미나리무침, 도토리 묵, 백련초청포묵, 흥화씨청포묵, 미나리김치, 파래김치, 깨묵장, 증 편, 갈파래떡, 진도총주
가을	밥, 면, 죽, 탕, 국, 찌개, 찜, 구이, 포, 자반, 장아 찌, 장류, 젓갈, 식혜류, 떡류, 정과류, 음청류	해초 회덮밥, 고구마칼국수, 가물치죽, 흥어애탕국, 추어탕, 쇠가리매 운탕, 가을치곰탕, 더덕구이, 더덕자반, 뽕잎장아찌, 더덕장아찌, 민들 레장아찌, 김장아찌, 구기자고추장, 고구마고추장, 감고추장, 송어젓, 진석화젓, 토하젓, 엽삭젓, 전어밤젓, 둠배젓, 흑미뽕잎송편, 감단자, 콩 과자, 구기자 강정, 동아정과, 유과정과, 고구마엿, 유자청, 유자화채
겨울	밥, 면, 죽, 탕, 국, 찌개, 찜, 쌈, 회, 포, 자반, 장아 찌, 김치, 정과류, 음청류	백합죽, 나주곰탕, 오리탕, 장흥매생이탕, 평육회, 육포, 굴비장아찌, 관산감태지, 고들빼기김치, 유과, 상지차

전라남도 향토음식 명절별 분류

명절	분류
정월대보름	육포, 장흥매생이탕
설날	유과
단오날	찔레꽃
칠석날	증편

전라남도 향토음식 분류

분 류	종 류	이 름
주식류	밥, 면, 죽	차밥, 전복죽, 해초회덮밥, 가물치죽, 청포냉콩국수, 도토리묵국수, 고구마칼국수, 백합죽, 대통밥, 양파죽
	탕, 국, 찌개, 짬	총어애탕국, 가물치곰탕, 나주곰탕, 쇠가리매운탕, 오리탕, 추어탕, 영계짬, 총어짬, 짱뚱어탕, 장흥매생이탕, 창각냉국
	조림	마늘쫑조림
	구이	더덕구이, 장어구이
	나물무침	호박나물, 총어미나리무침
	쌈, 회	죽순회, 평육회
부식류	부각, 튀김	감잎부각, 차잎튀김
	포, 자반	육포, 더덕자반
	국, 두부	도토리묵, 백련초 청포묵, 흥화씨 청포묵
	장아찌	민들레장아찌, 뽕잎장아찌, 계된장박이, 굴비장아찌, 더덕장아찌, 감장아찌, 매실장아찌, 관산감태지
	김치	미나리김치, 파래김치, 들산갓김치, 고흥토종갓국지, 고들빼기김치
	장류	고구마고추장, 감고추장, 솔잎고추장, 구기지고추장, 참게장
	젓갈, 식해류	송어젓, 엽삭젓, 정어밤젓, 진석화젓, 토아젓, 둠배젓, 전복젓
후식류	떡류	증편(기정떡), 족미 뽕잎송편, 찔레꽃떡, 갈파래떡, 감단자
	과정류	구기자강정, 동아정과, 유다정과, 죽순정과, 콩과자, 고구마엿, 유과
음청류	음청류	유자청, 감잎차, 진도홍주, 상지차(뽕나무가지차), 유자화채

전라남도 향토음식 조리법과 특징

이름

유래와 특징

9

차밥	염치나 뒤음차를 끊여낸 물에 소금으로 간하여 조금 질게 밥을 짜어본다. 식욕이 없어서 밥이 먹고 싶지 않을 때 먹으면 식욕을 돋워줄 뿐만 아니라 소화도 잘 된다.
전복죽	임금에게 진상되기도 했던 전복은 어롭침에 가장 맛이 좋으며, 채내흡수율이 높아서 임신부, 비만증, 어린이, 노인, 간경화증 환자 등의 영양식이며, 김치맛을 주는 글루타민산이 많다 단백질이 적어 간 기능의 회복에 특효인 것으로 알려져 있다.
해초회 닭밥	그릇에 밥을 넣고 각종 해초류와 미역국수, 야채, 회를 넣고 초고추장으로 비벼 먹는 요리로 특히 세미는 우물기사리의 일종으로 식중독을 예방하는 효과가 있다.
가물치죽	기름치 꿀을 만들어 찰쌀, 은행, 밤, 대추, 잣을 넣고 죽으로 만든 요리로 어린이와 노약자를 위한 영양식이다.
청포냉 콩국수	현공을 이용하여 콩물을 만들고 여기에 채썬 청포묵을 넣어 먹는 요리이다.
도토리 묵국수	다시다육수를 만들어 채썬 도토리묵과 양념장을 함께 넣어 먹는 요리이다.
고구마 칡국수	뚝 찐 고구마에 밀기루와 함께 반죽하여 만든 칡국수로, 멀치 육수를 만들어 장국을 만든 요리로, 고구마는 식물성 성유의 가장 좋은 공급원으로 변비에 효과적이다.
백합죽	정월부터 늦은 봄까지 백합을 이용하여, 영광지역의 특산물이며, 영양기가 높다.
대동밥	멥쌀에 현미, 수수, 보리, 찹쌀, 검정쌀을 넣어 대나무통에 쌀을 채우고 찌낸 요리로 영양식이다.
양파죽	술에 양파 삶은 즙과 물을 넣고 여기에 끓, 녹두를 끓여 끓으면 쌀기루를 넣고 다시 한번 끓 끊인 죽으로 노인식, 환자식으로 좋은 음식이다.
총어애탕국	총어철(10월~익년3월)에 축산도 지역에서 이용하며 어롭침에도 이용 가능하고, 총어에는 총어내장을 일컬으며 악간 삭은 상태의 것을 이용하면 맛이 별미이며, 식은 것을 이용해도 베일이 없는 것이 특징이다.
가물치 곰탕	단백질과 칼슘이 포함되어 있고, 산모의 봉기도 빼주는 가물치를 통째로 물과 참기름을 함께 넣어 끓 고이주연 곰탕이 된다.
나주곰탕	곰탕은 원래 소의 정육과 내장을 사용하여 불에 끓 고아 우려난 국물에 밥을 말아 먹는 음식이다. 나주곰탕은 소의 고기를 살기 때문에 국물맛이 진하고 무겁다. 그리고 고기의 기름덩어리를 제거하여 나주곰탕의 국물 맛은 느끼한 맛이 없어서 고소하면서도 담백하다.
쏘가리 매운탕	매운탕이 되는 민물고기 중 제일로 치는 생선이 쏘기리, 펄떡펄떡 뛰는 상상한 쏘기리에 고추장물을 끓여 다리듯 끊인 매운탕은 구수한 맛이 일품이다.
오리탕	오리를 끓 고아서 만든탕으로 된장과 것은 양념장으로 간을 맞추고, 대파와 양파, 생강, 수삼 등이 들어가 있어서 영양면에서 우수하다.
추어탕	문천에는 고려 말 송나라 사신 서공의 「고려도경」에 처음 추어탕이 나오지만 미구라지는 강이나 논에 훈하므로 서민들이 그 이전부터 먹어왔으리라 짐작된다. 추어탕은 미꾸라지를 끓 고아 살만 빌려서 여러가지 채소와 양념하여 끊인 토속음식이다.
영계찜	백숙한 영계의 고기에다가 밀기루나 녹말을 끊여서 끓고 양념을 치고 고명을 얹은 음식이다.
총어찜	사계절 이용 가능하며 여름철에 특히 맛이 좋고 초간장을 곁들여 찍어 먹기도 한다. 미나리 대신 총나물, 대파를 총어와 같이 찌서 곁들여 낸다.
평동어탕	평동어와 무청시리기에 된장을 끓여 끊인탕으로 평동어탕은 어음을 이기는 보양식 계절음식이다. 평동어는 못생겼어도 맛이 좋고 하나도 버릴것이 없어 끓개도 소주를 부어 담그면 4일 정도 지났을 때 가장 매혹적인 초록빛깔과 향이 담긴 끓개 주기 된다 6~7월이 평동어탕을 먹기에 가장 좋다.
장흥메생이탕	매생이에 물을 넣고 물을 자작하게 부어 끊인 후 국간장으로 간을 하는데 장흥지역 관선, 대덕, 회진 해안에서만 자라고 있는 매생이는 파리와 비슷하나 발이 가늘고 부드러운 희귀한 해조류이며 동국여지승람에 의하면 장흥의 진상품이었음을 알수 있다. 겨울철에 즐기는 요리이며, 정월보름이면 배 놓을 수 없는 햇토색 칠은 고향음식이다.
청각냉국	청각을 살짝 대처서 양념으로 잘 버무려 준 요리로 청각은 보통 말려서 김장철에 김치의 재료로 많이 사용하는데 비해 냉국으로 먹으면 즐겁하고 상큼한 맛이 일품이다. 냉국뿐 아니라 고춧가루를 넣지 않고 식초와 설탕 소금 마늘만으로 깨끗하게 무쳐서 먹어도 아주 좋다.

전라남도 향토음식 조리법과 특징

이름

유래와 특징

10

마늘쫑조림	제철에 나온 마늘쫑을 데쳐 말려 요리한 거승로 술인주나 도시락 반찬으로 좋다
더덕구이	유장과 고추장을 이용하여 굽는 요리로 더덕의 맛과 질감을 고추장과 유장의 맛과 함께 고스란히 느낄 수 있는 요리이다.
장어구이	장어를 대처서 각종 양념을 입혀서 굽는 요리로, 장어의 김칠맛을 살린 고단백질 식품이다 충남 부여에서는 양념장 제조 시에 물엿을 넣고 만든다
호박나물	호박을 적당한 크기로 썰어서 참기름에 볶아서 호박 특유의 맛이 살 수 있도록 별다른 양념 없이 볶아낸 요리이다
홍어미나리무침	홍어에 식초를 넣고 버무려 잠시 절인 후, 미나리를 합쳐서 양념장을 넣어 고루 무친 요리이다
죽순회	죽순을 알게 저어서, 고추장 양념장으로 버무려 낸 요리로, 죽순을 그대로 먹는 것이 특징이다
광육회	광을 포로 떠서 양념고추장에 무친 요리이다
김잎부각	찹쌀기루를 묻혀서 말린 후 튀겨 만든 부각으로, 간원에는 많은 영양분이 들어 있어 옛 조상들의 기호와 영양을 겸한 건강 치료 손꼽혀 왔다 특히 5~6월 경에 수확한 어린 잎을 많이 사용한다
차임튀각	차임의 물기를 빼서, 계란과 전분 성분을 묻혀서 튀겨낸 요리이다.
육포	소고기를 알게 저어서, 양념장에 재워두었다가 말린 것으로, 육포는 배가 가장 달고 맛이 있을 때 만들어야 알고 연하게 만들어진다 우둔살은 장조림이나, 산적, 육회 다짐육에 주로 사용한다
더덕자반	더덕에 참기름을 고루 묻혀서 채워 미리 빚어놓은 원자와 함께 분량의 진간장을 넣고 물을 탄 다음 고추장을 뿌려 끓인 요리이다
도토리묵	기장어묵은 멀치장국을 이용해야 맛이 담백하여, 채소외에 각종 해산물 세우, 서라, 오징어, 낙지 등 같이 냉기도 한다 굳힐 때는 완전히 굳기 전에 고명으로 거拭해야 셀었을 때 고명이 흘어지지 않는다.
백련초청포묵	녹두녹말에 백련초 즙을 넣어 만든 묵으로 거울절에서는 물을 조금 더 놓고, 여름절에는 조금 적게 부어야 한다(묽은 품을 오랫동안 들여야 풀깃풀깃한 질감을 얻을 수 있다)
홍화씨청포묵	녹두녹말에 백련초 즙을 넣어 만든 묵으로 거울절에서는 물을 조금 더 놓고, 여름절에는 조금 적게 부어야 한다(묽은 품을 오랫동안 들여야 풀깃풀깃한 질감을 얻을 수 있다)
민들레장아찌	1월 민들레에 고추장을 얹어 2개월 정도 숙성 시킨 요리로, 민들레의 약효와 맛을 음식이 모자랐기 때문에 생긴 요리로 추정된다
뽕잎장아찌	신선연이란 뽕잎을 가리키는 한방법으로 뽕나무는 본래 누에를 치기 위해 재배 하지만 뿌리 껍질(상근백피), 열매(상심), 잎 등 많은 부분이 한약재로 쓰이는 유익한 나무이다 뽕나무의 어린 뽕잎에 된장, 물엿, 간장을 잘 혼합하여 양념을 얹어 숙성시킨 요리이다
계된장박이	1주일 이상되면 살이 빠지고 물러져 맛이 없다 게박 된장은 된장국을 끓여 먹으면 맛이 아주 좋다 계된장박이는 비린내가 없으며 계를 싫어하는 사람도 좋아하고 밥맛이 없을 때 아주 별미이다
깻비장아찌	조기를 너무 많이 말리면 질기고, 덜 말리면 물러서 맛이 없다 헷볕이 잘 드는 곳에서 3일 정도 말리는 것이 가장 좋다 고추장을 반드시 집에서 담을 찹쌀 고추장을 써야 제맛이 난다 장아찌 특유의 편맛이 없고 풀깃거리는 맛이 일품이며 영양 많은 식품이다
감장아찌	감을 식초와 소금물을 썩어 재운 다음 달임장 재료도 섞어서 재운 장아찌이다
더덕장아찌	더덕을 고추장에 넣어 두었다가, 갖은 양념을 하여 만든 장아찌이다
매실장아찌	매실과 설탕을 끓고루 섞어 통에 담아 보관하다가, 매실을 분리하여 국간장과 물을 섞어 끓여서 만든 요리이다
관산감태지	감터를 단지에 담아 놓았다가 색깔이 노랗게 익으면 먹는 요리로, 감태는 다른 해초류(김, 미역, 매생이 따로)에 비하여 대소한의 한 주위가 있을 때 벌 바닥에서 자란 것이 특징이다 생감터를 짙그로에 간딘한 양념을 하여 밀폐해 두면 익간 발효되어 특유한 향과 맛을 낸다 일반 농어촌에서 여름절이면 어느 집에서나 반찬 귀한 여름절 빼놓을 수 없는 일반찬이다
미나리김치	미나리를 살짝 대처서 김치양념을 넣고 잘 버무리는데, 미나리 김치는 멀치젓과 미나리의 조화가 잘 이루어져야 미나리의 고유한 맛과 향 그리고 고소한 맛을 함께 맛볼 수 있다 또한 미나리 김치는 식욕이 떨어지는 7~8월에 담가서 식욕을 돋우는 여름절 김치이다 미나리의 꽃이 피기 직전에 단단해져 나물로 사용할 수 없는 미나리로 김치를 담근다
파래김치	파리와 물김, 채썬 무를 고춧가루, 소금, 간장, 채썬 무, 마늘, 파를 넣어 버무린 김치로 파래김치는 해안지역 특유의 별미로 파래는 칼슘 철분, 비타민의 함량이 많고 독특한 향취가 있어 주로 무쳐 먹지만 전을 굽기도 한다

전라남도 향토음식 조리법과 특징

이름

유래와 특징

11

이름	유래와 특징
돌산갓김치	돌산갓과 멀치젓국, 참쌀풀에 불린 고춧가루, 생강, 마늘, 생새우 등 양념을 섞어서 담근 김치이다
고่อง포 증갓국자	갓김치는 거당제와 결핵성 질환 예방의 효험이 있다고 알려졌으며 먹을 때 코끝이 짜릿한 맛과 억혀 먹으면 시큼한 맛은 천히에 일품이다
고구마고추장	고구마고추장은 고구마로 다른 맛을 지닌 새로운 형태의 고추장으로 발전 시킨 것으로, 삶은 고구마를 으깨어 엿기름과 섞어서 고구마죽이 되면 엿이 되도록 하여 고춧가루와 매주가루 등을 넣어서 만든 고추장이다
김고추장	김조청과 매주가루를 섞어 발효시켜 만든 고추장이다
술암고추장	술암기름에 엿기름 물을 넣어 잘 저어 죽을 쑤어 고춧가루와 버무려 발효시킨 고추장이다
구기자고추장	기본 고추장 만드는 방식으로 만들다가 마지막에 구기자를 넣어주는 고추장이다
참개장	게를 전갈장과 조선간장에 오랫동안 재워두는 요리로, 옛날에는 우리나라 곳곳에서 생산되었지만 요즘은 농약으로 인해 구하기 힘든 민물개가 되어 버렸다. 참개는 바닷개와는 달리 민물에서 서식하여 맛 또한 독특하다
송어젓	송어와 소금을 잘 혼합하여 3개월이 지난 다음 양을 양만큼만 꺼내어 물로 씻은 후 부재료로 양념하여 버무려 먹는 것 같다
엽삭젓	9~11월초까지 잡하는 가을전어 중에서도 전어의 새끼로 담근 첫갓인데 「꿩미젓」이라고도 불린다. 가을에 젓을 담구어 그 이듬해부터 먹는 향토의 별미이며 특히 고소하면서도 달백 개운한 맛은 입맛을 일기 쉬운 여름철 식탁에서 입맛을 돋우는 식품으로 제격이다
전어밤젓	전어의 내장 중 밤만 골라 소금을 섞어 밀봉하여 15일 정도 지나면 양을 양 만큼만 데어내어, 양념해서 먹는 것 같다
토하젓	순토하를 이용하여 만든 것같고, 그맛이 독특하여 조선조에는 궁중에 진상 되었고 건국 후에도 경무대 식탁에 올랐던 별미식품이다
돌배젓	전어 내장에 갖은 양념을 하여 만든 요리로, 유래는 남해안 연안일대 특히 대령만 근해에서 잡하는 전어는 기름기가 적어 담백하여 맛이 일품이다. 특유한 향기가 있어 다른 어떤 젓갈보다 맛이 있으며 전어는 밤에 접는 것이 것벌이 정지에 들어 있지 않아 젓감으로 좋고 내장속의 밤이라하는 부분은 쌈하는 맛이 고소하여 진으로 어긴다. 쌀밥에 돌배젓을 얹어 먹으면 한없이 밥이 먹힌다 하여 밥蠹도이라는 말을 들을 정도로 소화가 잘 된다
전복젓	전복은 주로 봄에서 초여름 먹는데, 글루타미산, 글리신 등의 성분이 있어 감칠맛과 달콤한 맛이 나며 지방질이 다른 생선 보다 아주 적고 단백질이 많기 때문에 중년 이상의 건강식으로 추천되고 있는데, 이 전복을 양념과 잘 버무려 먹는 요리이다
증편(기정쪽)	술을 반죽한 농도와 3단계째 물로 한 반죽의 농도조절이 기정쪽의 품질을 좌우하며 반죽의 중간부분이 부풀어 올랐을 때 껌이 적당하다 칠석에 증편을 많이 해 먹은 것은 이 시기가 무더운 때라 대부분의 뼙은 쉽게 변할 우려가 있지만 증편은 염발기루를 술에 반죽하여 발효시켜 찐떡이므로 쉽게 변하지 않기 때문이다
흑미 뽕잎송편	흑미에 데친 뽕잎을 함께 곱게 쟁이서 익반죽하여 빚은 송편이다
찔레꽃먹	쌀을 쟁아서 필레꽃을 켜켜로 넣고 시루에 올려 쐐는데, 꽃이 사리지고 예쁜 연보라색이 남아있는데, 꽃잎이 향기롭고 달콤한 맛은 어른, 아이 할 것 없이 좋아하여 필레꽃 먹은 단오날에 만들어 먹는다. 우리 조상들이 계절감각에 맞는 음식을 즐겨왔던 것을 보면 음식에 있어서도 풍류를 즐겼음을 알 수 있다
갈파래먹	차조와 파리를 섞어 가루로 쟁이 시루에 올려 저낸 먹으로, 6~7월 파리 생선철에 신안섬 지역에서 별미로 해 먹는 먹으로 조와 파리를 같이 할으면 색깔이 독특한 음식인 데 된다
감단자	거울철 연시를 이용하여 만들어도 좋으며, 감은 오랜기간 보관이 되지 않으므로 병조름 가공으로 저장해 두면 편리한데, 그 요령은 절은감을 뜯고은 다음 채에 걸러 소독한 병에 담아 끓여 탈기시킨 후 보관한다
구기자강정	찹쌀가루에 구기자기루, 생粢를 1공기를 소주와 혼합하여 반죽하여 끓여 시럽(엿)을 묻혀 고물을 물려낸 구기자강정은 진도 특선물인 구기자를 이용하여 만든 강정으로 구기자의 색깔을 나타내 역음식으로
동아정과	박괴에 속하는 1년생 덩굴식물로 11월 중순에 수확하여 살짝 대처 꿀 또는 조청에 조려 오랫동안 저장할 수 있게 한다
유자정과	유자정과는 설탕에 재워두어었던 유자를 납작납작하게 저어서 꿀에 조은 청과로 특히 향기롭고 빛도 곱다 챙고 나면 향기가 입에 오래 남아서 상쾌하다. 9월의 대표적 식품이다
죽순정과	죽순정과는 죽순을 삶아 첫빛에 말린 후, 설탕물과 물엿에 갈색이 나게 조려낸 음식으로 죽순은 4~5월에 나오며 적갈색이다

전라남도 향토음식 조리법과 특징

이름

유 랴 와 특 징

콩과자 콩 기루와 쌀 기루를 섞어서 석쇠에 구워낸 후, 물었 또는 조청을 바르로 쌀튀밥 가루를 묻혀 만든 음식이다.

고구마 엿 고구마를 살아서 매주처럼 짙어서 만든 엿으로 9~10월 경에 고구마를 수확한다.

유과 유과는 잡쌀을 석류 밭에서 키운다. 이때 단백질, 미네랄 등이 보강된다. 그러므로 전통적으로 물에 담가 석류는 기간에 따라 영양소의 보강뿐만 아니라 유과의 바삭하고 부드러운 맛도 조절할 수 있는 것이다.

유자청 유자는 남해안에서만 생산되는 과실로 그 독특한 향과 맛 때문에 만들어진 것이 유자청이다.

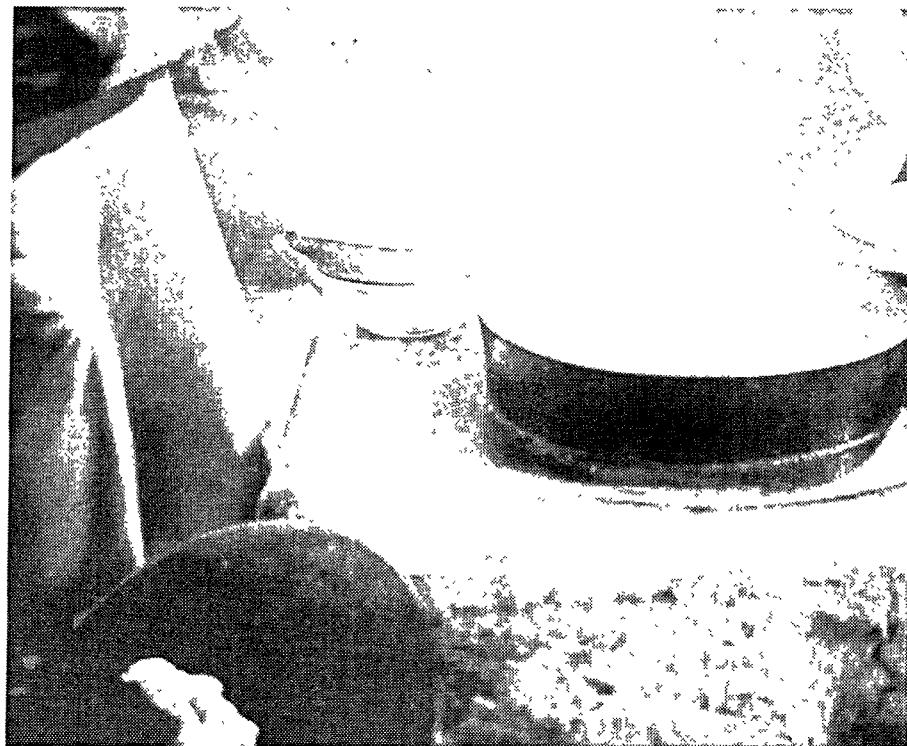
감잎차 5~6월 중에 딴 감잎을 찜통에 살짝 찌낸 후, 찌고 말리기를 반복한 일을 견뎌가는 걸려내고 마신다.

진도홍주 6~7월 고온다습한 시기에 누룩을 빚어 담근 술인데, 진도홍주는 일명 지초주(芝草酒)라고도 하며 오늘날까지 400년 동안 진도에서만 제조되고 있는 한국 유일의 흥색을 딴 종류주로 주정은 40~47도이며, 약간의 김미와 상쾌한 맛, 병향을 갖는 우리나라 최고의 재래 소주이다. 서기 1608년 조선 광해조 때 허대라는 분에 의해 홍주비법이 기록, 진지, 이웃에게 전개되었다는 이양기가 전해 내려오고 있다.

상지차 (뽕나무 가지차) 신선엽(神仙葉)이란 통일을 가리키는 한방형으로 봄나무는 본래 누에를 치기 위해 재배 하지만 뿐만 아니라 깁질(상근백미), 열매(상심), 잎 등 많은 부분이 한약재로 쓰이는 유익한 나무이다. 이 나무를 2월 하순 3월 초에 잔기지를 채취하여 볶은 후 차로 마신다.

유자화채 유자화채는 시원한 맛으로 갈증을 물어 줄 뿐만 아니라 모임도 이름답습니다. 음식에서도 자연의 맛과 맛을 즐기던 조상의 습기가 그대로 전해져 오는 전통음료로 꿀물이나 끓인 설렁탕을 이용하는 화채로 증구 절식대 먹는데 유자 일행이는 씨를 빼고 몇 개로 나누어 설팅에 재운다. 유자껍질은 흰 부분과 노란 부분으로 길라 채 썬다 그리고 설팅에 재우는데 가을의 내음이 들풍한 화채이다.

12



녹색관광의 유형

구분

설명

사례

13

농업관광	농기를 방문하는 관광객을 대상으로 농신을 판매, 민박, 농사체험 등 농업생산 또는 그와 관련된 것을 관광상품으로 제공	고구마 캐기 등의 농사체험을 제공하는 관광농원
생태관광	농촌의 자연생태계를 소재로 하되 가급적 생태계에 영향을 주지 않고 관찰과 감상을 중심으로 하는 서비스를 제공	강화도의 깃발체험 프로그램, 철새털조 프로그램
역사·문화관광	농촌에 보존되어 있는 역사문화적 유산들을 소재로 관찰과 학습체험을 중심으로 서비스 제공	이산의 외암 민속마을, 보령의 송석 어촌 체험마을

지역별 관광지 유형

지역

관광지명

서울·경기도·인천	경기도 자체 이천마을 (세계도자기축제의 장)
부산·대구·경상도	경남 남해군 다행이 마을
대전·충청도	충남 흥성군 구을목 거북이 마을
광주·전라도	없음
경원도	강원도 양양군 탁장사 마을
제주도	서귀포 글림성

유형별 관광지

유형

관광지명

농업관광	경기도 자체 이천마을 (세계도자기축제의 장)
생태관광	충남 흥성군 구을목 거북이 마을
	서귀포 글림성
역사·문화관광	강원도 양양군 탁장사 마을
	전북 완주군 디지털 산내골 마을
문화관광	경남 남해군 다행이 마을

특산물별 관광지

특산물

특산물

내가만 풀 살 (자체방아 마을)	경기도 이천시 대월면 군왕1리
햅쌀 (옹두레 마을)	인천광역시 강화군 내가면 황청리
시금치 (다행이 마을)	경남 남해군 남연 흥현리
전통된장 (거북이 마을)	충남 흥성군 구함면 내현리
도라지 (도선국사 마을)	전남 광양시 육룡면 추산리
지장수 과일 (워메다네 마을)	전남 구례군 계산리
대추 (디지털 산내골)	전북 완주군 경천면 가천리

자연체험 프로그램 개발

프로그램

내용

전원감상활동 오솔길과의 만남, 시와의 만남, 봄꽃 구경하기(봄), 개구리 울음소리(여름), 낙엽 밟기(가을), 썰매타기(겨울)

영농체험활동 모내기(봄), 보리 밭 밟기(봄), 목장 작업(여름), 추수작업(가을), 장작때기(겨울)

생활체험활동 사랑방, 직담, 우미차 타기(봄·기울), 참외 수박서리(여름), 여울 쑤기(겨울), 전통놀이, 우리농산물 사랑하기, 맨발로 농촌의 흙 밟기, 오줌싸개, 강의와 토론, 우리농촌 알아가기

일정

내용

14

첫째날

농촌전원체험의 현장으로→행선지 도착→숙소배정, 휴식→개회식 및 오리엔테이션(야외마당)→강의와 토론·자연과 인간(마을회관)→저녁식사 및 휴식→래크레이션 활동(야외마당)→취침

둘째날

기상→세면 및 체조→오솔길과의 만남(한적한 시골 오솔길)→아침식사→4가지 중 각 계절별로 농촌지역의 실정에 따라 설정[봄꽃 구경하기(봄), 개구리 울음소리(여름), 낙엽 밟기(기울), 썰매타기(겨울)]→야외 점심식사→시와의 만남(농촌 지역의 둘 넉)→산림 생태학습(인근 농촌 산간지역)→저녁식사 및 휴식→오줌싸개(야외마당)→우리 둠엔 우리농산물(야외마당)→취침

셋째날

기상→세면 및 체조→오솔길과의 만남(한적한 시골 오솔길)→아침식사→영농체험활동[모내기하기, 보리·밀 밟기(봄), 목장작업(여름), 추수작업(기울), 장작때기(겨울)]→야외점심식사→영농체험활동→저녁식사 및 휴식→사랑방 직담(농촌인과 및 민박마을)→취침

넷째날

기상→세면 및 체조→오솔길과의 만남(한적한 시골 오솔길)→아침식사→농촌생활체험[모마차타기(봄·가을), 여울쑤기(기울), 참외 수박서리(여름)]→야외점심식사→맨발로 우리농촌 흙 밟기→저녁식사 및 휴식→전통놀이 배우가→우리 농산물 사랑하기(캠프파이어)→취침

마지막날

기상→세면 및 체조→아침식사→집무리기 및 주변지역 정리하기→평가 및 폐회식→집으로 출발

건강체험 프로그램 개발

프로그램

내용

산림욕 좌담

숲이 우거진 산림에서 참가자들이 조를 나누어 여러 주제를 가지고 각자 좌담 형식의 토론을 가짐

농촌 전통음식 시연회

참가자들이 각 지역 농촌의 전통음식의 시연회를 해봄으로써 도시민들에게 농촌지역에 남겨져 있는 다양한 전통음식을 맛보게 함

지역특산물 요리강습

지역 특산물을 활용한 다양한 요리를 전문가를 초빙하여 배워보고 직접 만들어 보게 함

황토찜질하기

황토방에서의 찜질을 통해 도시에서 느낄 수 없는 우리의 고유한 황토방의 신비로움을 직접 체험하게 함

우리 둠엔 우리 농산물

참가자들에게 유기농법으로 지어진 우리 무공해 농산물을 먹게 하며 이를 홍보함으로써 우리 입맛에는 우리 농산물이라는 인식을 시켜줌

농촌 르네상스

르네상스처럼 농촌이 편안함을 느낄 수 있는 곳임을 알 수 있도록 자전거를 타고 오솔길을 달리며 편안한 농촌의 정취를 느끼게 함

농장견학

참가자들이 각 지역에 있는 관광농원 등이나 농장 등을 직접방문하여 거기에서 재배 키우고 있는 보양음식들에 관한 설명을 들은 후 이 보양음식 등을 점심식사로 먹게 함

강연

건강에 평소 관심이 많은 참가자들에게 '보양음식과 우리 둠과의 관계'라는 주제로 전문가를 모시고 강연을 들어보도록 함

친교 활동의 시간

래크레이션을 통한 자연스러운 친교의 시간을 갖고 이때 간단한 농악의 사물놀이 등을 배워보도록 함

개회식 및 오리엔테이션

농촌지역에 도착하면 일정을 알리는 개회식을 하고 자기소개의 시간을 가지고, 각자의 짐을 정리하도록 함

평가 및 폐회식

캠프기간동안의 전체 일정을 평가하고 각자의 활동에 대한 반성의 시간을 갖도록 하며 폐회식을 하고 농촌 지역을 떠나는 것으로 마감하게 됨

- ▶ 맛의 고장인 남도의 우수한 향토음식을 정리하고 명맥을 보존하여 지역경제 활성화를 도모한다.
- ▶ 국내·외 관광객을 유치할 수 있는 음식관광 프로그램을 개발해야 한다.
- ▶ 전통 남도음식의 체계적인 계승발전 및 맛의 본고장 이미지를 제고 한다.
- ▶ 전라남도의 지역 농산물을 소비하므로써 농촌의 경제발전에 일익을 담당한다.
- ▶ 남도의 향토음식개발과 농촌관광 프로그램 개발을 통한 관광 인프라를 구축한다.