

Farm food & Food art culture Magazine

The Farm Table

농가의 식탁

April 2012

The Farm Table

www.vaf21.com

EU영사부인 에델 INTERVIEW

봄바람이 실어온

멕시코 여인 에델

우리전통음식 알리기 <한식>

차가운 음식을 먹는다는 한식날을 아시나요?

농가의 식탁을 찾아서 -

이달의 음식 강원도 원주에서 찾다 -귀래농장

food WHAT'S COOKING

바람 끝에서 맛이 나는 삼치

마음 한장, 벽돌 한장으로 짓는 우리 학교

온라인에서 만나는 신선한 먹거리



9 772234 769008 04 >
ISSN 2234-7690

www.vaf21.com

April 2012

Contents

팜 & 파머스토리

02 생각을 바꾸면 보이는 농업의 희망 _ 두레마을 이상인 사장



농가의 식탁을 찾아서

06 이달의 음식 원주에서 찾다 _ 귀래농장

'귀한 손님이 온다'는 귀래농장 박귀녀 대표의 평범한 음식



식탁에서 만난 문화

13 EU영사부인 에델 인터뷰

봄바람이 실어온 멕시코 여인 에델

22 우리전통음식 알리기 <한식>

차가운 음식을 먹는다는 한식날을 아시나요?



에듀라이프

26 맛있는 식문화스쿨 탐방기

Food WHAT'S COOKING 바람 끝에서 맛이 나는 삼치

34 예비농부의 좌충우돌 이야기

농부의 꿈을 찾아가는 즐거운 여행

37 스타농업인 따라잡기

'농업' 희망의 향기를 귀로 듣다



그곳, 농촌

40 식공간 연출 _ 봄에 싹이 난 양파를 이용한 공간연출 아이디어

43 Food 뷰티 _ 미인되는 쌀 미용법

45 Magazine 사진전시회 <기획특집>

Magazine 속의 특별한

야생화 展 _ 동강 할미꽃

48 아름다운 추억과 함께 떠나는 여행스케치 _

느리게 걸을수록 행복해지는 곳

가고 싶은 섬 청산도(靑山島)

52 귀농일기 _ 쌀집아저씨의 행복한 농촌이야기

2020년 겨울 대한민국이 커다란 위기에 빠졌다.

55 삶과 여유를 찾는 해외원정기

2012년 동경에서 발견한 나만의 '바람'

58 살면서 꼭 한번 가볼만한 곳

세계 10대 축제 하얼빈 얼음축제

빙등제(Ice Snow Festival)

61 도시 in 칼럼 _ 명품의 조건

전설이 만들어 낸 에비앙(Evian)의 기적

영원히 마르지 않는 샘

64 온라인에서 만나는 신선한 먹거리

오마트 이준호 과장의 추천상품

Hot 아이템, MD가 추천해요

하늘농가의 신선한 나물류

66 여론광장 _ 기다림에서 오는 설레임

마음 한장, 벽돌 한장으로 짓는 우리 학교





생각을 바꾸면 보이는 농업의 희망

_ 두레마을 이상인 사장

글_ 최지연

태초의 신비가 간직된 지리산 자락의 두레마을은 산머루 농장을 운영하며 산머루 와인, 산머루즙 등을 생산하고 있다. 두레마을의 와이너리에는 산머루 가공공장, 지하숙성실, 오크통저장동굴, 와인하우스, 머루농장을 견학할 수 있으며, 다양한 생산품들을 시음할 수도 있다. 또한, 체험 프로그램으로 산머루 와인 담그기, 쨌, 천연 비누 만들기 등이 마련되어 휴양, 견학이 가능한 와인투어 명소로 자리 잡고 있다.

경남 함양군 함양읍의 울창한 숲속에는 지중해풍의 마을이 숨어있다. 마치 동화에서 나올 법한 아름다운 마을은 누군가를 기다린 듯 조용하지만 화려하게 손님을 맞이한다.

이곳은 (주)두레마을 이상인 사장의 귀농 생활 20년이 고스란히 담긴 곳으로 산머루 와인 ‘하미앙’이 생산되는 곳이자, ‘하미앙’의 이야기를 알리는 곳이기도 하다.

이상인 사장은 고향인 경남 함양을 떠나 10여 년간 서울의 출판사에서 일하다 비전이 없는 도회지 생활을 접고 1985년 귀향했다. 고향에 다시 내려와 벼와 채소 등 여러 가지 농사를 지어 봤지만, 농산물 가격이 폭락하는 바람에 수익원의 빛만 졌다. 파산 직전에 있던 1995년 그는 ‘더는 물러

설 곳이 없다’며 경쟁력 있는 우리 토종 품목을 한번 해 보자고 결심했다.

“고민 중에 어릴 때 지리산 일대에서 따먹던 산머루가 떠올랐습니다. 동네 어른들이 영양가가 높다고 말한 것도 기억났죠.”

이때부터 산머루를 키우고 가공공장을 만드는 등 산머루에 마지막 승부를 걸었다. 가공공장을 시작하면서 아내도 모르게 건축하고, 완성된 후에야 가족들에게 말할 정도로 홀로서기를 흑독하게 치렀다.

홀로 농사짓고, 공장을 짓는 모습에 함양군에서 공공근로 2명을 보내줄 정도였으니, 그 과정이 얼마나 험난했는지 알 것 같다.



처음에는 산머루 즙과 주스를 생산해 첫해 1억 원의 매출을 올렸다. 하지만 여기서 멈출 수는 없었다. 성장을 위한 발판이 필요한 시점이었다. 그때 문득 떠오른 것이 산머루를 담가 먹던 어른들이었다. 와인이 인기인 트렌드에 맞춰 산머루로 국산 와인을 만들어 보기로 한 후 실천에 옮겼지만, 산머루로 와인을 만들기는 생각만큼 쉽지 않았다. 3년 정도 산머루를 숙성시키는 과정이 필요했고 산머루도 충분히 준비해야 했다. 미국, 일본, 캐나다, 유명 와인 공장에 30여 차례나 견학을 다녀오고 난 뒤, 2005년 산머루 와인 시제품을 선보일 수 있었다. 그리고 2007년 국내에서 유일하게 열린 국제대회 코리아 와인챌린지에서 세계 굴지의 전통성 있는 와인에 맞서 동상을 받았다.

농업회사로 성공하기 위한 이상인 사장의 원칙은 3가지가 있었다. 경쟁력 있는 농산물을 생산할 것, 생산한 농산물을 브랜드화할 것, 그리고 상품과 연계하여 관광 자원화를 하는 것이다. 기존의 제품 생산 방식만으로는 새로운 문화를 만들 수 없다는 판단하에 밤나무 산을 7년 동안 개간하여 농촌관광지의 명소를 실현하는 와인공장을 완성했다. 농촌 속의 테마농원을 만들어 그린투어 상품을 개발하는 것이 이상인 사장의 최종 꿈이다. 단순히 제품만을 만드는 곳이 아닌 생산과정을 견학하고, 주변 환경을 관광 상품화하여 상품 구매까지 이어지는 제품만을 파는 시대에서 체험경제시대로 나아가는 모습이였다. 현재 50 농가가 165,000m² 규모에서 산머루를 생산하고 있다. 이상인 사장은 50 농가의 생산량을 전량 구매했지만, 이제는 kg을 정해서 구매하고 있다. “농업인은 정부에 너무 의존해서는 안 됩니다. 하지만 농업은 ‘농업’ 자체로 힘이 될 수 있습니다. 본인의 자금을 투입하여 철저한 사업계획을 세워 정부에게 도움을 요청한다면 꿈을 더 빨리 실현할 수 있습니다.” 마지막으로 이상인 사장은 성공하기 위해 건강, 열정, 꿈을 꼽았다. 비전이 없는 꿈은 악몽이 되고, 꿈과 함께 실천력이 건강과 뒷받침되어야 한다고 강조했다. 철저한 준비와 철저한 사업정신으로 운영한다면 엄청난 결과를 가져올 것이라고 믿는 이상인 사장의 농장이 앞으로 어떤 이야기로 채워갈지 기대된다.



젊음을 선물하는 산머루의 효능

포도의 조상 정도 되는 식품으로 포도보다 10배가량의 영양소가 많이 함유되어 포도 효능이 농축된 산머루. 미국 타임지에 의해 10대 장수식품으로 선정될 만큼 우수한 식품이다. 산머루는 여러 가지 효능이 있지만, 특히 보혈 강장 및 자양효과가 탁월해 예부터 열매뿐만 아니라 잎이나 줄기도 햇볕에 말려서 약재로 사용됐다. 건강을 선물하는 산머루의 여러 가지 효능을 살펴보자.

1 두뇌발달에 최고의 산머루

산머루는 오래전부터 산사 고찰의 수도승이나 고승들이 두뇌 발달을 위해서 복용할 만큼 다량의 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있을 뿐만 아니라 불안 초조에도 탁월하며, 두뇌발달에 도움이 된다.



3 칼슘이 많이 함유되어 뼈도 튼튼

산머루에는 칼슘이 많이 함유되어 있다. 칼슘은 뼈를 만들고 강화시키는 데에 중요한 역할을 하므로 성장기 어린이는 물론 골다공증이 있는 노인분들께도 아주 좋다.

4 해독작용이 탁월

우리 몸에서 독성 물질을 해독하는 데에 가장 중요한 성분은 유기산이다. 산머루에는 우리 몸에 좋은 주석산, 사과산, 호박산, 구연산 등의 유기산이 풍부하게 함유되어 해독작용이 탁월하다.



5 혈관계 질환의 예방과 치료

산머루에 다량 함유된 비타민C 성분은 혈관계 질환을 예방 및 치료 하는 데에 탁월한 효능이 있다. 혈관계 질환이 발생하는 주된 이유는 혈관이 나쁜 유해 콜레스테롤 등의 노폐물에 의해서 막히기 때문인데 산머루에 함유된 비타민C 성분은 혈관 내 노폐물을 녹여서 배설시켜 주는 효능이 있어 심장병에도 좋다.



2 예뻐지는 산머루

산머루는 피부미용에 아주 좋다. 산머루에는 다량의 비타민이 함유되어 있을 뿐만 아니라 피부질환을 치료하는 효능이 있기 때문이다. 산머루에 함유된 수백 가지의 영양소가 복합적으로 영향을 주어 남녀노소 누구에게든 좋고, 특히 건조한 피부에 좋다.

그 밖에 산머루는 위염, 폐 질환, 골수염, 스트레스, 우울증, 신경쇠약증, 불안증, 산후우울증 등에 탁월한 효능을 보인다. [The Farm Table](#)





'귀한 손님이 온다'는

귀래농장 박귀녀 대표의 평범한 음식

글_ 전주희

강원도 원주시 귀래면에 위치한 귀래농장(대표 전태성, 박귀녀). 귀래농장은 한자로 귀할 귀(貴)에 올 래(來)자를 써, '귀한 손님이 오시는 농장'이란 뜻을 지니고 있다. 손님을 귀하게 여기는 농장주의 경영철학이 고스란히 담긴 농장명이다. 농장은 원주 시내에서 한참을 가야 했다. 농장을 방문하기 전 농장에 대한 정보라고는 강원도 원주를 거점으로 강원도 영서지역과 경기도, 충청북도 등에 있는 다수의 중·대형 마트와 농협과 축협, 군부대까지 달걀을 판매하는 상당히 큰 규모의 농장이라는 것뿐이었다.



농장에 도착하자 인상 좋으신 박귀녀 대표가 반갑게 맞아주신다. 우리는 박 사장님의 안내로 농장 이곳저곳을 둘러보았다. 약 66,115m²의 대지에 2개 동의 초생추사와 4개 동의 산란 닭장, 2개 동의 토종닭 계사와 퇴비사를 갖추고 있었다. 뿐만 아니라 복숭아와 사과나무 등 과수나무도 키우고 있었다. 생각보다 큰 규모에 놀라 농장을 운영하시게 된 계기에 대해 물어보았다. “처음부터 이런 시설들을 모두 운영할 생각은 아니었어요. 처음 농장을 운영하면서 생각보다 계분의 처리 방법이 어렵다는 점을 깨달았죠. 방법을 모색하던 중 우연히 눈에 띈 것이 농사철에 많이 사용하는 비료였어요. 만약 비료를 쓰지 않고 퇴비를 사용하여 친환경으로 농사를 지으면 더 좋지 않겠느냐는 생각을 해봤죠. 그러나 당시에는 아직 퇴비 공장이라는 개념이 없었어요.” 옛이야기를 떠올리는 그녀의 표정이 어두워졌다. 숯한 역경과 고난이 있었음이 느껴졌다. “고생이야 이루 말할 수 없어요. 지금은 웰빙이라는 개념이 널리 퍼져서 친환경 농법이나 유기농 채소 등에 관한 관심이 많지만, 당시는 23년 전이라 사람들은 친환경 농법이나 유기농에 대한 관심을 두지 않았어요. 그래서 더욱 홍보를 위해 노력했답니다.”

박 대표는 주위 농가에 무료로 퇴비를 보급하고 퇴비의 품질을 높이기 위해서 당시에는 드물었던 퇴비 가공 발효기를 설치했다. 이렇게 축적한 완전발효 기술로 귀래농장의 퇴비는 그 효능을 인정받아 전량 강원도 일대의 농협으로 납품된다. 남들이 하지 않을 때 새로운 도전으로 개척한 퇴비 사업은 귀래농장을 앞서가게 하는 계기가 되었다.

1년 중 두 번, 3월과 9월에 각각 3만 5천수 가량의 병아리를 입식하는 귀래농장은 입식 3개월 전부터 초생추사의 소독으로 바쁘다. 이전 병아리가 사용했던 왕겨는 퇴비사로 이동하고, 모든 축사 기구를 꺼내 소독한다. 물 소독은 물론, 훈증, 불 등으로 닭장내부를 소독하고, 환기를 시킨다. 이 같은 절차를 거친 후 입식하기 때문에 귀래농장의 병아리는 폐사율이 1%가 채 안 된다고 한다. “항생제 사용을 일체 금하고 있고 철저히 예방접종을 실시하고 있어요. 저는 바로 이것이 육추의 기본이라고 생각해요” 박 대표와의 대화에서 귀래농장의 강한 자부심을 느낄 수 있었다. 이렇게 기본 사양관리가 철저하게 이뤄져 자란 닭이 낳은 계란은 농·축협을 비롯한 식당, 학교, 대형마트, 군부대 등 다양하게 유통되고 있다.





귀래농장이 최근에 도전한 것은 장조림이다. 계란을 자체 내에서 생산하고 판매까지 하다 보니 어려움이 많이 발생했다고 한다. 여름 같은 경우 계란을 미처 판매하지 못하면 계란도 생물이다 보니 상하게 되고 그러면 가까운 계란을 몇천 판씩 퇴비장에 버리게 되는 경우도 생기게 되었다고 한다. 그래서 연구를 거듭하다 계란 장조림을 만들어보야겠다고 결심한 뒤 가공식품 포장에 발달한 일본으로 가서 견학하게 되었다. 일본에서는 이미 진공 포장된 계란장조림의 유통이 보편화 되고 있으며 장조림 이외에도 계란말이 등 다양한 계란가공제품들이 마트에서 판매되고 있었다. 박귀녀 대표는 가정에서 쉽게 조리할 수 없는 장조림을 선정하고 계란장조림 만드는 일에 본격적으로 착수했다. 연구에 연구를 거듭한 끝에 현재 시판되고 있는 상품을 우리나라 최초로 만들어냈다.

계란장조림이 나오기까지는 시행착오의 연속이었다. 일본의 계란장조림 기계를 들여올 수 없어 직접 계란장조림을 만드는 기계를 만드는 수밖에 없었다. 수많은 실패를 겪어 장조림 포장기계를 완성하고 특허 출원에 성공했다. 귀래농장이 만든 꼬꼬장조림은 냉장에서 2달이 지나도 변질되지 않는다. 가정에서 만드는 장조림의 유통기간은 보통 1주일인데 반해 꼬꼬장조림은 연구 끝에 얻은 노하우로 진공포장과 조림 등의 특성을 이용해 4개월까지 냉장 보관해도 변질되지 않는다.

처음에 계란장조림을 생산할 때 주위에서는 제품의 경쟁력에 대한 우려의 목소리가 나왔다. 포장된 계란장조림을 과연 누가 사 먹겠냐는 것이다. 하지만 박 대표에게는 뚜렷한 확신이 있었다. “김치도, 물도 처음 포장 되어 나왔을 때 그 품목에 대한 사업성을 의심했었지요. 누가 김치를 사 먹고, 물을 사 먹냐는 것이었어요. 하지만 지금 그 제품들은 날개 돋친 듯이 팔리고 있잖아요. 이러한 선례가 있기 때문에 저는 계란장조림도 충분히 경쟁력이 있다고 생각해요.”



귀래농장의 새로운 아이디어와 도전정신에 감탄할 때 즈음 박귀녀 대표가 직접 만든 농가의 식탁이 차려졌다. 무 시래기 나물국, 인절미, 멸치 무 조림, 무채 나물 등 숨겨져 있던 박 대표의 손길이 닿은 음식들은 말 그대로 환상적이었다. 무슨 음식이 이렇게 맛있느냐고 연이어 감탄사를 내뱉자, 과거 음식점으로 많은 돈을 번 적이 있다고 수줍은 듯 말씀하셨다. 또한, 차려낸 요리들이 모두 만든 이유가 있다며 요리를 설명했다.

무 시래기 나물국

“무 시래기 나물국의 무청 성분은 식이섬유, 비타민, 미네랄, 칼슘 풍부하게 함유하고 있고, 35% 이상이 식이섬유로 이뤄져 있어요. 여기에 포함된 콩은 노화방지에도 큰 효과가 있습니다. 한번 맛보세요. 콩의 고소함과 시래기의 알싸한 맛이 어울어져 더 깊은 맛이 날 겁니다.”

재 료 무, 시래기, 콩가루, 소금

만들기

- 1 물을 끓여 무 시래기를 삶는다.
- 2 삶은 무시래기의 물기를 빼고 콩가루를 골고루 묻힌다.
- 3 끓는 물에 넣고 다시 5분정도 끓여 준다.





과일샐러드



고사리나물



콩나물무침



토종닭 백숙

인절미

“찰쌀이 들어간 음식은 쉽게 포만감을 느끼게 하고, 소화에 도움을 줍니다.”

재 료 찹쌀, 녹두

만들기

- 1 물에 불린 찹쌀가루를 빻아서 찐다
- 2 1을 절구에 넣고 찧어준다.
- 3 반죽을 먹기 좋은 크기로 잘라준다.
- 4 불린 녹두를 찜통에 넣고 찐 다음 빵아준다.
- 5 찹쌀 떡에 골고루 발라 준다.



무채나물



동치미



멸치 무 조림

“무는 소화에 도움을 주고 멸치는 칼슘이 다량으로 들어있어 뼈 기능에 도움을 줍니다. 이 조림은 반찬이 없을 때 손쉽게 해 먹을 수 있고 건강에도 좋은 음식입니다.”

재 료 무, 멸치, 고춧가루, 파, 마늘, 들기름

만들기

- 1 무를 적당한 크기로 썰어둔다.
- 2 썰어둔 무에 소금과 들기름을 넣고 볶아준다.
- 3 볶은 무를 멸치와 고춧가루, 파, 마늘을 넣고 무가 잠기도록 물을 넣고 졸여준다.



밀가루파리고추 찜



소불고기



위의 음식들은 모두 어렸을 적에 시골 외갓집에 가면 잔치상에 올려졌던 음식들이어서 더욱 맛있게 먹을 수 있었다.

마지막으로 귀래농장의 성공요인은 주위 농가에 무료로 퇴비를 보급하고, 남들이 하지 않을 때 새로운 도전을 하기 때문으로 여겨진다.

이렇게 많은 도전을 했음에도 박귀녀 대표는 새로운 도전을 또 하고 싶다고 말씀하셨다.

"바로 지금까지 만들어 놓고 농장과 시설 그리고 과수원을 많은 사람들에게 개방해서 체험 농장을 만드는 것이다."라며 당찬 포부를 밝히셨다. [The Farm Table](#)



EU영사부인 에델 INTERVIEW

봄바람이 실어온 멕시코 여인 에델

글_ 전영하

따뜻한 봄바람이 불어오던 어느 날, EU영사 페드로 산트로씨의 부인 에델 씨를 만났다. 에델 씨는 멕시코 사람으로 멕시코와 제네바, 브뤼셀에서 국제기구 및 대사관 직원으로 근무하였다. 포르투갈 사람인 남편 페드로씨를 만나 결혼한 후 한국에서는 현재 2년 7개월째 생활하고 있다. 타코 외에 멕시코 음식이라고는 경험한 적이 없는 기자에게 에델 씨와의 만남은 적잖은 흥분이었다. 영화에서 맛본 멕시코는 민속음악, 코를 찌르는 자극적인 음식, 정열적인 춤을 지닌 나라였다. 에델 씨는 정열적인 사람일까? 식탁에는 매운 고추요리가 가득할까? 하는 갖가지 상상에 기분이 들떴다.

한국에서 만난 멕시코 식탁

에델 씨가 차려놓은 멕시코의 식탁에는 붉은색 꽃비가 뿌려져있었다. 꽃비 사이로 정갈하게 차려진 음식들. 에델 씨는 그 사이를 분주히 움직이며 화려한 잔을 가져와 건배를 권했다. 상상한 것과는 매우 다른 그림이었다. 식탁 위에 고추는 하나도 보이지 않았고, 에델 씨의 몸짓은 정열적이기 보다는 날아오르는 새처럼 가벼웠다. 새콤한 마가리타의 냄새에 취해 본다.



‘갈아요(몰레)’

에델 씨가 처음으로 소개한 요리는 ‘몰레(Mole)’이다. 몰레를 만들 때 중요한 것은 고춧가루의 조합이다. 멕시코에서 직접 제조해온 파우더로, 수십가지의 고춧분과 카카오를 취향에 맞게 제조해온 것이라고 한다. 본인은 땅콩향을 좋아해서 피넛버터도 함께 넣어 만들었다는 설명이 이어졌다. 에델 씨는 멕시코에 갈 때마다 멕시코의 요리재료들을 항상 사오는데 그 중에 위틀라코체에 이어 빠지지 않는 것이 바로 몰레 파우더라고 한다. 닭고기 육수에 몰레 파우더를 넣고, 초콜릿을 넣고, 닭고기 살을 잘게 찢어 걸쭉하게 끓인 후 야채에 볶은 밥과 함께 내어놓는 몰레 요리는 시간이 매우 많이 걸리는 음식이다. 멕시코에는 수백가지의 고추가 있는데, 고추는 신성한 소스라 불릴 정도로 멕시코인들의 식탁에서 빠지지 않

는 재료이다. 한국인의 식탁에서 김치, 고추장 등 고춧가루가 들어간 음식이 빠질 수 없듯, 멕시코인의 식탁에서도 고추로 만든 음식은 빠질 수 없다. 그 중에서도 몰레는 수십가지 고추가 들어간 멕시코 전통음식이다. 몰레라는 요리 이름에 얽혀져 내려오는 재미있는 이야기가 있다. 멕시코의 푸에블라 지방의 산타클라라 수녀원에 대주교가 갑작스럽게 방문하면서 수녀들은 음식 준비에 다급해진다. 그 때 어린 수녀는 창고에 있던 여러 재료들을 있는 대로 갈기 시작했는데 이 때 다른 수녀가 무엇을 하느냐고 묻자 ‘갈아요(몰레)’라고 말했다고 한다. 이렇게 여러가지 재료를 갈아서 만든 음식은 맛이 매우 좋았고, 요리 이름은 ‘몰레’라고 붙여졌다고 한다.

쌉싸름한 맛과 향이 느껴지는 매우 독특한 맛

에델 씨는 검은색이 나는 요리 사이에서 그보다 더 검은 버섯을 찾아내어 하나씩 맛을 보게 해주었다. 요리의 이름은 ‘위틀라코체를 곁들인 새우(Shrimps in Cuitlacoche source)’ 요리였다. 에델 씨가 하나씩 맛보게 해준 버섯의 이름이 위틀라코체였다. 검은 빛깔의 버섯은 실제 먹어보니 쌉싸름한 맛과 향이 느껴지며 매우 독특한 맛이 났다. 일반 버섯보다는 부드럽게 목구멍에 쑥 넘어가며 뒤로 쓸쓸한 맛이 혀끝을 감돌았다. 옥수수에 기생해서 자라는 버

섯이라는 설명이 덧붙여졌다. 신기해하니 멕시코에서 직접 가져온 버섯이라며 통조림통을 가져와 보여준다. 하얀 옥수수를 둘러싼 검은색 포자같은 덩어리가 보이는데 아마 트뤼프 처럼 고가의 버섯이 아닐까?라는 생각이 들었다. 위틀라코체는 옥수수류에 생기는 곰팡이병의 일종이다. 이것은 익은 옥수수 알갱이를 뒤덮는 균류이며 진한 감칠맛으로 멕시코에서는 인기있는 버섯이다.



Red Mole with chicken meat and vegetable rice



Black Beans with Cheese



Cuchinita Pibil

Shrimps in Cuitlacoche source

먼저 라임즙을 바르고,
소금을 문힌 후, 고춧가루를 발라준다.

요리를 맛보고 다시 마가리타로 목을 축였다.

마가리타의 새콤한 맛은 매우 상큼하면서도 기분을 좋게 만드는 힘이 있는 것 같았다.

에델 씨가 만들어준 음료의 이름은 정확하게는 ‘타마린도 마가리타(Margarita of Tamarindo)’이다.

타마린도 농축액과 오렌지 주스, 라임즙, 얼음을 섞어 믹서기에 갈고, 마지막에 데킬라를 첨가한다.

음료를 따른 후에는 컵 모서리를 따라 세 가지 고명을 바른다. 먼저 라임즙을 바르고, 소금을 문힌 후, 고춧가루를 발라준다. 타마린도 소스는 멕시코에서 직접 가져온 것으로 매우 신맛이 나는 과일의 원액이며, 음료에서 상큼한 맛이 나도록 하는 중요한 역할을 한다.

마가리타

재 료 타마린도 농축액, 오렌지 주스, 라임 주스, 라임, 얼음, 데킬라, 고춧가루

만들기

1 타마린도 농축액과 오렌지 주스, 라임 주스, 얼음을 믹서기에 넣고 갈아준다. 각 재료의 배합비율은 취향에 따라 다양하게 선택할 수 있다. 2 마지막에 데킬라를 넣고 섞어준 후 잔에 따른다. 3 컵의 모서리에 라임즙, 소금, 고춧가루 순서로 발라준다.

"오늘 처음으로 멕시코 요리를 맛보았다" 극찬

이국적인 음식들을 맛보면서도 마음이 참 편했다. 에델 씨의 환한 웃음에 나도 기분이 좋아진다. 에델 씨가 준비한 음식들은 일반 멕시코 식당에서는 하지 않는 음식이라고 한다. 그만큼 상업적으로 파는 멕시코 음식과 실제 멕시코의 가정에서 먹는 음식이 다르다는 얘기일 것이다. 예전에 한국에서 남편의 친구들을 불러서 멕시코 요리를 대접한 적이 있는데 남편의 친구가 "멕시코 요리라는 것이 있느냐"라고 되물었다고 한다. 그때까지 그는 타코벨에서 맛본 패스트푸드가 멕시코 음식의 전부라고 생각했던 것이다. 그런 그가 에델 씨의 식탁에 앉아 멕시코 음식을 먹고 난 후에는 "오늘 처음으로 멕시코 요리를 맛보았다"며 극찬을 아끼지 않았다고 한다.





멕시코에서 직접 가져온 식재료와 음식 소개

현재 국제사회에서 멕시코의 경제적 정치적 위치로 인해 멕시코의 문화, 멕시코 사람에 대한 평가까지 저하되는 것에 대해 에델 씨는 매우 안타까워했다. 어느 나라에 있어도 본인이 멕시코 사람이라는 것을 잊지 않는다고 말했다.

새벽 2시부터 일어나 멕시코 음식을 준비했다는 그녀에게서 멕시코인으로서의 강한 자부심이 느껴졌다.

식사가 끝날 무렵 에델 씨는 마지막으로 식탁에 깔아놓은 흰색 식탁보에 대해 설명했다. 할머니께서 직접 테이블보를 짜서 어머니에게 선물하였고, 어머니는 다시 이 테이블보를 에델 씨의 결혼식 선물로 주었다고 한다. 멕시코인의 가족사랑, 멕시코인의 식문화를 이 작은 얘기로 인해 느낄 수 있었다.



멕시코 식문화 알리는데 노력

에델 씨는 작년 코엑스에서 있었던 2011년 Oriental Food Art Fair에서 OM's Hanji Studio에서 배운 한지공예를 활용하여 멕시코 식문화를 소개하였다. 은세공품을 이용한 상차림 문화, 그들 고유의 주류인 데킬라의 원료와 제조과정, 제품을 소개하였고, 매일 전통음식을 만들어 관객들에게 시식할 기회를 제공했다. <왼쪽 사진 설명 : 엄명숙 선생님과 에델 씨>





“My House is Your House”

손님접대에 대해 물어보았다. 영사부인으로 많은 손님들을 맞이해야 하는데 어떤 마음으로 사람을 맞이하는가에 대한 것이었다. 에델 씨의 대답은 간단했다. “나의 집은 바로 당신 집입니다.(My House is Your House.) 이 집에 발을 들이는 순간, 이 집은 바로 당신 집입니다.” 손님을 접대할 때 음식은 어떻게 해야 하고, 청소는 어떻게 해야 하는 문제가 아니었다. 상대방에 대한 완전한 배려가 답이었다.

에델 씨의 집에서 가장 기억나는 것은 멕시코 음식이 아니라 에델 씨이다. 그녀의 성실함과 선함, 정직하고 친절함 마음은 아직도 잔잔한 여운으로 남아있다. 물레의 초콜릿 향기도, 쌉싸름한 위틀라코체의 향기도 그녀의 일부분일 뿐이었다. [The Farm Table](#)

한식날은 동지(冬至)부터 105일째 되는 날로 고려 시대에는 9대 명절에 속하는 큰 명절이었다. 청명절(淸明節) 당일이나 다음날이 되는데 양력으로는 4월 5~6일경이며 음력으로는 대개 2월, 간혹 3월에 드는 수도 있다. ‘한식에 죽으나 청명에 죽으나 매일반이다.’라는 속담도 한식과 24절기 중 하나인 청명이 하루 차이인 것에서 나온 말이다.

한식날에는 불을 피우지 않고 찬 음식을 먹는다. 이러한 한식의 기원은 중국 진나라의 문공(文公)이 국란을 당하여 개자추 등 여러 신하를 데리고 국외로 탈출하여 방랑할 때, 배가 고파서 거의 죽게 된 문공을 개자추가 자기 넓적다리 살을 베어 구워 먹여 살린 일이 있었다. 이후 왕위에 오른 문공이 개자추의 은덕을 높이 여겨, 벼슬을 내리려 하였으

나, 개자추는 그를 마다하고 면산에 숨어 아무리 불러도 나오지 않았다. 그리하여 그를 나오게 하려고 면산에 불을 놓았으나 개자추는 끝내 나오지 않고 홀어머니와 함께 버드나무 밑에서 불에 타죽고 말았다. 그 뒤 그를 애도하는 뜻에서, 또 타죽은 사람에게 더운밥을 주는 것은 도리에 어긋난다 하여 불을 금하고 찬 음식을 먹는 풍속이 생겼다.

한식날에는 찬 음식 혹은 떡, 밥, 국 등을 차게 해서 먹거나 썩떡, 썩단자, 썩탕 등을 먹는다. 음식을 차게 먹는 이유는 위와 같은 역사적 의미도 있지만, 동지 후 105일째 되는 한식날에는 통상적으로 날씨가 매우 건조하여 예로부터 불 피우는 일을 자제하였기 때문에 찬 음식을 먹는 습관이 생겼다고 전해진다. [The Farm Table](#)

우리전통음식 알리기 <한식>

차가운 음식을 먹는다는 한식날을 아시나요?

썩향기가 듬뿍~ 썩완자국(애탕국)

글/요리_ 권영임

애탕국

재료

썩 30g, 다진소고기 100g, 두부 1/2모, 쪽파 3개, 계란 1개, 밀가루 1큰술, 소금, 간장 약간, 양념(다진파 1큰술, 다진마늘 1/2큰술, 참기름 1큰술, 소금 1작은술, 후춧가루, 깨소금 약간, 멸치육수 4컵)

만들기

- 1 썩은 씻어 끓는 물에 소금을 1작은술 넣고 데쳐 찬물에 담가 놓는다.
- 2 소고기는 다져서 면보로 핏물을 건어낸다.
- 3 두부는 면보자기에 넣고 꼭짜서 으갠다.
- 4 썩은 물기를 짜고 씻은 쪽파는 물기를 털어 송송 썬다.
- 5 준비된 재료와 양념을 모두 섞어서 반죽을 만든 다음 동그랗게 2cm정도의 완자를 빚어 밀가루를 묻힌 다음 계란물에 굴린다.
- 6 멸치육수를 끓이다가 국간장으로 색을 내고, 소금으로 간을 맞춘다.
- 7 완자를 넣고 끓인 후 떠오르면 담아 낸다.



썩 단자

재료

썩가루 1 1/2큰술, 찹쌀가루 5컵, 소금 1큰술, 커피 팔 찢것 1컵, 설탕 1작은술

만들기

- 1 찹쌀가루에 썩가루와 소금을 넣어 체에 내리고 2큰술 정도 물로 수분을 준다.
- 2 젖은 면보에 설탕을 뿌리고 쌀가루를 얹혀 김이 오른 후 15분간 더 찜다.
- 3 커피 팔 찢것은 소금을 조금 넣고 으개어 굵은 체에 내려 마른 팬에 살짝 볶아 수분을 날린다.
- 4 3을 다시 중간 채로 한 번 더 내려 %는 구슬만 한 크기로 동그랗게 빚고 나머지는 고물로 쓴다.
- 5 다 찜된 떡을 꺼내어 소금물을 묻혀가며 절구로 찜다.
- 6 반죽을 떼어 만든 소를 넣고 보자기를 싸듯 접어 곱게 내려둔 커피 팔에 굴린다.





수란

재료

계란 1개, 물 1000ml, 식초 5큰술, 식용유 약간

만들기

- 1 계란은 싱싱한 것으로 노른자가 깨지지 않도록 미리 깨서 준비한다.
- 2 끓는 물에 식초를 넣고 끓인다.
- 3 국자 안쪽에 식용유를 바르고 끓는 물에 잠기지 않도록 띄워 데운다.
- 4 깨놓은 계란을 국자에 담고 흰자가 노른자를 살짝 덮어 익을 때까지 있다가 천천히 물에 잠기도록 한다.
- 5 노른자가 반숙이 될때까지 흰자를 완전히 익힌다.
- 6 국자를 꺼내어 수란을 떼어낸다.

냉 메밀국수

재료

메밀국수, 다시마 우린물 5컵, 간장 1컵, 맛술 1큰술, 설탕 2큰술, 간 무, 쪽파, 고추냉이

만들기

- 1 다시마 우린 물에 간장, 맛술, 설탕을 넣고 5분 정도 끓인 뒤 불을 끈다.
- 2 면보에 내려 통에 넣어 냉장고에 넣어둔다.
- 3 끓는 물에 소금 1작은술을 넣고 메밀 국수를 넣고 끓여 오르면 찬물을 조금 부어 주기를 2~3번 반복해 삶아준다.
- 4 국수가 익으면 찬물에 헹구 그릇에 돌돌 말아 담아 준다.
- 5 냉장고에서 시원한 국물을 꺼내어 다진 파, 무 같은 것(물기를 쥘다), 으갠 고추냉이를 넣어 면과 담아낸다.



증편

재료

멥쌀가루 10컵, 설탕 ½컵, 막걸리 1컵, 물 1컵 소금 1큰술, 베이킹 파우더, 참기름 약간

만들기

- 1 쌀가루, 소금, 베이킹 파우더를 체에 쳐서 내려준다.
- 2 체에 내린 가루에 막걸리와 설탕을 넣어 반죽하여 발효를 시킨다 (뚜껑을 덮고 6시간이 지난 후 거품을 저어서 없애 주고, 다시 2시간 후에 또 저어주고 마지막 1시간 동안 그대로 놔둔다).
- 3 틀에 참기름을 발라 반죽을 부어준다.
- 4 찜 솥에서 김이 오른 후 20~30분간 더 쪄낸다.



바람 끝에서 맛이 나는 삼치

글 _ 박향숙
 사진 _ 권단원
 요리 _ 장희경, 박애경, 유승연, 황중순,
 김순한, 조호선, 박귀녀, 정유현

삼치는 지방에 따라서 삼치(參致)·마어·망어·고시·사라 등의 방언으로 불리기도 하지만 대개의 경우는 '삼치'란 표준명을 쓴다. 영명으로는 'king mackerel' 또는 'spanish mackerel'로 불리며, 중국에선 '마교어(馬交魚)'로 부른다. 일본에선 '사와라(サワラ)' 또는 '사하라(サハラ)'로 불리는데 우리나라의 경남지방에서 '사라'로 불리고 있는 것은 일본의 영향을 받은 것으로 생각된다.

전통삼치구이

재료
 삼치 1토막, 당근, 배추

- 만들기**
- 1 삼치를 손질 후 반으로 갈라 등쪽으로 칼집을 낸다.
 - 2 소금을 뿌리고 기름을 넉넉히 두른 뒤 제일 약한 불에서 서서히 굽는다.
 - 3 서서히 구우면서 한 면이 다 익으면 한 번만 뒤집어 준다.
 - 4 배추와 당근을 밑에 깔고 삼치를 올린다.

Tip. 강한 불이 아니라 가장 약한 불에서 천천히 굽는 것이 중요하다.

삼치 소보로

재료
 삼치 1마리, 식빵 3장, 올리브오일 든 엔초비, 통조림 20g, 올리브오일, 토마토 통조림 20g, 레몬 1개, 로즈마리 2줄기, 타임 2줄기, 바질잎 5장, 크레송 1줌, 방울토마토 ½개, 다진마늘 2큰술, 홍고추 ½개, 올리브오일 4큰술, 파마산 치즈 3큰술, 청주 2큰술, 발사믹 식초 1큰술, 후추, 소금, 펜넬씨 조금

만들기

- 1 오븐 트레이에 올리브오일 2큰술, 후추, 소금, 펜넬씨를 뿌려 펼쳐 섞고, 준비된 삼치에 골고루 묻힌다.
- 2 200℃로 예열된 오븐에 1의 삼치를 껍질 부분이 바닥으로 가도록 놓고 15분간 오븐에 굽는다.
- 3 믹서기에 홍고추 ½개, 말린 토마토 20g(오일도 1큰술), 준비된 레몬껍질과 레몬즙, 바질, 발사믹 식초, 파마산 치즈, 다진 마늘 1큰술을 넣고 갈아 페이스트를 만든다.
- 4 믹서기에 식빵 3장을 찢어 넣고, 엔초비 20g(오일도 1큰술), 소금, 후추, 다진마늘 1큰술을 넣고 갈아 빵가루를 만든다.
- 5 2를 트레이 채 꺼내어, 만들어둔 페이스트를 삼치 위에 골고루 바르고, 빵가루를 소복히 쌓아 올린다.
- 6 5위에 로즈마리, 타임으로 장식하고, 올리브 오일 2큰술을 뿌려 빵가루가 황금색이 날 정도로 구워내고, 레몬과 크레송, 방울토마토로 장식한다.

Tip. 빵가루를 쌓을 때 공극이 많이 생기도록 그릇을 치거나 누르지 않아야 바삭하고 부드러운 소보로가 완성된다.



삼치는 일본사람들이 좋아하는 생선이다. 섬에는 제사에 커다란 삼치구이를 올리지 않으면 정성이 모자란다고 여긴다. 삼치크기와, 삼치숫자에 정성을 가능하고 부를 짐작하게도 하는 생선으로 자리 잡았다. 삼치를 칼로 반듯하게 자르는 게 아니라 손으로 툭툭 뜯어서 음복상을 차려내는 것이 이곳만의 식문화다. 걸그물을 이용하거나 정치망 어업으로 어획하는 삼치에서 맛 볼 수 없는 삼치회의 담백한 맛을 찾아 사람들은 바

람 끝이 서늘해지면 남쪽 섬사람들은 어린 키의 서너 배나 되는 대나무 낚싯대를 신고 추자도로 향한다. 새벽 동 트기 전에 출발해 오후 서너 시쯤 만선으로 돌아오는 삼치 잡이 배는 춤을 추고 어린아이 키만한 삼치가 은빛 번쩍이며 육지로 오르면 선창을 지키던 사람들은 매운 고추, 양파, 참기름 듬뿍 넣은 간장에 푹 찍어 먹는 삼치 회 맛에 조급증이 난다.

손님이 왔을때
굽거나 튀기거나 조린
삼치도 좋지만
정성들여 만든
삼치케첩조림으로
손님상에 멋을 부려
보자.

삼치케첩조림

재료

삼치, 피망 1개, 당근, 양파 ¼개, 다진마늘 1작은술, 육수½컵, 토마토케첩 4큰술, 물녹말 1큰술, 물엿 1큰술, 설탕 1큰술, 진간장, 참기름 약간, 튀김기름

만들기

- 1 삼치는 머리, 꼬리, 지느러미를 제거하고 소금물에 깨끗이 씻어 주고, 뼈를 가운데 두고 2장 포뜨기를 한다. 칼을 비스듬히 넣어 5cm폭으로 어슷하게 썰어 생강즙, 소금, 맛술로 간하여 재워둔다.
- 2 팬에 기름을 넉넉히 두르고 재워두었던 삼치에 녹말가루를 앞 뒤로 골고루 입혀 튀기듯 노릇하게 지진다.
- 3 팬에 다진마늘, 당근, 양파, 피망순으로 볶다가 토마토케첩과 설탕, 물엿, 육수를 넣고 끓인다.
- 4 3이 끓기 시작하면 녹말물을 조금씩 넣으면서 골고루 저어주고, 걸쭉해지면 진간장으로 간한다.
- 5 접시에 노릇하게 익힌 삼치를 담고 케첩소스를 부어낸다.



삼치 탕수

재료

삼치 2토막, 파프리카(빨강, 노랑) 각 20g, 죽순 1개, 영콘 3개, 올리브유, 녹말가루, 소스 _ 유자청 3큰술, 레몬즙 2큰술, 설탕 3큰술, 녹말물(녹말 3큰술, 물 3큰술), 소금 1작은술, 물 300ml

만들기

- 1 삼치를 석장뜨기해서 길이 5cm로 손질하고 소금, 후추, 생강즙으로 밑간을 해둔다.
- 2 채소를 손질하여 길이 5cm로 채 썰어 놓는다.
- 3 밑간을 한 삼치를 녹말가루만 묻혀 180℃ 기름에 튀겨낸다.
- 4 소스재료를 냄비에 넣고 끓으면 손질한 채소를 넣어 살짝 졸여주다가 녹말물을 넣어주며 농도를 조절해 준다.
- 5 접시에 삼치튀김을 놓고 위에 소스를 올려낸다.

참기름을 듬뿍넣은
간장으로 만든
양념장에 푹 적셔
김에 싸서 먹는다.

우리들이 시장에서 흔히 봐서 알고 있는 고등어보다 조금 더 큰 삼치를 섬에서는 '고시'라 부르며 기름이 적어 부드러운 맛이 덜하여 구이보다 조림용으로 많이 쓴다.

삼치는 찬바람이 불어야 기름이 풍부해지고 크기가 클수록 부드러운 맛이 더해 훗감이나 구이용으로 선호한다.

삼치는 육질이 연해 훗감으로는 최고급에 속하지만 살이 무르고 두꺼워 썰기가 쉽지 않다. 그래서 냉동을 시켜 썰어 먹기도 하는데 초고추장보다는 참기름을 듬뿍 넣은 간장으로 만든 양념장에 푹 적셔서 김에 싸서 먹는다. 이때 참기름은 고추냉이와 같은 역할을 한다.



알젓을 얇게 썰어
된장에 버무려
먹으면 산후 목통에
약효가 있다.

삼치의 알은 송어와 마찬가지로 알젓을 만들어 먹기도 하는데 이 두 종의 알젓을 얇게 썰어 된장에 버무려 먹으면 산후 목통에 약효가 있다고 전해진다. 삼치의 알젓은 송어의 알젓처럼 고급은 아니며, 많이 먹으면 치아나 입술에 붙고 떼는 맛이 난다. 사람에게 따라서는 구토를 일으키기도 한다고 알려져 있다.

노화도의 깨범벅삼치스테이크

재료

- 삼치 150g
- 어린채소잎 20g
- 양파 5g
- 블랙올리브슬라이스 5g

드레싱

- 진간장 50cc
- 매실효소 50cc
- 야콘식초 50cc
- 다진마늘 50cc
- 올리브오일 120 cc

만들기

- 1 삼치를 반으로 갈라 스테이크 모양으로 자른다.
- 2 소금, 후추로 밑간 후 10분간 둔다.
- 3 검은깨와 흰깨를 2:1비율로 섞어 삼치 표면에 고루 바른다.
- 4 중불의 후라이팬에서 뚜껑을 덮어 구워낸다.
- 5 샐러드 재료를 고루 섞어 접시에 담고 새송이버섯 슬라이스로 장식한다.
- 6 구워진 삼치스테이크를 접시에 담은 후 소스를 뿌려 마무리한다.

드레싱

- A 모든 재료를 믹서에 넣어 30초 정도 갈아준다.
- B 냉장고에서 하루동안 숙성시킨 후 사용한다.

동맥경화, 뇌졸중, 심장병 예방에 도움

삼치는 소금구이로 하면 기름기가 많아 맛이 고소하고 부드럽다. 은백색을 띠고 있는 삼치의 배쪽살은 지방 함량이 많아 최고의 맛을 볼 수 있다. 삼치는 지방의 함량이 높은 편이지만 EPA와 DHA와 같은 불포화지방이 많이 포함되어 있기 때문에 건강에 유익하다. 나쁜 콜레스테롤인 저밀도지방 단백질(LDL)의 생성을 억제해 동맥경화, 뇌졸중, 심장병 예방에 도움이 된다. 또한, 삼치에 많이 있는 비타민 군의 일종인 나이아신은 설염, 구내염, 피부염 예방에 도움이 된다.

EPA와 DHA와 같은
불포화지방이
많이 포함

삼치회 먹는 날은
'식운이 따르는 날'

삼치는 살이 연하여 회로 썰기 어려운 종 이어서 얼려서 썰면 쉽다. 워낙 성질이 급해 물 밖에 나오자마자 죽어 버려서 선도를 유지하기 어려운 어종으로 잡아서 바로 회로 뜨는 것이 제일 좋고, 아니면 당일 잡은 걸 얼음에 채워 잘 보관했다가 가능하면 빨리 처리해야 한다. 그렇다 보니 삼치회 먹는 날은 식운(食運)이 따르는 날이라고도 한다. [The Farm Table](#)



다이어트 삼치샐러드

재료

- 파프리카, 양상치, 새싹채소, 삼치
- 드레싱 _ 간장 ½컵, 매실액 ½컵, 양파 중간것 1개, 간마늘 8쪽, 식초 ½컵, 들기름 ½컵, 생들깨가루

만들기

- 1 삼치를 먹기 좋은 크기로 잘라 기름에 살짝 지진다.
- 2 준비한 야채를 밑에 깔고 삼치를 올린다.
- 3 드레싱을 믹서기에 넣고 갈은 후 삼치와 야채 위에 뿌려준다.

담백 삼치 고구마구이

재료

삼치 2토막, 호박고구마

만들기

- 1 기름을 두르지 않고 가열한 후라이팬에 삼치를 올려서 굽는다.
- 2 약한 불에서 굽다가 반정도 익었을 때 슬라이스 한 고구마를 올려 함께 굽는다.
- 3 모두 익으면 접시에 고구마와 삼치를 나란히 담아낸다.



인삼 삼치말이

재료

인삼 2뿌리(중간크기), 삼치 150g, 청양고추 2개(10g), 양파 50g, 피망 50g, 쪽파 2뿌리, 신선한 새싹(냉이, 달래와 같은 새싹들)
양념_다진마늘 1작은술, 조선간장 1작은술, 후추 약간, 머스타드 소스, 간장 소스

만들기

- 1 인삼은 잔뿌리를 제거 후 깨끗이 씻어 몸통을 슬라이스한다(길이 5~7cm).
- 2 피망, 양파, 쪽파는 곱게 다진다.
- 3 삼치와 2번의 재료를 섞어 마늘, 후추, 간장으로 간을 한다.
- 4 3의 과정과 삼치살을 섞어 완자모양으로 만들어, 1의 인삼으로 말아준다.
- 5 준비한 인삼말이를 중불로 튀긴다. 바삭함보다는 부드러운 맛을 느낄 수 있도록 튀긴다.
- 6 인삼말이 튀김을 준비된 새싹채소와 보기 좋게 그릇에 담아낸다. 소스는 머스타드나 간장으로 준비한다.

Tip. 삼치는 다른 생선에 비해 쉽게 상하므로, 구입 후 최대한 빨리 요리하는 것이 좋다. 그래야 인삼의 향과 삼치의 맛을 최대한 살릴 수 있다.



삼치 샐러드

재료

삼치 2토막, 어린잎 채소 50g, 파프리카(빨강, 노랑) 각 20g, 블랙올리브 소스_발사믹소스 3큰술, 레몬즙 2큰술, 꿀 1큰술, 다진 양파 1큰술

만들기

- 1 삼치를 석장뜨기해서 가로 세로 2cm로 손질하고 소금, 후추, 생강즙으로 밑간을 해준다.
- 2 채소를 손질하여 물기를 빼고 올리브는 편을 썰어 놓는다.
- 3 밑간을 한 삼치를 녹말가루만 묻혀 180℃의 기름에 튀겨낸다.
- 4 불에 분량의 재료를 섞어 샐러드 소스를 만든다.
- 5 접시에 삼치튀김과 채소를 섞어 놓고 위에 소스를 뿌려낸다.

삼치강정

재료

삼치 300g, 달걀 1개, 전분가루 ½컵, 생강, 마늘, 맛술 1큰술, 식용유, 후추
양념소스_고추장, 케찹 2큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 육수 3큰술

만들기

- 1 삼치는 한입 크기로 썰어 맛술, 소금, 후추에 밑간한다.
- 2 재워놓은 삼치에 달걀 흰자와 전분가루를 묻혀 180℃의 기름에 두 번 튀겨준다.
- 3 위의 양념소스를 넣고 끓으면 튀겨놓은 삼치를 넣고 조리 낸다.



농부의 꿈을 찾아가는 즐거운 여행

글_ 홍성훈(한국예비농업스쿨 2기)

벌써 예비농스쿨에 들어온 지 1년이 다 되어간다.
이제야 농업이라는 분야를 조금 알 것 같은데, 졸업이라니...
어느 졸업 때보다도 무척이나 아쉽다.
돌이켜 생각하면 지난 1년간의 예비농스쿨 생활은 '농부로서 꿈을 찾아가는 즐거운 여행'이었다.
좋은 동기들, 존경하는 교수님들 그리고 벤처대 11기 프로농부님들과 함께하는...
이제부터 그 즐거운 여행을 소개하고자 한다.

1. 미치기 위해 떠난 여행

‘不狂不及(미쳐야 이룬다)’

입학식 날 교수님들의 코믹 뮤지컬을 보고 '저 양반들 왜 저러는 거지?'라는 생각을 했었다. 체면을 중시하는 한국사회의 교수들과는 분위기가 사뭇 달랐기 때문이다. 훗날 학교에 다니며 교수님들께서 자신의 무게를 스스로 내려놓아야 미칠 수 있고, 미쳐야 꿈을 이룰 수 있다는 교훈을 몸소 보여 주시려던 것임을 깨달았다.
한국예비농업스쿨을 다니며 무엇보다 놀라웠던 점은 새벽

까지 열정적으로 수업에 임하는 한국벤처농업대학의 프로농부들의 자세였다. '대한민국에 이런 농부들이 있다니...' '아~ 내가 그들보다 미치지 않으면 그들을 절대로 이길 수 없겠구나!' 매번 수업이 끝나고 이런 다짐을 하며 나 자신을 채찍질하게 되었다.
특히, 나의 방전된 열정 에너지를 급속 충전할 수 있도록 해주던 강의들은 '열정에너지敎(?)'의 敎人으로서 狂子의 불씨가 되어 내 가슴을 뜨겁게 타오르게 하였다.



2. 꿈의 주소 찾기 여행

‘꿈꾸는 자, 꿈을 이룬다.’

예비농스쿨에 입학할 때만 해도 나는 졸업과 동시에 귀농할 작정이었다.
왜냐하면 3년 동안 주말농사를 짓고 있었고, 귀농 시 작물 선정도 대충 해 놓았기 때문이었다.
그러나 교육장에서 만난 프로농사꾼들과 전문가들과의 조언과 충고를 들으며 그동안 내가 계획했던 귀농이 얼마나 무모했고 어리석었는지를 다시금 깨닫게 되었다.
어느 날이었다. 민승규 박사님께서 '농부로서의 꿈이 무엇인가요?'라는 Dream Card를 건네셨다. 별것 아니라는 듯 카드를 작성하려던 나는 아무것도 쓸 수가 없었다. 막연히 농부가 되어야겠다는 생각은 했었지만 무엇을 위해 농부가 되어야 하고, 내가 무엇을 꿈꾸는지 단한 번도 생각해

본 적이 없었기 때문이다. 순간 원하는 것이 무엇인지도 모르고 덤벼든 나 자신이 한없이 부끄러워졌다.
내게 예비농스쿨의 1년이란 시간은 대부분 '꿈'을 찾는 과정이었다. 나는 많은 분의 도움을 받아 꿈을 구체화하고 있다.
벼, 특용작물, 축산, 과수, 곤충 등 농작물에 관한 프로농부와 농업기술센터 전문가들의 강의들은 당장이라도 재배를 할 수 있을 것 같은 자신감을 심어주었다.
또한, 농가방문을 통해 농업현실을 피부로 느끼고 농산업 전반에 대한 흐름과 실태를 파악할 수 있었다. 이뿐만이 아니다. 벤처대 11기 프로농부로 구성된 멘토단으로부터 귀농에 대한 충분한 조언을 듣고, 그동안 간과해왔던 점들을 깨닫고 준비하게 되었다.



몇 번의 공포의 악몽을 꾸 후에 지금 나는 희망의 꿈을 꾸고 있다.
귀농 후 10년 이내에 몸과 마음을 치유할 수 있는 "Slow Villiage"를 만들겠다는 나의 꿈!

3. 함께 하는 즐거운 여행

‘즐거운 농 못 당한다.’

예비농 2기 12명 모두는 참 조용한 성격을 지니고 있다. 아마도 1기 선배님들이 충분히 활발한 성격을 지니고 있어 더욱 비교 되는 듯싶다. 그러나 동기들 모두 서로 배려하고 즐거운 DNA를 지니고 있다. 나는 그 어디서 만났던 사람들보다도 이분들을 사랑한다. 그리고 농사에 대한 열정은 최고... 그래서 매월 셋째 주가 기다려졌다. 밤새워 얘기해도 즐겁고, 얼굴만 봐도 좋고,

동기들끼리 작당하여 농가를 방문할 때도, 졸업공연을 위해 힘든 난타 연습을 할 때도 호흡이 착착!

어쩌면 예비농스쿨에서 얻은 최고의 선물은 '뜻이 맞는 동기'들을 만난 것이 아닐까?

권태중, 박경재, 이계하, 이기보, 이상영, 이용건, 이찬권, 이충인, 정병화, 최영수, 홍정국..앞으로도 동기들을 만나려고 한다. [The Farm Table](#)



‘농업’ 희망의 향기를 귀로 듣다

글_ 오혜림 (한국벤처농업대학원 2기 /장성군농업기술센터)

매월 한 달에 한 번씩 난 농촌으로 꿈을 향해 열심히 달리고 있는 우리네 농업 CEO들을 만나러 전국에 있는 농업현장으로 여행을 떠난다. 그 시간이 벌써 2년이라는 세월이 흘렀고 새로운 만남이 있을 때마다 난 늘 긴장과 흥분의 도가니 상태였다.

물론 그 만남의 주선은 한국벤처농업대학 사무국이지만 어찌나 그리운 분들만 쏙 찾아내는지 떠나기 전 설레는 나의 마음은 사랑하는 사람을 만나러 가는 기분으로 내가 만나는 분들은 과연 어떤 모습을, 어떤 향기를 들려주실지 늘 궁금했다. 난 그분들이 내뿜은 향기에 매료되어 2011년 한국벤처농업대학을 졸업하고 그 해에 바로 한국벤처농업대학원을 입학하게 되었다. 2년 동안 현장에서 꿈과 열정으로 가득 찬 농업CEO분들을 만나면서 내가 그토록 설레었던 그 향기는 무엇이었을까? 그건 바로 ‘희망의 꽃’에서 피어난 희망의 향기였다.

시간은 어느덧 흘러 한국벤처농업대학원 2기의 마지막 수업이라는 아쉬움을 뒤로한 채 2012년 3월, 경남 함양군의 두레마을로 출발했다. 지리산 자락 한편에 위치한 산머루 와인 마을인 두레마을은 유럽의 어느 와인너리 보다도 더 멋있었고 와인 맛 또한 일품이었다. 지금 여기까지 오게 된 과정을 열정과 긍지로 설명을 해주시는 이상인 대표님의 말씀을 들으면서 문득 난 지난 2011년 6월에 다녀왔던 뉴질랜드 오클랜드의 서부지역에 있는 술잔스 와인너리가 생각났다. 그곳은 70년 역사와 3대에 걸친 역사를 가진 곳으로 오클랜드 지역 40대 와인너리 카페로 선정되었으며 포도원, 포도주 저장고, 입병시설, 시음장, 카페 등 관광농원 시설을 완비하고 술잔스 클럽 멤버십 제도를 운영하며 회의장, 결혼식장 등 다목적 활용으로 지역사회에 중심 역할을 하는 곳이다. 와인의 지식이 짧은 나였지만 머지않아 두레마을의 산머루 와인 '하미양'이 전 세계에서 알아주는 와인너리가 될 수 있겠다는 희망과 자긍심을 보고 왔다. 지나온 과정을 열정과 긍지로 설명해 주시는 이상인 대표의 마음과 눈에서 읽을 수 있었고 느낄 수 있었다. 발효실, 오크통이 즐비한 숙성실과 산머루 와인의 역사를 한눈에 볼 수 있게 한 갤러리, 와인 시음과 잠시 휴식을 취할 수 있는 카페는 모든 이들의 마음을 사로잡을 만한 곳이었다. 와인이 그리운 날 함양 '하미양' 와인너리를 꼭 다시 와야겠다는 마음을 뒤로하고 (주)하얀햇살의 박태우 사장님을 만나러 갔다.





박태우 사장의 우렁찬 목소리는 지금도 내 귀에서 쟁쟁하게 맴돌며 “여러분 생각을 바꾸면 우리 농업 얼마든지 가능성 있습니다. 떡볶이 요리 얼마나 만들 수 있겠습니까? 백 개 아니 이백 개는 못 만들겠습니까?” 하시던 그 말씀이 긴 여운이 되어 들려온다. 고정관념에서 벗어나서 생각을 바꾸고 연구를 하니 ‘별속떡국’, ‘삼색조랭이 떡볶이’, ‘바다 떡볶이’도 개발하셨다는 그분의 열정에서 ‘하면 된다’, ‘할 수 있다’라는 자신감을 얻게 되었으며 지난 3월 15일 한미 FTA 발효로 행여라도 상실과 실의에 젖어 있을 우리네 농업 CEO 분들에게도 이 소리를 들려 드리고 싶다. 포기하지 말고 끊임없는 열정과 연구는 난관을 극복할 수 있는 무기가 된다는 것을.

그럼 우리 농업의 가장 중요한 경쟁력은 무엇일까? 신기술, 꿈, 열정, 희망 등 손꼽히는 대표적인 단어들이 있지만 난 가장 중요한 것은 ‘사람’이라는 생각을 늘 가지고 있다. 한국벤처농업대학과 대학원에 다니면서 난 많은 사람과 만났고 그 속에서 희망을 보고 들었다. 그 중 내 뇌리에 가장 인상 깊은 한국벤처농업대학 10기 동기 이수미 사장의 ‘이수미 팜베리’ 농장을 우리는 다음날 3월 11일 오전에 방문하게 되었다.

경남 거창군 거창읍에 소재한 이 농장에 방문한 날은 유난히도 바람이 많이 불었지만 10,000평의 베리 농장과 목조식 주택은 그 거센 바람에도 당당하게 위엄을 떨치며 떠오르는 아침 햇살 같은 눈부심으로 나에게 다가왔다. 이 농장은 나의 농업인 교육현장에서 우수사례로 손꼽히는 곳 중의 하나로 지난 2011년 7월 10기 동기들과 함께 이곳을 방문하여 이수미 사장의 ‘꿈’을 들으며 어설픈 컨설팅을 한 적이 있다.

이수미 사장의 ‘꿈’은 요술지팡이 같았다. “나와라. 똑딱” 하면 정말이지 그림 같은 농장이 펼쳐졌고 지금도 요술지팡이처럼 ‘꿈’의 주문을 외우고 있었다. 물론 그 꿈을 이루기 위해 쏟았던 열정과 노력에 우리가 모두 찬사를 아끼지 않았으며 더 큰 꿈을 꾸는 동안 우리는 모두가 행복했다.



전국에서 가장 많은 녹화식물인 헤데라를 보유하고 계신다던 당차신 정국자 대표님의 농장, 승수대의 멋진 계곡을 벗 삼아 자리 잡은 강규석 사장의 한옥 ‘옥계촌’에서 먹었던 한방 닭요리, 거창의 썩을 먹인 ‘행복한 애도니 포크’에서 맛있는 삼겹살을 먹으며 마지막 수업의 정담을 나누는 시간, 이런 시간을 할애해 주시고 기꺼이 우리를 맞이해 주셨던 거창군 한국벤처농업대학 동문 여러분께 정말 진심으로 감사하다는 말씀을 전해 드리고 싶다. 그 감사한 마음을 디딤돌로 삼고 농업 현장에서 더 열심히 농업인들과 부대끼며 꿈과 희망을 노래해야겠다.

마지막으로 농업, 농촌의 현장에서 꿈을 향해 달려 나가는 농업인 여러분께 당부하고 싶은 것이 있다.

“농업에는 ‘희망’이 있습니다. 꿈을 버리지 마십시오. 그 희망의 강렬한 향기를 귀로 들으며 희망을 확인했습니다.” [The Farm Table](#)



그곳, 농촌 - 식공간 연출



봄에 싹이 난
양파를 이용한

공간연출 아이디어

글/연출_ 권영임

얼마 전 무안에서 양파농사를 지으시던 지인이
먹어보라며 양파를 보내셨다.

두 식구 먹기에는 조금 많다고 생각했었는데, 눈
깜짝할 사이에 양파가 싹을 틔웠다. 3월의 따스한
봄 햇살이 순식간에 만들어낸 작품이었다.

생각보다 양파 대가 너무도 많이 올라와 있어 이것
을 먹을 수도, 버릴 수도 없는 상황이 발생했다.

나는 순간적으로 '기왕 이렇게 된 거, 어디한번 흠
속에 물어보자!'란 생각을 했다.

백합과 같은 꽃들도 구근에서 꽃을 피우니, 양파도
예쁜 꽃을 피어낼 수 있지 않을까 하는 무지함에서
비롯된 생각이었다.

나는 곧장 양파를 아파트 베란다 화단에 묻었다.
약 15일 정도가 흘렀을까? 제법 긴 양파 대가 하늘
을 향해 자라났다. 신기함에 물어있는 양파를 하나
캐보니 복슬복슬한 수염과 함께 쪽 벌은 대가 멋졌
다. 나는 더 이상 주저할 것 없이, 양파 몇 개를 꺼
내 화병에 연출하기 시작했다.

양파로
멋있게 코디를
해보자.



봄맞이

베란다 청소를 할 때
한켠에 남아있는 양파를 발견하곤 한다.

싹을 틔우느라 양파의 양은 줄어들고
웃자란 싹을 잘라 파대신 양념에
사용하기도 한다.

요리 말고 싹이 난 양파를 멋지게
식탁이나 아이들 책상에 꽃꽂이 처럼
연출하여 올려 놓으면 어떨까? The Farm Table

간단하게 싹이 난 양파를 이용하여
봄을 맘껏 느낄 수 있는
공간 연출법을 따라 해보자.

- 1 싹이 예쁘게 난 양파를 골라낸다.
- 2 용기를 준비하고 양파껍질을 잘 벗긴다.
- 3 다양한 용기에 예쁘게 연출한다.



1



2



3



FOOD BEAUTY

미인되는 **쌀** 미용법



글_ 최지연



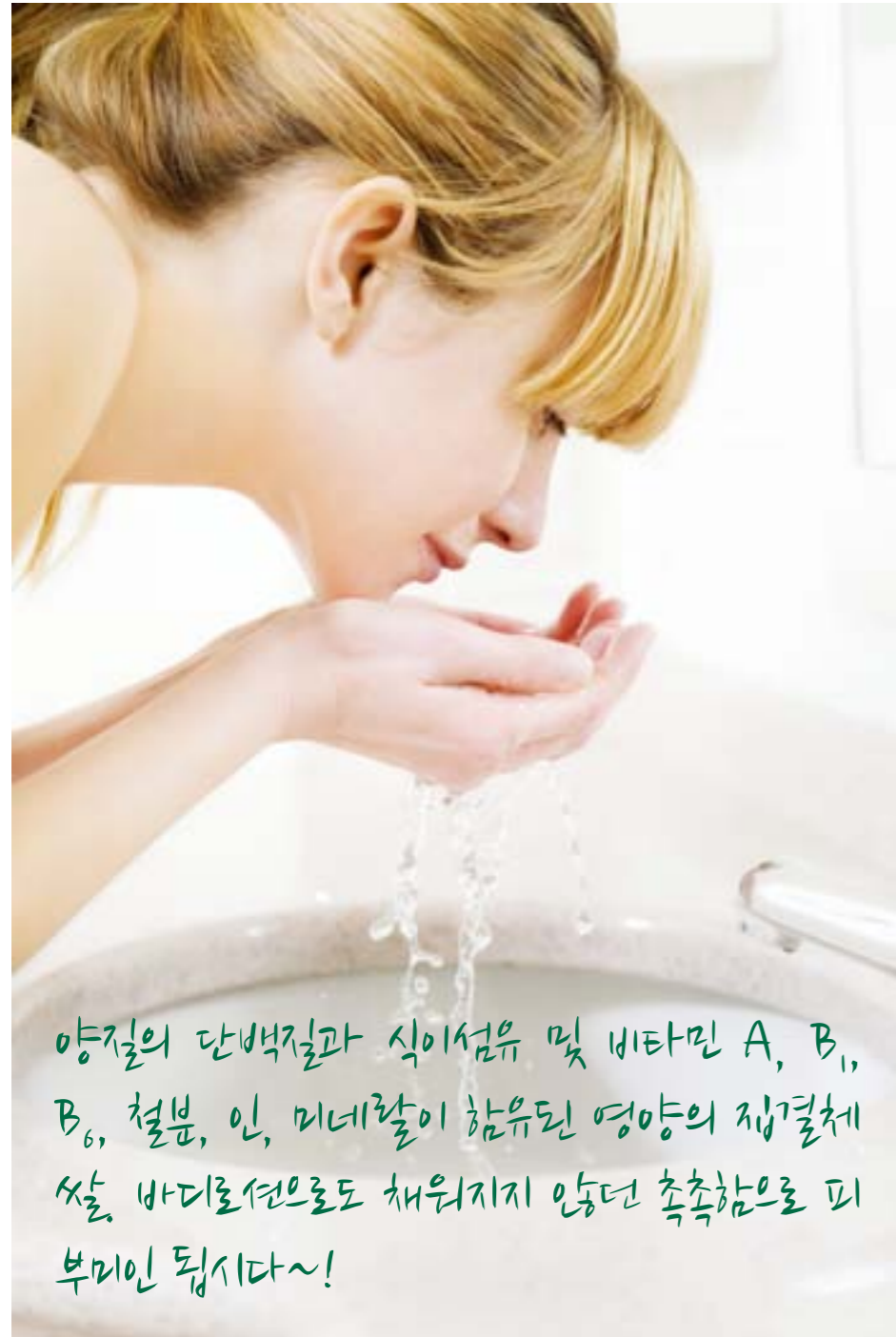
이젠 먹지 말고
피부에 양보하세요.

옛날 임금만 바라보며 살아야 했던 궁 안의 수백 명에 이르는 궁녀들은 임금의 눈에 띄기 위해 저마다의 노하우로 아름다움을 가꿨다고 한다. 지금처럼 스크럽제나 각질 제거용 마스크가 없던 시절, 궁녀들은 아침에 밥을 지으면서 솥 바깥으로 나오는 수증기를 쬐며 계절마다 일어나는 각질을 제거하고 쌀뜨물로 얼굴과 손을 씻으며 아름다움을 유지했다고 한다. 소주방 궁녀들이 얼굴에 윤기가 흐르고 매끄러워 미색이 짙은 궁녀들이 유난히 많았고 수라를 짓던 궁녀들의 얼굴이 유난히 하얗고 매끄러웠던 것이 이 때문은 아닐까? 밥 김이 솟아오를 때 얼굴을 데지 않을 정도로 가까이 대고

그 김을 쬐었던 것은 요즘 피부 관리실에서 하는 스팀타월 처럼 묵은 각질을 벗겨 내는 효과를 주었을 뿐 아니라 천연 곡물 팩의 기능까지 더한 것이다. 이뿐만 아니라 순조 시대의 궁녀들은 품질이 좋고 고운 쌀겨를 구하기 위해 좋은 쌀겨를 값진 패물과 바꾸는 것을 조금도 아까워하지 않을 만큼 쌀겨로 목욕을 즐겼다고 한다. 이처럼 쌀을 이용한 피부 관리는 오랜 옛날부터 궁중은 물론 민간에서도 널리 사용되었고 요즘에는 연예인들을 포함해 피부 관리실에서도 애용되고 있다. 우리의 삶과 함께하는 쌀, 쌀을 이용한 쉽고 간편한 피부 관리법을 알아보자. The Farm Table

쌀뜨물 세안 & 팩

- 1 쌀을 한번 씻어내고 두 번째 씻어낸 물을 받아 피부와 비슷한 온도로 준비한다.
(처음 씻은 물에는 먼지 혹은 농약 등이 남아있을 수 있기 때문)
- 2 바닥에 가라앉은 앙금을 머드팩처럼 얼굴에 발라준다.
- 3 얼굴에 쌀뜨물이 남아있지 않도록 찬물로 세안한다.
- 4 일주일에 2~3번 정도 하면 피부를 하얗고 촉촉하게 유지할 수 있다.



양질의 단백질과 식이섬유 및 비타민 A, B₁, B₆, 철분, 인, 미네랄이 함유된 영양의 집결체 쌀을 바다로션으로도 채워지지 않던 촉촉함으로 피부미인 됩시다~!

쌀가루 세안

- 1 비누 세안하는 것처럼 물을 묻힌 후 쌀가루를 1t정도 얼굴에 묻혀서 스크럽을 해준다.
- 2 미지근한 물로 깨끗이 세안한다.
- 3 얼굴뿐만 아니라 샤워할 때 몸에 스크럽을 해줘도 반들반들한 피부를 느낄 수 있다.

미강팩

- 1 미강을 밀가루, 우유와 꿀을 조금 넣고 흐르지 않을 정도로 섞어준다.
- 2 이것을 세수할 때나 목욕 후 얼굴에 바른 후 20~30분 지난 뒤에 따뜻한 물로 씻어낸다.
- 3 영양공급과 미백효과가 우수해 피부노화 방지에 좋다.

Tip. 미강이란?

현미에서 백미로 정미하는 과정에서 나오는 쌀겨와 쌀눈으로 이루어진 가루를 말한다. 쌀의 영양성분은 쌀겨 부분에 29% 쌀눈에 66% 그리고 백미라고 일컫는 쌀에는 5%가 분포되어 있다. 쌀이 가지고 있는 영양분의 95%는 쌀겨와 쌀눈 즉, 미강이 보유하고 있다.

Magazine 속의 특별한

야생화 展 _ 동강 할미꽃

사진_ 박병원*



바람따라 by 박병원



*박병원님은 전국은행연합회 회장, 미래에셋 자산운용 사외이사, KT 사외이사, 대통령실 경제 수석비서관을 역임하셨으며, 카메라를 들고 들과 산으로 여행하는 것이 취미이다.



오직 너 하나만을 by 박병원



시작이다 by 박병원



희망 by 박병원



동반자 by 박병원



화합 by 박병원



배려 by 박병원

그곳, 농촌 - 아름다운 추억과 함께 떠나는 여행스케치

느리게 걸을수록 행복해지는 곳 가고 싶은 섬 청산도 (靑山島)



글_ 박종열

바삐 걷던 걸음을 멈추고, 숨을 고르며 잠시 쉬어가고 싶은 곳이 있다. 하늘과 바다, 산 모두가 푸르다 해서 이름 붙여졌다는 섬, 청산도는 망망대해 가운데에 떠있는 섬이지만, 청산도의 자연은 거칠지 않고 오히려 포근하다. 나지막한 산들이 첩첩이 들어서 대양에서 불어오는 거친 바람을 막아내고 바다는 호수처럼 잔잔하다. 사람들은 느리게 걷고, 느리게 먹고, 느리게 사는 듯하다. 2012년 봄에 찾은 청산도에서는 생활에 쫓기는 도시인의 삶 대신 천천히 음미하는 삶을 살아보고 싶어진다.



청산도에서 찾은 봄의 왈츠

아시아 최초의 슬로시티로 지정된 청산도 슬로길은 총 11개 코스로 바다의 해안선과 절벽을 끼고 도는 코스와 각 마을의 돌담장을 굽이굽이 돌아다니는 코스 등이 있으며, 총 길이 42.195km의 걷기 명소이다. 도청항에서 바라보는 도청리 일대의 모습은 식당, 관공서, 은행 등이 주변에 밀집되어 있어서 제일 변화가라는 느낌이다. 활어시장의 흥정하는 모습과 건조 중인 생선도 보이고 청산도 곳곳마다 어선들이 준비하여 섬마을에 도착했다는 느낌을 받는다. 향토 역사문화전시관을 향해 걷다 보면 청산도의 옛 정취를 고스란히 느낄 수 있는 골목길이 정겹다. 전시관은 이곳 주민을 위해 마을의 크고 작은 행사도 하고 있으며, 관광객에게는 청산도의 역사와 문화를 느낄 수 있는 곳이다. 전망대에 오르면 마을과 바다가 한눈에 들어온



도청항 길을 따라 왼쪽으로 당리 언덕길을 오르면 영화 서편제 촬영지가 나타난다. 봄에는 촬영장을 배경으로 유채와 푸른 바다가 어우러져 인간이 감히 그릴 수 없는 한 폭의 그림을 보여준다. 이곳에 서 있으면 시원한 바람과 시원한 바다가 내 품 안에 한껏 들어오는 느낌을 받는다. 청산도를 방문하는 관광객들에게 가장 많이 사랑을 받는 곳이 바로 이곳이다. 서편제 촬영지를 나오면 봄의 왈츠 세트장으로 가는 길이 보인다. 4월에는 유채꽃이 만발하는 길이라 누구라도 할 것 없이 사진 찍기에 여념이 없다. 서편제 길을 걸어 십여 분 올라오면 봄의 왈츠 세트장이 보인다. 이때 우측에 있는 바다를 감상하면서 오르는 기분은 최고조로 다다른다.

푸른 바다를 향해 나지막이 고개 숙인 지붕들, 밭과 집 사이 대충 얽어 쌓은 듯한 돌담길, 그리고 주민들이 쓰는 구수한 사투리가 어우러져 전래동화의 한 장면을 연상케 하는 섬, 청산도는 최첨단 정보화시대에도 느리게 사는 멋을 간직한 곳이다. 흐드러진 유채꽃밭 아래로 일렁이는 바다, 그리고 보리밭이 어우러진 풍경은 노랑, 파랑, 초록이 벌이는 지붕 없는 전시장이다. 이처럼 봄이 되면 이곳 당리 마을 언덕에서 한적한 여유에 젖는 건 결코 이상한 일이 아니다. 청산도로 여행 계획이 잡혀 있다면, 최대한 여행 기분을 만끽하기 위하여 일정을 1박 2일 쯤 넉넉히 잡아 쉬엄쉬엄 섬을 거니는 것이 좋다. 도보로 걸으면서 섬과 호흡하며 느림의 미학을 접하는 시간이 잠시 일상을 잊고 나와 세상을 돌아보는 소중한 체험이 될 것이다.



청산도 할머니 삶의 그림과 그리움

청산도 도청항에서 푸른 바다를 오른쪽에 끼고 걷다 보면, 발걸음은 곧 행복마을 도락리에 이른다. 행복마을 바로 밑에 위치한 유씨 종갓집. 그곳에 가면 외로움과 그리움을 이겨내며 그림 그리기에 빠져있는 김영애(81세) 할머니를 만날 수 있다.

마당에 들어서서 순간, 수백 년은 되었을 것 같은 팽나무 나무 사이로 아름다운 도락리 포구가 한눈에 내려다보인다. 할머니는 오랜만에 만나는 가족을 대하듯이 반갑게 맞아들였다. 할머니가 안내하는 손을 따라 방으로 들어갔을 때, 제일 먼저 눈에 띄는 것은 집안 어른의 공적과 벽면에 줄줄이 걸린 아들들의 손때 묻은 가족사진이었다. 따뜻한 방 한 곳을 내어주며 마주앉은 할머니와의 대화에서 느낀 어린 시절은 다시 돌아가고 싶을 만큼의 그리움이었다.

8살이 되던 때 여자아이는 아버지가 있는 일본 고바야시로 이주하게 되었는데 아버지가 일본에 간 것은 당시 청산도 남자들처럼 돈을 벌기 위해서이다. 일본에서 초등학교 3학년까지 다니다가 일제강점기 때 청산도로 돌아왔다. 청산도로 돌아와서는 동부에 있는 청산초등학교 3학년으로 편입하였다. 이때 다른 아이들은 치마저고리를 입었지만, 일본에서 돌아온 그아이는 일본에서 입던 서양식 복장을 하고 다녔다. 고향 청산도로 돌아온 아이는 잘 읽고 잘 쓰고 잘 익혀 모범이 되었고, 노래 잘 부르고 춤 잘 추는 학생으로 뽑혀 학예회 무대에 오르기도 했다. 하지만 일본에서 공부해서 한글은 잘 몰랐기 때문에 해방된 후에 한글 교육을 다시 받아야 했다.

20살이 되던 해에 도락리에 거주하는 유은중 씨와 중매 결혼하였다. 남편인 유은중 씨는 유씨 집안의 셋째아들이었으나 큰 형과 작은 형이 사망한 뒤라 장남 역할을 하고 있었다. 그래서 할머니도 만며느리 역할을 하였다. 할머니가 시집온 얼마 후에 남편은 군대에 갔고 그동안에 할머니 혼자 집에 남아 만며느리로서 집안을 돌보았다. 남편은 군 제대 후에 청산면사무소에 취직하였고 할머니는 해녀사업을 벌였다. 남편은 청산면사무소에 근무하다가 부면장으로 정년퇴임 후에 집에서 함께 지내다가 1999년에 사망하였다. 남편에 대한 그리움, 지난 생애에 대한 허무와 무상함, 사무치는 외로움으로 잠을 이루지 못하는 날들이 많아졌다.

할머니는 남편이 사망한 후에 남편에 대한 그리움을 그림으로 표현하게 되면서 그림 그리는 것을 취미로 삼게 되었다. 세상 떠난 남편이 그리워서 그랬던가. 연필로 그린 첫 그림은 객지에서 근무하고 있는 남편의 모습이였다. 남에게 보여주기 창피하였지만 그리기는 외롭고 무료한 시간을 보내는 데 소중한 친구가 되어주었다. 그림들과 같이 쌓여있는 한문으로 글을 연습한 종이들이 눈에 띄었다. 동네

사람들, 친구들, 식구들 이름, 한문서적 등 한자로 쓸 수 있는 것은 모두 썼다. 심심하고 시간 보내려고 쓴다고는 하지만, 팔십을 넘기신 할머니는 한글과 한문을 잊지 않으려고 연습하는 것이다. 할머니는 그림 작품들을 통해 자신의 생애를 고스란히 표현하였다. 어린 시절 친구들과 함께했던 즐거운 한때, 그리고 젊은 시절 친정엄마의 모습을 회상하면서 시작된 할머니의 그림은 자신의 가족들을 둘러싸고 일어나는 일상의 소소한 사건들을 소재로 하면서 더욱 발전되었다. 평면적인 화면 구성, 단순한 형태와 더불어 강렬한 색채를 통해 자신이 기억하고 있는 것을 솔직하게 표현한 이 작품들을 감상하는 것은 청산도에서 일생을 보낸 할머니의 이야기를 듣는 것과 같다.

할머니의 그림에서 엿볼 수 있는 청산도 사람들의 삶과 문화는 평범한 개인의 생애를 담은 이 작품들에서 엿볼 수 있다. 할머니는 지금도 남편과 자식과의 인연들을 그리워하며 그림을 그리고 색을 칠한다. 달빛이 아름답고 파도소리 고요한 밤, 창밖의 별빛을 헤아리며 외로움의 긴 추억을 채워가고 있다. [The Farm Table](#)





쌀집아저씨의 행복한 농촌이야기

2020년 겨울 대한민국이 커다란 위기에 빠졌다.

글_ 장형준(황금쌀 대표)



위기는 자연으로부터 시작되었다. 2019년 1년 내내 전 세계에 몰아닥친 자연재해가 문제였다. 겨울 끝자락부터 봄까지 계속된 가뭄은 씨를 뿌려도 제대로 싹이 트지 않게 만들었다. 짧은 봄이 끝나고 무더운 여름이 되자 집중호우와 몇 차례 태풍으로 곡식들은 물에 잠겼다. 가을이 되었으나 농촌 들판은 찬바람만 가득했고 수확의 기쁨은 사라져 버렸다. 2019년에 계속된 자연재해로 세계의 모든 식량 생산량이 평년 대비 40%나 급감하였다. 인류를 위협할 식량위기가 눈앞에 닥친 것이다.

자연재해로 인한 생산량의 급감은 자연스럽게 가격의 폭등을 불렀다. 세계인들이 가장 많이 먹는 주식인 밀은 가격이 50% 올랐다. 예상보다는 낮은 가격이다. 밀은 재고량이 많고, 교역량이 생산량의 20%에 이르기 때문에 생산량 감소와 가격폭등의 충격을 어느 정도 흡수할 수 있었다. 밀의 가격은 올랐지만, 절대적인 양의 부족 때문인 심각한 위기 상황 없이 어려움을 넘길 수 있었다.

하지만 결국 문제는 쌀을 주식으로 하는 아시아에서 터졌다. 쌀을 주식으로 하는 나라와 인구가 많지 않기에 쌀은 교역량도 전체 생산량의 3%에 불과하다. 당연히 국제적인 쌀 재고량도 아주 미미한 수준이다. 자연재해로 쌀 생산이 급감한 상태에서 기존의 쌀 재고량을 포함해도 올해 수요에 턱없이 부족할 뿐이다. 쌀 수출국인 미국과 호주는 올해 쌀보다는 부가가치가 더 높은 밀을 주로 재배했다. 또 다른 쌀 수출국인 태국과 베트남 등 동남아시아 국가는 자연재해로 쌀을 수출할 여력을 잃어버렸다. 결국, 계속된

자연재해는 쌀 부족으로 교역량 대부분을 수입하는 중국, 일본, 한국 등 동북아시아에 식량 대란을 몰고 왔다.

세계 쌀 교역을 독점하고 있는 미국계 곡물 회사 '카길'은 자연재해로 인한 세계 쌀 시장의 위기를 맞아 독점적 지위를 이용해 쌀의 수출 가격을 전년 대비 300% 올렸다. 식량을 무기화한 엄청난 폭리였으나 동북아시아 어떤 나라도 그에 대해 항의하지 못했다. '카길'이 쌀 교역을 독점한 상황에서 그 눈치를 볼 수밖에 없는 처지가 되었다. 한국을 포함한 쌀 소비국들은 대외 무역으로 많은 외환보유액을 자랑하고 있었지만, 쌀을 확보하기가 쉽지 않았다. 쌀 자체의 교역량이 많지 않아 돈으로도 쌀을 사기가 어려웠기 때문이다.

동북아시아에서 중국은 세계 최대 쌀 수입국이며 초강대국의 지위를 이용해 쌀을 무난하게 확보했다. 일본은 1990년대 초반부터 시작된 쌀 수입개방에도 적정 식량자급률을 유지하려는 정부의 정책과 국민의 노력으로 필요한 식량자급률을 달성하여 어려움이 덜했다. 그러나 한국의 상황은 중국, 일본과 달리 아주 심각했다. 한국은 2005년 쌀의 수입개방과 2011년 한미FTA 이후 전체 식량자급률은 10%로 쌀의 자급률은 50% 밀로 떨어졌기 때문이다. 수입에 의존하지 않고는 쌀 문제를 해결할 수 없는 것이 한국의 실정이다.

전 세계에 불어 닥친 식량위기는 한국에서 폭발했다. 쌀 가격이 폭등하자 정부가 시장에 개입하였다. 한 가구당 살 수 있는 쌀의 양이 한 달에 20kg으로 제한되었다. 상인들의 매점매석을 단속했으며 정부미 방출 등 여러 정책을 펼쳤다. 그러나 절대적으로 부족한 쌀을 어찌할 수는 없었다. 결국, 국민의 쌀 수요에 미치지 못해 가격은 전년 대비 500%나 폭등했다. 식량 대란을 막으려던 한국 정부의 모든 정책이 실패하고 만 것이다.

기자가 나와 있는 서울 반포동의 이마트 앞에는 쌀을 사려는 시민 5~6시간씩 줄을 서는 것이 일상적인 일이 되었다. 서울과 부산 등 일부 대도시에서는 배고픔을 해결하기 위한 폭력과 약탈이 벌어지기 시작했다. 이번 사태를 해결하지 못하는 정부에 대한 시위가 격렬하게 벌어지고 있다. 한국 정부는 식량위기를 해결하기 위해 주요 쌀 수출국과 메이저 곡물회사에 도움을 요청했으나 별다른 성과를 얻지 못하고 있다. 자연재해로 수출국들도 더는 쌀을 수출할 수 없는 지경이 되었고 곡물회사들은 자신들의 배를 불리기에 바빴다.

식량위기가 길어지면서 국민의 반정부 시위는 점점 빈번해지고 격해졌다. 결국, 며칠 전 서울 도심에서 있었던 시위대와 경찰의 충돌로 100여 명의 부상자가 발생하고 말았다. 더는 상황을 내버려둘 수 없었던 한국 정부는 계엄령을 내려 도시에 군대를 주둔시켰다. 치안을 강화해 시위와 약탈을 막았고, 쌀 배급제를 시행하기 시작했다. 세계에

경제성장의 신화로 불리던 한국은 막대한 외환보유액을 가지고도 주식인 쌀을 구하지 못해 국민이 굶는 현실에 직면하고 말았다. 이제는 대책이 없어진 한국 정부는 주변 아시아의 쌀 생산국에 대한 군사적 개입까지 고려하고 있다는 얘기가 흘러나오고 있다. 바야흐로 자연재해로 인해 시작된 식량위기가 한국을 시위와 약탈, 전쟁의 구렁텅이로 몰아넣고 있는 셈이다.

한국의 쌀 부족 사태는 외국에서 쌀이 수입되지 않는 한 해결될 수 없다는 점이 더욱 심각하다. 10%도 안 되는 한국의 식량자급률은 수입에 의존할 수밖에 없는 상황이다. 생산 기간이 긴 쌀의 특성상 한국은 내년 1년도 이런 어려운 기간이 지속할 것이다. 이번 사태의 해결은 햅쌀이 나오는 내년 가을에야 기대할 수 있다. 하지만 전제조건이 있다. 내년 세계 기상 상황이 좋아져서 쌀 수출국들의 쌀농사가 풍년이 들어야 한다는 전제조건이 필요하다. 주식인 쌀을 외국에 의존하는 한국은 이번 식량위기를 자체적으로 해결할 힘도 능력도 없기 때문이다.

2020년 세계 5위의 경제 대국 한국의 기막힌 배고픈 현실이다.

<2020년 1월 3일 한국 서울에서
ROTARI 특파원 RICE JANG 기자>



이 기사는 2020년 식량위기를 소재로 쌀집 아저씨가 쓴 가상 기사이다. 농부로서 이 기사가 정말 가상이길 바란다. 하지만 우리나라의 농업기반이 완전히 무너지고 난 이후의 식량위기는 정말 감당하기 어려운 일이 될 것으로 생각한다. 얼마 전 한미 FTA가 발효되었다. 갑갑하다. 한미 FTA로 농업이 가장 큰 피해를 본다는 얘기는 많다. 하지만 그 피해가 어느 정도이고 어떻게 대비해야 하는지 잘 가능하지 않는다. 그냥 한 가지 정도는 짐작된다. 우리 농업의 주권이 국내 대형 유통회사들에서 외국계 곡물회사와 유통회사로 넘어갈 것이라는 짐작이다. 우리나라 농부들은 먹거리 시장에서 작은 틈새로 쪼그라들지 않을까 생각된다. 그럼 주저앉아 있을 것인가? 절대로 그럴 수는 없다. 희망을 찾아야 한다. 어디서 찾을 것인가? 바로 우리의 존재 자체가 희망이 되어야 한다. 보

잘것없이 작아 보이지만 묵묵히 제자리를 지키며 땀 흘려 농사짓는 우리 농부들이 스스로 희망이 되어야 한다. 거대한 공룡과의 싸움에서 많은 농부가 떨어져 나가겠지만, 우리의 자리를 지키며 국민과 함께 맞서야 한다. 누가 대신해 줄 수 있는 싸움이 아니다. 지금은 정신을 가다듬고 심혈을 기울여 살아남아야 하는 시기다. 제목이 '쌀집 아저씨의 행복한 농촌이야기'인데 너무 어둡고 무거운 얘기만 한 것 같다. 처음 전하는 글이라 우리의 농업 현실을 그리다 보니 그렇게 됐다. 이제 다음부터는 쌀집 아저씨가 농촌에서 어떻게 일하며 사는지 생생하게 전해 드리겠다. 벼농사, 정미소, 체험농장, 귀농.... 행복한 얘기도 있고, 가슴 아픈 얘기도 있다. [The Farm Table](#)

2012년 동경에서 발견한 나만의 '바람'

새로운 제품 개발을 앞두고, 상품 디자인에 부쩍 관심이 많아진 나에게 일본의 동경식품박람회 선택이 아닌, 필수사항처럼 다가왔다. 하지만 작년 3월 11일에 있었던 일본의 대지진 참사 이후 부쩍 잦아진 지진과 방사능 유출에 겁이 나기도 했지만, 그곳에는 무언가 특별함이 있을 것 같은 희망을 품고 2박 3일의 짧은 일정으로 세계적인 식품박람회에 참관하기 위해 일본으로 향했다. 일본에 도착하여 가장 먼저 나를 반긴 건 잔뜩 흐린 날씨였다. 나리타 공항을 빠져나와 바라본 일본 동경의 하늘은 이곳의 불안한 경기를 말하듯, 부슬부슬 비가 내리고 있었다. 출발 전부터 지진과 방사능에 대한 두려움으로 트렁크 가득 한국에서부터 생수를 싣고 올 만큼 유난스럽게 굴며 불안감에 사로잡혀 일본까지 왔는데 박람회장에 도착해서 나의 불안감을 떨쳐버릴 만큼 놀라운 점을 발견할 수 있었다.



글_ 최경숙 대리(농업회사법인(잠))*

이번 동경식품박람회가 열리는 곳이 일본에서 가장 큰 박람회장이 아닌데도 불구하고 엄청난 규모를 자랑하고 있었다. 지어진지 오래된 건물인데도 깨끗한 시설과 매끄러운 운영체계가 돋보여 '세계적인 박람회, 세계적인 박람회장'의 명성을 한눈에 확인 할 수 있었다. 입구에서는 내국인과, 외국인을 나누어 참관객이 회화에 불편함 없이 입장권을 구매할 수 있도록 되어 있었고, 제품의 기술보호를 위해 사진촬영을 엄격히 규제하며, 입장 시 소지품 검사를 하고 바로 옆에 물품보관소를 설치하여 참관객의 카메라나, 귀중품을 맡겨둘 수 있게 했다. 준비가 정말 잘된 박람회라는 생각이 들었다. 그리고 일본이란 나라의 철저함에 놀랐다. 세계 3대 식품박람회라는 것이 그냥 말뿐이 아니라는 생각이 들어 상기된 기분으로 박람회장 안으로 발걸음을 옮겼다.



*최경숙 대리는 농업회사법인(잠)에서 개발한 흑미차 음료의 총 기획을 담당하며 '바람'이란 브랜드로 제품출시를 준비 중이다.



나라별로 꾸며진 박람회장은 내부에 1~8관까지로 꾸며져 있었으며, 각 업체들로 꾸며진 작은 부스의 끝에는 그 쪽 라인에 있는 제품들을 한눈에 볼 수 있도록 전시 공간이 따로 꾸며져 있어서 상품을 한 눈에 살펴보고, 관심있는 제품이 있는 부스를 찾아가 자세히 상담할 수 있도록 했다. 하지만, 세계적인 불황이라는 것을 실감할 수 있을 정도로 눈에 띄는 신제품이나, 획기적인 아이템은 찾아볼 수 없었고 샘플이나, 팜플렛 등의 구비가 미미해 다소 아쉬웠다. 그리고 제품군별로의 전시가 아닌 나라별로의 전시이다 보니, 차를 생산하는 나로서는 원하는 유형의 제품을 찾기가 쉽지 않아 넓고 넓은 전시장을 사진촬영도 못하고 샘플과 리플렛도 없이 상품을 비교하며 보기 위해 이곳 저곳을 뛰어다니기에 정신이 없었다.

세계적인 박람회라면 '그 나라를 대표하는 유명한 제품과 인지도는 없지만 정말 좋은 품질의 상품, 획기적인 아이템의 상품들이 있어야 하는게 아닐까?'라는 아쉬움을 뒤로 한 채 오후 5시 즈음 박람회장을 빠져나왔다.

일본에서의 두 번째 날, 아침 일찍 식사를 마치고 부산스럽게 박람회장이 아닌 대형마트로 이동했다. 시장조사를 시작하기 위해서였다. 이날은 긴자, 신주쿠에 있는 일본의 유명한 대형 백화점과, 유통센터, 시장 등을 다니며 일본

에서 소비자들의 사랑을 한 몸에 받는 상품들의 특징과 아이디어를 찾기로 했다.

신상품 개발을 앞두고 있던 내게 박람회 참관과 시장조사는 두 마리의 토끼를 모두 잡을 수 있는 시간이었다. 박람회장이 모든 제품들을 한 눈에 볼 수 있게 모아둔 곳이라면 시장조사는 상품의 호불호를 확실히 볼 수는 차이점이 있었기 때문이다. 특히, 시장에서는 어떤 상품이 인지도가 높고, 매출이 어느 정도 인지를 한 눈에 확인할 수 있으니 이보다 좋은 기회가 어디 있을까?

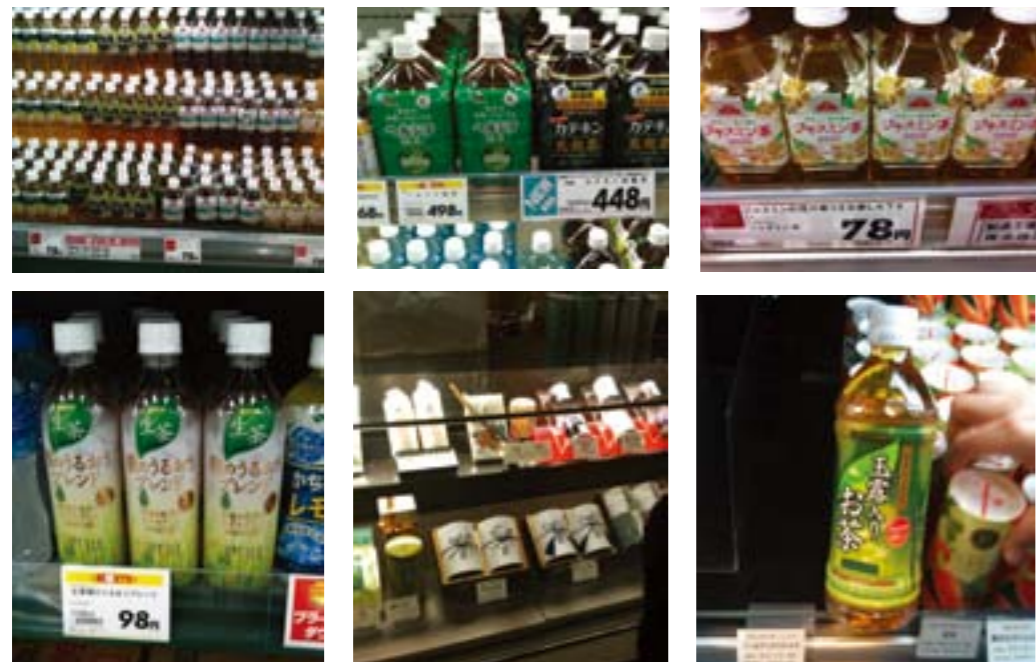
첫 번째 행선지는 박람회장 근처의 대형마트. 매장 안을 꼼꼼히 살펴보고 계산대를 통해 밖으로 나가려다가 마트 한편에 마련된 생수판매대를 발견했다. 평범해 보이는 한 남자가 빈 물통을 꺼내어 생수 판매대에 동전을 넣고 빈 물통에 생수를 담는 것이 아닌가. 한국의 입장에서 본다면 대형마트에 설치된 정수기 안의 물조차 상품이 되는 실정이니, 일본인들이 느끼는 생수의 가치가 얼마나 큰지 느낄 수 있었다. 과거 물을 사 먹을 것이란 상상조차 못하던 그 시절과 달라진 지금, 앞으로 다가올 우리의 미래 속에서 생수시장의 가능성은 무궁무진해 보였다.

긴자의 미츠코시 백화점의 음료코너를 찾아가 보니, 정말 베스트 중에 베스트로 20개의 상품이 진열되어 있었다.

그 중 생수가 5종류(25%), 차 음료가 4종류(20%)로 두 종류가 절반 이상을 차지하고 있었다. 일본은 방사능 오염이라는 악재로 더욱더 음료 판매대에서 생수의 비율이 높은 것은 현실일지라도 생수가 25%를 차지하고 있다는 것은 간과할 수 없는 사실이었다.

과거에는 탄산음료가 음료시장의 70% 이상을 차지하고

생수시장이 5% 미만의 수준이었다. 하지만 하루 동안 백화점과 대형마트에서 살펴본 일본의 음료시장은 탄산음료, 생수, 차 음료가 비슷한 비율로 진열되어 있어 앞으로 생수 시장과 더불어 차 음료 시장의 규모가 확대될 것임을 확인할 수 있었다.



일본의 차 시장의 경우 우리나라의 30배에 달하는 8조원이 넘는 규모이다. 하지만, 진열대를 차지하고 있는 차 음료의 수는 우리와 크게 다르지 않았다. 결국, 일본의 시장의 규모만 클 뿐이지 그 시장을 이루고 있는 음료의 구성은 우리와 다르지 않다는 것이다. 하지만 가격이 달랐다. 우리나라 음료시장을 보면 약속이나 한 듯 같은 용량의 제품들로 생산되고, 가격차이가 크지 않다. 하지만, 일본의 경우 같은 용량의 같은 종류의 음료라도 어떤 공법인지, 어떤 재료를 사용했느냐에 따라 가격의 차이가 크게는 5배까지 났다. 그리고 우리나라 편의점이나, 마트에 가면 흔히 볼 수 있는 세일이나, 1+1, 2+1등의 행사는 거의 찾아볼 수 없었다.

제품의 품질에 따라 적절한 가격을 책정하여, 올바른 유통을 하고 있다고 생각됐다. 그리고 일본시장 조사를 하면서 부러웠던 점은 디자인이었다. 일본 제품은 세계 어디에 가져다 놓아도 '아~ 일본이구나' 하는 생각이 들 정도로 굳이, 일본어를 써 놓지 않아도 다양하고, 획기적이며 아름답

다운 디자인으로 한눈에 알아볼 수 있었다. 일본의 그 특유의 구성과 색감으로 이루어낸 디자인은 일본이라는 나라를 나타내는 좋은 안내장 같아 정말 부러웠다. 반면, 우리나라의 상품들은 한국적이라는 것을 표현하라면, 색동이나, 한지, 수묵화적인 디자인을 내세워 한정적인 테두리 안에 갇혀 있는 것이 아닌지.. 오히려 우리나라 상품들을 보면 유럽이나, 미국, 일본 등 많은 나라의 디자인이 보여 아쉬움이 들었다.

2박 3일 동안 어떤 형태의 제품이 어떤 곳에서 어떤 유형으로 팔리는지 파악하는 것은 시장에서, 어떤 형태, 어떤 제품들이 어떤 유행을 만들어 가고 있는지 파악하는 것은 박람회장에서 발견하며 앞으로의 제품 개발의 방향을 잡을 수 있어 도움이 되었다.

한국의 대형마트와 백화점에서 내 바람이 담긴 '바람'이 빛을 발하는 날을 기약하며, 나의 노력이 누군가의 바람을 담아주기를 꿈꾼다. **The Farm Table**



세계 10대 축제 _ 하얼빈 얼음축제 빙등제 (Ice Snow Festival)

글_ 김용희

세계에는 다양한 축제들이 있다. 독일의 맥주 축제 '옥토버페스트', 스페인의 토마토 축제 '라토마티나', 그리고 브라질의 '리우 카니발' 등 이름만 들어도 흥미롭고 정열이 넘치는 축제들이 많은데 중국의 하얼빈 빙등제도 세계 10대 축제에 드는 세계적 규모의 축제이다.

하얼빈의 빙등제는 일본의 삿포로 눈축제, 캐나다 퀘벡의 윈터 카니발과 함께 세계 3대 겨울축제에 손꼽힌다고 하는데, 이 축제를 보기 위해 중국 내 각지 여행객은 물론, 한국, 일본, 대만 그리고 서양 쪽의 여행객들도 하얼빈을 찾는다고 한다.

빙등제의 역사는 서한초기 고서에도 그 관련 내용이 있을 만큼 아주 오래된 역사를 가지고 있다.

그렇지만 지금 빙등제의 모습을 자리 잡은 건 1999년도라고 볼 수 있다. 현재 빙등제의 정식 명칭은 '빙설대세계(冰雪大世界)'인데, 1999년도에 처음 시작한 빙설대세계는 올해 들어 13회를 맞이하는 축제이다. 60만 평의 면적에 2000여 점의 빙등 작품을 전시하고, 매년 백여만명의 관광객이 찾는다고 하니 그 규모가 엄청남을 알 수 있다.

이 빙등제를 위하여 세계의 유명한 얼음조각가들이 모여 유명한 건축물, 여신상 등을 조각한다고 한다. 근데 작품들의 크기가 엄청 나서, 보는 순간 대단하다는 탄성이 절로 난다.

그리고 저녁이 되어 날이 어두워지면 그 얼음 조각들 안에 알록달록한 조명을 켜서 마치 동화나라에 들어온 것 같은 느낌을 주기도 한다.

빙등제는 매년 겨울 1월 초에서 2월 초까지 보통 한 달동안 매년마다 주제를 가지고 개최하는데 올해는 만화, 애니메이션이 주제라고 한다.

그래서 성 같은 구조물과 작고 큰 미끄럼틀, 만화캐릭터들이 즐비해 입구만 봐도 거대한 얼음의 웅장함이 느껴진다.

아마 이런 매력 때문에 영하 15도 정도의 강추위 속에서도 추위를 무릅쓰고 구경하게 되나보다.

이 성이 이번 빙등제에서 가장 웅장하고 아름다운 작품이 아닐까 생각한다. 이 성은 미국 디즈니사의 성을 주제로 만든 것이라고 한다. 수많은 사람들로 북적거리는 오색찬란한 성들을 보고 있으니 동화나라에 들어온 것 같다.장내에는 이렇게 얼음으로 만든 성들이 몇 개씩이나 있다.

몇 백 명은 족히 될 듯한 사람들이 한데 어우러져 즐겁게 노는 모습 역시 재밌는 볼거리 였는데 이 때 나오는 노래가 원더걸스와 티아라 같은 한국 노래가 계속 나와서 뿌듯함이 들기도 했다. 장시간 동안 켜 놓은 전구열로 인해 얼음이 녹을 것도 같은데 형체를 잘 유지하는 걸 보면 하얼빈이 얼마나 추운 지방인지를 짐작할 수 있다.



하얼빈과 인연을 맺은 10년 동안 일 년에 한 번씩 갈 때마다 겨울이었던 것 같다.
 지인의 사업장을 둘러보면서 대륙의 위엄 앞에 기가 죽기도 하고 새로운 각오를 다지기도 하면서 가슴에는 늘 광활한 꿈을 안고 돌아오곤 했다.
 몇 년째 둘러보는 빙등제지만 갈 때마다 한결같은 느낌은 웅장한 아름다움이었는데 이번에는 날씨가 따뜻해져서 섬세함은 좀 덜한 것 같다.
 환상적인 얼음의 세계에서 벗어나 일상으로 돌아와 다시 바다일을 하면서 올 겨울에는 하얼빈 빙등제로 가족여행을 계획해 본다. [The Farm Table](#)



전설이 만들어 낸
 에비앙(Evian)의 기적
 영원히 마르지 않는 샘



글_ 조혜덕*

‘젊음의 샘(Fountain of Youth)에 있는 물을 마시면 젊어진다’는 전설이 있다. 마음씨 착한 할아버지가 파랑새의 안내를 따라 샘에서 물을 몇 모금 마시고 집으로 돌아갔는데, 할머니가 젊어진 할아버지를 알아보지 못했다. 샘물이 젊어지게 한다는 사실을 알게 된 할아버지는 할머니에게도 샘물을 마시게 해 같이 젊어진다. 우리나라의 전래동화 ‘젊어지는 샘물’이다.

세계 곳곳에 젊음의 샘을 소재로 하는 전설이 있다. 프랑스의 남부 휴양도시 에비앙(Evian)에도 비슷한 전설이 전해진다. 18세기 레세르(Lessert) 후작은 세인트 모리스 사원(the abbey of Saint-Maurice)으로 가던 순례 길에 알프스의 한 마을인 에비앙의 어떤 샘에서 우연히 물을 마셨다.

그는 맑고 부드러운 물 맛에 놀랐다. 신기하게도 소화 잘되고 몸이 가벼워지는 것을 느껴 에비앙에 계속 머물렀다. 간 질환과 신장 결석을 앓던 그는 규칙적으로 물을 마셔 병을 완치하게 되었다. 물에 있는 어떤 성분이 그의 병을 낫게 했을까?

병이 나았다는 소문을 듣고 프랑스와 스위스의 부자들이 몰려들기 시작했다. 샘의 주인인 카샤(Cachat)는 샘을 대중에게 공개하지 않고, ‘카샤의 물’이라는 브랜드를 만들어 약수를 판매하기 시작했다. 카샤의 물, 지금의 에비앙 생수는 소화 불량, 관절염, 신장질환을 앓던 사람들의 건강을 회복하게 했고, 마시면 젊어진다는 소문까지 생겨났다. 1878년 의학계의 인증까지 받으면서 처방전에 포함되어 수요가 폭발적으로 늘어났다. 마시는 물을 판 것은 에비앙이 처음이다.



* 명품의 조건 저자.
 인터알리아 아트 컴퍼니 아트 컨설팅 팀장

천상에서 내려온 물

에비앙의 어원은 켈트어로 물을 뜻하는 에부아(evua)에서 나왔다. 에비앙은 알프스 산을 경계로 스위스와 국경을 마주하는 프랑스 동부의 마을이다. 마시면 젊어진다는 전설이 전해오는 에비앙의 물은 어떤 공해나 오염도 닿을 수 없는 해발 4,800m의 알프스 산맥에 내린 눈과 비로 시작한다. 3만년이라는 긴 시간 동안 쌓이고 응축되면서 젊음의 강력한 비법을 더했다.

아무도 손대지 않은 순수한 자연의 눈과 비가 땅에 스며들어 전설의 샘까지 흘러 오는데 15년쯤 걸린다. 빙하기에 형성된 두께 10m가 넘는 빙하 퇴적층을 지나 느린 속도로 흐르면서 레셰르 후작의 병을 낫게 했던 미네랄 성분을 함유하게 된다. 미네랄 성분을 무조건 많이 가지고 있다고 해서 좋은 물이 되는 것이 아니라 사람이 필요로 하는 성분과 비율을 절묘하게 맞춘 것이 좋은 물의 중요한 조건이다. 그 절묘한 조화가 에비앙의 기적이다.

몸에 좋은 칼슘(Ca)과 마그네슘(Mg)은 많이 들어 있고, 인체 필요 함량이 낮은 칼륨(K)과 나트륨(Na)은 적게 녹아 있는 것이다. 내추럴 미네랄 워터 에비앙은 신진 대사를 도와주고 노폐물을 원활하게 배출시켜 젊고 균형 잡힌 몸을 만들어 주는 것이다. 그런데, 전설 속의 젊음을 부르는 청아한 맛을 유지하려면 주변 환경이 자연 그대로 유지되고 오염되지 않아야 한다. 프랑스 정부는 법으로 주변 지역에 어떠한 농업이나 축산업, 공업시설도 허가하지 않고 완벽하게 보호하고 있다. 200년도 더 지난 지금까지도 미네랄의 구성성분과 비율, 온도(11.6℃)까지 그대로 유지하고 있는 것이 바로 이 때문이다.

에비앙은 운반법도 철저하다. 물을 받아 운반할 때 대용량 생수통을 사용하면 세균이 번식하기 쉬운 것을 방지하기 위해 외부 공기와의 접촉을 막는다. 그 방법은 샘에서 직접 연결한 파이프를 이용하여 공장으로 직접 운반하는 것이다. 즉 에비앙 생수는 살균 등 어떠한 인위적인 처리 없이 자연 그대로의 물을 병에 담는 것이다.

물을 담는 것이 아니라 젊음과 순수함을 담는다고 할까. 현재 에비앙은 매일 200가지가 넘는 수질 검사를 실시하고 완전 무균 상태로 보관하여 순수함을 유지한다. 1903년 취수된 물이 여전히 그대로 보존되고 있어 110여 년 동안 한결 같은 순수함을 보여준다. 에비앙의 순수는 인위적인 것을 철저하게 배제하여 신이 내린 젊음의 물 맛을 지키는 데 있다.



에비앙의 샘은 예술

에비앙은 물병을 해마다 새롭게 디자인하여 신비한 젊음의 샘을 예술로 승화시키고 있다. 2000년 '천사의 눈물'이라는 물방울 모양의 물병을 선보인 것을 시작으로 2005년부터는 알프스 산 모양의 '멜리따'(Mellitta)를 출시했다. '천사의 눈물'은 투명하고 신비로운 큰 물방울을 닮았고, '멜리따'는 에비앙의 근원지를 알게 해주는 빙하 한 조각 같다. 2008년부터는 패션디자이너와 함께 협력하여 다양한 에비앙 물병을 선보였다. 입으로 마시기 전에 이미 눈으로 마시는 느낌을 주고, 마신 뒤 달라진 모습을 상상하게 한다. 원하는 이미지에 따라 물도 골라 마실 수 있는 것이다.

영국 디자이너 폴 스미스(Paul Smith, 1946~)는 '젊음이란 나이의 문제가 아니라 태도의 문제'라며 축제를 테마로 하여 역동적인 색상의 스트라이프를 병에 장식했다. 에비앙에 들어 있는 미네랄 성분이 색깔 별로 그 효능을 암시하는 듯하고, 색색의 뚜껑을 따면 화려한 폭죽이 터져 즐겁고 재미있는 축제가 벌어질 것 같다. 외모만 젊어지는 것이 아니라 마음까지 젊어지는 새로운 전설을 창조하는 것이다. 일본 디자이너 이세이 미야케(Issey Miyake, 1938~)가 디자인한 에비앙은 푸른 잎을 단 붉은 꽃이 한 손을 들고 인사하는 듯하다.

미야케의 주름 디자인을 적용하여 주름진 듯한 꽃잎, 알록달록한 꽃술, 날씬한 줄기, 날렵한 이파리는 밝고 싱싱한 느낌을 준다. 꽃이 있는 병 뚜껑을 따면 속에서 화사한 꽃다발이 피어 나올 것 같기도 하다. 식탁에서 음식을 먹을 때는 꽃밭에 앉은 것처럼 로맨틱하고, 손에 들고 다닐 때는 향기 나는 꽃을 들고 걷는 것 같고, 친구에게 권할 때는 친근하게 꽃다발을 건네는 것 같은 분위기를 연출한다.

시간이 지날수록 되돌릴 수 없는 일이 많아진다. 누구에게나 가장 되돌리고 싶은 것은 바로 젊음일 것이다. 젊음을 되찾는 것은 불가능하지만 예술을 통해서는 젊어질 수 있다. 에비앙은 삶에 지친 이들에게 마시는 물을 보는 패션으로, 즐기는 축제로 그리고 순수한 영혼을 느끼는 예술로 이어지도록 했다. 예술이 솟아나는 젊음의 샘은 영원히 마르지 않는다. [The Farm Table](#)



오마트 이준호 과장의 추천상품

Hot 아이템, MD가 추천해요.

생산자의 이야기와 믿을 수 있는 먹거리를 제공하는 사이트

O'mart

오마트는 합리적인 가격에 믿을 수 있는 상품을 고객에게 공급함으로써 농수산물 유통 시장의 점유율을 확대하고 농산물 가격 안정화에 기여하고 있다. 또한 사이트를 통해 상품 공급 뿐 아니라 음식에 대한 다양한 정보를 제공한다.

하늘농가의 신선한 나물류



냉이부침



냉이국



봄나물류



연근피클



더덕무침



건나물류



O'mart Slow Food

슬로우푸드~ 오마트에서 만나보자.

신선한 나물류만큼 봄의 입맛을 되살리는 음식이 있을까? 봄이 되면 들판에는 숨어있는 냉이들이 고개를 내밀고 푸릇푸릇 쑥이 올라온다. 옛날에는 직접 캐서 먹었던 흔했던 나물들이 이제는 밥상의 진귀한 보물이다.

경기도 남양주시의 하늘농가는 국내산 나물만을 취급하는 급식업체이다. 오마트에서는 현재 하늘농가의 봄나물류를 꾸준히 홍보하고 있다. 향이 좋은 나물류를 찾는 고객들이 늘어나기 때문이며, 하늘농가의 상품이 다른 농가와와는 다른 몇 가지 특징이 있기 때문이다.

1. 손질이 어려운 나물류를 바로 조리해 먹을 수 있도록 세척까지 해서 보내준다. 냉이와 같이 뿌리째 먹는 식물은 뿌리의 흙 손질부터 잎사귀의 누런 잎 제거까지, 고객이 주문 후 바로 먹을 수 있는 상태로 보내준다.
2. 고객이 먹기 편하도록 다양한 종류의 상품을 준비해놓았다. 더덕은 껍질을 갈 때 찌든한 진물이 손에 묻어나 손질이 쉽지 않다. 먹고 싶지만 손질하는 것에 시간이 걸리니 요즘 고객들이 구매하기 어려운 제품 중 하나이다. 껍질을 간 통더덕부터, 방망이로 두드린 눌린 더덕, 칼로 자른 더덕 채까지 다양한 상품을 준비해 두어 소비자들이 취향에 따라 구매할 수 있도록 해두었다.
3. 좋은 재료를 사용한다. 국내산을 사용한다는 원칙에 따라 일반농산물부터 친환경농산물까지 함께 취급하고 있다. 구매해서 먹어본 소비자들로부터 반응이 좋은 것은 좋은 재료로 만들기 때문이다.
4. 건 나물부터 데친 나물, 생나물까지 상품군이 다양하다.
 - 건 나물류 : 국산 건 뽕잎, 건 토란대, 무말랭이, 건 방풍나물, 건 고사리, 건 도라지, 애호박말랭이, 건 취나물, 건 단호박, 건 고구마순, 건 표고버섯, 건 가지, 건 고춧잎, 건 무시래기
 - 데친 나물류 : 고구마순, 고사리, 고추나물, 머위나물, 취나물, 도라지, 토란 등
 - 생나물류 : 더덕, 도라지, 쑥 등

급식업체인 하늘농가가 인터넷 판매를 통해 직거래를 활성화하고, 브랜드 입지를 굳히는데 오마트는 함께하고 있다. 매주 발송하는 이메일과 사이트 상단 노출을 통해 하늘농가가 성장하는데 최선을 다할 것이다.

위와 같은 성공사례는 오마트를 운영하는 MD로서 큰 보람이다. 소비자들에게 좋은 상품으로 신뢰받을 수 있는 사이트를 만드는 것, 전국에 숨어있는 우리의 먹거리를 찾아내어 소개하는 것은 오마트의 신념이자 목표이다. 앞으로도 이 코너를 통해 좋은 상품을 많이 소개하며 소비자와 생산자 사이의 다리가 되겠다. [The Farm Table](#)



마음 한장, 벽돌 한장으로 짓는 우리 학교



봄이면 친정엄마 쭉국 끓이고 아궁이 숯불 모듬에 달래된장 보글보글 끓여 밥상 차리던 종중걸음이나 살아가는 동안 훌륭한 자양분이었음을 절감하며 내 아이에게도 그 사랑을 오롯이 전해주고 싶은 마음으로 4월을 맞습니다.

섬진강변에 매화꽃 피고 약산도에 진달래 피었다는 소식보다 반가운 금산에 우리 벤처대학이 생긴다는 소식을 전합니다.

폐교에서 시작한 벤처대 1기부터 금산농업기술센터에서 현재까지 다락원을 대관해서 졸업식, 입학식을 치루면서 좋은 시설 덕분에 불편하지는 않았지만 마음 한구석 늘 허전했었습니다.

꼭 우리 건물이 필요하다기 보다 우리들의 공간이 필요했습니다.

남 보기에 근사하고 웅장한 학교건물보다 우리농업의 미래를 마음껏 논할 수 있는 공간, 11기 후배님 말처럼 '꿈의 궁전'을 꿈꾸어 왔습니다.

언젠가부터 동문들 스스로 학교를 지어보자는 말을 꺼내 놓기 시작하면서 모은 발전기금으로 경관이 아름다운 곳에 학교 지을 땅을 구입했다고 합니다.

처음부터 벤처대 살림을 맡아 오신 권영미 사장님, 그 땅

에 서서 감사한 마음에 한참을 우셨다는 말 듣고 저 또한 가슴이 한참동안 찡찡했습니다.

“사장님 축하합니다. 정말 잘 됐어요. 고생할 거 생각하니 마음은 무거운데 그래도 축하합니다. 그런데 땅은 있다지만 건물은 어떻게 뭘로 지을건가요?”

5기부터 지금까지 다니다보니 벤처대 살림을 어느 정도는 알고 있는 터라 걱정하는 제게 사장님은 또 그러시네요.

“우리 힘으로 없던 땅도 만들었는데 건물? 지어보아야지요. 잘 될거라 믿어요. 박사장님네도 가만 안 있을거잖아요. ㅎㅎㅎ”

“당연하죠! 마음 한 장이 벽돌 한 장 되지 않을까요?”

시작이 반이라고 하지요.

벌써 설계도가 나와서 터 작업이 끝나고 기초공사가 시작되어 4월 졸업식과 입학식은 우리 학교에서 할 수 있을 거라고 합니다. 우리는 스스로 학교 터를 닦고 학교를 짓는 한국벤처농업대학 동문입니다. 마음도 보태고 정성도 보태면 우리들의 보금자리가 세상에서 제일 따뜻하지 않을까요?

동문님들 여기에 벤처대학설립기금 통장번호를 올립니다.
농협 / 094-17-004330 / 한국벤처농업포럼 [The Farm Table](http://TheFarmTable.com)

인생

낙엽 권홍일

어떤 의미로 만났다가
어떤 사유가 있어서 만나지
못하는 것이 아닌
그저 약속되어 있지 않은 만남과
헤어짐의 연속인 그들은 지금도
내 가슴 속에 잔재해 있다.
우리는 내일을 약속하지 않는다.
단지 기억하며 살 뿐이다.



* 재미있는 이야기, 시, 수필, 소감 등을 보내주시는 독자 5명을 선정하여
오마트 이준호 과장이 추천하는 Hot 아이템 상품(1개씩)을 선물로 보내드립니다.
(보낼곳 : farmtable@hanmail.net)

- 발행일/2012년 4월 3일 - 등록일/2012년 2월10일(등록번호 서초 라11528)
- 발행.편집인/권영미 - 발행처/서울시 서초구 양재동 232번지 에이넷디자인앤마켓팅
- 기획.취재.편집/박종열, 전영하, 최지연, 민경은, 김시내 - 디자인 및 제작/에이넷디자인앤마켓팅
- 인쇄/(주)미래엔
- 구독문의/02-6300-2520, E.mail : farmtable@hanmail.net
- 잡지구독 기부계좌/ 농협 094-17-004330 (사)한국벤처농업포럼
- ※ 'The Farm Table 농가의 식탁' 월간잡지는 (사)한국벤처농업포럼 기부금 지원으로 제작되었습니다.