

스토리텔링을 활용한 호남지역 장수밥상 콘텐츠 개발 - 전북 진안 · 전남 구례군 중심으로 -

김미혜* · 정혜경

호서대학교 자연과학대학 바이오산업학부 및 기초과학연구소

Development of Local Food Content in *Jinan-Gun* and *Gurye-Gun* through Storytelling

Mi-Hye Kim*, Hae-Kyung Chung

Department of Food and Nutrition, The Research Institute for Basic Sciences, Hoseo University

Abstract

The purpose of this study was to develop cultural food contents from local dishes related to the historical and cultural heritage in the representative areas of *Gurye* and *Jinan*. The information on 'Story' was collected from each region's representative local native journal, searches of related web-sites, analysis of old literature, and interviews of traditional households. 'Telling', the conveyance, was focused on texts of literature analysis, which were synthesized from historical conditions, regional food materials, cuisine, regional symbolism, etc. The created food contents were displayed with balanced and healthy Korean food dishes after nutritional analysis. In *Gurye*, the content was extracted from the story of *Hwang hyun* (黃珪, 1855-1910) - figura of *Gurye* - and his collection, 「*Maecheon-yarok*」, and the storytelling native food was prepared. In *Jinan*, the content was extracted from the text of an anecdote from 「filial son *Kwang-beom Lee*」, a local journal. We tried to express *Gurye*'s clean image in connection with the patriot - *Hwang hyun* (his nick name was *Maecheon*), in the late period of *Chosun* through the unprocessed and simple nature of the dining table. As in *Jinan*'s storytelling materials, we tried to express a healthy menu of health food for older people based on the clean nature and documents about the real character's filial behavior. The developed healthy menu and dining table properties in this study have been established in accordance with nutrient intake standards of energy in Korea.

Key Words: Storytelling, Native local foods in Honam, Jinan, Gurye, Maecheon's menu, Samgang's menu

1. 서 론

문화의 시대인 21세기를 맞아 지역문화 개발은 세계화에 대응하여 시대를 이끌어갈 수 있는 국가 경쟁력의 기반이 되고 있다(Kim & Chung 2010a). 최근 몇 년 사이 스토리텔링 기법 활용이 다양해지면서 식품산업과 마케팅뿐만 아니라 지역홍보에도 확대 적용되어지고 있다(Kim & Chung 2010b). 스토리텔링 마케팅은 일반인들에게 접근이 어려웠던 역사, 전통, 문화, 설화 등을 쉽게 이해하고 기억하며, 재미있게 가공하여 원재료와 소비자의 연결을 새로운 형태로 포장하여 소비자와 커뮤니케이션 할 수 있게 도와준다.

음식과 건강에 대한 그 동안의 연구와 관심은 식품 자체의 함유영양소 중심으로 이루어져 왔으나, 21세기 음식 섭취는 장수를 위한 건강식을 개발하는 것으로 발전하고 있다. 또한 건강메뉴를 개발함에 있어서 스토리텔링을 활용하여 역

사적 스토리를 가진 향토음식을 발굴하는 것은 지역홍보에 도움이 되며, 조상대대로 이어 내려온 향토음식으로서의 역사적 뿌리를 찾고 문화적인 가치가 존재하는 관광상품으로 개발 될 수 있다.

지역의 대표 밥상을 개발하는 데에 스토리텔링의 활용하는 것은 지역에 대한 이해, 불거리와 체험 등 문화유산 및 관광 상품의 가치를 제고할 수 있다. 또한 지역 간 연계 관광을 유발하고 방문자를 증가시켜 경쟁력을 갖춘 고부가가치 산업으로 성장하는데 기여할 수 있다. 이에 일부 지방자치단체를 중심으로 향토음식을 소중한 자원으로 인식하고 지역 관광 상품과 연계하여 통합적으로 관리하려는 움직임이 최근 일고 있다. 또한 각 지역의 생태자원을 중시하는 움직임과 함께 로컬 푸드의 중요성에 대한 자각이 커지고 있다.

그러나 2008년 이후 정부의 한식세계화 정책과 맞물려 향토음식의 산업화가 중요해졌지만 각 지역음식문화에 대한 역

*Corresponding author: Mi-Hye Kim, Department of Food and Nutrition, Hoseo University, 165, Asan, Chungnam Korea
Tel: 82-41-540-9663 E-mail: Kimmihye92@hoseo.edu

사성, 과학성 등의 기초연구가 부족한 실정이다 보니 상품개발의 한계가 드러나고 있고, 각 지역별로 특색이 없는 비슷한 음식들이 오히려 향토음식으로 등장하고 있다. 따라서 기존의 향토음식의 발굴과 더불어 지역의 문화자원을 활용한 새로운 지역 콘텐츠음식의 발굴도 필요한 실정이다.

우리나라 평균수명이 크게 증가하고 빠른 사회적 고령화로 인하여 건강 장수에 대한 관심이 매우 높아졌다. 전 세계적으로 장수지역을 구분하는 기준은 아직까지 명확히 설정되어 있지는 않으나 장수도(85세 이상/65세 이상 인구) 6.0% 이상 또는 인구 10만 명당 백세인 20명 이상을 기준으로 하는 것이 제안되고 있다(박 등 2007). 우리나라의 경우 호남 지역에서 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 해안지역으로 나누어 볼 수 있으며, 특히 구례, 곡성, 순창, 담양군은 지역적으로 붙어 있어 장수 벨트지역으로 지정한 바 있다(Yon 등 2010).

지리 환경적으로 볼 때 호남지역은 호남평야의 풍부한 곡식을 주 곡물로 사용하고 산채 등이 풍부하며 서해와 남해를 접하므로 젓갈과 다양한 해산물을 이용한 특별한 음식들도 여러 가지가 발달하였다. 또한 조선 왕조 전주 이(李)씨의 본관이 되고 광주, 해남 등 각 고을마다 부유한 토반들이 대를 이어 살았으므로 풍류와 멋이 배어 있는 음식문화가 발달되어 왔다. 또한 호남지역의 상차림은 다른 지방에 비해 상에 차려진 음식의 가지수가 많고 음식에 정성이 많이 들어가고 화려한 편이다. 기후가 따뜻하여 음식의 변질을 방지할 목적으로 다른 지역의 음식에 비하여 음식간이 세고 양념 사용이 많은 편이다. 이러한 맛의 본향으로 알려진 호남지역의 음식문화는 잘 알려져 있으나 이를 활용한 문화상품개발은 많지 않다고 보인다.

전라도 향토음식과 관련해 그동안 이루어진 연구들은 주로 음식점 현황 기초조사(Park 2011), 향토음식점 이용고객 특성(Kim 등 2011), 향토음식에 대한 식행동과 의식에 관한 연구(Choo 2009), 향토음식에 대한 관광객의 인지도 및 만족도(Kim 등 2009), 향토음식 체계화에 관한 연구(Lee 2005) 등 향토 음식점과 향토음식을 소비하는 고객들의 의식과 식사행동에 초점이 맞추어져 왔다. 일부 향토 음식 상품화 연구(Kim & Oh 1998, Kim & Jin 2008, Lee 등 2010)들이 진행되었으나 아직은 미흡한 실적이며, 특히 호남 장수 지역 중 하나인 구례와 진안을 배경으로 진행된 연구는 거의 없는 상태이다.

따라서 본 연구는 우리나라 대표적인 장수지역의 하나인 전라도 내륙산간지역의 장수벨트지역인 구례, 진안 지역의 향토음식을 역사, 문화적 배경과 연계시킴으로써 한식에 문화를 접목시킨 감성적 음식콘텐츠를 개발하여 관광 상품으로서 가치를 갖도록 하는데 연구 목적이 있다. 이를 위해 구

례의 상징인물인 황현(黃玼, 1855-1910)과 그의 작품집 『매천야록』에서 음식과 관련된 이야기를 발췌하여 구례 향토음식의 특성을 이야기로 연출하였으며, 진안 지역은 『진안지(鎭安誌)』에 내려온 음식과 관련된 일화의 텍스트를 발췌하여 스토리텔링 한 콘텐츠 밥상을 개발하였다. 즉, 지역 내에 존재하는 문화유산들의 스토리텔링을 통하여 새로운 콘텐츠 밥상을 개발함으로써 향토음식의 부가가치를 향상시킨 문화 상품개발에 도움이 되고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구 대상 및 방법

구례와 진안 지역을 대표할 수 있는 ‘Story’ 발굴을 위하여 향토지(전대신문 2005) 및 관련 사이트를 통한 지역 상징인물과 자연환경 조사(www.gurye.go.kr; www.jinan.jeonbuk.kr; www.kccf.or.kr) 그리고 문화유산 분석(허경진 옮김, 『매천야록』 1995), 전통세대 인터뷰 등 현장 방문을 통하여 정보를 수집하였다. 텍스트 추출은 주로 역사서 2차 자료나 역사적 인물들의 문학작품 분석을 통하여 이루어졌다. 자료 수집과 현장답사는 2011년 7월부터 8월 사이에 이루어졌으며, 자료 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) 중 「세종실록지리지」를 분석하였고, 구례, 진안군 군청 홈페이지에 나온 지역 특산물을 활용하였으며, 향토 음식서(정&차 2007; 농촌진흥청 2008a; 농촌진흥청 2008b)와 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.

III. 결과 및 고찰

1. 조사지역의 지리, 환경적 특성

국내에서 장수를 결정하는 요인을 분석한 결과 환경적 요인은 기온, 강수량, 고도, 상수도 보급율, 도로연장 등이 밀접한 관련이 있음이 나타났으며, 장수 지역은 주로 중산간지역의 농촌지역으로 나타났다(Kim 등 2002). 본 연구 대상지인 구례, 진안 지역은 임야 비율이 60-70%를 차지하는 중산간지대에 속해 있으며 부분적으로 분지가 발달한 내륙 분지 형태의 지형이었다. 또한 연평균 기온은 10-13°C로 한국 평균 기온인 10-16°C 보다 다소 낮은 분포를 보였다. 인구는 2만 7천여 명으로 비교적 인구밀도가 낮은 지방 중소도시의 특성을 보였다. 구례와 진안 두 장수마을의 지리적 특성을 정리하여 보면 <Table 1>과 같다.

구례군은 북동부의 넓은 지역이 지리산 서쪽 사면을 차지하기 때문에 지세는 전체적으로 험준한 산악지대를 이룬다. 동쪽에 지리산, 북쪽으로는 대두산(775 m), 서쪽에 곡성군과의 경계지대에 천마산(658 m), 남쪽에 백운산(1,218 m) 등이 솟아 있으며, 그 고준한 산지 중앙부에 자리한 구례분지는 사방이 병풍으로 둘러쳐진 것 같은 전형적인 산간분지를 이룬다. 비교적 급경사의 산지로 이루어져 있어 평야는 서시천을 따라 광의면 대전리·대산리·지천리와 용방면 신지리·용정리, 마산면 갑산리·냉천리 등 일부지역에만 분포한다. 구례읍 봉동리·원방리, 토지면 금내리, 간전면 간문리 부근의 섬진강 유역에 형성된 구례분지는 동서 4 km, 남북 8 km의 넓이를 가지며, 비교적 비옥하다.

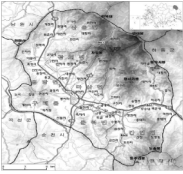

전북의 동부 산악권에 위치하고 있는 진안군은 동쪽으로 무주·장수, 남쪽으로 장수·임실, 서쪽으로 완주, 북쪽으로 충남 금산이 인접하여 소백산맥과 노령산맥이 형성한 진안고원과 소백산맥이 태백산맥에서 갈라져 삼남지방이 남을 남서로 관통하며, 덕유산 등의 커다란 산을 토해내고 남으로 지리산으로 이어지고, 충북 영동의 민주지산에서 소백산맥으로부터 떨어져 나와 노령의 주봉인 진안의 운장산을 이루고 진안의 부귀산을 거쳐 전주의 모악산, 정읍의 내장산으로 이어진다. 이 양대산맥이 폭 10~20 km의 서남방향으로 아주 가까이 평행하며 고원을 이루는 양상이고, 해발 200~400 m의 산간 구릉지로서 약 82.4%의 산악지대를 형성하고 있다. 또한 진안고원에서 북류하는 금강과 남류하는 섬진강으로 수계가 구분되어지고 있다.

2. 고문헌 분석을 통해 본 구례, 진안 지역의 전통 식재료

「세종실록지리지」는 8권 8책으로 규장각도서관에 보관되어 있다. 1425년에 발간된 「경상도지리지」를 비롯한 8도 지리지를 모아 편찬한 「신찬팔도지리지(新撰八道地理志)」를 수정하고 정리하여 1454년(단종2년)에 만들어졌다. 「세종장헌대왕실록」의 제148권에서 제155권까지 8도에 관한 내용이 8권으로 실려 있는데, 당시의 경제·사회·군사·산업·지방제도 등이 자세히 기록되어 있어 역사지리학과 지방사 연구에 필요한 자료를 제공한다. 「세종실록지리지」를 통하여 조선시대 구례, 진안 특산물을 살펴보면 다음과 같다.

현재 ‘군’에 해당하는 행정구역 단위는 ‘현’이어서 구례군은 구례현에 진안군은 진안현에 해당된다. 진안현의 토의(土

<Table 1> A geographical features of Gurye, Jinan

Map	Area (km ²) (farmland%)	Natural environment			The lay of the land	Population (person)
		Average temperature (°C)	Rainfall (mm)	Climate		
 Source: The origins of the place name in Korea (Jeolla · Jeju)	443.40 (14.4)	10-13	1688.5	Climate of the southern island type	Mountains Partial plain Seomjin river valley Gurye basin	27,282
		Source: Gurye statistics yearbook (2011)				
 Source: The origins of the place name in Korea (Jeolla · Jeju)	789.15 (8.9)	9-12	1581.1	Climate of the southern island type	Mountains Jinan plateau Source area of Seomjin river	27,817
		Source: Jinan statistics yearbook (2011)				

<Table 2> Speciality of Gurye, Jinan in 『Sejongsilokjiriji』

地域	土宜	土貢	土產	藥材
Jinan hyun (鎭安縣)	Five grains	A manna lichen	-	Poria cocos Wolf (白茯苓), An antler (鹿角霜), Anthriscus sylvestris (L.) Hoffmann (前胡), Korean angelica root, Paonia japonica (白芍藥), liriopae rhizome (麥門冬)
	Mulberry	Jujube		
	Hemp plant (麻)	Lacquer tree (漆)		
	Paper mulberry	Honey		
Gurye hyun (求禮縣)		Beeswax (黃蠟)		
	Five grains	Shiitake, A manna lichen,	Sweetfish	
	Mulberry	Persimmon, Pomegranate, Pear,	Phyllostachys liriopae rhizome (麥門冬)	
	Hemp plant (麻)	Jujube, Lacquer tree (漆), Honey,	bambusoides	
	Cotton	Beeswax (黃蠟), Curcuma (深黃),		
Paper mulberry	Jakselo cha (Green tea), walnut			
Great water rush				

宜:그 지방에서 특유하게 나는 물건)는 오곡과 뽕나무, 삼나무였으며 석이, 대추, 옷나무, 꿀이 토공(土貢: 지역에서 바치는 곡물)이었고, 약재로는 백봉령, 녹각상, 복신, 바다나물, 당귀, 백작약, 맥문동이 유명하였다. 구례현은 오곡과 뽕나무, 삼, 목화, 왕골이 토의였으며 표고, 석이, 감, 석류, 배, 대추, 옷나무, 꿀, 심황, 작설차, 호도 등이 토공이었고, 은어와 왕대가 토산(土產:토산물)에 해당되며 맥각동이 약재로 유명하였다.

『신증동국여지승람』은 조선시대 인문지리서로서 55권 25책이 전한다. 조선은 건국 후 통치상의 필요에서 지리지 편찬의 중요성을 통감하고 세종의 명에 따라 맹사성·신색 등이 1432년(세종 14) 《신찬팔도지리지(新撰八道地理志)》를 찬진하였다. 그 후 《신찬팔도지리지》를 대본으로 하여 1481년(성종 12)에 《동국여지승람》 50권을 완성하였다. 이를 다시 1486년에 증보·수정하여 《동국여지승람》 35권을 간행하고, 1499년(연산군 5)의 개수를 거쳐 1530년 증보에 의해 이 책의 완성을 보게 되었다. 역대 지리지 중 가장 종합적인 내용을 담은 것으로서 정치사·제도사의 연구는 물론, 특히 향토사 연구에도 필수불가결한 자료로 높이 평가되고 있다(민족문화추진회 1989).

『신증동국여지승람』을 통해서 본 구례, 진안 지역의 특산물은 <Table 3>과 같다. 어류는 은어가 특산물이었다. 은어는 기수역과 영산강·섬진강에서 잡은 것들로서 오늘날에도

곡성, 구례 지역에 특산물로서 유명하다. 은어는 배 부분이 은색을 띠다 하여 은어라 불렀고 아미노산이 풍부하고 맛이 좋아 주로 구이나 회의 형태로 먹는다. 또한 면역과 생리 활성기능이 풍부한 버섯류 역시 이 지역의 토산(土產)물이었다. 과일류는 석류, 호두, 매실, 감, 잣 등이 많이 났다. 이 중 석류는 원산지가 서아시아와 인도 서북부 지역으로 한국에는 고려 초기에 들어온 것으로 추정되며(박 2005), 조선시대 곡성, 구례지방의 토산물로 진상되었다. 조미료로는 꿀이 유명하다. 지리산 산자락에 위치한 이 지역 한봉(韓蜂)은 첫서리 내릴 때쯤 1년에 한번만 채취하며 장소를 이동하지 않고 한 자리에서만 채취하므로 정해진 장소의 일정한 꽃에서 채취한 특성이 있는 벌꿀이며, 여름에 벌들이 벌통 밖에서 날개 짓을 통해서 수분을 충분히 증발시켜서 농도가 진한 특징이 있다. 예부터 한봉은 매우 귀해 주로 약으로 쓰이거나 귀한 음식을 만들 때 쓰였다고 한다. 또 다른 이 지역 토산물로는 차, 울금(생강과 식물), 뽕나무, 치자, 지황(약용식물), 오미자 등이 유명했다.

3. 조사 지역 홈페이지 및 관련 홍보 사이트 검색을 통한 지역 특산물 조사

조사 지역 관공서 홈페이지와 홍보 사이트 검색을 통한 구례, 진안 지역 특산물을 조사한 결과 <Table 4>와 같다.

구례의 대표적인 농특산물로는 감, 밤, 배, 매실과 같은 실

<Table 3> Speciality of Gurye, Jinan in 『Sinjeungdongukyeojiseungram』

地域	土山	
Jinan hyun (鎭安縣)	Vegetable	A manna lichen, Pine mushroom
	Etc.	Honey, A gromwell (紫草), Lacquer tree (漆), Paper mulberry 楮)
Gurye hyun (求禮縣)	Vegetable	Pine mushroom, Shiitake (香), Honey (蜂蜜), A manna lichen
	Fruit	gardenia seeds (梔子), Pomegranate (石榴), Persimmon (柿), fruit of Maximowiczia typica (五味子)
	Fishes	Sweetfish (銀口魚)
	Etc.	Paper mulberry (楮), Bamboo (竹), Honey (蜂蜜), Pine nut (海松子), Walnut (胡桃), Wolfporia cocos (茯苓), Rhemannia (地黃), antelope horn (羚羊角)

<Table 4> Representative agriculture speciality of Gurye, Jinan

Web site		Representative agriculture speciality				
Gurye	www.gurye.go.kr	Persimmon	Cornus fruit wine	Chestnut	Cucumber	Mume plant
		Green tea	Korea wheat	Pear	Cherry tomato	Pine mushroom
Jinan	www.jinan.jeonbuk.kr	Hot pepper · Cucumber	Apple · Water melon	Pear	Grape	Melon
		Sprout-Shoot	fruit of Maximowiczia typica (五味子)	Sweet potato · Potato	Glutinous rice · Black rice	Sesame leaves

과들과 방울토마토, 오이와 같은 특용작물, 녹차 시배지의 상징적 특징으로 상품화한 녹차, 지리산 등 자연적 특성을 활용한 산수유술, 송이버섯, 기후와 문화적 특성을 활용한 우리밀 등이 있었다. 진안 지역 역시 고추, 오이, 사과, 수박, 배, 포도, 멜론, 새싹, 오미자, 고구마, 감자, 찹쌀, 흑미, 껌잎 등이 있다. 이상과 같이 호남 장수 지역 중 산간지역 장수 벨트인 구례, 진안 지역의 농특산물은 넉넉한 일조량과 분지형 지형 특성으로 인한 낮과 밤의 기온차 등의 기후적 특성으로 인한 사과, 배 등의 과실류와 섬진강 상류 맑은 물과 지리산 자락의 비옥한 토양을 기초로 한 방울토마토, 오이, 쌀, 엽채류, 인삼 등의 특용작물재배 특성이 있었으며, 산수유, 오미자, 버섯류, 밤 등 산간지역의 특산물도 특성화 되어 있었다.

4. 구례, 진안군 상징 인물과 문학작품 속 음식문화 조명






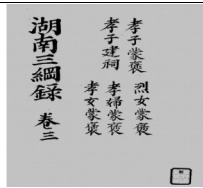
삶의 공간이면서 동시에 스스로 하나의 역사를 이루고 있는 지역은 본질적으로 ‘역사적’이고 또 ‘전통적’이다. 지역은 자신들만의 역사를 지니고 있고 그 역사는 현재에 어떤 방식으로든 영향을 미친다(Chu 2002). 최근 많은 지역들에서 기념할 만한 자신들의 역사와 전통을 거리, 건축물, 신화, 문학작품, 노래 등 다양한 내용과 형식으로 지역 속에 표상화하고 있다. 본 연구에서는 호남 장수지역인 구례와 진안의

상징성과 정체성을 표현하고자 지역의 역사적 경험에 기초한 전통 음식문화를 지역을 대표하는 인물과 관련된 문학작품 속에서 조명하고자 하였다<Table 5>.

1) 구례군의 황현(1855-1910)과 『매천야록(1864-1910)』
매천 황현(黃玑 1855-1910)은 조선말기 절의를 지킨 우국지사이자 시인이자 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 전통사회의 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(한 2005).

『매천야록』은 조선 말기 황현(黃玑)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

<Table 5> 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
Jinan			
	Lee Gwang Beom(1836-1902)	鎭安誌(Wooden type 21x31.5cm)	湖南三綱錄

<Table 6> Food culture contents in 『Maechenyalok』

Story	Texts	Contents
The people were left destitute cause of ingathering the Ganghwado hunter's charge in Samnam region	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 포량미(砲糧米)라고 하였는데 수만 석에 이르렀다. 관리들이 이것을 핑계 삼아 농간까지 부려 남도 백성들은 더욱 곤경에 빠졌다.	Rice
Youngik Min ate Korean-leek kimchi and boiled barley with appetite and relish	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.	Boiled barley, Korean-leek kimchi
Although the comrade was poor, Chenwoo lived in the correct manner	전우는 몹시 가난해서 겨울에 솜옷을 입지 못하고 여름에 쌀 구경을 하지 못했다. 울타리 밖에다 들쭉을 심어서 편쭉 대로 뜯어 먹었다. 세상에서 가난한 자를 꼽는다면 전우와 맞설 사람이 없지만, 그는 남이 주는 것은 엄격하게 따져 받았다. 말린 고기 한 조각, 비단 한 오리도 아무렇게나 받지 않았다.	Rice, Mugwort, Dried meat
Youngjoon Min enforced the village code against Donghak	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.	Food, Rice, Meat
Yoonjoong Uh, traduced the Queen, was killed at Eosari, Yongin	감오년 여름에 중전이 탁지부에 말해서 ‘새우젓을 보내 달라’고 하자, 윤중이 심부름 온 내시에게 “새우젓을 벌써 많이 가져갔는데, 또 달라고 한단 말이나”하고 꾸짖었다. 한번은 청나라 서태후(西太后)를 욕하면서, “늙은 계집종이 반드시 청나라를 망하게 할 것이다.”하였다. 중전을 빗대어 욕한 말이었다.	Salted, shrimp
It came out a bamboo shoot from Younghwan Min's bloodstained clothes	민영환이 죽은 뒤에 그가 자결한 칼과 피 묻은 못을 모두 영상(靈床) 뒷마루에 간직했었다. 이달 중에 부인 박씨가 그 옷을 햇볕에 쬐려고 하자 바지에서 새로 나온 죽순이 보였다. 껍피를 모두 네 뿌리에 아홉 줄기였는데, 기늘기가 벼마디 같고 뿌리가 얽힌것이 실 같았다. 마룻바닥 기름종이 위에 퍼 놓자 겨우 대나무 모양을 이루었는데, 약해서 지탱할 수도 없었다...서양 상인들도 술을 따르며 곱하였다.	Bamboo shoot, Alcohol

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 자료로 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 찾는데 머물지 않고 고종을 비롯한 집권층 혹은 지배층에 그 책임을 준엄하게 묻고 있다. 따라서 『매천야록』은 한국 근대의 상황을 파악하는데 필수적인 자료로 인정받고 있다(Han 2010a).

황현이 기록한 『매천야록』을 통해 구한말 음식문화를 조망해보고자 하였으며 『매천야록』 중 음식이 표현된 텍스트를 추출해 보면 <Table 6>와 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 잦아지

자 강화도에 진무영을 설치하고 군사 배치를 늘렸으며 이들의 포량미를 위해 구례가 포함된 삼남지방에서 많은 세금으로 쌀을 걷어 들었다. 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. 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 끈은 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 끈은 선비 정신을 부각

시키고 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 굳은 절개로 상징되는 대나무로 표상화한 것임을 알 수 있다.

2) 진안군 효자 이광범(李光範: 1836-1902)과 『호남삼강록』 유교를 이념으로 성립한 조선왕조는 지배체제와 사회질서의 요체를 예(禮)에 두었다. 예(禮) 중에서도 특히 자연적인 혈연관계에서의 효제(孝悌)를 기본 덕목으로 삼아 인위적인 정치체제에 중첩시킴으로서 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 주도하였으나, 점차 지방향교 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 다양각색으로, 모두가 남달리 어버이에 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 공부할 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 조 명해보고자 ‘효자 이광범전’ 속 음식 관련 콘텐츠를 추출하였 으며 이는 <Table 7>과 같다.

효자 이광범 이야기 속 음식과 관련된 이야기는 크게 세 부분 정도이다. 첫째는 지극 정성으로 부모를 봉양하는 상황 에서 표현되는 산나물과 물고기이다. 이는 산나물과 물고기가 당시 가장 흔하게 섭취되는 식품군 중의 하나이기도 하지만, 스스로 식재료를 수렵, 채취하여 봉양하는 효자의 정

<Table 7> 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	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 以成家業 採山釣水 以供甘旨 어버이를 섬김에는 지체(志體)가 두루 지극하여 아버지의 좋아한 바를 좋아하고 미워한 바를 미워하였다. 집이 가난하여 몸소 농사를 지었으나 힘을 다하여 저축하였고, 수족(手足)이 부르드도록 일을 하여 살림살이를 일구었으며, 몸소 산에서 나물을 캐고 물에서 낚시질을 하여 맛있는 반찬을 마련하였다.	
Take on a new lease of father's life by the blood from cutting fingers	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 아버지가 방금 실낱같은 목숨이 엄엄(奄奄)하여 곧 시진(盡)하려 하자, 공은 자신의 손가락을 잘라 피를 입에 쏟아 며칠의 목숨을 연장할 수 있었으나 마침내 병으로 사망하니, 공은 여묘(廬墓)를 살면서 애훼(哀毀)하여 거의 목숨을 잃을 뻔하였다.	Wild edible greens, Fish
Share food with one's poor neighborhoods	貧乏不煬者 亦待而舉火 尤致力於興學作成之方 이웃에 가난하여 끼니를 못 끓이는 집이 있으면 반드시 도와서 그 집에서 연기가 난 뒤에 야 자기 아궁이에 불을 지폈으며, 무엇보다도 학문을 일으키고 사람을 성취시키는 일에 더욱 힘을 썼다.	

성과 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 이야기이다.

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 나누는 것은 단순히 먹을거리 나눔의 의미를 넘어서 생사고락을 함께 하는 것이며 인간의 존엄성을 살려주는 매우 중요한 행위였던 것이다.

5. 스토리텔링을 통한 호남 밥상 콘텐츠 개발

1) 구례의 소박한 자연밥상 ‘매천밥상’

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

이러한 구례군의 청정한 이미지를 구한말 우국지사 매천 황현의 이미지와 결부시켜 가공되지 않은 소박한 자연밥상으로 표현하고자 하였다. ‘매천밥상’은 녹차보리밥, 쑥 들깨 된장국, 흑돈 수육 찜, 은어 대 숯구이, 죽순나물, 죽순 회, 죽순장아찌, 곰취 장아찌, 산초장아찌, 오이부추김치를 한상차림으로 <Table 8>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 겸소하고 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 명석에다 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 현공다례 행사를 추진하고 있다.

‘쑥 들깨 된장국’은 『매천야록』에 등장하는 쑥을 이용하여, 들깨가루를 양념으로 많이 활용하는 전라도 향토음식의 특성을 살려 된장국을 끓인 것이다. 쑥은 자생력 높은 풀로 전국 각지의 산이나 들에서 흔하게 자란다. 불의와 타협하지 않고 산야에 묻혀 울타리 밖에다 들쭉을 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 전라도지방에서는 양념으로 많이 사용하며 나물을 무치거나, 탕을 끓일 때 자주 활용된다.

‘흑돈 수육찜’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 찜을 구성하여 자연과 전통이 어우러진 청정 밥상을 표현하고자 하였다.

한자로 집가(家)는 집(家)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 다르

<Table 8> The contents of down-home nature dinner table ‘Maecheon’s table’

	Source	Menu	Contents
『Maecheonyalok』	Boiled barley	녹차보리밥	
	Meat	흑돈수육찜	
	Bombuo shoot	죽순(나물, 회, 장아찌)	
	Salted shrimp	나물(양념)	
	Mugwort	쑥들깨된장국	
	Korean-leek kimchi	오이부추김치	
	Speciality	Sweetfish	
	Native honey	양념류	
	Pickled wild vegetables	곰취, 산초, 명이 장아찌	
	Cucumber	오이부추김치	

게 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 찜을 구성하는 있어 찜은 제철 산야초의 새순으로 구성하는데 그 중 지리산 명물인 뽕나무 새순으로 찜을 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(Lee 등 2002)

‘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. 죽순나물은 전라도에서 자주 쓰는 들깨즙장을 이용한 나물과 고추장을 넣어 만든 죽순회로 표현하였다.

‘오이부추김치’는 『매천야록』에서 민영익이 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 어울리는 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 건강적인 소박한 선비밥상에 표현하였다.


2) 진안의 효자 밥상 ‘삼강밥상’

전북의 동부 산악권에 위치하고 있는 진안군은 해발 200-400 m의 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 어자원을 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 <Table 9>와 같다.

‘피문어 효삼탕’은 효자 이광범전에서 효자 광범이 자신의 손가락을 잘라 아버지 목숨을 연명 시킨 일화를 바탕으로 진안군의 특산물인 인삼과 참쌀을 넣고, 산악지대 특성상 건문을 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 전북과 비슷하여 회에 좋고 말려먹어도 좋으며 중기에 효능이 있다’는 기록이 있으며, <규합총서>에

<Table 9> The contents of frappant filial son's dinner table 'Samgang's table'

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

는 ‘맛이 깨끗하고 담백하며 토하고 설사하는데 도움이 된다’는 기록이 남아 있다(정양완 2008).

‘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 700-2,000 mm이며, 일조량은 음지성 식물로서 숲이 우거진 곳이 좋고, 토양은 칼륨분이 풍부한 활엽수 부식질이 많은 곳이 좋다고 한다(Kim & Lee 2002). 진안군은 평균 해발 400 m 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 풍

부하기 때문에 1급수 어류들이 서식하기 좋다. 금강모치, 독중개, 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 끓여 먹었다고 하였다. 여러 민물고기 중 피라미는 우리나라 하천에 가장 흔하게 있는 물고기이며 주로 여름에 서식하며 내성이 강하여 어떤 물에서도 잘 견딘다. 이러한 피라미의 생명력과 보편성은 진안군 천혜자연의 강인한 생존력 이미지와 잘 조화되며 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 하

<Table 10> The nutritional property of Jinan's *Samgang's table* and Gurye's *Maecheon's table*

	DRIs (day/3) ¹⁾		<i>Samgang's table</i>			<i>Maecheon's table</i>		
	M ²⁾	F ³⁾	Nutr. ⁴⁾	M(%)	F(%)	Nutr.	M(%)	F(%)
Energy (kcal)	666.7	533.3	793.03	91.6	114.5	615.5	92.3	115.4
Carbohydrate (g)	-	-	112.5	-	-	98.7	-	-
Vegetable fat (g)	-	-	17.06	-	-	6.3	-	-
Animal fat (g)	-	-	5.73	-	-	10.3	-	-
Saturated FA (g)	-	-	2.00	-	-	5.3	-	-
Mono unsaturated FA (g)	-	-	3.38	-	-	5.7	-	-
Multi unsaturated FA (g)	-	-	2.82	-	-	1.8	-	-
Protein (g)	16.7	15.0	42.06	193.9	215.9	30.1	180.4	200.9
Fiber (g)	8.3	6.7	19.66	182.4	225.9	21.0	253.5	314.0
Vitamin A (µg RE)	233.3	200.0	664.01	219.2	255.6	856.4	367.1	428.2
Vitamin E (mg)	4.0	3.3	8.21	158.0	191.6	7.1	176.3	213.7
Vitamin C (mg)	33.3	33.3	66.15	153.0	153.0	83.8	251.7	251.7
Thiamine (mg)	0.4	0.4	0.83	159.8	159.8	0.9	231.0	231.0
Riboflavin (mg)	0.5	0.4	0.75	115.5	144.4	0.9	180.2	225.2
Niacin (mg)	5.3	4.7	9.52	138.3	156.0	6.5	121.7	137.3
Vitamin B6 (mg)	0.5	0.5	1.30	200.2	200.2	0.8	161.7	161.7
Folic acid (µg)	133.3	133.3	266.64	154.0	154.0	229.1	171.9	171.9
Vitamin B ₁₂ (µg)	0.8	0.8	8.40	808.5	808.5	3.4	431.2	431.2
Calcium (mg)	233.3	233.3	433.26	143.0	143.0	392.2	168.1	168.1
Posphoric acid (mg)	233.3	233.3	697.39	230.2	230.2	491.4	210.6	210.6
Sodium (mg)	666.7	666.7	848.32	98.0	98.0	541.5	81.2	81.2
Potassium (mg)	1,166.7	1166.7	1631.06	107.6	107.6	2213.5	189.7	189.7
Iron (mg)	3.0	2.7	16.23	416.6	462.9	10.3	343.9	382.1
Zinc (mg)	3.0	2.3	7.60	195.1	254.4	4.4	146.0	190.5
Cholesterol (mg)	100.0	100.0	184.57	142.1	142.1	59.7	59.7	59.7

¹⁾DRIs: Dietary Reference Intakes

²⁾M: Dietary Reference Intakes for male

³⁾F: Dietary Reference Intakes for female

⁴⁾Nutr.: Nutritional contents

였다. 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 났다는 일화에서 양식이 부족한 시기 적은양의 식재료로 함께 나눌 수 있는 음식이자, 노인 보양식의 대표적인 죽을 표현하고자 하였다. 이때 진안 특산물인 흑미와 흑임자를 결부시켜 흑임자죽을 만들었고 이광범의 이웃을 사랑하는 박애정신을 진안의 정신으로 상징화 하고자 하였다.

『세종실록지리지』에서는 진안현의 토의(土宜)로서 오곡을 꼽는다. 오곡이라 함은 5가지 곡식을 뜻하는데, 최근 진안의 특산물로 찹쌀과 흑미를 내세운다. 마이산 자락의 청정 고원 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(Panzella 등 2012) 있다.

6. 구례 ‘매천밥상’과 진안 ‘삼강밥상’의 영양소 분석

본 조사 대상지역인 구례와 진안은 호남의 장수지역이므로 본 연구에서는 이에 초점을 맞추어 한국 영양학회의 영양섭취기준(DRIs)에 따른 건강한 노인의 영양소섭취기준에 따른 식단을 개발하였다.

구례군의 소박한 자연밥상인 ‘매천밥상’과 진안의 효자 밥상인 ‘삼강밥상’에 대한 영양분석 특성은 <Table 10>과 같다. 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.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 우리나라 대표적인 장수지역의 하나인 전라도 내륙산간지역 장수벨트인 구례, 진안 지역을 배경으로 향토 음식을 역사, 문화유산과 연계시킴으로써 한식에 문화를 접목시킨 감성적 콘텐츠를 개발하여 관광 상품으로서 가치를 갖도록 하는데 목적이 있다. 연구방법 중 먼저 ‘Story’ 발굴은 구례와 진안 지역을 대표할 수 있는 향토지 및 관련 사이트를 통해 지역 상징인물과 자연환경을 조사하였고, 고문헌 분석, 전통세대 인터뷰 등을 통하여 정보를 수집하였다. 이야기 전달 부분인 ‘Telling’은 문헌을 분석한 텍스트를 중심으로 역사적 상황, 지역 식재료, 조리법, 지역 상징성 등을 종합하여 구례, 진안향토밥상을 구성하였다. 이렇게 창작 발굴한 음식 콘텐츠는 영양분석 이후 균형 잡힌 건강한 한식

향상차림으로 연출하였다. 개발된 창작 콘텐츠는 1인 분량을 기본으로 하였으며, 한국영양학회에서 제공하는 CAN-pro 4.0을 이용하여 영양소를 환산하였다.

본 연구 대상지인 구례, 진안 지역은 임야 비율이 60-70%를 차지하는 중산간지대에 속해 있으며 부분적으로 분지가 발달한 내륙 분지 형태의 지형이었다. 또한 연평균 기온은 10-13°C로 한국 평균 기온인 10-16°C 보다 다소 낮은 분포를 보였다. 인구는 2만 7천여 명으로 비교적 인구밀도가 낮은 지방 중소도시의 특성을 보였다.

구례는 상징인물인 황현(黃玿, 1855-1910)과 그의 작품집 『매천야록』에서 음식 관련 이야기를 발췌하여 향토음식을 스토리텔링 하였다. 진안 지역은 군지(郡紙)에 내려온 「효자 이광범」 일화의 텍스트를 발췌하여 스토리텔링 하였다.

구례의 소박한 자연밥상은 이 지역 인물인 매천 황현의 『매천야록』을 주요 텍스트로 삼았다. 여기에는 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 포랑미를 위해 구례가 포함된 삼남지방에서 많은 세금으로 쌀을 걷어 들였다. 하지만 이를 핑계로 관리들의 횡포가 더욱 심해져 백성들이 곤경에 빠졌다는 이야기이다. 둘째는 명성황후의 조카이며 개화업무를 이끌었던 민영익이 쫓기는 상황에서 자신의 부하 집에 기거하며 부하가 차려낸 소박한 음식을 맛보며 감사해 하는 장면이다. 셋째는 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 전우(田愚)라는 선비 이야기이다. 넷째는 관리 민영준이 동학이 심해진 원인을 옛 풍습과 예절이 무너졌다고 규정짓고 향약 등 향촌자치 규약을 강화하여 시행하였으나 여러 부작용이 발생하여 백성들의 원성을 자아냈다는 이야기이다. 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 이야기로 이를 밥상개발에 활용하였다. 또한 구례분지는 전형적인 산간분지여서 맑은 공기와 깨끗한 물뿐만 아니라 생산되는 식재료의 청정함을 자랑으로 한다. 이러한 구례군의 청정한 이미지를 구한말 우국지사 매천 황현(黃玿, 1855-1910)의 이미지와 결부시켜 가공되지 않은 소박한 자연밥상으로 표현하고자 하였다. ‘매천밥상’은 녹차보리밥, 썩 들깨 된장국, 흑돈 수육 쌈, 은어 대 솟구이, 죽순나물, 죽순 회, 죽순장아찌, 곰취 장아찌, 산초장아찌, 오이부추김치를 한상차림으로 제시하였다.

진안은 「鎭安誌」에 기록된 <효자 이광범> 이야기를 중요 텍스트로 삼았다. 여기의 음식과 관련된 이야기는 크게

세 부분 정도이다. 첫째는 지극 정성으로 부모를 봉양하는 상황에서 표현되는 산나물과 물고기이다. 둘째 상황은 지극 정성으로 부모님을 봉양하였으나 아버님의 병환이 위급하게 됨에 따라 손가락을 잘라 흐르는 피를 부친의 입에 흘려내리니 수일간 연명을 하는 기적을 이루기도 했다는 이야기이다. 셋째는 선비 이광범이 항상 사람을 대할 때는 경(敬)으로 대하였고 집안간의 화목을 유지하는데 정성을 다하였다는 이야기로 이를 밥상개발에 활용하였다. 전북의 동부 산악권에 위치하고 있는 진안군도 진안고원을 형성하며 금강과 섬진강의 근원이이기도 하다. 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 하였다. 『진안지』에 기록된 ‘효자 이광범전’ 속 음식 관련 콘텐츠를 추출하여 진안군의 특산물과 결합시켜 하늘도 감동시킨 효자 ‘삼강밥상’ 콘텐츠를 개발하였다.

구례와 진안은 호남의 장수지역이므로 장수를 하나의 콘텐츠로 하여 한국 영양학회의 영양섭취기준(DRIs)에 따른 건강한 노인의 영양소섭취기준에 따른 건강 장수 식단을 개발하고 이의 분석을 하였다. 따라서 본 연구에서 개발된 구례와 진안의 콘텐츠식단은 이 두 지역의 역사와 문화를 반영하면서 건강한 노인식의 영양기준을 맞추었으므로 이 지역의 대표 밥상으로 자리매김할 수 있을 것으로 생각된다.

한식세계화를 알리기 위한 중요한 노력중의 하나로 최근 한식의 스토리텔링이 이루어지고 있다. 이러한 노력의 일환으로 각 지역 향토음식 콘텐츠 발굴사업들이 진행되었다. 이 사업들 중에는 대중화나 실용화면에서 제대로 되지 않아 예산낭비라는 지적도 받고 있다. 그러나 그동안 지역 향토음식에 대한 개념에서 탈피하여 새로운 음식 문화콘텐츠의 장(場)을 열었다는 점을 인정해야 한다. 실용화 연구는 정말 중요하긴 하지만 더 많은 시행착오와 콘텐츠의 축적을 통해서 가능하다고 보인다.

본 연구는 그 지역의 스토리를 활용한 밥상개발이라는 측면에서, 가능하면 그 지역에서 생산되는 식재료를 활용하고, 실제 쉽게 조리할 수 있는 조리법, 그리고 영양학적 기준에 맞는 상차림을 증시하여 현장에서 적용하는 것을 염두에 두고 개발하였다. 앞으로의 실용화를 위한 다음 단계연구로는 음식 문화 콘텐츠들의 지적재산권을 확보하고, 실제로 현장에서 적용할 수 있도록 해당지역에서의 실천적 연구와 이에 따른 평가연구들이 필요하다고 생각되어 이를 제언 한다.

감사의 글

이 논문은 2012년 농림수산식품기술기획평가원 연구사업(911007-02-1-SB010)의 지원에 의해 이루어졌으며 이에 감

사드립니다.

■ 참고문헌

김종대. 1996. 차의 과학과 문화. 보림사. 서울. p 25
 농촌진흥청. 2008a. 한국의 전통향토음식 6-전라북도. 교문사. 경기도. pp 4-283
 농촌진흥청. 2008b. 한국의 전통향토음식 7- 전라남도. 교문사. 경기도. pp 4-451
 민족문화추진회. 1989. 고전국역총서 신증동국여지승람(제39권). 민문고. 서울. pp 194-198, 252-256
 박삼옥, 박상철, 최성재, 이정재, 한경혜, 이미숙, 광충실, 송경연, 정은진. 2007. 한국의 장수인과 장수지역. 서울대학교출판부. 서울. pp 61-69
 박종희. 2005. 한국 민간약도감. 신일상사. 서울. pp 257-260
 전대신문 엮음. 2005. 전라도를 다시 본다. 전남대학교출판부. 광주. pp 10-258
 정낙원, 차경희. 2007. 향토음식. 교문사. 경기도. pp 107-145
 정양완 편역, 2008, 「규합총서」 (빙허각이씨 원저. 1809). (주)보진재, 경기도, p 82
 한국민족문화대백과사전 편찬부. 2010. 한국민족문화대백과사전. 한국학중앙연구원, 서울. pp 5-67
 한철호. 2005. 『매천야록』 바로 읽기를 통한 한국근대사 연구의 초석 쌓기. 민족문화사연구, 1(28):488-497
 허경진 역, 1995, 「매천야록」 (황현 원저. 미상). 한양출판, 경기도, pp 1-448
 Choo JJ. 2009. Dietary attitudes and concerns regarding local foods among married women in Jeollabuk-do. Korean J. of the East Asian Society of Dietary Life, 19(3):316-326
 Chu MH. 2002. In case of the making ‘pottery culture village’ in Kurim-ri, Youngam=Regional Identity and symbolic representation by the historical figure. Korean J. of the Korean Association of Regional Geogra, 8(3):326-346
 Han CH. 2010a. Hwang Hyun’s historical view suggested in Maecheon-yarok. Korean J. of Korean modern and contemporary history, 55(1):7-33
 Han KI. 2010b. A Study on Piety Thought of 『So-hak』 in Cho-Sun Society. Journal of Korean Adolescents Culture, 15(1):87-126
 Kim BS, Kim YJ, Lee YE. 2009. Tourist perception and satisfaction with native local foods of Namwon, Korean J. of the Korean Society of Dietary Culture, 24(4):385-390
 Kim BY, Oh YJ. 1998. A Study on traditional foods in Kwangju and Chunnam areas, Korean J. Tourism Information, 2(1):195-226
 Kim CH, Cha JA, Jung HY, Choi MK. 2011. A Study on the use of Word-of-Mouth (WOM) information in the customers of Korean local food restaurants: Focused on Jeonbuk Area. Korean J. The Korea Academic Society of Culinary, 17(3):20-32
 Kim HG, Lee GS. 2002. Effect of coverings on the growth of

- ginseng and the persistency of procymidone in growing soils. *Koeran J. Environmental Agriculture*, 21(1):24-30
- Kim JH, Jin YH. 2008. A Study on the excavation of reputable family foods of Gwangju and JeollaNam-do, and Tourism commercialization based on historic storytelling. *Korean J. of Foodservice Management*, 11(3):25-47
- Kim MH, Chung HK. 2010a. Development on native local food contents through literature. *Korean J. of the East Asian Society of Dietary Life*, 20(5):639-654
- Kim MH, Chung HK. 2010b. Development of native local foods in Chungcheongnam-do by storytelling. *Korean J. of Korean Society of Dietary Culture*, 25(3):270-284
- Kim YS, Yoon SS, Kim HJ, Lee JJ. 2002. Assessment of geographic factors with time on longevity using geographic Information system. *Korean J. Rural Planning*, 8(3):41-48
- Lee JM, Kim JA, Lee MJ. 2002. Sensory and physicochemical attributes of boogags using mulberry leaf. *Korean J. Dietary Culture*, 17(1):103-110
- Lee SH, Kim SH, Jung LH, Jung JW, Jeon KC, Kim HK. 2010. Studies on commercialization of Korean native foods - Focused on Boseong Area. *Korean J. of Culinary Research*, 16(4):43-52
- Lee SH. 2005. Study on the systematization of Jeollanamdo's native local cuisines, *Korean J. The Industrial Technology*, 12(1):31-40
- Panzella L., Eidenberger T., Napolitano A., d Ischia M. 2012. Black sesame pigment: DPPH assay-guided purification, antioxidant: antinitrosating properties, and identification of a degradative structural marker. *J. of agricultural and food chemistry*, 60(36):8895-8901
- Park YJ. 2011. A Preliminary Study on Jeollanam-Do Restaurants for Local Food Industrialization. *Korean J. The Table & Food Coordinate*, 6(1):77-90
- The Korean Nutrition Society. 2010. Dietary Reference Intakes For Koreans (first revision)
- The Korean Nutrition Society. 2011. CAN (Computer Aided Nutritional analysis program) PRO 4.0. D176E8F12
- Yon MY, Lee MS, Oh SI, Park SC, Kwak CS. 2010. Assessment of food consumption, dietary diversity and dietary pattern during the summer in middle aged adults and older adults living in Gugoksoondam longevity area, Korea. *Korean J. of Nutrition Research and Practice*, 15(4):536-549
- <http://sillok.history.go.kr>
- <http://www.kccf.or.kr>
- <http://www.grandculture.net>
- <http://www.gurye.go.kr>
- <http://www.jinan.jeonbuk.kr>
- <http://www.kccf.or.kr>
-
- 2013년 2월 21일 신규논문접수, 3월 23일 수정논문접수, 3월 25일 채택