

담양관련 음식고문헌을 통한 장수음식 콘텐츠 개발

김미혜* · 정혜경

호서대학교 자연과학대학 바이오산업학부 및 기초과학연구소

Development on Native Local Food Contents in *Damyang* through Ancient Writing 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 the development of traditional food recipes from local food contents related to the historical and cultural heritage in the representative long-lived area *Damyang*. The information on digging 'story' was collected through the region's representative local native journal, searching for related websites, analyzing old literatures, and interviewing traditional household; 'telling', the part of conveyance, was organized by reviewing the literatures, including historical condition, regional food materials, cuisine, region symbolism, etc. After nutritional analysis, the prepared, balanced, and healthy Korean food dishes using the traditional food contents were displayed. In *Damyang*, the story was extracted from *Heuichoon Ryu* (柳希春, 1543-1577) – figura of *Damyang* – and his collection, '*Miam's diary*', and described about native food. The traditional history of many foods that were used mainly as rewarding during one's trouble, showing good faith, and delivering gratitude is recorded in *Miam diary*. A little effort has been made to express the classical scholar's clean and neat dining table which was the mixed *Damyang's* clean image and nobleman's straight integrity in the middle of the *Choson Dynasty*. Nutrition fact of '*Miam's table*' was based on the Daily Reference Values of Koreans aged 65 or older.

Key Words: Storytelling, Native local foods in *Damyang*, *Miam's diary*, *Miam's menu*, longevity

1. 서론

한류(韓流)라는 이름의 문화 전염병이 세계를 강타하고 있다. 최근 문화산업을 통한 한국 문화의 정체성을 찾으려는 노력들이 활발하다. 음식과 건강에 대한 관심 역시 변하고 있다. 과거 식품 자체의 함유 영양소 중심으로 연구가 이루어져 왔으나, 21세기 음식 섭취는 장수를 위한 건강식을 개발하는 것으로 발전하고 있다. 또한 건강을 넘어 그 민족 고유의 정체성을 나타내주는 문화유산의 개념으로 인식되고 있다. 문화의 시대를 맞이하여 지역문화 개발은 세계화에 대응하여 시대를 이끌어갈 수 있는 국가 경쟁력의 기반이 되고 있다(Kim & Chung 2010a). 이에 일부 지방자치단체를 중심으로 향토음식을 소중한 자원으로 인식하고 지역 관광 상품과 연계하여 통합적으로 관리하려는 움직임이 일고 있다. 또한 각 지역의 생태자원을 중시하는 움직임과 함께 로컬 푸드의 중요성에 대한 자각이 커지고 있다. 한식의 세계화와 발맞춰 향토음식의 산업화 열풍이 불고 있지만 각 지역음식

문화에 대한 역사성, 과학성 등의 기초연구가 부족한 실정이다 보니 상품개발의 한계가 드러나고 있고, 각 지역별로 특색이 없는 비슷한 음식들이 향토음식으로 등장하고 있다.

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. 스토리텔링을 활용하여 역사적 스토리를 가진 향토음식을 발굴하는 것은 지역홍보에 도움이 되며, 조상대대로 이어 내려온 향토음식으로서의 역사적 뿌리를 찾고 문화적인 가치가 존재하는 관광 상품으로서 혼(魂)을 불어 넣는 매우 의미 있는 작업이다.

빠른 사회적 고령화로 인하여 건강 장수에 대한 관심이 높아지면서 우리나라의 경우 호남지역에서 장수도 6.0% 이상인 곳은 전라남도의 담양군, 보성군, 장성군, 고흥군, 구례군,

*Corresponding author: Mi-Hye Kim, Department of Food and Nutrition, Hoseo University, 165, Asan, Chungnam Korea
Tel: 82-41-540-5315 E-mail: Kimmihye92@hoseo.edu

광양군과 전라북도의 순창군, 남원군, 임실군, 장수군, 진안군이었고, 특히 구례, 곡성, 순창, 담양군은 지역적으로 붙어 있어 장수 벨트지역으로 지정한 바 있다(Yon 등 2010).

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 장수 지역 중 하나인 담양을 배경으로 진행된 연구는 거의 없는 상태이다.

따라서 본 연구는 우리나라 대표적인 장수지역의 하나인 전라도 내륙산간지역의 장수벨트지역인 담양 지역의 향토음식을 역사, 문화적 배경과 연계시킴으로써 한식에 문화를 접목시킨 감성적 콘텐츠를 개발하여 관광 상품으로서 가치를 갖도록 하는데 연구 목적이 있다. 담양 상징인물인 유희춘(柳希春, 1513~1577)과 그의 작품집 『미암일기』에서 음식과 관련된 이야기를 발췌하여 담양 향토음식의 특성을 이야기로 연출하였다. 스토리텔링을 통하여 향토음식을 재구성 발굴하여 향토음식 매력증진과 부가가치를 향상시킨 상품화에 도움이 되고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구 대상 및 방법

담양 지역을 대표할 수 있는 ‘Story’ 발굴을 위하여 향토지(전대신문 2005) 및 관련 사이트를 통한 지역 상징인물과 자연환경 조사(<http://www.damyang.go.kr>) 그리고 문화유산 분석(담양향토문화연구회 편역, 『미암일기』 1992), 전통세대 인터뷰 등 현장 방문을 통하여 정보를 수집하였다. 텍스트 추출은 주로 역사서 2차 사료나 역사적 인물들의 문학작품 분석을 통하여 이루어졌다. 사료 수집과 현장답사는 2011년 7월부터 8월 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 담양 향토밥상을 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, 담양군 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 연출 하였다.

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).

III. 결과 및 고찰

1. 고문헌 분석을 통한 담양 지역의 전통 식재료

「세종실록지리지」는 8권 8책으로 규장각도서관에 보관되어 있는데, 당시의 경제·사회·군사·산업·지방제도 등이 자세히 기록되어 있어 역사지리학과 지방사 연구에 필요한 자료를 제공한다. 「세종실록지리지」를 통하여 조선시대 담양 특산물을 살펴보면 <Table 1>과 같다.

담양도호부의 토의(土宜: 그 지방에서 특유하게 나는 물건)는 오곡과 뽕나무, 삼나무, 모시와 목화였으며 배, 감, 석류, 모과, 대추, 율나무, 차, 오죽, 꿀, 밀 등이 토공(土貢: 지역에서 바치는 공물)이었고, 약재로는 건강, 맥문동, 매실, 연밥 등이 유명하였다. 특히 담양에서 바치는 지역 공물로써 석류가 유명하였다. 석류의 원산지는 서아시아와 인도 서북부 지역이며 한국에는 고려 초기에 들어온 것으로 추정되며, 주로 온난한 남부 지방에서 재배되었다. 석류는 열매 안에 많은 씨가 들어 있어 다산을 상징한다. 또한, 석류 열매의 씨를 덮고 있는 가식부분에서 항산화, 항암물질과 에스트로겐

<Table 1> Speciality of Damyang in 『Sejongsillokjiriji』

地域	土宜	土貢	土產	藥材
Damyang	Five grains Mulberry Hemp plant Cotton Ramie Paper mulberry	Pear, Persimmon, Pomegranate, Quince, Jujube, Lacquer tree, Green tea (茶), Black Bamboo (烏竹), Honey, Beeswax (黃蠟)	Bamboo (篔竹, 竹)	Dried ginger (乾薑), Liriope rhizome (麥門冬) Plum (梅實) Nelumbo (蓮子)

<Table 2> Speciality of Damyang in 『Sinjeungdongukyoejiseungram』

地域	土山	
Damyang	Fruit	Pomegranate(石榴), Persimmon(柿), Plum(梅), Walnut(胡桃)
	Etc.	Bamboo(竹), Green tea(茶), Lacquer tree(漆), Ramie, Paper mulberry(楮), Poria cocos(茯苓)

대응 성분 및 여러 생리활성물질이 약90여종 이상 보고 되었다(Lansky 등 2005).

「신증동국여지승람」은 조선시대 인문지리서로써 55권 25책이 전한다. 역대 지리지 중 가장 종합적인 내용을 담고 있으므로 정치사·제도사의 연구는 물론 향토사 연구에도 필수불가결한 자료로 높이 평가되고 있다(민족문화추진회 1989). 「신증동국여지승람」을 통해서 본 담양 지역의 특산물은 <Table 2>와 같다.

과일류는 석류, 매실, 감, 호도 등이 토산물이었으며, 기타 토산물로는 대, 죽전, 차, 옷나무, 모시, 닳나무, 복령 등이 있다. 특히 담양군은 대나무 생산이 전국 제일이며, 이를 기반으로 하는 특산품인 죽 세공품이 예로부터 유명하였다. 예전에는 ‘대나무 밭을 금밭’이라고 부를 만큼 대나무의 수익성은 높았다고 한다. 담양은 기후, 토질, 강우가 대나무의 생육에 가장 알맞아 대의 품질은 물론 죽순의 맛도 최고를 자랑하는데 담양 식용 죽순의 종류는 맹종죽, 분죽, 왕죽 3가지가 있다. 조선시대 문헌인 「증보산림경제」에도 죽순초가 수록되어 있다(유 2007). ‘죽순 조각을 살짝 데쳤다가 말린 후 생강, 천초가루 등의 양념과 밀가루를 곱게 갈아 섞은 다음 1시간 정도 재웠다가 먹는다’고 하였다. 죽순은 헤미셀룰로오스 함량이 높아 심혈관질환 예방에 좋으며, 아스파라긴, 티로신, 베타인, 콜린 등의 단백질이 풍부하여 죽순의 감칠맛 성분이 된다(Shin & Kim 2012). 1611년 허균의 「도문대작」에는 지리산을 중심으로 경상도와 전라도가 대나무 생육지역으로 적합하며 죽실에 감가루와 밤가루를 넣어 죽을 쑤어 먹었는데 하루 종일 든든했다는 기록이 있어 대나무의 열매도 식재료로 쓰였음을 짐작 할 수 있다(Cha 2003).

2. 지역 홈페이지 및 홍보 사이트 검색을 통한 담양 특산물 조사

조사 지역 관공서 홈페이지와 홍보 사이트 검색을 통한 담양 지역 특산물을 조사한 결과 <Table 3>과 같다.

담양의 대표적인 농특산물로는 담양을 대표하는 죽순과 대나무를 상징화하여 만든 한과, 쌀엿 등이 있었으며, 딸기, 멜

론, 방울토마토와 같은 특용작물과 청정지역의 특징을 살린 한우, 돼지고기가 있었고 그 외 느타리버섯과 포도도 지역 특산물로 조사되었다. 담양 농특산물의 공동 브랜드인 ‘대숲 맑은’은 생태도시 담양의 대중화를 위해 영문 이니셜 ‘d, y’를 사용한 심볼 형태로 굳은 의지와 절개를 가진 담양군을 상징하는 대나무를 형상화하였다. ‘d’의 초록색은 푸르른 자연과 생태도시의 활력을 나타내며 ‘y’의 파란은 영산강 시원지(始原地) 담양의 생명력과 깨끗하고 맑은 정서를 표현한 것이다(www.damyang.go.kr).


3. 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 담양 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 4만 7천여 명으로 비교적 인구밀도가 낮은 지방 중소도시의 특성을 보였다. 담양군의 지리적 특성을 정리하여 보면 <Table 4>와 같다.


담양은 전라남도 북부에 있는 군으로 동쪽은 전라남도 곡성군과, 서쪽은 장성군, 남쪽은 화순군과 광주광역시, 북쪽은 전라북도 순창군과 접한다. 1읍 11면으로 이루어져 있고 면적은 455.12 km²이며 그 중 경지 24.2%, 임야 60.7%, 기타 15%로 구성되어 있다. 기후는 대륙성기후로 한서의 차가 심하다. 연평균기온은 12.5°C 내외, 1월 평균기온은 -1.5°C 내외, 8월 평균기온은 26.5°C 내외이다. 연강수량은 1,290 mm 내외로 다우지역이다.

담양은 주로 대나무·팽나무·느티나무·이팝나무·옻나무 등 아열대성 식물이 잘 자란다. 특히 대나무가 자라기에 알맞은 기후와 토질로 대나무 밭의 면적이 전국에서 제일 넓다. 지형은 동서보다 남북이 길며, 북쪽이 높고 남쪽이

<Table 3> Representative agriculture speciality of Damyang

Web site	Representative agriculture speciality					Symbol
Damyang http://www.damyang.go.kr	Rice	Korean native cattle	Strawberry	Melon	Cherry tomato	
	Bamboo shoot	Sweet persimmon	Grape	Oyster mushroom	Pork	

<Table 4> A geographical features of Damyang

Map	Area (km ²) (farmland%)	Natural environment			The lay of the land	population (person)
		Average temperature (°C)	Rainfall (mm)	Climate		
 <p>Damyang</p>	455.12 (24.2%)	12.5	1,290	Continental climate	Rainy area Basin of high north and low south	47,886

Source: Damyang statistics yearbook (2011)

났다. 북부는 노령산맥의 추월산(731 m)·산성산(573 m)·광덕산(584 m) 등의 산들이 전라북도와 도계를 이룬다. 서쪽으로는 병풍산(822 m) 등이 솟아 있고, 남동쪽은 국수봉(558 m)·무등산(1,187 m) 등이 솟아 있으며, 남서쪽은 전남 평야와 연속하므로 분지상의 지형을 이루고 있다(<http://www.damyang.go.kr>).

4. 담양 장수인들의 인터뷰

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(NECS 2001), 건강한 백세인은 80대의 노인과 비슷한 영양섭취를 하고 있다(Takeda 등 1998)고 한다. Houston 등(1994)의 연구에서도 백세인과 80세인은 60세인 보다 다양한 식사를 하였고, 우유와 곡류의 섭취빈도가 높았고, 아침식사를 거르는 비율이 낮았다고 한다. 이를 볼 때, 요즘 흔히들 소식(小食)을 하는 것이 장수의 비결이라고 알고 있지만, 식품을 가린다든지 무조건 적은 양을 섭취하는 것은 비만을 예방할지는 모르나, 영양부족 및 면역기능의 저하로 인하여 쇠약해질 가능성도 많음을 알 수 있다. 또한 세계적인 장수지역은 그 나름대로의 독특한 조리법이나 식품을 섭취하고 있는 것은 볼 수 있다. 예를 들어 우리나라 제주도나 일본 오키나와의 장수지역에서는 전통적으로 삶은 돼지고기를 즐겨 먹는다는데, 오키나와에서는 생선과 콩류, 채소의 섭취가 많고(OCS), 코카서스의 장수촌에서는 요구르트를 많이 먹으며, 지중해 연안에서는 올리브와 채소, 과일, 포도주를 많이 섭취하는 것 등이 장수의 중요한 한 원인으로 분석되고 있다(Simopoulos & Visioli 2000).

담양지역 장수인들이 즐겨 먹는 음식을 표로 정리하면 <Table 5>와 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 드시

는 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.

담양 지역 장수노인들의 생애 속 음식 이야기를 통하여 본 식생활의 특성을 정리해 보면 밥, 국, 나물, 생선을 중심으로 하는 전형적인 ‘전통식 한국밥상’이었다는 점이다. 첫째 담양 지역은 분지형 농촌지역으로 기후가 온난하고 산과 평야 지대가 공존하고 영산강을 통한 물산의 유입이 풍부한 곳이었다. 대부분 장수노인들은 집 근처에 있는 텃밭을 일꾼으로 인하여 적절한 활동량과, 신선하고 영양이 풍부한 식재료를 제공받았으며, 자연친화적인 생활로 심리적인 안정을 유지하고 있었다. 둘째 담양지역의 장수인들의 음식 특성은 잡곡 위주의 밥과 된장, 김치, 고추장, 젓갈, 장아찌 등 발효음식 중심으로 한 일상식이었다. 또한 음식 조리법은 국, 찜, 나물, 무침 등 수분을 매개로 하는 조리법이었으며 다양한 향신료가 풍부한 양념으로 음식을 만들어 음식의 맛이 깊고 풍성하였다. 셋째 담양지역 장수노인들은 매일 일정한 양의 음식을 세끼 규칙적으로 소비하고 있었다. 음식 선택의 기준은 자신에게 소화가 잘 되는 음식으로 일평생 먹어 왔고 자신에게 잘 적응된 된장, 김치, 간장 등의 발효음식이 소화가 잘 된다고 하였다. 또한 균형 잡힌 식생활을 하고 있었으며 특히 단백질의 급원은 일일 단위의 일상 식에서는 콩과 된장 위주의 식생활, 주 단위의 특별 식에서는 생선찜과 구이로 단백질 보충, 월 단위의 행사 식에서는 육류로 단백질을 보충하는 것으로 나타났다. 네째 장수인들의 또 다른 특징은 바로 이웃과 함께하는 나눔의 식생활이란 점이다. 새로운 음식이나 특별한 음식이 있을 때는 그 양의 많고 적음을 떠나서 이웃과 나눠 먹었다. 음식 나눔을 통하여 대인관계와 사회적 유대를 돈독히 하고 공동체의 소속감을 증대시켜 삶의 만족도를 높이며, 다양하고 풍성한 식생활을 하고 있었다.

5. 담양 상징 인물과 문학작품 속 음식문화 조명

지역은 삶의 공간이면서 동시에 스스로 하나의 역사를 이루고 있어 본질적으로 ‘역사적’이고 또 ‘전통적’이다. 지역은 자신들만의 역사를 지니고 있고 그 역사는 현재에 어떤 방식으로든 영향을 미친다(Chu 2002). 최근 많은 지역들에서

<Table 5> Enjoy eating foods of *Damyang's* long-living aged people

NO	Name	Sex	Birth of year (age)	Rice	Soup or Stew	Side dishes
1	Seo	F	1930(84)	soybean rice	sea mustard soup	stir-fried anchovies, cabbage <i>kimchi</i> , stir-fried onion, steamed egg, fragrant edible wild aster
2	Song	F	1930(84)	soybean rice	perilla seed bamboo shoot soup	stir-fried anchovies, <i>jangjorim</i> , boiled egg, dried pollack, perilla leaf <i>kimchi</i> , croaker, hairtail, mackerel, season bamboo shoot
3	No	F	1928(86)	black soybean rice	bean paste soup	bean sprouts, fragrant edible wild aster, pig backbone stew, cabbage <i>kimchi</i> , <i>dongchimi</i>
4	Lim	M	1919(95)	rice	-	cabbage <i>kimchi</i>
5	Lee	M	1924(90)	rice		steamed egg, stir-fied pork, radish <i>kimchi</i> , cabbage <i>kimchi</i>
6	Woo	F	1926(88)	rice	bean paste soup	<i>kimchi</i> , <i>dongchimi</i>
7	Park	M	1920(94)	rice	bean paste soup	mackerel, <i>kimchi</i>
8	Shin	F	1929(85)	rice	bean paste soup	mackerel
9	Kim	F	1923(91)	rice	bean paste soup	salted hairtail
10	Oh	F	1930(84)	rice	bean paste soup	edible shoots of a fatsia, young radish <i>kimchi</i> , cabbage <i>kimchi</i> , bamboo shoot
11	Han	M	1927(87)	black soybean rice	<i>kimchi</i> stew	soybean paste stew
12	Park	F	1926(87)	rice	soybean paste soup, dried radish greens soybean paste soup	spinach, crown daisy, fragrant edible wild aster, sweet potato vines, lettuce, steamed egg, fried egg, <i>kimchi</i> stew, green chilli, <i>doenjang</i> stew
13	Park	M	1931(83)	multigrain rice (beans, glutinous rice, glutinous millet)	dried radish greens soybean paste soup, beef herbs (fragrant edible wild aster, spinach, water soup, sea mustard soup, parsley, lettuce), cabbage <i>kimchi</i> bean paste soup	
14	Kim	F	1930(84)	multigrain rice (glutinous rice, millet, beans)	dried radish greens soybean paste soup	<i>kimchi</i> stew
15	Lee	F	1923(90)	soybean rice	bean paste soup	bean sprouts, fragrant edible wild aster, sea mustard stem, cabbage, lettuce, young radish <i>kimchi</i> , <i>doenjang</i> stew

<Table 6> *Figura* and related literature in *Damyang*

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

기념할 만한 자신들의 역사와 전통을 거리, 건축물, 신화, 문학작품, 노래 등 다양한 내용과 형식으로 지역 속에 표상화하고 있다. 본 연구에서는 호남 장수지역인 담양의 상징성과 정체성을 표현하고자 지역의 역사적 경험에 기초한 전통 음식문화를 지역을 대표하는 인물과 관련된 문학작품 속에서

조명하고자 하였다<Table 6>.

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 저

<Table 7> 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)를 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)를 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(宰))가 팥 5말(斗)와 젓 담근게 40개, 잡게 100개를 항아리에 잠아서 붓하고 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), 깨 3말(斗), 찹쌀 3말(斗), 마른 민어 5마리 石首魚(조기)10묵음, 마른 송어 3마리, 흰 새우젓 한항아리, 白魚(뱅어)젓 한항아리, 五(누룩) 1동(同)(10개(介)), 청주(淸酒) 한동이었으니 가위 푸집하다고 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(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 개를 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)를 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	守宰(수재) 宋庭筍(송정순) 이 마른 새우 1斗(斗)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

술에 몰두하였다. 1565년 충청도 은진에 이배되었다가 1567년 선조가 즉위하자 3정승의 상소로 석방되었다. 1575년 예조·공조의 참관을 거쳐 이조참관을 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(Lee 2008).

『미암일기』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 <Table 7>과 같다.


『미암일기』는 11년간의 보고 들은 공적 사실이나 사적 사실, 체험 등을 철저히 기록한 것으로 사료적 가치가 매우 크다고 평가된다. 「미암일기」에 기록된 약 10년 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 지불수단으로 쌀 이외 메밀쌀, 조, 콩, 팥, 울무, 깨 등의 곡물이나 평, 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, 계핏, 새우젓, 웅어젓, 뽕어젓과 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

<Table 8> The contents of ‘Bamboo grove clear nobility Miam’s table’

Source	Menu	Contents
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	
kimchi	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>	

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 자신의 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 보내주었다. 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(정 2011).

6. 스토리텔링을 통한 호남 향토음식 콘텐츠 개발

담양은 내륙의 위치에도 불구하고 너른 들과 영산강의 풍요로운 물줄기, 둘러싼 산줄기, 그리고 호수와 대나무로 청정지역의 이미지를 가지고 있다. 산지는 구릉성 산지로 겨울 기온이 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 선비정

신을 보여주듯 이곳 담양엔 소쇄원, 식영정, 송강정, 명옥헌, 면양정 등 정자와 시가문학이 발달할 수 있는 토대를 갖추었다.

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, 대하죽편, 어육전, 포무침, 미역전복쌈, 죽순물김치, 나물, 감김치 등을 한상차림으로 <Table 8>에 제시하였다.

‘메밀팔밥’은 「미암일기」에 자주 등장하는 곡물 중 장수 식품으로 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(Kim 등 2005). 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 동양으로 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(Hwang 등 2005).

‘민어탕’은 「미암일기」에 등장하는 마른 민어를 활용하

였다. 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 흰살 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(이 등 2004). 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(Kim & Chung 2011). 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 과일이었다. 과거 전라도 제주 목(牧)에서는 굴, 유자 등의 감귤을 진상하였고, 특산물인 감귤이 진상될 때면 성균관 명륜당 유생들

을 모아 놓고 감귤을 나누어 준 뒤 시제를 내려 시험을 치른 감제를 열었다. 진상하고 남은 감귤은 신하들에게 나누어 주게 되는데 유만공의 「세시풍요」에 감제에 관한 시(詩)가 전한다(임 역주, 「세시풍요」 1993). ‘한줄기 맑은 향기 대궐에서 내려 왔네’의 표현과 같이 임금님이 신하들에게 나눠 주신 감귤은 그 자체가 성은(聖恩)이었으며, 감귤을 받는 신하는 인정받는 선비들이었다.

‘대하죽편’은 「미암일기」에 등장하는 새우를 활용하여 부드러운 젤라틴이 풍부하여 노인들에게 유용한 죽편을 만들 고자 하였다. 죽편은 쇠족을 빼가 빠질 정도로 무르게 고아서 젤라틴 질의 근육을 녹여 다시 묵처럼 굳힌 후 반듯하게 썬 것으로 겨자장이나 초장을 찍어 먹는 음식이다(황 등 2002). 죽편은 필수아미노산인 lysine 함량이 높고 glycine, proline, alanine, glutamic acid 등 아미노산 함량이 높고 특히 칼슘함량이 풍부하다고 한다(Kwak 등 2003). 특히 큰 새우를 죽편에 넣어 대하 죽편을 만들므로 해서 죽편에 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 뚫은맛을 우려 후 고추를 학독에 갈아 찹쌀 풀과 양념류를 섞어 김치를 담는 것이다. 뚫은 감을 우려 후 고추장에 박아 두었다가 먹는 감 장아찌도 미각을 돋우며 전남 장성 지방에서는 감을 된장 속에 넣어 숙성시켜 먹기도 하였다(농촌진흥청 2008).

7. 담양 ‘대숲 맑은 선비 미암밥상’의 영양소 분석

노인의 건강은 생활환경에 따라 개인 간의 많은 차이가 발생한다. 노인들은 여러 위험요인 중 영양결핍의 경우 질병 이환률을 높일 뿐 아니라 기존의 질병에 대한 예후를 불량하게 하여 노인의 건강악화 및 국민 의료비의 증가를 가져 오게 된다. 따라서 본 조사 대상지역인 담양은 호남의 장수 지역이므로 본 연구에서는 이에 초점을 맞추어 한국 영양학회의 영양섭취기준(DRIs)에 따른 건강한 노인의 영양소 섭취 기준에 따른 식단을 개발하였다.

담양군의 청정한 이미지와 조선 중기 사대부가의 곧은 절개를 접목하여 맑고 정갈한 선비밥상을 표현하고자 하였으며 ‘미암밥상’의 영양분석은 <Table 9>와 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.

본 연구에서 개발한 밥상의 특성으로 노인들의 인지기능에 도움이 되는(Masaki 등 2000; Morris 등 2002) 비타민 C, E 등 항산화 비타민과 엽산 그리고 비타민 B₁₂와 비타민 B₉군 함량은 충분히 설정 하였다. 또한 단백질 섭취량도 충분한 양을 제시하였으며, 흡수율을 감안하여 철분과 칼슘 등 무기

<Table 9> 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	921.27	106.4	133.0
Carbohydrate (g)	-	-	114.05	-	-
Vegetable fat (g)	-	-	28.41	-	-
Animal fat (g)	-	-	13.56	-	-
Saturated FA (g)	-	-	2.07	-	-
Mono unsaturated FA (g)	-	-	3.57	-	-
Multi unsaturated FA (g)	-	-	2.58	-	-
Protein (g)	16.7	15.0	60.83	280.5	312.3
Fiber (g)	8.3	6.7	17.40	161.4	200.0
Vitamin A (ug RE)	233.3	200.0	1071.21	353.5	412.4
Vitamin E (mg)	4.0	3.3	9.63	185.4	224.7
Vitamin C (mg)	33.3	33.3	79.92	184.8	184.8
Thiamine (mg)	0.4	0.4	0.68	130.9	130.9
Riboflavin (mg)	0.5	0.4	1.038	159.9	199.8
Niacin (mg)	5.3	4.7	11.04	160.4	180.9
Vitamin B ₆ (mg)	0.5	0.5	1.242	191.3	191.3
Folic acid (ug)	133.3	133.3	281.89	162.8	162.8
Vitamin B ₁₂ (ug)	0.8	0.8	4.88	469.7	469.7
Calcium (mg)	233.3	233.3	314.19	103.7	103.7
Posphoric acid (mg)	233.3	233.3	809.15	267.1	267.1
Sodium (mg)	666.7	666.7	929.42	107.3	107.3
Potassium (mg)	1,166.7	1166.7	2285.88	150.9	150.9
Iron (mg)	3.0	2.7	12.22	313.6	348.5
Zinc (mg)	3.0	2.3	8.45	216.9	282.9
Cholesterol (mg)	100.0	100.0	292	224.8	224.8

¹⁾DRIs: Dietary Reference Intakes

²⁾M: Dietary Reference Intakes for male

³⁾F: Dietary Reference Intakes for female

⁴⁾Nutr.: Nutritional contents

질 섭취량도 충분한 양으로 제시하였다. 특히 뇌인지 기능과 관련성이 높다고 알려진(Lee 등 2001; Lim 2005) 다카불포 화지방산 함량을 높이기 위해 들기름을 많이 사용하였으며, 견과류 함량을 높여 ω -3 지방산 함량을 높였다. 아연 섭취 역시 인지기능과 관련이 있는 것으로 보고되어(Morris 등 2004) 섭취량을 충분히 제시하였다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 우리나라 대표 장수지역인 전라도 내륙산간 장수벨트인 담양 지역을 배경으로 향토음식을 역사, 문화유산과 연계시킴으로써 감성적 콘텐츠를 개발하여 관광 상품으로서 가치를 갖도록 하는데 목적이 있다. 연구방법 중 먼저 ‘Story’ 발굴은 담양 지역을 대표할 수 있는 향토지 및 관련 사이트를 통해 지역 상징인물과 자연환경을 조사하였고, 조선시대 지리지 등 고문헌 분석, 전통세대 인터뷰 등을 통하여 정보를 수집하였다. 이야기 전달 부분인 ‘Telling’은 상징인물의 문학작품을 분석한 텍스트를 중심으로 역사적 상황,

지역 식재료, 조리법, 상징성 등을 종합하여 담양 향토밥상을 구성하였다. 이렇게 창작 발굴한 음식 콘텐츠는 영양분석 이후 균형 잡힌 건강한 한식 한상차림으로 연출 하였다. 개발된 창작 콘텐츠는 1인 분량을 기본으로 하였으며, 한국영양학회에서 제공하는 CAN-pro 4.0을 이용하여 영양소를 환산하였다.

본 연구 대상지인 담양 지역의 조선시대 특산물로는 석류, 모과, 감 등의 과실이 풍부하였으며, 오죽(烏竹), 왕대, 죽전(竹箭) 등 다양한 대나무가 특산품이었다. 관공서 사이트를 통한 현재 담양의 특산물로는 죽순과 함께 여러 농특산물들이 ‘대숲 맑은’이라는 심볼과 함께 브랜드화 되었음을 알 수 있었다. 담양지역의 지리, 환경적 특성은 임야 비율이 60-70%를 차지하는 중산간지대에 속해 있으며 내륙 분지 형태의 지형이었다. 담양 상징인물인 유희춘(1513~1577)과 그의 작품집 『미암일기』에서 음식 관련 이야기를 발췌하여 스토리텔링 하였다. 스토리텔링 소재는 『미암일기』에 기록된 식재료 중 그 횟수가 빈번하고, 조선시대부터 지역 토산물로 알려진 전통식재료와 최근 담양지역에서 특산물로 산출되는

식재료 등을 중심으로 한상차림 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·약재류 같은 생활 용품류 구매시, 노역과 서비스 제공에 따른 품삯 지불 수단으로 주로 물산(物産)이 거래되었다. 식재료 중 화폐가치로서 가장 많은 수를 점하고 있는 것은 단연 쌀(米)이었다. 쌀의 표현도 정미(正米), 중미(中米), 조미(造米), 백미(白米), 반미(飯米), 침미(沈迷) 등 매우 다양하였다. 그 외 소액거래 지불수단으로 쌀 이외 메밀, 쌀, 조, 콩, 팥, 울무, 깨 등의 곡물이나 팥, 육포, 닭, 노루, 멧돼지, 쇠고기와 같은 육류, 굴비, 민어, 대구, 송어, 전복, 청어, 뱀장어, 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, 뽕어젓과 같은 양념류, 김치(감김치, 무김치 등), 떡, 만두, 술, 단술(甘酒)과 같은 음식 등이 거래되었다. 이 식품들은 주로 수고에 보답하거나, 성의를 표하거나 감사의 마음을 전달하는 수단으로 이용되었다. 「미암일기」에서 추출한 식재료에 미암가 종부의 인터뷰를 바탕으로 한 종가의 조리법을 적용하여 ‘미암밥상’을 표현하였다. ‘대숲 맑은 선비 미암 밥상’은 메밀팔밥, 민어탕, 떡갈비, 대하죽편, 어육전, 포무침, 미역전복쌈, 죽순물김치, 나물, 감김치 등을 한상차림으로 제시하였다.

담양군의 청정한 이미지와 조선 중기 사대부의 곧은 절개를 접목하여 맑고 정갈한 선비밥상을 표현하고자 하였으며 ‘미암밥상’의 영양분석은 65세 이상 한국인 1일 영양섭취기준에 근거하여 설정하였다. 본 연구는 지역의 스토리를 활용한 밥상개발이라는 측면에서 가능하다면 그 지역에서 생산되는 식재료를 활용하고, 쉽게 조리할 수 있는 조리법, 그리고 영양학적 기준에 맞는 상차림을 중시하여 현장에서 적용하는 것을 염두에 두고 개발 하였다. 따라서 본 연구에서 개발된 담양의 콘텐츠 식단은 담양의 역사와 문화를 반영하면서 건강한 노인식의 영양기준을 맞추었으므로 이지역의 대표 밥상으로 자리매김할 수 있을 것으로 생각된다.

Acknowledgment

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

References

농촌진흥청. 2008a. 한국의 전통향토음식 6-전라북도. 교문사. 경

기. pp 04-283
 농촌진흥청. 2008b. 한국의 전통향토음식 7-전라남도. 교문사. 경기. pp 314-315
 담양향토문화연구회 편역, 1992, 「미암일기」 (유희춘 원저, 1567-1577)
 민족문화추진회. 1989. 고전국역총서 신증동국여지승람(제39권). 민문고. 서울. pp 194-256
 윤숙자 엮음, 2007, 「증보산림경제」 (유중립 원저). 지구문화사. 경기. p 85
 이효지, 조신희, 정낙원, 김현숙, 유애령, 최영진, 김은미, 백숙은, 원선임, 김상연, 차경희, 백현남. 2004. 시의전서. 신광출판사. 서울. pp 190-192
 임기중 역주, 1993, 「우리 세시풍속의 노래」 (유만공 원저). 집문당. 서울. p 267
 전대신문 엮음. 2005. 전라도를 다시 본다. 전남대학교출판부. 광주. pp 10-258
 정낙원, 차경희. 2007. 향토음식. 교문사. 경기. pp 107-145
 정창권. 2011. 홀로 벵슬하며 그대를 생각하노라. 사계절. 경기. pp 165-171
 황혜성, 한복려, 한복진, 서혜경. 2002. 한국음식대관 제 6권-궁중의 식생활과 사찰의 식생활. 한림출판사. 서울. p 277
 Cha GH. 2003. A study on regional foods in the middle of Chosun Dynasty through Domundaеjac. Korean J Food culture, 18(4):379-395
 Choo JJ. 2009. Dietary attitudes and concerns regarding local foods among married women in Jeollabuk-do. Korean J East Asian Soc 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 Korean Association of Regional Geogra, 8(3):326-346
 Houston DK, Johnson MA, Poon LW, Clayton GM. 1994. Individual foods and food group patterns of the oldest old. J Nutrition Elderly, 13(4):5-23
 Hwang CS, Chung DY, Kim YS, Na JM, Shin DH. 2005. Effects of Enzyme Treatment on Physicochemical Characteristics of Small Red Bean Percolate. Korean J Food Sci Technol, 37(2):189-193
 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 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 Foodservice Management*, 11(3):25-47
- Kim MH, Chung HK. 2010a. Development on native local food contents through literature. *Korean J 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 Korean Society of Dietary Culture* 25(3):270-284
- Kim MH, Chung HK. 2011. A Study on the *Kyungsangnamdo* native local food culture in the novel 「Tojji」. *Korean J Food culture*, 26(6):583-598
- 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
- Kim YS, Kim JG, Lee YS, Kang IJ. 2005. Comparison of the Chemical Components of Buckwheat Seed and Sprout. *J Korean Soc Food Sci Nutr*, 34(1): 81-86
- Kwak EJ, Ann HJ, Lee KH, Lee YS. 2003. Nutritional Components of Cow Feet Jokpyun and Jokpyun Added Chicken and Codfish. *J Korean Soc Food Sci and Nutri*, 32(2):307-310
- Lansky EP, Harrison G, Froom P, Jiang WG. 2005. Pomegranate pure chemicals show possible synergistic inhibition of human PC-3 prostate cancer cell invasion across. *Matrigel Invest New Drugs*, 23(2):121-122
- Lee HJ, Park KA, Park MS, Lee JH, Cheon SE, Cheo MA, Choi S. 2001. Neuroprotective & antioxidant effects of diets high in n-6 and n-3 fatty acids in rat focal brain ischemia model. *Korean J Biological Nursing Science*, 3(1):41-52
- Lee YS. 2008. A study on the yube literature of Mi-Am Yu hi-Chun. *The study of the eastern classic*, 32(1):1-27
- Lee JS. 2003. Monetary circulations of Choson between the mid-sixteenth and the early eighteenth centuries investigated by everyday journals and records of land trades. *朝鮮時代史學報*, 32(1):95-148
- Lee SH. 2005. Study on the systematization of *Jeollanamdo*'s native local cuisines. *Korean J The Industrial Technology*, 12(1):31-40
- 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
- Lim SY. 2005. Effect of n-3 fatty acid deficiency on fatty acid composition in brain, retina and liver using a novel artificial rearing system. *Korean J of Soc Food Sci Nutr*, 34(4):466-475
- Masaki KH, Losonczy KG, Izmirlian G. 2000. Association of vitamin E and C supplement use with cognitive function and dementia in elderly men. *Neurology*, 54(6):1265-1272
- Morris MC, Evans DA, Bienias JL. 2002. Vitamin E and cognitive decline in older persons. *Arch Neurol*, 59(7):1125-1132
- Morris MC, Evans DA, Bienias JL, Scherr PA, Tangney CC, Hebert LE, Bennett DA, Wilson RS, Aggarwa IN. 2004. Dietary niacin and the risk of incident Alzheimer's disease and of cognitive decline. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*, 75(8):1093-1099
- Park YJ. 2011. A Preliminary Study on Jeollanam-Do Restaurants for Local Food Industrialization. *Korean J The Table & Food Coordinate*, 6(1):77-90
- Saura CF. 2011. Dietary fiber as a carrier of dietary antioxidants: an essential physiological function. *J Agric and Food Chem*, 59(1):43-49
- Shin JK, Kim SI. 2012. Quality Properties of the Black Sesame Yeot Gangjeong with the Candied Bamboo Sprout. *Food Engineering Progress*, 16(4):386-392
- Simopoulos AP, Visioli F. 2000. *Mediterranean diets*. Karger, Basel
- Song JY. 1998. The Bibliography and Merit of Historical Materials of Mi-am Ilgi. *退溪學研究*, 12(1):117-151
- Takeda S, Noji H, Hirose N, Arai Y, Yamamura K, Shimizu K, Homma S, Ebihara S, Takayama M. 1998. Nutritional intake by the oldest elderly Japanese. Tokyo centenarian study 6. *Japanese J Nippon Ronen Igakkai Zasshi*, 35(7):548-558
- 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 Nutrition Research and Practice*, 15(4):536-549
- <https://www.damyang.go.kr>
- <http://www.med.harvard.edu>. NECS. 2001. *New England Centenarian Study*
- <https://www.sillok.history.go.kr>