

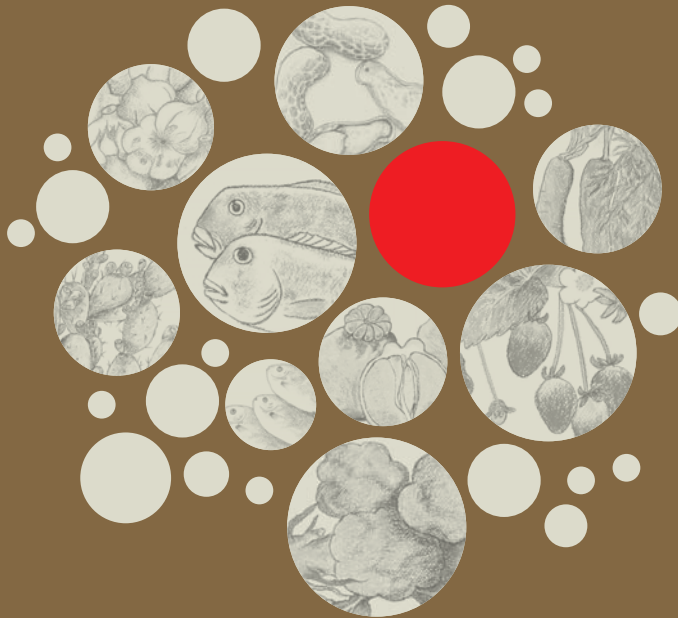
● 명품코디네이터양성아카데미 스토리텔링 워크북

STORYTELLING Workbook

구좌읍 당근 | 대정읍 방어 | 아라동 딸기 | 애월읍 브로콜리 | 우도면 땅콩 | 제주 갈옷 | 제주 옥돔
제주 은갈치 | 제주 자리돔 | 제주 한라봉 | 조천읍 타이백 감귤 | 추자면 참굴비 | 한경면 황토마늘
한림읍 손바닥 선인장 | 제주 웰빙 | 제주 테라피 | 제주 무례 | 역사를 찾아 떠나는 제주산물여행

● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

STORYTELLING workbook



contents

| | | |
|----------|----|--|
| 구좌읍 당근 | 06 | 제주 바람을 견뎌낸 향당근, 사람으로 거듭나다 |
| 대정읍 방어 | 10 | 대정 방어는 모슬포 푸른바다의 DNA |
| 아라동 딸기 | 14 | 햇살 한 입, 아라주는 딸기, 그 영롱한 땅의 열매 복을 가져다주는 아라동 노지 딸기 천국의 맛을 드립니다 |
| 애월읍 브로콜리 | 22 | 낮선 이름, 비타민 투성이, 웃음으로 햇살 머금고 다시 태어난 진초록 생명당이 예방에서 치료까지 브로콜리의 갱신은 어디까지 나의 100일을 드리겠습니다 |
| 우도면 땅콩 | 30 | 택배로 들어온 심심풀이 땅콩, 뇌의 영양소 작은 소망 큰 행복, 땅콩의 비밀 땅속 진주의 맛과 영양 |
| 제주 갈웃 | 38 | 감물의 마술, 한 여름 태양이 낳은 열정 태양을 깔 먹어 하늘이 낳은 색을 입은 옷감, 갈웃은 제주사람의 일생이다 붉은 여름 태양의 빛깔 갈웃 |
| 제주 옥돔 | 48 | 황금빛깔 그 살점, 태고적 신비의 섬 이어도가 내 입속으로 들어오다 나는 소중하니까 변하지 않는 사랑의 맛 |
| 제주 은갈치 | 56 | 입맛 살리는데 최고, 아름다워지는데도 최고! 현란한 은빛 유혹 밥상의 획을 긋는 제주 은갈치 |
| 제주 자리돔 | 64 | 5월의 초대장을 보냅니다 자리젓처럼 곱삭은 지혜가 |
| 제주 한라봉 | 70 | 껍데기를 벗고 향기로워집니다 |

조천읍 타이백 감귤

74 감귤의 혁명, 그리고 미래
태양을 맛보세요
상큼한 유혹에 빠져보세요

추자면 참굴비

82 한 번 한 약속, 무조건 지키다
이젠 아끼지 말고 다양하게 즐기세요
새로 쓰는 참굴비의 역사

한경면 황토마늘

90 황토가 키워낸 알알이, 제주의 웅녀가 탄생한 보물
신의 선물 황토마늘
농경신 자청비가 액운을 막아주는 한경면 황토마늘

한림읍
손바닥 선인장

98 백년초의 신비, 천년의 비법으로 태어나다
손바닥 선인장은 어머니의 약속이다
백년을 꿈꾸는 사랑의 맛

제주 웰빙

106 신과 자연의 합작품 섬마을 제주와 생명의 샘
제주는 트랩을 내리는 순간부터 웰빙이다
자연을 먹어라 느낌을 먹어라 그리고 활기찬 기운으로 거듭나라
기다림의 미학, 살림의 실타래

제주 테라피

116 느낌의 미학, 생명의 리듬을 살리다
길이 길을 인도한다
천혜의 땅에서 얻는 휴식은 당신의 천년을 보장한다

제주 무례

124 자연이 빛은 원시의 생명수, 지구촌 인류의 원천
하늘의 뜻이 샘솟는 지장샘 설화를 중심으로
태고 적 제주사람의 삶을 품어 역경을 살려온 제주 물
제주 물길에는 노을조차 비켜간다

역사를
찾아 떠나는
제주산물여행

134 별 - 원 산물 코스 탐라왕국으로 통하는 제주역사의 시발로(始發路)
도 - 외 산물 코스 제주의 고려와 조선시대로 가는 타임머신
사 - 도 산물 코스 제주사람의 삼대(三多), 삼무(三無), 애민(愛民) 정신의 수문장
고대 해양실�크로드의 허브(HUB) 살아있는 제주의 역사



06 제주 바람을 견뎌낸 **향당근**, 사람으로 거듭나다



● 명품코디네이터 양성미아카데미 스토리텔링 워크북

Gujwa-eup Carrot

Part. 1 구좌읍 당근

제주 바람을 견뎌낸 **향당근**, 사람으로 거듭나다

당근 하면 저 같은 경우는 당근과 채찍이 떠오릅니다. 뭔가 부정적인 이미지가 강하죠. 웬지 정상적인 방법이 아닌 뒤로 거래를 하는 듯한 느낌 말입니다.

지금 말하는 구좌 향당근 은행의 구좌가 아니라, 제주도 구좌읍에서 생산되는 당근을 말하는 것입니다. 구좌 당근은 소비자에게 신뢰를 주기 위해서 생산자 표기에 항상 이니셜을 사용한답니다.

구좌 당근은 수분이 적고 오도독하면서도 당도와 당근향이 진하기로 유명합니다. 어떤 것은 당도가 적절하면서 아삭하게 수분이 있는 편이고 또 어떤 것은 당도가 약하면서 수분이 아주 많기도 하답니다.

당근을 먹을 때 맛보다 씹어먹는 소리가 실감나거든요. 아삭한 소리가 빨리 줄어드는 것이 구좌 당근의 특성입니다. 씹는 소리가 경쾌하면 웬지 맛있을 것 같고 신선한 느낌이 들잖아요. 그것은 수분이 많아서 생식으로 쓰거나 주스용으로 사용하기에 좋은 당근이라는 뜻입니다.

뭐 생각했던 맛이 안나는 경우도 가끔 있어요. 당도는 비슷한데 수분의 함유량에 따라 약간 멍멍한 느낌이 들 수도 있습니다. 그러나 다른 곳에서 나는 같은 사이즈의 당근들에 비해 통통하고 끝부분이 뾰족한 것보다 동글동글한 게 많아 꼭 주스용이 아니더라도 일반 반찬으로도 사용하기에 좋은게 구좌 향당근입니다.

구좌 향당근은 전국 생산량 117천 톤의 약 44%인 51천여 톤이 생산되어 11월 하순부터 익년 4월 초순까지 수확됩니다. 계통 출하 등을 통하여 전국 각지의 소비자에게 판매되고

있으며 약 1,800여 농가가 재배하고 있습니다.

구좌 당근은 특히 베타카로틴 함량이 높고, 안구질환 예방과 항암 효과를 지니고 있습니다. 또한, 압의 진행을 억제하는 팔카리놀 성분과 혈중 콜레스테롤 저하시키는 성분도 함유하고 있습니다.

특히 구좌 당근은 유기물 함량이 풍부하고 배수가 양호한 사질토양에서 최적의 생육 조건을 갖춘 환경에서 생산되어 맛과 향이 뛰어나 소비자들로부터 인기가 매우 좋습니다.

구좌읍에서는 당근홍보 및 판매 촉진을 위한 “구좌 향당근 무료시음회”를 제주시청 앞 광장에서 개최하고 해올렛 명품 구좌 향당근 홍보활동을 적극적으로 추진하고 있습니다.


구좌 향당근이 농식품부 선정 향토산업육성 신규지원 사업대상으로 선정되어 있습니다.

이에 따라 구좌 향당근은 대한민국을 대표하는 농산물 브랜드로 집중 육성돼 농가소득 증대와 제주지역경제 활성화에 큰 도움을 주고 있습니다.

‘바람의 선물, 구좌 향당근 명품화 사업’이 농림수산식품부의 2011년도 향토산업육성 신규 지원대상 사업에 선정되기도 했습니다. 향토산업육성사업은 ‘보성 녹차’나 ‘함평 나비산업’과 같이 농촌지역에 존재하는 향토자원을 발굴해 이를 재배, 가공, 관광 및 서비스 산업이 함께 연계된 복합 산업으로 발전시킴으로써 고부가가치를 창출하는 ‘지역 핵심전략산업’ 육성 방안입니다.

그동안 국내 생산량의 약 50%를 차지하고 품질 또한 전국 최고를 자랑하는 제주지역의 대표적 특산품인 구좌 향당근이 중국산 당근의 대량 유입 등에 따른 가격하락과 안정적 판로 확보의 어려움으로 인해 위기를 겪었던 것은 사실입니다.

그러나 향토산업육성사업 선정이 더해지면서 구좌 향당근의 명품 브랜드화 사업은 시장 확대 및 품질에 걸맞는 가격 확보를 통한 주민소득 증대라는 본래의 사업목적에 한발짝 더 다가설 수 있을 것으로 보입니다.

아 참, 얘기가 길어졌네요. 당근을 보존할 때는 수분 증발을 막기 위해서 항상 비닐을 덮어두어야 한다는 점 잊지 마세요. 



10 **대정방어**는 모슬포 푸른바다의 **DNA**



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Daejeong-eup Yellow tail

Part. 2 대정읍 방어

대정 방어는 모슬포 푸른바다의 DNA

통 통 통... 포구를 빠져나가는 고깃배의 심장소리를 들어보세요.

방어를 쫓아 사냥개처럼 물살을 가르는 고깃배들을 보면 활력이 넘쳐나죠. 이곳이 바로 대정 방어로 잘 알려진 모슬포항입니다. 최남단 어업기지죠. 모슬포 바다는 청청지역이라서 방어, 자리, 옥돔, 갈치, 고등어 그 외 각종 해산물로도 유명한데요, 고기마다 잡는 시기가 다 따로 있어요. 그래서 지금이 가장 살이 올라 맛있는 대정 방어를 소개할까 합니다.

방어를 모르는 사람은 없겠죠? 방어는 등과 배가 각각 초록색과 은백색을 띠고 몸의 중앙부에는 희미한 노란 세로띠가 있습니다. 몸은 긴 방추형이고 옆으로 약간 납작하게 생겼어요. 그리고 방어의 맛과 모양새가 비슷한 '부시리'라는 생선이 있는데요, 방어는 안면 부위가 둥근 반면 '부시리'는 뾰족하고 노란 세로띠가 짙은 편이죠. 사람들에게 흔히 '히라스'라는 일본말로 통하지만, 우리 말 '부시리'가 훨씬 예쁘네요. 아무튼 방어의 사촌이라 생각하면 되겠지만, 대정 대방어의 맛에 비할 데가 못 되죠.

모슬포에서 잡히는 방어를 '자리방어'라고 부르기도 한답니다. 왜냐고요? 살아 있는 자리돔을 미끼로 방어를 낚기 때문이랍니다. 제주 북부해역인 추자도나 관탈섬 등에서는 주로 전갱이새끼나 인조미끼를 사용한답니다. 80년대 이전에는 모슬포에서도 산 미꾸라지를 미끼로 사용한다고 해요. 또한 방어는 횡감으로 널리 알려진 등 푸른 생선이고 주로 동절기 때 맛이 가장 뛰어나니까 지금 11월이 제철이죠. 이때 즈음 대정에서는 연중행사의 하나인 모슬포 방어축제가 열립니다.

막 건져 올려 파닥파닥 살아 숨 쉬는 방어를 보기만 해도 입안의 군침이 돋갑니다. 방어가 사람들의 입맛을 되레 낚는다고요? 그렇다고 해도 틀린 말은 아니죠. 갓 잡아 올린 방어 회 한 점에 소주 한 잔 곁들이면 하루의 피곤이 싹 가시겠죠. 그 맛을 제주사람들은 '배지근하다'라고 하는데요. '고소하다'라는 뜻으로 해석하기엔 좀 부족하죠.

방어는 떼로 몰려다닙니다. 방어떼는 매년 11월부터 한류를 따라 이듬해 4월까지 가파도와 마라도 사이에 주로 형성되고요. 모슬포항에서 배로 각각 20분, 40분씩 걸립니다. 이곳 해역은 수심이 깊고 물살이 거세죠. 그래서 이 해역에서 자란 방어는 육질이 탱탱하고 기름기가 많아 맛이 고소합니다.

대정은 자연적 역사적 환경이 척박하기로 소문난 곳입니다. 살을 에는 모슬포 바람을 오죽했으면, 못살 곳이라 하여 모슬포를 ‘못살포’라 했겠습니까? 그럼에도 불구하고 곳곳하게 살 수 있었던 것은 역시 바다가 주는 풍부함이겠죠.

보편적으로 바다를 끼고 사는 사람들은 장수한다고 하죠. 여기 대정에도 나이 많이 잡수신 어르신들이 적잖습니다. 식생활의 영향일까요? 게이트 볼 하시다 잠깐 쉬시는 할아버지 한 분께 여쭙봤어요.

“할아버지 연세가 어떻게 되십니까?”

“나, 아흔 하나.”


“아이고! 그렇게 안 보이십니다.”

“나이가 무슨 상관이라 건강만 하면 되지”

“할아버지 아픈 데는 없으십니까?”

“아프면 이렇게 나와 운동을 할 수 있나?”

그래서 주로 어떤 음식을 드시냐고 물어봤어요. 할아버지는 제 철에 나는 것들을 고루 조금씩 드신다면서, 요즘엔 방어가 맛있는 철이라며 김치 넣고 지지면 참 맛있다고 권하기까지 합니다. 아직까지도 이가 튼튼하다며 이를 보여주셨어요. 결과적으로 칼슘이 보고인 바닷고기를 많이 드셨던 거죠. 그리고 나이보다 훨씬 젊게 보이는 데는, 이 지역에서 쉽게 구할 수 있는 등푸른 생선이 한 몫 했을 거라 봐요. 등푸른 생선에는 우리 체내에서 만들어 낼 수 없는 필수지방산인 오메가-3가 관상동맥질환을 예방해 준다고 하고요. DHA라는 불포화지방산의 일종인 헥사엔산(Docosa hexaenoic acid)은 어린이 두뇌형성에 필수 필요 물질이라서 두뇌발달에 영향을 미치기도 한답니다. 이렇게 생선을 통한 DHA 같은 오메가-3 지방산이 관상동맥 질환 예방에 도움이 된다고 발표 되면서, 등푸른 어종인 대정 방어도 여느 때보다 각광을 받고 있죠.

앞서 아흔 하나의 노력에도 불구하고 건강하신 할아버지 말씀처럼, 나이가 무슨 상관입니까? 건강하게 사는 것이 가장 큰 복입니다. 나이는 숫자에 불과한 것입니다. 그래서 건강과 직결되는 먹을거리에 소홀할 수는 없죠. 건강도 청신호일 때 지켜야 해요. 건강식이자 장수식품인 등푸른 생선, 대정 방어는 그냥 생선이 아니죠. 생로병사의 실크로드입니다. 모슬포 푸른 바다의 DNA입니다. 



14 햇살 한 입, **아라주는 딸기**, 그 영롱한 땅의 열매

16 **복을** 가져다주는 아라동 **노지 딸기**

18 **천국의 맛**을 드립니다



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Ara-dong Strawberry

Part. 3 아라동 딸기

햇살 한 입, 아라주는 딸기, 그 영롱한 땅의 열매

딸기는 제가 어렸을 때만 해도 아무런 시설을 하지 않은 노지에서 생산되는 것이 대부분이었습니다. 그러나 사람들이 사시사철 딸기를 찾다보니 거의 모두가 비닐 하우스에서 생산되게 되었지요. 하지만 지금 소개하는 제주시 아라동 딸기는 그렇지 않습니다.

웰빙 바람으로 너나없이 신선한 먹거리를 찾고 있습니다. 모든 과일에는 제철이 있습니다. 제철에 제 햇살을 받고 공기를 마시며 제 기운을 받고 자라난 제철과일은 생체리듬에 큰 도움을 줍니다.

아라동의 대표적인 특산품인 '아라주는 딸기'는 제철이 아니면 맛볼 수 없습니다. 봄(春)을 입 안 가득 전해주는 아라주는 딸기입니다. 특히 제주시 오등동 일대 아라동이 노지 딸기 산지로 유명합니다. 노지 딸기란 비닐 하우스가 아닌 바깥에서 직접 재배하는 딸기입니다. 요즘은 대부분 시설 재배를 하기 때문에 제주 아라동이 노지 딸기로는 전국에서 거의 유일무이하다 할 수 있습니다.

몇 년 전부터는 아라주는 딸기라는 별도 브랜드를 갖고 아라동(오등동) 도로변 일대에서 딸기를 판매하고 있습니다. 별도로 직거래 장터를 열기도 하지만 생산자가 직접 딸기를 가져와 도로변에서 직접 판매하는 경우가 많습니다. 딸기 매장이 즐지어 있어 보기 드문 광경을 빚어냅니다.

아라주는 딸기는 당도가 매우 높아 그냥 먹어도 맛있고, 쥬스로 갈아먹으면 설탕을 넣

을 필요가 없을 만큼 단 맛을 냅니다. 아침에 이 딸기로 주스를 만들어 드시면 기분이 좋아지고 햇살을 한 잔 마신 것처럼 든든하기 그지없지요.

제주시에서 제주대학교 쪽으로 가다 보면 도로변 군데군데 천막을 볼 수 있는데 대부분 생산자가 당일 수확한 딸기를 직접 판매하는 곳입니다. 특히 탐라 목석원 주변에 집중 분포해 있습니다.

어디를 가든 비슷하게 품질 좋은 딸기를 구매할 수 있습니다만 아래 몇 가지만 주의하시면 됩니다.

- 택배 발송이 안됩니다. 딸기는 그 특성상 꺾과 달리 개별 포장에 불가능하고 따라서 택배 발송이 곤란합니다.
- 당일 수확한 딸기인지 확인합니다.
- 노지 딸기의 생명은 신선포입니다. 대부분 생산자가 새벽부터 수확한 딸기를 당일 판매하고 다 팔리면 철수합니다. 보통 오후 5~6시 경이면 다 팔고 철수하니까 시간을 잘 맞춰서 구매해야 합니다.

관심 있으신 분들 또는 관심이 생긴 분들은 근처 지나가다가 아라 딸기 꼭 한번 드셔보시길 바랍니다. 아라주는 딸기는 매년 5월경에 판매를 시작합니다.

“아라동 딸기는 그냥 딸기가 아니라 ‘아라주는 딸기’랍니다.” 

복을 가져다주는 아라동 노지 딸기

“**쌩** 그랑” 햇살이 아침을 깨는 소리를 들으신 적 있나요?
 눈이 부셔서 눈꺼풀이 살짝 감기는 찰나, 그 순간을 놓치지 않는다면 들으실

수 있습니다. 그런데 어찌죠, 그 소리는 식물만이 감지할 수 있단가요?

새벽이 밝아오면 식물들은 동 트는 쪽으로 푸른 손바닥잎사귀를 내민답니다. 왜냐고요? 보석처럼 영롱한 이슬을 받아 마시기 위해서죠. 날마다 보석 이슬을 받아 마시게 된 잎사귀들은 그래서 반짝반짝 빛이 난데요. 새벽형인간이란 말 중 중 들죠. 사람도 식물처럼 일찍 자고 일찍 일어나게 되면요 얼굴에 윤기가 흐르죠. 쌍얼이 돋보이는 피부미인을 원하시죠? 자! 지금부터 햇살과 이슬이라는 이름을 가진 아라동 딸기를 여러분에게 소개하도록 하겠습니다.


햇살이 살포시 내려앉아 진자리를 가는 아침, 유난히 상큼한 향기를 뿜는 딸기들이 있는 데요. 어디냐? 바로 이 곳 아라동 딸기 밭이죠. 아라동 딸기 밭에는 햇살이와 이슬이가 자란 곳이에요. 햇살이와 이슬이는 한 번 버려졌던 아픈 기억을 가진 딸기들이랍니다. 역병인 마마가 돌면서 햇살이와 이슬이에게도 먹구름이 끼기 시작했어요. 별장게 달아오른 얼굴엔 진물이 흐르고 가려워 시들시들 말라 갔어요. 그러자 이웃에선 자기에게라도 옮길까봐 문을 퐁 퐁 닫아걸고 밭길마저 끊었어요. 이리다 인심마저 잃겠다 싶은 엄마는 햇살이와 이슬이를 인가가 적은 아라동 외갓집으로 보내줬죠. 아버지 없이 혼자 키운 자식들이라 엄마의 서러움은 더 컸어요. 엄마는 하루라도 물질을 안 하면 먹고 살길이 막막하여 아이들을 보냈지만, 해 떨어지면 가서 아침 이슬을 밟고 오며 햇살이와 이슬이를 극진히 보살폈어요. 지성이면 감천이라. 보슬보슬 진무른 자리가 아물면서 상처가 나았습니다. 그러나 상처가 나은 자리엔 곰보딱지가 앉아 흉하게 보였지요. 그래도 햇살이와 이슬이는 맑게 자라주었어

요. 마음 씀씀이가 곱고 행실이 반듯하다보니 항상 햇살이와 이슬이의 주변이 환하게 빛나는 것이었어요. 어느 날 산천단에서 내려오는 거렁뱅이 스님이 햇살이와 이슬이를 유심히 보더니 “그 흥한 곱보파지 얼굴을 너희가 머물던 자리마다 탐스럽고 향기로운 열매를 맺게 되리라.”라는 말을 흘리고 지나가시더라고요. 그 후 오랜 세월이 지나 햇살이와 이슬이가 머물던 지금의 아라동에는 탐스런 딸기밭이 조성되었습니다. 그래서 아라동 딸기는 이슬과 햇살 아라동 노지딸기라는 이름표를 얻게 됐죠. 아라동의 대표적인 특산품인 아라동 딸기는 제주도 말로 ‘아라주는 딸기(알아주는 딸기)’입니다.

아라동 딸기는 제철이 아니면 맛볼 수 없어요. 수확 후 하룻동안에 소비해야 하기 때문에 수확시기인 5월 한 달동안만 맛볼 수 있는 평범하지만 귀한 먹거리죠. 제주도 아라동은 제주도의 대표적인 딸기 재배지역이구요, 지난 1960년대초부터 재배를 시작해 현재 제주도내에서 80% 이상이 아라동에서 재배되고 있으며 전국에서도 대표적인 노지딸기 재배지역입니다. 북반구의 온대지역이 원산지이나 지금은 남반구에서도 널리 심고 있다고 해요. 다른 원예작물에 비해 놀라울 정도로 다양한 토양과 환경에서 자랄 수 있으며 비료는 조금만 주어도 된다하네요. 그러나 가뭄에 약해서 물 보유도가 높은 땅에 심거나 밭고랑에 물을 대거나 또는 물뿌리개로 물을 공급해주어야 하기 때문에 아라동은 그 여건에 잘 맞는 최적지죠.

비타민C가 풍부하며, 철분과 다른 무기물들도 많이 들어 있습니다. 후식용 과일로 먹고, 빵·파이 등을 만들 때 넣으며, 다양한 방법으로 저장되고 있죠. 우리나라에선 고추장 담글 때나 갈비양념 등 다양하게 활용하고 있습니다.

웰빙바람으로 너나없이 건강한 먹거리를 찾고 있는 요즘에 딸기는 사철 재배되죠, 그러나 모든 과일이 제철이 있듯 사람도 계절에 따라 몸이 필요로 하는 영양분이 있죠. 제철에 제 햇살과 제 공기 등 제 기운을 받고 자라난 제철과일은 생체리듬에 큰 도움을 줍니다.

이처럼 아라동 딸기는 햇살이와 이슬이의 고운 마음씨가 열매를 맺어 아라동 딸기로 태어나게 되었고, 마마를 앓은 흔적이 그대로 있지만 아무도 흉하다는 사람이 없습니다. 오히려 탐스럽고 향기로운 열매는 사랑을 받고 있고 그 보답으로 햇살이와 이슬이는 사람들에게 건강을 준다는데요. 복을 가져다주는 아라동 딸기입니다. “쨍그랑” 햇살이와 이슬이가 깨는 아침의 소리를 들어보세요. 윤기가 흐르는 피부미인이 되실 수 있습니다. 

천국의 맛을 드립니다

갑 자기 웬 천국타령이냐고요. 어서 딸기 얘기나 하라고요. 자, 자 그렇게 서두르지 마세요. 지금 딸기 얘기를 하려고 이렇게 그 서두를 꺼내고 있는 것이니까요.

예전 가톨릭 사회에서 딸기는 성모 마리아에게 바쳐지던 아주 귀한 과일이었습니다. 또 천국에 초대 받은 아이들이 지상으로 돌아올 때엔 머리에 딸기꼭지가 생긴다고도 했답니다. 그만큼 딸기는 신성하고 귀한 과일이었던 모양입니다. 이렇게 귀한 딸기가 언제 우리나라에 들어왔으며 우리는 그 많은 딸기의 품종 중에 어떤 종류의 것을 먹고 있는지 궁금하지 않으세요.

딸기는 북반구의 온대지역이 원산이나 지금은 남반구에서도 많이 심고 있습니다. 우리나라에는 정확하지는 않지만 대략 19C 중엽이후 일본으로부터 전래되었다고 생각하면 된답니다.

친환경이니 무농약이니 하며 모두가 건강한 먹을거리를 선호하는데 제주의 아라동 딸기는 그에 걸맞은 과일이라 생각합니다. 모든 먹을거리는 제철의 것을 먹어야 완벽한 영양소를 섭취할 수 있습니다. 우리 몸에도 제철의 먹을거리가 생체리듬에 도움이 된다는 것은 너무도 당연한 이야기라고 생각합니다. 제철에 발생하는 모든 자연현상을 받아들인 아라동 딸기는 그 대표적인 예라고 해도 무방합니다.

아라동 딸기는 제철이 아니면 맛 볼 수 없답니다. 아라동 딸기는 수확 후 되도록 빠른 기간 안에 소비해야 싱싱한 맛을 제대로 맞출 수 있습니다. 그렇기 때문에 수확 시기인 5월 한 달 동안에만 맛을 볼 수 있습니다. 평범하지만 귀한 먹을거리일 수밖에 없습니다. 그 특별한함은 기후에서 나오는 차이점으로 제주 아라동 딸기는 전국에서 유일하게 노지에서 딸기를 재배하고 있습니다. 지난 60년대 초부터 재배를 시작해 현재 제주에서 생산되는 90%가

노지에서 재배되며 그 중 80%의 딸기가 아라동에서 재배된다고 생각한다면 굉장하다는 생각이 절로 들지 않습니까.


이런 특별한 조건을 가진 아라동 딸기는 명성에 걸맞게 청정 이미지를 고수하며 친환경 딸기재배를 하기위해 노력하고 있습니다. 아라동 딸기는 노지에서 재배하므로 다른 곳의 딸기에 비해 입속에 넣었을 때 과즙이 많아 식도를 타고 넘어가는 시원한 청량감이 강하고, 혀끝에 감도는 맛이 달콤하며, 딸기 한 알이 크기가 굵고 고릅니다.

딸기는 비타민C의 왕국입니다. 레몬에 비해 2배, 사과 10배가 들어있답니다. 하루에 3~4개만 먹어도 성인 일일 섭취량을 다 보충할 수 있습니다. 제철일 때 섭취하는 딸기는 어느 영양제보다 효과적으로 인체의 면역력을 높이며 잇몸을 튼튼하게 하여 구내염이 있는 사람에게 좋습니다.

딸기의 붉은 색인 라이코펜은 노화방지에, 펙틴은 콜레스테롤과 스트레스에 효과가 있습니다. 특히 안토시아닌이란 성분은 항암작용을 비롯해 눈을 많이 사용하는 학생들이나 컴퓨터 작업을 많이 하는 사람들의 눈의 피로를 풀거나 시력회복에 도움을 준다고 합니다. 또, 아스피린보다 훨씬 강한 소염작용을 해 다쳤을 때 딸기를 갈아 덧발라주면 신기하게도 상처가 덧나지 않는다고 합니다.

한방에서 이르길 딸기는 차가운 성질을 지닌 음식으로 평소 열이 많고 상체가 발달한 양인체질이 사람이 먹으면 더욱 좋다고 합니다. 딸기에도 궁합이 있어 딸기는 우유도 좋지만 두유와 함께 먹으면 더 좋은 효과를 볼 수 있습니다. 더 좋은 효과를 보고 싶으시다면 아콘과 함께 하십시오. 환상의 궁합으로 천국의 맛을 느낄 수 있다 합니다. 딸기는 설탕보다는 꿀이나 우유, 두유, 유산균 음료와 함께 하세요. 딸기 하나만 먹을 때보다 2배, 3배의 효과를 얻을 수 있을 것입니다.

딸기를 드실 때 이것 하나만은 유의하세요. 주무시기 전에 딸기를 드시는 것은 피하세요. 딸기에는 당이 많아 몸속에 중성지방을 증가시킬 수 있으니 다이어트하시는 분들은 활동을 하시는 낮에 드시는 것이 좋습니다.

제철 딸기를 이용해 다양한 요리를 해보세요. 그러면 당신은 천국의 맛에 사로잡히고 말 것입니다. 딸기는 다양한 토양과 환경에서 잘 자라는 과일이므로 친환경 먹을거리로 아주 적절한 과일입니다. 다양한 요리로 식탁에 올려 당신의 건강을 지켜보시길 바랍니다. 



22 낫선 이름, **비타민 투성이**, 웃음으로 햇살 머금고 다시 태어난 **진초록 생명덩이**

24 **예방**에서 **치료**까지 브로콜리의 갱신은 어디까지

26 **나의 100일**을 드리겠습니다



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Aewol-eup Broccoli

Part. 4 애월읍 브로콜리

날선 이름, **비타민 투성이**, 웃음으로 햇살 머금고 다시 태어난 **진초록 생명덩이**

날 선 이름이네요. 최근 들어 우리 식탁에 자주 오르내리긴 하지만요. 아마 이름을 알고 먹는 사람도 별로 없을 것 같은데요. 이름 하여 브로콜리. 브로콜리는 녹색 꽃 양배추라고도 부릅니다. 브로콜리는 빨리 자라는 1년생 식물로서, 곧추 자라며 키가 60~90cm인데 중앙 축과 가지의 끝에 녹색 꽃눈이 뾰뾰하게 납니다. 온화한 기후에서 서늘한 기후까지 잘 자라고 씨로 번식합니다. 씨를 밭에 바로 뿌리거나 모판에 뿌렸다가 밭에 옮겨 심습니다. 날씨와 종류에 따라 심은 지 60~15일이면 수확할 수 있습니다. 아주 빨리 자라지요.

음식은 제대로 알고 먹으면 몸에 좋은 보약이 됩니다. 갈수록 심각해지는 먹거리에 대한 위협 속에서 놀라운 효능을 지닌 브로콜리에 대해 다시 한 번 생각해봅시다.

브로콜리는 비타민A와 C가 풍부합니다. 특히 비타민C는 레몬의 2배나 더 많습니다. 브로콜리는 신맛이 없어 비타민C에 섭취에 아주 효과적입니다. 식이섬유도 풍부해 변비와 대장암 예방 효과가 탁월합니다. 또 빈혈을 예방하는 철분 함량도 100g 중 1.9g으로 야채 중 단연 으뜸이라 할 만합니다. 특히 한 달에 한번씩 생리로 인해 출혈을 하는 여자들이 꼭 먹어야 할 식품이라고 할 수 있습니다.

어떻게 먹는 것이 좋을까요.

살짝 데쳐 먹는 것이 손쉬운 방법이며 영양 성분도 고스란히 섭취할 수 있습니다. 생것으로 먹는 것이 좋지만 어딘가 부담스럽지요. 데친 후 찬물에 담그면 영양소가 파괴되므로 살짝 행구거나 그대로 식혀 좋아하는 소스에 찍어먹습니다. 토마토나 다른 야채와 갈아먹


거나 과일과 갈아서 마셔도 좋습니다.

노화방지에 효과적인 비타민A가 풍부한 브로콜리는 기름에 볶으면 비타민A의 흡수율을 높일 수 있습니다. 특히 참기름에 볶으면 비타민C, E를 2배로 흡수할 수 있지요. 또 하나는 올리브 오일에 볶아서 재어두고 먹는 방법이 있는데요. 뭐 취향대로 하시면 돼요.

브로콜리로 가장 손쉽게 만들 수 있는 음식은 샐러드입니다. 샐러드로 즐길 때는 오일이 들어간 드레싱을 곁들여 먹으면 영양 성분의 흡수가 훨씬 잘 됩니다. 더 손쉽게는 초고추장이나 초간장을 찍어 반찬처럼 즐기는 것도 좋습니다.

브로콜리는 다음과 같은 효능을 지니고 있습니다. 탁월한 노화 방지 효과, 비타민U 풍부한 위장병의 명약, 셀레늄 성분이 강력한 항암작용 등입니다. 특히 스트레스를 많이 받거나 환경 오염 물질에 지속적으로 노출될 경우 45세 이상부터는 셀레늄을 많이 섭취해야 하죠. 그밖에 셀레늄은 면역체계를 강화해 질병을 예방하고 어린이 성장 발육을 촉진시킵니다. 특히 고혈압과 심장병 등 각종 성인병 예방에 탁월한 효능이 있습니다.

브로콜리를 어떻게 재배하게 되었는지 알아볼까요.

애월읍은 풍부한 햇빛과 다량의 유기물질을 함유한 토양에 습해가 적은 최적의 기후조건을 갖추고 있습니다. 1995년부터 브로콜리 재배를 시작해 2007년에는 브로콜리를 애월 지역 명품 브랜드화 품목으로 선정했습니다. 그래서 품질인증마크 제작, 세미나 개최, 유통 선진지 견학 등을 실시하고 '애월읍 브로콜리 영농조합법인'을 출범시켰습니다. 그냥 개인적인 농업이 아니라 조합에서 책임 보증하는 채소란 뜻이지요. 

예방에서 치료까지 브로콜리의 갱신은 어디까지

‘**뱀** 이다~, 뱀이다~, 몸에 좋고 맛도 좋은 뱀이다~’

요즘 사람들, 몸에 좋다면 뭘든 마다하겠어요? 그렇게 몸보신해서 백년 천년 산다든가요? 생태계를 파괴하면서까지 마구잡이식 몸보신이 과연 옳은 일인가? 그건 아니잖아요. 그건 그렇고, 왜 대뜸 이런 말부터 꺼내느냐고요? 네, 지금부터 제가 하고자 한 얘기를 쪼금 살리기 위해 뜬을 들였지요.

여러분! 병원에서도 포기한 말기암환자들이 병마를 이긴 얘기 종종 들어보셨죠. 그분들 얘길 들어보면 대부분 무공해 자연식품으로 효과를 봤다더군요. 그 중에서도 녹색채소나 과일, 주로 가공되지 않은 식품들이 병마를 이겨내는데 도움이 많이 됐다하죠. 심지어 이리이러한 식품이 나를 살렸다고까지 하는 얘기 들어본 적 있으실 거예요. 물론 항암식품보다 우선은 환자, 그분들의 강한 의지력이 있었기에 병마를 극복 할 수 있었겠죠. 그러나 그만큼 녹색채소는 우리 몸을 보호하는데 꼭 필요하다는 겁니다.

브로콜리 아시죠? 예전 같으면 양식집에나 가야 구경할 수 있었잖아요. 그것도 음식데코레이션 쯤으로 알았으니까요. 브로콜리 재배가 많아진 요즘에는 밥상 위에 자주 오르는 편이죠. 브로콜리가 우리 몸에 얼마나 좋은지는 아시겠죠. 브로콜리를 막연히만 알았다면 이번 기회에 확실하게 알아두시면 여러분 건강에 많은 도움이 되실 겁니다.

브로콜리는 지중해 지방 또는 소아시아가 원산지고요. 양배추의 변종이랍니다. 가지가 뽀글고 곧추 자라며 중앙축과 가지끝에 녹색 꽃눈이 뽀뽀하게 나고요. 줄기가 보다 길게 자라고 꽃봉오리는 지름 12~15cm이예요. 온화한 기후에서 서늘한 기후까지 잘 자라며 종자로 번식된답니다.


제주 애월읍하면 브로콜리 주산지입니다. 풍부한 햇빛과 다량의 유기물질을 함유한 토양에 습해가 적죠. 그래서 브로콜리를 재배하는데 최적의 기후조건을 갖추고 있어요. 1995년부터 브로콜리 재배를 시작하여, 2007년에는 브로콜리를 1지역 1명품으로 선정되었어요. 발담의 숨결 애월읍 브로콜리라는 브랜드로 여러분의 식탁을 찾아가고 있습니다.

자, 그러면 애월읍 브로콜리가 공약한 아래와 같은 사항을 보시겠어요.

「브로콜리는 날것으로 먹거나 요리해서 먹습니다. 짙은 녹색으로 영양가가 높고 맛이 좋습니다. 그러면 예방에서 치료까지 브로콜리의 갱신은 어디까지인가? 흔히 위장병에 좋은 식품으로 양배추를 꼽는데요, 양배추 속의 비타민U가 위장을 튼튼하게 해주어 만성위염, 위궤양 등을 예방하고 치료하는 효과가 탁월하기 때문이라네요. 하지만 브로콜리 속에는 양배추보다 훨씬 많은 비타민U가 들어 있다고 해요. 뿐만 아니라 위암과 위궤양을 일으키는 헬리코박터 파일로리균을 죽이는 설폴라페인이라는 성분이 들어 있어 위궤양과 위암에 효과가 있어요. 또한 브로콜리 싹에는 브로콜리보다 설폴라페인 성분이 20배나 더 많이 들어 있습니다. 브로콜리 속에 풍부하게 들어 있는 셀레늄은 노화를 촉진하는 활성산소를 중화시키는 작용을 하고 항암작용이 탁월한 것으로 알려져 있고요. 면역체계를 강화해 질병을 예방하고 어린이 성장발육을 촉진시키며, 고혈압과 심장병 등 각종 성인병 예방에도 효과적입니다. 브로콜리 속에는 비타민A, 비타민C가 풍부한데 레몬의 2배, 감자의 7배나 더 많아요. 또 빈혈을 예방하는 철분 함량도 100g 중 1.9mg으로 야채 중에서 단연 으뜸이죠. 이런 성분들이 활성산소를 억제하여 노화를 막는답니다.」

어떠세요? 이만하면 만족하시죠. 그런데 말입니다, 이렇게 공약을 하는데도 불구하고, 입소문을 따라 뱀이다, 곱쓸개다, 생태계를 파괴하면서까지 몸보신을 해야 할까요? 제발, 참아주세요~. 녹황색 채소 브로콜리는 밥상 위 보약입니다. 초록의 비밀은 우리 몸만이 아닙니다.

제주의 깨끗한 자연과 기후에서 자란 애월읍 브로콜리는 발담의 숨결입니다.

뽀글뽀글 볶은 시골 여인네 머리처럼 순박하게 생겼지만, 그 초록향기가 발담을 넘어 여러분의 밥상을 찾아 갈 것입니다. 

나의 100일을 드리겠습니다

월 빙 밥상의 대표, 슈퍼 푸드, 녹색 양배추라 불리는 겨울 채소의 으뜸인 저를 알고 있나요. 혹 모르시는 건 아니겠죠. 저 브로콜리예요. 제가 너무 잘난 체 했나요. 좀 잘난 체를 해도 될 거라는 자신감이 있는데… 아닌가요. 사실 제가 가지고 있는 시퍼렇게 익센 모습과 씹사래한 맛 때문에 여러분들이 저를 낯설어했던 적이 있긴 해요. 저도 그 때는 힘들었어요. 낯선 곳에 와 정착하기 어려웠는데 ‘저런 걸 어떻게 먹느냐’며 바라보는 무관심한 시선 때문에 열등감에 사로잡혔었거든요.

사람인 여러분이나 식물인 저나 낯선 곳에 정착한다는 건 쉬운 일이 아니잖아요. 저의 고향은 지중해랍니다. 제주는 그곳의 기후와 같은 조건을 갖춘 곳입니다. 전국에서 유일하게 노지재배를 할 수 있는 최적의 장소가 제주입니다. 겨울에도 영하로 떨어지지 않는 따뜻한 날씨와 적당히 부는 바람은 고향의 기후와 다르지 않습니다.

제가 지중해에서 살았다는 이유로 많은 사람들이 아직도 소비하고 있는 많은 부분이 수입되고 있다는 생각을 할는지 모르지만 식탁에 오르는 대부분의 소비량은 국내에서 생산되고 있습니다. 저를 키워내는 사람들이 애쓰 덕분이죠. 이제 완전히 자리를 잡아 저의 효능을 모르는 사람이 없을 정도가 되었으니 이만하면 제가 어깨를 조금 으쓱해도 되지 않겠습니까.


수확이 되는 겨울은 마치 작은 숲을 보는 듯한 착각이 든다는 이야기를 들었어요. 짙고 푸른 큰 초록의 잎은 소담스런 작은 꽃들을 보호하려는 호위무사 같다고요. 그럴 수밖에요. 저는 따뜻한 온도에서 꽃봉오리를 맺고 성장을 하는데, 그 때 날씨가 갑자기 추워지거나 하면 냉해를 입어서 상품으로서 가치가 없어져 버리고 맙니다. 그런 저를 조금이라도 지켜내

는 일을 하는 게 시퍼런 잎이에요. 그 덕에 저는 곳곳하게 하늘을 쳐다보며 꽃송이들을 피워 올릴 수 있는 거죠.

저는 일년생 식물로 자랄한 꽃들이 하나로 묶여 있는 부케모양을 하고 있답니다. 봉오리가 맺힐 때는 기온이 따뜻해야 단단한 육질을 얻을 수 있어요. 그렇게 한여름을 지내고 난 100일후에 수확을 하게 되는데 여태 저를 지켜내던 잎을 모두 잘라내고 오로지 작은 나무처럼 보이는 봉오리만 따낸답니다. 잘라낸 잎은 땅에서 썩어 거름으로 쓰이고요. 저는 제 몸을 먹고 태어나는 순수 자연식품입니다.

제주에서는 한여름을 무성하게 보낸 10월에 첫 수확을 시작해 다음해 5월까지 계속 수확을 한답니다. 전국에서 유일하게 노지에서 재배된 덕에 아삭거리는 식감이 탁월하며 브로콜리 특유의 씹싸래한 단맛을 더 많이 느낄 수 있어요. 흔히 열매를 먹는 다른 식품들과 달리 브로콜리는 꽃을 먹는답니다. 꽃을 먹는다 생각하니 저절로 꽃처럼 예뻐지고 있다는 생각이 들지 않아요. 브로콜리는요, 입에 좋은 맛도 좋지만 몸에 좋은 영양으로 드시면 더 좋아요. 요즘엔 건강에 관심이 많은 분들이 많은데 특히 3대 항암 성분을 모두 함유하고 있어서 암 발생 억제에 탁월한 효과를 나타낸답니다. 식습관이 맵고 짠 맛을 좋아하는 한국인에게 많이 있다는 헬리코 박터 파일로리균을 죽이는 설폴라페인이라는 성분이 있어 위궤양이나 위암에 아주 좋다고 합니다. 비타민A, C, E 등이 있는데 비타민A는 면역력을 키우며 피부 점막의 저항력을 강화시키는 역할을 하므로 요즘 같은 환절기에 자주 드시면 감기에 방에 아주 좋습니다. 그 외에 철분이 다른 채소에 비해 2배나 많아 여자들에게 좋고, 나른한 계절인 봄을 이겨내는데도 효과가 있답니다.

브로콜리를 이용한 요리도 많이 나와 있는데 그중에서 아이들과 어른들이 함께 좋아할 수 있는 브로콜리 크림스파게티는 정말 맛있답니다. 브로콜리 꽃잎 속에 가득 담긴 화이트 크림을 먹는 순간, 브로콜리의 달콤한 맛과 크림의 부드러운 조화는 마치 입 안 가득 꿀을 머금고 있는 듯한 환상적인 맛을 느끼게 합니다.

어떠세요. 저와 함께 저의 100일을 체험해 보고 싶지 않으세요. 나의 모든 것을 당신에게 드리겠습니다. 



30 택배로 들어온 심심풀이 땅콩, 뇌의 영양소

32 작은 소망 큰 행복, 땅콩의 비밀

34 땅속 진주의 맛과 영양



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Udo-myeon Peanut

Part. 5 우도면 땅콩

택배로 들어온 심심풀이 땅콩, 뇌의 영양소

오 늘 마침내 택배로 주문한 우도 땅콩이 도착했지 뭐예요. 아직 먹어보진 못했지만 햇땅콩답게 색도 예쁘고 아주 싱싱해요. 예전에 우도 땅콩 판매점에서 택배로 받은 것은 땅콩이 묵은 티가 많이 나고 아주 안좋아서 이번에는 어떨지 좀 많이 고민했는데 굉장히 마음에 들더군요.

드디어 개봉을 하고 땅콩을 시식했지요. 먼저 전자렌지에 돌려봤어요. 4분 30초 가량 걸리더군요. 그래야 알맞게 익더라구요. 땅콩이 아주 깨끗해서 껍질째 먹기에도 부담이 없고 맛도 아주 고소합니다. 저희 아버지도 아주 잘 드시고 계십니다. 원래 땅콩을 전자렌지에 굽는 것보다는 후라이팬에 약한 불로 10분 정도 볶는 게 더 맛있고 고소하면서 뒷맛이 달짝지근한 맛도 난답니다. 전자렌지에 구우면 마르고 탄 듯한 맛이 나고 맛이 다소 떨어집니다. 사람들이 편리한 방법만 생각하니까 전자렌지를 많이 찾는데요. 사실 고전적인 방법이 땅콩을 제 맛을 내는 데 제일 좋아요. 후라이팬에 볶는 게 시간이 더 들고, 껍질이 다소 탄듯 보여지기는 하지만, 후라이팬에 볶아야 맛이 제대로 나요.

우도 땅콩 중에도 여러 품종이 있어요. 작은 것 말고 대형 땅콩도 있지요. 사람들은 작은 땅콩을 보다가 대형 땅콩을 보면 이거 혹시 속은 것 아닌가 의심을 할 때도 있어요. 대형 땅콩은 꼭 일반 육지 땅콩같이 생겼거든요. 하지만 안심하셔도 돼요. 드셔보시면 우도 땅콩이라는 것을 금방 알게 되실 거예요.

구워도 먹고 삶아서도 먹는데 삶은 게 더 맛이 있다는 의견도 많아요. 끓는 소금물에 한 2분 정도 삶으면 제 맛을 보실 수도 있습니다.


알이 굵은 땅콩(대형 땅콩)은 많이 생산되지 않아요. 찾는 사람이 많다보니 내년에는 굵

은 땅콩을 좀더 재배할까 생각 중입니다. 일년 정도 더 기다리셔야 할 것 같아요.

잠깐 우리 우도에 대해서 말씀을 드릴까 해요. 비교적 최근의 일이지요.

‘섬 속의 섬’ 우도가 지역특산물인 땅콩을 명품화하기 위한 본격적인 움직임에 나섰거든요. 우도 땅콩 명품화 사업육성추진위원회는 최근 조합원 40여명이 참석한 가운데 우도바당·땅콩영농조합법인 창립총회를 개최하고 초대 대표이사로 최병수씨를 선출했어요. 우도바당·땅콩영농조합법인 최병수 초대 대표이사 “땅콩을 지역명품화의 시발점으로 삼아 향후 중장기적인 전략을 세워 우도에서 생산되는 활소라, 툇, 돌미역, 우뭇가사리, 오분자기, 모자반, 마늘, 쪽파 등 전품목의 명품화를 달성하겠다”고 당찬 포부를 밝혔습니다.

현재 우도바당·땅콩영농조합법인은 땅콩을 재배하는 52농가가 참여하고 있으며 올해는 향후 공동수확·출하·판매 등을 위한 작업장과 저장창고 등 기반시설 마련에 중점을 두고 사업을 추진해 나갈 방침입니다. 최병수 대표이사는 “우도 땅콩은 해수와 해풍 등의 영향으로 알은 작지만 타 지역에서 생산되는 땅콩보다 고소한 맛이 월등해 이미 관광객과 제주도민들에게 인정받고 있다”며 “아직 인증을 받지는 않았지만 친환경농법으로 땅콩을 재배하는 농가도 많다”고 우도 땅콩의 우수성에 대해 열변을 토했습니다.

현재 우도지역에는 52농가에서 땅콩을 재배하고 있으며 지난해에는 122ha에서 72t의 땅콩을 수확했습니다. 

작은 소망 큰 행복, 땅콩의 비밀

우도(牛島)는 제주도의 동쪽에 위치한 섬입니다. 제주도의 유인도 중 가장 큰 섬이
고요, 우도란 소를 닮았다고 해서 붙여진 명칭입니다.

우도는 원래 무인도였어요. 1698년부터 사람들이 거주하기 시작했고요, 우도팔경과 해
수욕장으로 유명하답니다. 그래서 많은 관광객이 우도를 찾고 있죠. 우도에서는 주로 마늘,
땅콩, 소라, 오분자기, 널 미역 등을 생산하며, 가축 사육도 활발히 이루어진답니다. 서빈백
사해수욕장과 지두청사로도 유명하죠. 그 중에서도 제가 여러분에게 권해드리고 싶은 특산
품이 있는데요. 그게 바로 우도 땅콩이랍니다.


우도는 소를 닮아서 우도라고 하지만 우도는 진짜 바다소였습니다. 설문대할망이 제주
섬을 만들기 훨씬 전에 젖은(바다)밭을 갈며 미역이랑 오분자기, 소라, 전복을 키우던 바다
소였습니다. 바다소는 힘이 세고 부지런하여 하루도 일을 거르는 일이 없었지요. 이 바다소
가 젖은 밭을 갈 때면 파도가 높아져 물이랑이 깊게 파이죠. 그러면 풍량이 높게 일지만 바
다 속엔 해산물이 잘 들어 통통 여물어 가죠. 또 씨 뿌릴 시기가 되면 바다는 편편해지고 잔
잔해지답니다. 이 모습을 매일 지켜보고 계시던 옥황상제가 하루는 바다소를 하늘로 불러
들었지요. 굳게 닫혔던 수평선이 열리고 하늘길이 트이고, 저벽저벽 무거운 몸을 이끌고 옥
황상제께 갔죠. 그러자 옥황상제께서는 그 동안 부지런히 젖은 밭을 일구는 모습을 지켜봤
다며 칭찬을 아끼지 않았습시다. 그리고는 크게 연회를 베풀어 환대했습니다. 우직한 물소
는 제 할 도리를 한 것뿐이라며 오히려 자신을 믿고 일자리를 주신 옥황상제께 감사를 드렸
지요. 연회가 끝나고 돌아가는 길에 옥황상제께서는 바다소에게 하늘의 기념품을 하나 하

사했죠. 그 기념품은 딸랑딸랑 소리가 맑은 요령이었습니다. 직접 요령을 목에 걸어주고는 “이 맑은 소리를 들으며 건강하고 오래 젖은 발을 일궈라. 그러면서 바다소에게 소망과 희망을 함께 주었습니다. 요령소리가 딸랑딸랑 두 번 붙여 소리가 나는 것은 한 번은 소망 또 한 번은 희망이기 때문이랍니다. 오랫동안 부지런히 젖은 발을 일구던 바다소도 명줄이 다 되어 죽게 되자, 바다소는 그대로 그 자리에 굳어 지금의 우도가 되었고, 같이 묻혔던 요령은 시간이 흐르는 동안 땅속에서 우도 땅콩이 되었답니다. 그래서 이 우도 땅콩은 우도를 찾는 사람들에게 소망과 희망을 나누어 주는 특산품이 되었죠. 지금도 풍량이 크게 일 때마다 요령소리가 딸랑딸랑 들린답니다.

여러분에게 소망과 희망을 주는 이 우도 땅콩은요 40~50%의 기름이 주성분인데 이 지방성분 중 고체 지방산은 17% 정도이며 나머지는 리놀렌산과 아라키돈산 같은 필수지방산인 불포화지방산으로 구성되어 있다고 해요. 이들 필수지방산은 동맥경화의 원인이 되는 혈청 콜레스테롤치를 저하시키기도 한답니다. 콩 종류 중에서 당질이 가장 적게 들어 있지만 사람의 뇌조직이나 신경조직을 구성하는 갈락토오스를 주성분으로 하는 갈락토아반이라는 성분이 들어있다고 해요. 그리고 땅콩에는 비타민B군과 레시틴이라는 인지질이 풍부하게 들어 있는데, 이 성분은 머리를 맑게 한다고 하여 공부하는 어린이나 정신노동을 하는 사람에게 좋은 간식이라네요.

땅콩은 또 고단백, 고지방에 비타민B군과 E가 풍부하게 들어 있어서 스테미너 ‘강정’식품으로 높이 평가 받고 있다죠. 한방에서는 땅콩이 기침을 멈추고, 혈액을 만들어 주며, 젖이 잘나오게 하고, 비장과 위, 폐를 튼튼하고 윤기 있게 해준다고 해요.

얘기 그대로 우리에게 소망과 희망을 주는 특산품이죠.

섬마을 온정이 가득 담긴. 

땅속 진주의 맛과 영양

세상에, 아직도 저는 이런 말도 안 되는 일을 겪고 있습니다. 제가 심심풀이의 대명사가 된 지 오래라는 건 인정해요. 모두가 저를 부를 때 ‘심심풀이 땅콩’하고 부르니까요. 하지만 이건 너무하잖아요. 저를 아무 때나 아무하고나 엮어보려는 마음은 이해하지만, 제가 호프집의 맥주 같은 인생하고는 맞지 않는다는 것을 이제 아는 사람은 다 아는 사실인데도 항상 맥주랑 저를 한자리에 앉혀 놓는 것에는 정말 질렸어요.

제 입으로 말하기는 좀 그렇지만요, 저는 제가 땅속의 진주라고 감히 말하고 싶어요. 특히 제주 우도면에서 재배되고 있는 저는 더욱 그렇다고 자부합니다. ‘제주 우도 땅콩’하면 일단 우리나라에서는 유일하게 섬에서 재배되고 있는 땅콩이랍니다. 우도는 거센 해풍이 많이 불어 땅위에서 재배하는 작물보다는 땅속에서 재배되는 저 같은 뿌리식물이 자라기에 안정 맞춤인 곳이죠.

우도에서 재배되고 있는 저는 알이 작은 소립종으로 남쪽 지방 대부분의 곳에서 재배되는 대립종과는 조금 다릅니다. 소립종은 알이 작은 대신 통통하고, 지방 함유율이 높아서 매우 고소하고 입안에 감도는 깊은 맛을 자랑합니다. 볶아서 먹어야 하는 대립종에 비해 소립종인 우도 땅콩은 볶지 않아도 비리지 않으며 또한 껍질째 먹어도 입안에 께끼러움이 남지 않는답니다.


우도에서는 관광객들이 껍질을 벗기지 않은 땅콩을 손에 들고 다니면서 자연스럽게 먹는 것을 즐기는 광경을 쉽게 볼 수 있습니다. 이렇게 될 수 있었던 것은 해풍과 햇빛에 잘 말려지는 자연적인 요소도 있지만, 기계보다 사람이 손을 절대적으로 필요로 하는 인위적인 요소도 전혀 무시할 수가 없답니다. 다른 지방과 품종이 다른 소립종은 일일이 사람이 손을 빌

털 수밖에 없답니다. 작은 알갱이를 기계로 작업을 하다보면 파손되는 양이 많아지므로 기계를 사용하지 않고 수확하면서부터 알갱이를 털어내고 껍데기를 벗겨내는 일 모두를 사람의 손으로 해낸답니다. 이런 정성이 깃들어진 상품이다 보니 항간에는 이런 말도 돌아다니는 것을 듣습니다. 우도 땅콩을 육지로 보내면 땅콩을 받은 사람 혼자서 다 먹고 나머지 사람들은 어떻게 되는지도 모른다는 이야기가 있다합니다. 사실 제주에서도 저는 귀한 몸이라 구하기가 쉽지 않답니다. 오일장에서나 잠깐 만날 수 있으려나... 아마도 친환경 무농약이라서 보약이나 다름없다는 말이 거짓이 아니라는 반증이겠죠.

남아메리카가 원산인 저는 우리나라에는 정조 때 중국을 통해서 땅콩이 들어왔습니다. 땅콩에는 아주 많은 영양소가 있는데 일일이 열거하기는 숨이 가쁘고요. 간단히 어디에 좋은지만 이야기 할게요. 저에게 열광하는 이유를 여러분도 아셔야 되지 않겠습니까.

저는 토코페롤의 보고입니다. 제 몸은 지방과 단백질이 50%를 차지합니다. 그중에도 불포화 지방산이 제일 많은데 불포화 지방산은 살이 찌지 않으며 오히려 혈관 벽에 붙어 있는 콜레스테롤을 벗겨내는 효과가 있어 깨끗한 혈관을 유지하게 만든답니다. 이런 면에서 보면 당뇨병 환자에게 아주 좋습니다. 비타민B, B1, E 등이 풍부한데 비타민B군은 머리를 맑게 하여 공부하는 아이들이나 정신노동을 하는 사람들에게 효과가 있답니다. 비타민E는 세포벽을 튼튼하게 하여 적혈구를 증가시키며 철의 흡수를 돕습니다. 또 혈액의 흐름을 원활히 하여 노화방지와 수족냉증, 동상에 효과가 있으며 갱년기장애에도 효과가 있답니다. 하루에 땅콩 10개 정도면 비타민E 하루 공급량을 모두 섭취할 수 있답니다.

한방에서 땅콩은 기침을 멈추게 하고 혈액을 만들어 주며 위를 튼튼하게 하며 폐를 윤기 있게 해준다고 합니다. 또한 지혈 작용을 해 혈우병이나 여성의 출혈성 질환, 수술 후의 출혈 등에 좋다고 합니다. 땅콩을 이용한 많은 먹을거리가 있지만 땅콩죽 같은 경우는 콩에 민감한 반응을 보이는 사람에게도 좋아 장기간을 먹어도 부작용이 없다고 합니다. 아무리 제가 좋다고 해도 저에게도 한 가지 단점은 있으니 손, 발이 차갑거나 속이 차가운 사람은 피해주셨으면 합니다. 설사를 하거든요.

어떠세요. 이만하면 제가 제 사랑을 해도 괜찮다는 생각이 드시지 않습니까. 제 생각에 동의하신다면 저를 이제부터는 심심풀이 땅콩이라 하지 마시고 땅속의 진주라 불러 주세요. 사실 저는 고귀한 식물이거든요. 



38 감물의 마술, 한 여름 태양이 낳은 열정

40 태양을 깔 먹어 하늘이 낳은 색을 입은 옷감 갈천은 제주사람의 일생이다

42 붉은 여름 태양의 빛깔

44 갈옷



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Jeju Galot

Part. 6 제주 갈옷

감물의 마술, 한 여름 태양이 낳은 열정

갈 옷은 입으면 시원하고 땀이 나도 몸에 달라붙지가 않습니다. 땀이 묻은 옷을 그냥 두어도 썩거나 냄새가 나지 않아서 하루하루의 삶이 노동이고, 물이 귀한 제주도에서는 최상의 조건을 구비한 노동복이자 일상복이었지요. 근래 들어 갈옷에 대한 연구가 활발히 전개되어 갈옷이 화학 염료로 염색한 옷에 비해 항균성이 뛰어나고 자외선 차단 효과가 완벽에 가깝고, 이러한 항균성과 자외선 차단 효과는 세탁에 의해서도 변함 없이 지속된다는 보고가 들어왔습니다. 갈옷이 얼마나 좋은 조건을 갖춘 노동복인지 밝혀진 셈이지요.

갈옷의 색깔도 제주 흙 색깔과 비슷하여 더러워져도 쉽게 눈에 띄지 않고 또 감 염색으로 인해 옷감에 코팅이 되어 있어서 더러움도 덜 탐니다. 더러워진 것도 주물럭거리 활활 행귀서 널면 그만이라 참 편리하고 위생적이며 경제적인 옷입니다. 또한 통기성이 좋고 풀을 먹인 새 옷을 입는 것처럼 촉감도 좋고 시원한 느낌을 줄 뿐만 아니라 물이나 땀에 젖어도 몸에 달라붙지 않지요. 또 빨리 건조되어서 말리는 데 오래 기다릴 필요가 없거든요.


감 염색으로 인해 뽀뽀하게 풀 먹인 옷처럼 되기도 하지만 강도가 강해져 질겨지기도 해요. 그래서 삼베옷을 입다가 헐어서 후줄근해지면 감물을 들여 입곤 했지요. 갈옷은 가시덤불 사이를 지나가도 잘 걸리지 않고 걸려서 찢겨지는 일도 드물며 보리 까끄라기 같은 오물도 쉽게 달라붙지 않습니다. 물론 붙었다가도 털면 잘 떨어지는 장점이 있지요. 이와 같은 성능을 가진 갈옷은 제주도의 자연 환경과 생활 환경에 적합하여 지속적으로 애용되어 왔습니다.

감물을 이용한 염색도 이러한 맥락에서 받아들여지고 지금까지 지속된 것이 아닌가 생각됩니다. 예로부터 제주도 가정에는 울타리에 감나무가 한 두 그루씩은 꼭 있었지요. 갈옷을 만드는 용도로도 쓰여졌지만 감을 소금물에 담가두거나 겨에 묻어두었다가 뚫은 맛이 사라지고 나면 맛있는 간식거리가 되었습니다. 어쨌든 감나무가 자생할 수 있는 기후적인 풍토이고 감물로 염색하여 사용한 결과 좋은 점이 많음을 경험을 통해서 알게 되어 지속될 수 있었다고 추측됩니다.

1950년대에서 1960년대의 제주도민의 생활 모습을 담은 사진에서도 서민들은 대부분 갈옷을 입고 있습니다. 그러다가 1970년대로 접어들면서 직물이 다양해지면서 갈옷도 점차로 사라지게 되었지요. 근래에 들어서 건강 차원에서 천연 염색이 각광을 받으면서 갈옷에 대한 새로운 평가와 함께 소중한 자원으로 등장하게 되었답니다.

갈옷은 천연 염료로 염색하여 색상이 은은할 뿐 아니라, 옷감이 뻣뻣하므로 세탁한 뒤 풀을 먹이거나 다림질을 하는 등 잔손질이 필요 없는 장점이 있습니다. 또 몸에 잘 달라붙지 않고 열전도율이 낮아 시원하며, 감즙이 방부제 역할을 하여 땀에 옷감이 상하지 않아 여름철 옷으로 적합합니다.

그동안 노동복에 국한되었던 갈옷이 다양한 디자인으로 인해 외출복뿐만 아니라 침구류와 생활용품, 실내 장식 재료로 활용되고 있습니다. 염색 방법도 새로운 시도로 색상이 다양화되고 있으며, 기상 변화로 많은 제약을 받았던 것이 감즙을 냉동 저장해 두었다가 기상 조건이 허락하면 염색을 할 수 있게 되었고 최근에는 자외선 장치를 하면 계절에 상관없이 감 염색을 할 수 있다는 연구 결과가 나왔어요.

노동복으로 입었을 때는 세탁할 때 비누를 사용하지 않고 물에만 헹구면 되지만 요즘 들어 기름 먼지와 외출복으로 입게 되면서 세탁으로 인해 변색되는 경우가 많습니다. 변색을 막기 위해서는 중성 세제나 산성 세제의 사용이 필요합니다. 알칼리성 세제에는 검게 변색이 되는데 이럴 경우는 헹구는 물에 아세트산을 첨가하면 색상이 환원됩니다. 집에 아세트산이 없을 경우는 식초를 이용해도 좋습니다. 

태양을 깔 먹어 하늘이 낳은 색을 입은 옷감 갈천은 제주사람의 일생이다

이 갈천은 제주사람의 일생입니다. 처음에 몰들여 놓으면 활활 타듯 열정적이다가도 시간이 지나고 세월이 흐르면 시나브로 제주흙을 닮고, 제주섬과 동화되고, 끝내는 제주겨울 들판의 색과 꼭 닮은 잿빛으로 고요히 빛이 사위어 갑니다.

이 갈천을 보십시오. 지금 여러분이 보는 이 색깔은 이 천이 가진 수만 가지 색 중에 하나일 뿐입니다. 이 갈천이 가진 그 색깔들을 여러분은 다 보고 싶지 않으세요?


이 갈천은 사람의 생처럼 일생을 통하여 수만 가지 색깔을 시시때때로 보여줍니다. 그 색깔들은 화려하지 않지만 더없이 고귀하고, 찬란하지 않지만 더없이 우아하고, 위엄스러우나 더없이 수수합니다. 이 갈천의 색깔은 처음에는 고욤열매처럼 연푸르게, 그리고 태양의 열기와 바람의 손길이 닿고 밤이슬이 영롱하게 맺히면 차츰 차츰 열정을 불사르듯 빨강게, 더욱 빨강게 타오릅니다. 그리고 한참을 지내다가 빛이 바래듯, 삶이 스러지듯, 자연과 하나가 되어 흙빛을 마지막으로 드러냅니다. 이 갈천이 평범한 옷감에서 어떻게 그토록 오묘하게 깔 먹는 지, 어떻게 그토록 신비롭게 색을 내는지 알고 싶으세요?

제주의 짙은 여름, 한라산의 열정으로 뽑어 올린 용암이 섬 바닥에 흩뿌려져 긴긴 세월을 나는 동안 비로소 화산토가 되었답니다. 그 화산토를 어머니 품으로 삼아 고욤은 씨앗 한 톨 심어 싹을 틔우고 튼실한 나무로 자라 아름다운 5월이면 연녹색 꽃을 피우고, 햇살이 뜨겁게 살아나는 6월부터 열매를 맺고 나날이 영글어 갑니다. 그리고 고욤 열매는 정 칠월 초, 태양의 열기가 최고조에 달하면 질푸르게 물이 오르죠. 복더위를 머리에 이고 절구에 고욤 열매를 찧어 즙을 냅니다.

아, 갈천은 옷감을 가리지 않습니다. 그 어떤 옷감에라도 연녹색 고요 열매즙은 슬며시 스며듭니다. 참 착한 자연염료를 만나 참 아름답게 물들지요.

이슬에 바래고 태양이 뿜어내는 열기에 한껏 노출하여 한 여름을 훌쩍 넘길 즈음, 아! 하늘이 내리고 세상이 허락한 열정의 색을 깔 먹은 갈천은 탄생합니다.

갈천은 바람을 막아주고, 습기를 걸러줍니다. 방부가 잘 되어 매우 위생적인 옷감입니다.

이 갈천으로 옷을 지어 입으면 그 옷의 주인의 일생을 따라가면서 신비롭고 오묘하게 간직했던 색깔들을 하나씩 둘씩 내비춰 줍니다. 

붉은 여름 태양의 빛깔

제 주의 여름은 뜨겁습니다.

사면의 바다에서 불어오는 해풍이 너나들이하는 섬은 더 피할 길 없는 뜨거움을 가슴으로 고스란히 받아내는 듯해 장엄한 느낌마저 듭니다. 섬은 비척거리며 돌아누우려 애 쓰지 않고 차라리 온몸을 던져 붉은 태양을 품는 게 낫겠다는 생각을 하는 듯 평온합니다. 섬의 한 귀퉁이. 폐교 운동장 푸른 잔디위에서 하얀 광목천이 붉은 태양 아래서 익을 대로 익어가고 있습니다. 이제 7~10일 후면 푸른 잔디위에는 태양 빛을 닮은 붉은 천들이 자연의 향기를 내뿜으며 향연을 펼칠 것입니다.

제주의 7, 8월 풍경입니다. 예전, 제주에서는 장마철이 끝나는 7, 8월에는 집집마다 제주 토종꽃감의 즙을 이용해 옷이나 천에 감물을 들이는 일을 많이 했습니다. 요즘은 그런 풍경을 보기가 어렵습니다만, 옛일을 지켜나가는 사람들이 있어 다시 그 귀한 풍경을 보게 된 것은 참으로 다행한 일입니다. 감물을 들인 천을 이용해 만든 옷이 우리가 흔히 알고 있는 갈옷이라 불리는 옷입니다. 갈옷에 가장 기본이 되는 색은 황토 빛입니다. 근래에 와서는 감물에 썩, 찢, 먹물 등을 더해 하나의 색만 고수하던 이미지에서 벗어나 갈옷에 대해 다양한 인식을 하게 된 것은 놀라운 일입니다. 이런 일은 그동안 노동복으로만 인식되어온 갈옷을 평상복이나 예복으로도 전혀 손색이 없을 거란 생각을 갖게 합니다. 현대인의 눈높이에 맞는 색감이나 디자인에 대한 과감한 시도는 획기적인 발상의 전환이라 하겠습니다.

처음에 갈옷은 입던 옷에 감물을 들여 한 번 더 입는 재활용제품이었습니다. 천이 귀한 시대에 새로운 천으로 노동복을 만들어 입는다는 것은 있을 수 없는 일이었을 겁니다. 그렇다고 밭일이나 바다일이 많은 제주에서 평상복과 노동복을 구분하여 입을 수 또한 없었을 겁니다. 자연스


레 입다가 색이 많이 바래졌거나 옷감이 많이 헐어 더 이상 평상복으로 입기 어려운 옷을 이용해 감물을 들여 입기 시작했을 겁니다. 그게 아마 고려시대부터였다니 갈옷의 역사는 굉장히 오래 되었다고 말할 수 있습니다. 제주사람들의 고달픈 삶의 역사라 해도 과언은 아닐 것입니다.

감물을 들인 현 옷들은 의외로 노동복으로 아주 괜찮은 효과가 있었습니다. 피약별 아래서 노동으로 인한 땀을 아무리 흘려도 몸에 옷이 척 달라붙지 않았고, 킁킁한 땀 냄새를 흡수해 냄새가 나지 않았으며, 땀이 묻어도 옷감이 상하지 않았고, 더러움도 잘 타지 않았으니 얼마나 요긴한 옷이었겠습니까. 요즘은 감물에 대한 연구가 있어 항균성의 효과도 뛰어난다고 자외선 차단 효과도 있다합니다. 특히, 자연염색이라 피부가 민감한 사람에게 아주 좋다고 합니다. 옷이 얇아 여름철에 더 많이 입었으나 사실 제주사람들은 1년 내내 입었다 합니다. 갈옷은 가난한 시대를 산 제주인의 삶이었습니다.

모든 것이 풍요로운 시대에 우리는 살고 있습니다. 굳이 현옷에 감물을 들이면서 노동복으로 다시 입을 일은 없어졌습니다. 물론 제주의 토종감이 예전처럼 흔하지 않아 감물을 쉽게 들일 수도 없습니다. 그렇지만 자연적인 면에서 보았을 때 갈옷은 여러 면에서 친환경적인 상품입니다.

발색 효과를 내는 매염제조차도 쓰지 않는 순수 천연염색인 갈옷은 자연스러운 색조와 깊은 색채로 누구나 자연스럽게 패션을 연출할 수 있습니다. 예전과 달리 염색하는 농도를 달리하거나 말리는 시간을 조절하거나 다른 천연염료를 섞어 어느 누구의 눈높이에도 맞는 색을 만들 수 있다 합니다.

육지에서도 감물을 이용해 염색을 하고 있다지만 어디 제주의 갈옷에 비기겠습니까. 염색제인 감이 제주의 토종감과 육지의 감이 다른데 말입니다. 제주의 토종감은 다 자라도 직경이 3~4cm 정도 밖에 되지 않습니다. 염색의 주재료인 감나무조차도 제주의 토양과 햇빛, 해풍에 맞게 자라서 다른 것과 구분되는데 갈옷의 감촉이나 지니고 있는 미세한 성분이 같지는 않을 것입니다. 갈옷은 그냥 갈옷이 아니고 제주에서만 나는 제주의 것입니다.

제주는 다시 뜨거운 여름을 기다립니다. 뒤척이지 않는 섬은 당당히 여름과 마주할 것이고, 제주의 여인들은 붉은 태양의 빛깔을 내기 위해 분주히 움직일 것입니다. 제주만의 멋과 오직 제주의 것인 갈옷을 만들기에 모든 핏빛 정열을 쏟을 것입니다. 

갈옷


세 상에서 가장 열정적이고 신선하고 뜨거운 여름을 고르라면 두말 할 여지없이 제주의 여름을 첫 손 꼽겠습니다. 그 이유를 알고 싶으세요? 제주의 자연은 무공해입니다. 그럼으로 제주의 여름 햇살은 먹돌도 녹일 듯이 이글이글 불타지만 우리의 삶을 건강하게 해줍니다. 그 여름 햇살이 비취면 온갖 곡식이 무르익고, 장이 맛있게 숙성하고, 굴이 탱글탱글 영글고, 가축은 살이 찌고, 우리의 몸과 마음이 건강해집니다. 그토록 아름다운 제주의 여름햇살이 낳고 우리 제주사람에게 선물한 웰빙 옷이 있습니다. 제주 갈옷입니다. 우리 몸을 살리는 제주의 여름 햇살이 색깔을 낸 갈 천으로 만든 옷, 갈옷이죠.

갈옷은 옛날부터 제주사람들이 일상복으로 입어 왔습니다. 봄, 여름, 가을, 겨울 사계절 내내 제주사람들의 옷은 갈옷이었습니다. 평범한 사람들이 입은 옷입니다만 더할 나위 없이 건강한 옷일뿐더러 품위도 있게 해줍니다.

조선 시대에 제주 갈옷이 임금님의 고개를 숙이게 했던 사연을 들어보시겠습니까?

조선 시대 내내 제주섬은 중앙에서 귀양을 보낸 ‘귀양다리’로 넘쳐났습니다. 그 ‘귀양다리’들은 거의 가 다 양반들이어서 비록 제주섬에 귀양은 왔어도 여전히 세도를 부렸습니다. 가시로 울타리를 둘러 격리된 위리안치를 당했어도 종을 부릴 정도였습니다. 강위빙이라는 제주사람이 있었습니다. 성품이 올곧고 자비심이 많은 사람으로 농사를 짓고 바다에서 고기를 낚아 살아가는 ‘농투사니’며 ‘보제기’였습니다. 강위빙은 ‘귀양다리’들에게도 정중하게 대할 정도로 품위를 지켰는데, 오래전서부터 제주에서는 다 아는 리더이기도 했습니다. 강위빙은 외롭게 타지에서 귀양을 사는 이들과 함께 비가 오는 날이면 같이 바둑도 두고, 막 걸리도 한 잔씩 나눠 마셨습니다. 그런데 몽니 낀 ‘귀양다리’가 한 사람 있었습니다. 그는 서

울에 있는 친지들의 소위 백을 믿고 제주사람들을 제 마음대로 휘둘렀습니다. 제 마음에 흠족하지 않으면 서슴없이 해코지를 하곤 했습니다. 그러한 그의 제주 현지에서 남을 갈취하고 권세를 휘두른 불미스러운 품행이 조정에 알려져 그는 큰 벌을 받게 되었습니다. 그는 임금 앞에서 문초를 당하게 되었는데, 평소에 마음에 들지 않았던 제주사람들을 다 끌고 들어가 자신과 같은 죄인을 만들어 버리고 말았습니다. 제주에서 그가 거명한 사람들이 삼시에 이유도 모르는체 모두 서울로 압송되었습니다. 강위빙은 발갈이를 하던 도중에 끌려갔습니다. 그는 갈옷을 입고 갈 천으로 만든 수건으로 머리를 질끈 동여맨 모습이었습니다. 그가 문초를 당할 차례가 되어 어전으로 끌려 나갔습니다. 사람들은 임금님을 포함하여 모두들 깜짝 놀랐습니다. 아, 강위빙이 임금만 입을 수 있는 붉은색 옷을 입고 있었던 겁니다! 제주 섬 무지렁이 주제에 감히, 붉은색 옷을 입고 임금 앞에 나오다니! 당장 무릎이 꺾이고 망나니를 불러 목을 치라는 어명이 내려졌습니다. “네 이 노움! 할 말이 없으려다?”라고 하자, “할 말이 있습니다.” 임금님의 말씀에 토를 다는 무지막지한 놈, 여기저기서 당장 목을 쳐야 한다고 웅성거렸습니다. 그러나 강위빙은 똑바로 임금을 바라보면서 말을 이어갔습니다. “나 랫님께서 죽으라면 백성된 도리로 마땅히 죽어얹주. 경헌디 이 복더위를 마다않고 밭에서 검질 매턴 중에 어명을 받잡고 옷을 갈아입을 새도 없이, 물 한 모금 갈증을 축일 새도 없이 단 한 시도 지체함이 없이 달려왔습니다. 나가 죽을 죄목이 뭇지 그걸 알고나 죽어도 죽어사쿠다.”하도 그 말투에 위엄이 서려있어서 마치 임금님이 말하는 듯 착각할 정도였습니다. 뭐, 그 붉은 옷을 입고 밭에서 김을 매고 있었다니! 그럼 그 옷은? 농부나 입는 일복이란 말인가? 임금님은 뭇가 잘못되었음을 느끼고 강위빙을 가까이 불러 자초지종을 말하도록 했습니다. 그의 옷은 갈옷인데 그 해에 물들인 햇 옷이어서 태양처럼, 벽돌색으로 붉게 빛났기에 오해가 빚어졌던 겁니다. “이 옷은 사람의 일생과 같아서 빛이 바래면 이처럼 잿빛이 됩니다.” 강위빙은 머리에 썼던 수건을 임금님께 내보였습니다. 아스라하게 스러지는 잿빛 색깔이 소박하면서도 위엄이 있는 수건이었습니다. “어명을 지체 없이 받드느라 옷을 갈아입지 못한 제 불찰을 부디 용서해 줘서.” 임금이 용상에서 내려와 강위빙에게 허리를 굽혀 말하기를, “그대여, 과인의 허물을 용서하시오.” 조선조 5백 년 동안에 임금이 백성에게 허리를 숙인 건 강위빙 단 한 사람에게 뿐이었다고 이제도 전해진답니다.

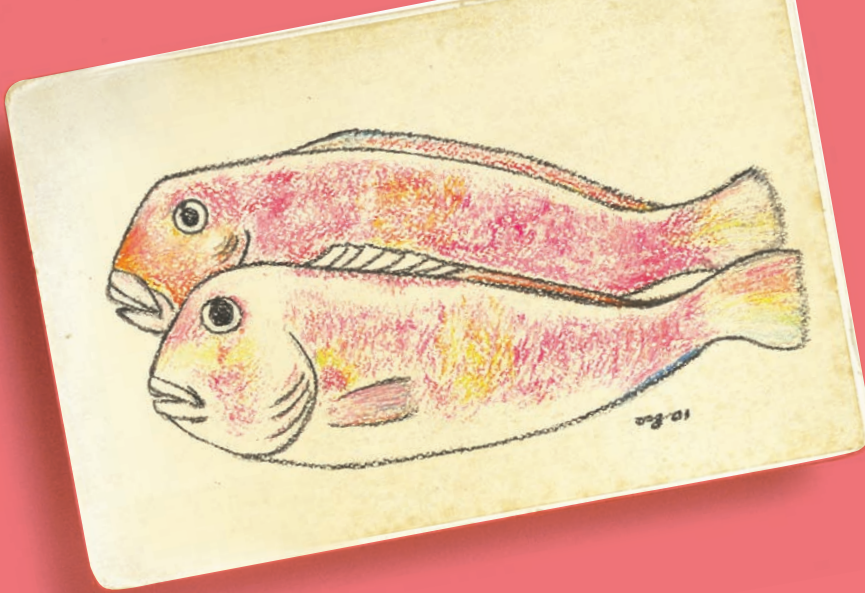
갈옷은 이토록 멋진 역사를 쓰고, 건강을 지켜주는 옷이랍니다. 



48 **황금빛갈** 그 살점, 태고적 **신비의 섬 이어도**가 내 입속으로 들어오다

50 나는 **소중하니까**

52 변하지 않는 **사랑의 맛**



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Jeju Red tilefish

Part. 7 제주 옥돔

황금빛깔 그 살점, 태고적 신비의 섬 이어도가 내 입속으로 들어오다


서 귀포에 가서 맨 먼저 먹고 싶은 음식은 옥돔구이, 백반이나 옥돔회, 옥돔죽입니다. 제주사람들은 옥돔미역국을 귀한 음식으로 칩니다. 제주인에게는 옥돔이 ‘요람에서 무덤까지’라는 말이 무색할 정도로 삶과 밀접한 관계에 놓여 있습니다. 그야말로 오리지널 제주 특산품이라 할 수 있어요. 농어목 옥돔과로 보통명사를 차용하여 “생선 있습니까?” 하고 물으면 이는 옥돔이 있느냐는 뜻입니다. 충청도에 무젓(꽃게무침)이 없고, 남도에 홍어가 없고, 제주에 옥돔이 없다면 잔치나 제사, 차례 심지어 일판을 칠 수 없는 것처럼 제주 심방곳에서도 옥돔이 빠지는 경우가 없습니다. 상이 차려진 어떤 곳에도 이 옥돔이 빠질 수 없다는 얘가지요.

옥돔은 제주 근해에서부터 여천 남면도까지 분포해 있고 이쪽 근해산 옥돔까지도 제주로 반입해 가공을 거칩니다. 수명은 8년으로 암컷보다 수컷의 성장이 빠르며 산란기는 9~11월입니다. 70~100m 깊이의 바다속 밑바닥을 기며 작은 새우나 게, 갯지렁이 따위를 잡아먹고 산다고 합니다. 최근에야 밝혀진 사실이지요. 가장 맛 좋은 때는 음력 12~3월로, 고소하고 단백질이 풍부해 거덕거덕 말린 생선은 영광굴비 못지않게 값도 비싼 편입니다. 철판에 살짝 식용유를 둘러치고 구워낸 옥돔은 아삭아삭 머리부분까지 씹는 맛이 일품입니다.

서귀포는 옥돔 최대 산지입니다. 10여 척의 배가 출소에 나섭니다. 수온이 높은 8월을 제외하고는 조업이 가능해서 갈치잡이 다음으로 수입원이 되지요. 여타 다른 생선처럼 옥돔 역시 낱회로 먹는 것을 최고의 맛으로 칩니다. 잡는 순간 죽어버리기 때문에 신선도 또한 ‘당일바리’라야 합니다. 비늘을 긁어내고 회 살점을 저며 자리물회처럼 고추장이나 고춧

가루를 쓰지 않아야 담백하고 개운한 맛을 낼 수 있습니다. 이때 주의할 점은 대가리를 다 저 넣고, 뼈도 다저넣는 것이 맛을 더한다고 합니다. 옥돔구이 정식 또한 구울 때는 앞뒤로 참기름을 발라가며 노릇노릇해질 때까지 구워내야 하는데 굽는 냄새만 맡아도 군침이 돋니다. 집 나간 며느리도 돌아오게 만든다는 전어 굽는 냄새와 비할 바가 아닙니다. 옥돔죽 또한 잘 발라낸 살점을 비린내가 없기 때문에 그대로 죽을 쑤면 됩니다. 일단 산모가 아이를 낳으면 옥돔미역국을 먹어야 산후조리에 뒤탈이 없다는데, 그래서 비실비실한 어멍(어멈)을 보면 “옥돔미역국도 못 얻어먹엉?”하는 말이 인사말처럼 오갑니다.

최근에 제주 옥돔을 영광굴비에 결코 뒤지지 않는 지역 명품으로 만들기 위한 첫 작업인 브랜드가 완성돼 선보였지요. 제주옥돔 명품화 클러스터 육성사업을 추진하고 있는 제주도는 제주 옥돔 B.I.(Brand Identity) 개발 사업을 완료하고 7일 이를 공개했습니다. 제주 옥돔 B.I.는 청정지역의 제주도 형태를 단순화해 제주산 옥돔을 강조하고, 로고서체 역시 투박한 맛을 살려 맛깔스런 이미지를 더했습니다. 특히 옥돔의 볼록한 이마를 부각시켜 캐릭터로 친근하고 재미있게 표현함으로써 생선을 싫어하는 어린이나 청소년층에서도 호감을 갖게 만들었습니다.

새 옷으로 산뜻하게 갈아입은 제주 옥돔 B.I.는 제주 옥돔 명품화 클러스터의 마스코트이자 브랜드로서, 명품화 클러스터 참여업체에 한해 사용할 수 있도록 할 방침입니다. 또 소비자에게 신뢰감을 줄 수 있도록 명품화 사업의 큰 두 축인 제주 옥돔 수산물지리적표시제 등록과 생산이력추적시스템 도입할 예정입니다. 그러니 믿고 드셔도 됩니다. 제주도가 품질 보증에 팔을 걷어붙이고 나섰으니까 말이죠. 

나는 소중하니까

옥 돔하면 제주도를 떠올리게 하는 대표생선이죠. 색깔부터 여느 생선과는 다르니까요. 옥처럼 은은한 빛으로 감싼 비늘을 보면, ‘관이 향기로운 너는 무척 높은 족속이었나 보다’라는 노천명의 「사슴」이란 시가 떠올라요. 옥돔은 관(冠)이 옥처럼 빛나는 어족이죠. 예부터 아주 귀한 대접을 받아 제사상에 오르거나 특별한 날 국이나 구이로 해서 먹던 생선이예요.


수심 30~150m의 해저에 살며 산란기는 5~6월이라고 해요. 제주도에서도 먼 바다 마라도 서남쪽에 위치한 이어도에서 잡히죠. 이어도는 일찍부터 전설 속 존재로 알려진 수중 암초예요. 거친 바다를 무대로 살아온 제주사람들의 지치고 힘들 때마다 찾던 구원의 이상향이죠. 험한 바다로 칠성판을 짊어지고 다닌 제주사람에겐 마지막으로 간다는 곳이에요. 옥돔은 이어도 부근에서 주로 잡혔는데요. 지금의 동력선으로 이어도까지 사흘은 걸린다고 그때만 해도 한번 나갔다 돌아오는데 족히 보름에서 스무날은 걸렸겠죠? 그러니 옥돔 잡이가 얼마나 고되고 힘들었겠습니까? “이어도 사나, 이어도 사나” 차라리 이어도에 가 살고 싶은 생각 간절했겠지요. 이 섬에 가면 이마에 땀 한 방울 흘리지 않고도 먹고 살 수 있다죠. 무서운 밤 없이 항상 낮만 있어 사람들의 마음도 낮처럼 밝아 반목이나 불화가 없다고 알았어요. 이어도가 파랑도(波浪島)로도 불렸듯이 물결이 소용돌이쳐 난파가 잦았고, 돌아오지 않는 남편들을 여인국에 빼앗긴 것으로 여겼던 한 많은 섬이기도 해요.

영조년간에 과거 치러 배를 탔던 제주도 선비 장한철(張漢喆)이 동남해상을 표류, 다섯 달 만에 돌아와 ‘표해록(漂海錄)’을 지었는데요. 그 가운데 당황하고 있는 선원들에게 이어도를 지목, 여인국에 도달할지 모른다고 용기를 주는 대목이 있습니다. 지금은 그 전설의

암초 위에 이어도종합해양과학기지가 세워져 있죠.

옥돔 잡이가 힘든 만큼 옥돔도 귀한 대접을 받았겠지요. 제주의 어머니들의 귀한 사람이 오거나 특별한 날, 제주도는 쌀이 귀한 때라 쌀과 보리가 반반 섞은 반지기밥에 옥돔을 구워 대접 했습니다. 그만큼 옥돔은 제주를 대표하는 생선이죠.

옥돔이 잡히는 이어도 부근은 태풍이 길목이기도 해요. 왜 태풍이 생기는지 아세요? 왜 뱃사람들이 돌아오지 않는지 아세요? 옥돔은 이어도를 지키는 수문장이었죠. 본래는 용왕님 보좌를 맡았는데요. 어떤 연유에서인지 수문장으로 좌천이 되었지요. 옥돔은 용왕의 신임을 얻어 다시 제자리를 찾기로 맘을 먹었어요. 그래서 사람들에게 잡혀 먹히는 한이 있어도 이어도를 지켜야 된다고 단단히 결심했죠. 왜냐하면 인간이 들어오면 여인천국이라 나갈 생각을 안했기 때문이에요. 본래 반목과 불화가 없었던 이어도 여인국 여인들도 남자로 인해 다투는 일이 생겼죠. 그럼 그렇지 남녀 일이란 끝까지 가 봐야 안다니까요. 그렇게 다툼이 있고난 다음 날은 어김없이 이어도바다는 풍량이 거세게 일었어요. 그리고 수문장 몰래 이 여인국 여인들은 뱃사람들을 데려 갔죠. 그런 일이 종종 일어나다보니, 사람을 바다에 잃은 물에선 신방(무당)을 불러 굿을 하고 용왕 전에 비는가하면 옥황상제께 일러바쳤죠. 그렇게 되자 용왕은 수문장 옥돔을 불러 문초를 했답니다. 그 후 옥돔은 수문장 자리에서 영원히 벗어날 수가 없었어요. 그래도 화려했던 보좌관 시절을 그리워하여 그때 입었던 관복만큼은 지금도 여전히 입고 있습니다. 비록 문지기지만 제 자신 만큼은 소중한다고 생각했죠. 그런 연유로 사람들도 옥돔하면 아주 귀하게 여기게 되었어요. 옥돔은 그늘에 곱게 말려 뒀다가 제사상에 아니면 특별한 날 올리게 됐죠.

가끔 제 자신을 소중하게 여기고 싶을 때가 있죠? 그런 날 갓 지은 하얀 쌀밥에 옥돔구이 한 점 떡 올려 드셔보세요. 자신에게 귀한 대접을 해야 이웃도 귀하게 여기는 법이니까요. 그리고 자신을 한 번 더 돌아보세요. 삶의 거센 풍랑 속에서도 자신을 사랑한 수문장 옥돔처럼 자신을 사랑하고 있나. 왜! 나는 소중한니까. 

변하지 않는 사랑의 맛

가끔은 멀리 아주 멀리 떠나가도 좋으련만 이곳 제주 청정해역을 벗어나는 일이 쉽지 않아요. 바다 수심이 70~300m 정도에 이르는 대륙붕 가장자리에서 살다 기껏 이동한다는 게 이 남쪽바다에서 봄에는 남쪽으로 가을에는 북쪽으로 조금 아주 조금 움직이는 게 전부입니다. 저 옥돔은 아무래도 은둔하는 걸 좋아하는 고긴가 봐요. 제주의 깨끗한 바다를 떠나선 살 수 없나 봐요. 그러니 이곳에서 떠나질 못하는 거겠죠. 그냥 좋은 곳에 살고 있다는 것을 자랑하기 위해 투정을 부려보았답니다. 옥돔은 제주 연안과 일본 근해에서만 잡힙니다. 11월에서 다음해 3월 중에 어획되는 옥돔은 최고의 맛을 자랑합니다. 이때 잡히는 옥돔은 지방질이 적고, 맛이 비리지 않으며, 고소하고 쫄깃한 식감을 느낄 수 있는 절정의 시기랍니다. 지상의 모든 먹을거리는 최고의 맛을 가지는 제철이랑게 있는데 옥돔의 제철은 11월에서 다음해 3월인 것입니다.


제주 옥돔은 살이 매우 희고, 다른 생선에 비해 지방질이 적으며, 단백질과 칼슘, 인, 철분 등의 미네랄과 비타민A, B1, B2 성분이 풍부하답니다. 특히 옥돔은 뼈, 껍질, 눈까지도 영양가가 아주 높아 최고급 어종으로 손색이 없습니다. 제주에서 옥돔으로 국을 끓일 때 크기가 작은 것은 통째로 쓰기도 하지만, 크기가 큰 옥돔인 경우는 사골을 고아내는 것처럼 꼭 고아 뺀 국물을 이용해 국을 끓이기도 한답니다. 옥돔이 가지고 있는 모든 영양소를 아낌없이 이용하기 위한 주부들의 현명한 생각의 발로였나 봅니다.

제주에서는 옥돔만을 생선이라 부릅니다. 나머지 바다고기들은 그냥 고기라 부르거나 바다고기의 이름을 부른답니다. 옥돔만이 바다에서 나오는 유일한 생선이라는 대접을 받았던 것입니다. 왕실에 제주의 옥돔을 진상품으로 올리는 만큼의 대접이었지 않았나 하는

생각이 드네요. 왕실에 진상된 제주 옥돔은 임금님만 맛을 보았다하니 얼마나 귀한 생선이었는지 짐작이 되죠.

제주 옥돔은 죽은 후에도 맛있는 성분인 이노신산이 분해, 생성되므로 맛이 전혀 떨어지지 않는답니다. 영양가가 높아 단백질이 풍부하고 비린내가 없으며 특유의 부드러운 질감과 고소한 단맛이 혀끝에 맴도는 풍미는 허약체질이나 병후 회복기 환자들에게 죽으로 복용하게 해도 아주 좋은 식품입니다. 또 간장이나 신장 기능을 강화시키고 소화를 촉진하며 치매와 같은 뇌질환 예방에도 탁월한 효능이 있다고 합니다. 제주 옥돔은 맛이 은근하고 담백하여 한 번 맛을 본 사람들은 누구나 다시 찾게 되는 맛으로 각인되고 있습니다. 제주 옥돔은 그물이 아닌 주낙의 방법으로 낚싯바늘 하나에 한 마리씩 정성스레 잡아 올린답니다. 옥돔들이 잡혀 올라오는 과정에서 서로 부딪혀 상처를 입는 것을 최대한 막기 위한 방법입니다. 옥돔이 워낙 고급 어종이다 보니 조심스럽게 다루기 위한 방법 중의 한 과정입니다.

이런 훌륭한 생선인 옥돔을 가장한 비슷한 모양의 생선들이 나돌아 다니면서 시장을 혼란스럽게 하는 일이 비일비재한 모양입니다. 워낙 옥돔이 귀한 대접을 받다보니 잘 모르는 사람들의 눈을 현혹시켜 옥돔의 행세를 해보려는 심산이겠지만 그래도 현명한 사람들이 얼마나 많은데요. 그래도 행여 하는 마음에서 여러분에게 몇 가지 알려드릴게요. 제주 옥돔을 고르실 때는 우선 등 쪽과 머리 부분의 선명한 붉은색이 반짝거리고 있는 것을 확인하세요. 그리고 나서 눈이 유리알처럼 투명한 것을 보고 꼬리에는 노란색 줄무늬가 5~6개가 있는지를 확인하고 등에서 배 부분으로 그어진 노란색의 테를 한번 눈여겨보는 것도 요령입니다. 갓 잡아 온 싱싱한 옥돔일수록 꼬리가 하늘을 향해 올라간다는 것도 잊지 마세요. 귀한 생선이 마지막으로 뽑내는 자존심이랍니다.

이만하면 왜 제주 옥돔이 귀한 대접을 받았는지 이해가 되나요. 자, 이제 시장으로 한번 나가보실까요. 오늘 저녁엔 당신의 귀한 사람을 위해 식탁에 겨울 보양식인 옥돔으로 그 사람의 입맛을 채워주시면 어떨까요. 변하지 않는 옥돔 맛이 변하지 않는 사랑이 되어 당신을 찾아 올 것입니다. 



56 **입맛 살리는데 최고, 아름다워지는데도 최고!**

58 **현란한 은빛 유혹**

60 **밥상의 획을 긋는 제주 은갈치**



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Jeju Hairtail

Part. 8 제주 은갈치

입맛 살리는데 최고, 아름다워지는데도 최고!

갈치 하면 은갈치, 그것도 제주도 은갈치를 최고로 치죠. 은빛 찬란한 갈치를 노릇 노릇 구워 밥과 함께 먹는 맛은 참으로 기가 막힙니다. 하얀 갈치살을 쌀밥에 올려놓고 먹는 갈치구이, 애호박을 얇게 썰어 갖은 양념과 고추가루를 뿌린 갈치조림은 생선 비린내를 싫어하는 사람들까지도 입맛을 다시게 만듭니다.


주낙(낙시)으로 낚아 올리는 제주 은갈치는 비늘이 없는 은백색의 모 빛깔을 가지고 있으며 이 은백색은 손으로 만지면 은빛이 묻어 나오는데 이것은 ‘구아닌’이라는 ‘유기염’입니다. 그물로 어획한 갈치는 ‘구아닌’이라는 성분이 벗겨져서 먹갈치라 불립니다. 제주 은갈치에는 칼슘과 단백질, 인, 비타민A, B1, B2, C와 니아신 등이 다량 함유돼 있고 건강에 좋다는 라놀산과 EPA, DHA가 많이 들어 있습니다. 또 입맛이 없을 때 구워먹으면 입맛을 찾을 수 있는 것으로 알려져 있습니다. 갈치는 구워먹기도 하고 무를 넣고 졸여 먹기도 합니다. 특히 옛부터 제주사람들은 호박을 넣어 국을 끓여서 즐겨 먹었는데 단백질하면서도 구수한 입에 착 달라붙는 그 맛이 아주 일품입니다.

최근 갈치 값이 많이 내렸습니다. 올해 수온 상승으로 갈치가 예년보다 일찍 연안으로 찾아오면서 어획량이 늘어나는 바람에 값이 지난해보다 25% 정도 싸졌지요. 갈치는 칼슘, 인, 나트륨이 풍부해 여성의 골다공증을 예방하고 고도 불포화 지방산인 EPA와 DHA가 풍부해 기억력 증진에 도움이 된다고 합니다.

바다 깊은 곳에 서식하는 먹갈치는 몸이 통통하고 맛이 좋습니다. 하지만 보통 그물로 잡아 상처가 많고 선도가 떨어지곤 합니다. 반면 얕은 바다에 사는 은갈치는 낚시로 잡아

상처가 적고 신선합니다. 진한 은빛이지요. 은갈치는 제주도 해역에서 꾸준히 잡힙니다. 항공편으로 운송돼 신선도가 아주 뛰어나지요. 신선한 갈치를 고르려면 일단 배가 터지지 않은 것이어야 합니다. 눈알은 까맣고 눈알 주위가 투명하며 하얀색이어야 합니다. 은갈치는 몸통 색깔이 약간 푸르스름한 빛을 띠는 것이 신선합니다. 손으로 만져봤을 때 갈치 고유의 색인 은백색이 묻어 나오지 않고 손가락 지문이 찍히는 것이 좋아요.

흔히 갈치 요리하면 갈치구이나 갈치조림을 떠올리는데요. 또 제주도 안에서 먹는 갈치 국이라는 음식도 있지만, 단연 최고의 음식은 갈치회라고 해요. 갈치회는 육지에선 쉽게 구경하기가 어렵습니다. 바다 위의 배가 아닌 그나마 육지에서 갈치회를 맛볼 수 있는 곳은 제주도의 서귀포나 성산포, 한림 등입니다. 어항이 있어 간밤에 제주 어민이 낚아온 싱싱한 은갈치를 구할 수 있기 때문입니다. 갈치는 비늘과 몸통 머리에서 꼬리로 나가는 힘줄과 등지느러미 아래의 핏기를 빼고 회를 썰어 먹습니다. 옛날엔 호박잎으로 갈치의 은빛 비늘을 벗긴 뒤 막걸리로 행구어 회를 썰었다고 합니다. 주의할 점은 갈치회는 초장을 잘 만들어야 한다는 점입니다. 갈치회의 초장은 초맛, 단맛, 매운맛이 고루 배도록 해야 합니다. 갈치회를 공들여 만든 초장에 찍는 순간 소주 한 잔 생각이 나지 않는다면 이상한 일이지요.

갈치에 대한 재미난 얘기가 있어서 하나 들려드리지요. 혹시 들어보셨나요? 갈치가 품안에서 익혀 먹는 고기란 말. 무슨 말이나면 갈치라는 생선은 쉬이 상해 육지에서 회를 뜨면 상해서 못 먹고 유통기간이 길면 비늘이 벗겨져 먹을 수 없다고 합니다. 특히 약한 불에서도 잘 익는 고기라 따뜻한 품안 정도 온도면 익혀서 맛나게 먹을 수 있다는 뜻이지요. 다들 기억하세요. 회 중의 회는 갈치회요, 갈치는 품안에서 익혀 먹는 고기란 말. 

현란한 은빛 유혹

11 월, 농림수산부가 선정한 웰빙 수산물의 달입니다. 갑자기 웬 웰빙 수산물. 혹은 수산물이 웰빙 아닌 것도 있냐는 반문을 하고 싶기도 하겠지만, 요즘은 방부제나 영양 촉진제를 많이 사용하며 키우는 양식이 많은 터라 양식을 하지 않는 수산물에 웰빙이란 단어를 붙여도 무관하지 않겠습니까. 어쨌든 웰빙이란 단어는 건강에 관심을 두는 우리들에게 무척이나 매력적인 단어입니다.

제주에 살고 갈치를 사랑하는 열혈 팬인 제가 가을에 제 맛을 내는 '가을에는 갈치'라는 닉네임을 가진 제주 은갈치를 소개하려 합니다. 갈치는 도어(刀魚)라고도 했습니다. 물속에서 헤엄쳐 다닐 때 긴 칼을 세워 놓은 것 같다하여 붙여진 갈치의 또 다른 이름입니다. 어느 지방에서는 아직도 칼치란 이름으로 불린다고 합니다. 하지만 갈치란 이름으로 기억하세요. 그것도 제주 은갈치로 기억해 주세요.

갈치는 '불옥비전강이면 수매갈치상'이란 데서 이름이 유래되었다는 설이 있습니다. 여기서 갈치상이란 소금에 절인 갈치를 말하는데 뜻은 '돈을 아끼려는 사람들은 소금 간을 한 갈치를 사먹으라.'는 내용인데 그만큼 갈치가 싸서 서민들의 밥상에 만만하게 오르던 생선이었던 모양입니다.

제주 은갈치는 8~10월에 산란기를 마치고 늦가을까지 월동에 대비해 수온이 내려가기 전에 충분한 먹이를 섭취하면서, 제주 해역에서 월동하기 때문에 맛과 영양으로 유명한 것입니다. 이 시기에 잡힌 갈치는 살이 통통하고 질감이 부드러우며 맛이 담백하여 요리했을 때 시원한 맛을 느낄 수 있습니다. '10월 갈치는 돼지 삼겹살보다 낫고 은빛 비늘은 황소 값 보다 높다.'는 속담이 있습니다. 육고기와 생선을 비교한 것이 특이하지만 육고기 값


이 비싼 시절에 비교가 되었다는 건 그만큼 영양가적인 면에서나 맛에서나 뒤떨어지지 않는다는 말이겠죠.

제주 은갈치는 고단백 식품으로 칼슘, 인, 나트륨, 무기질이 풍부하여 골다공증 예방과 어린아이들의 뼈를 튼튼하게 발육시키는데 좋은 자연식 고급 웰빙 식품입니다. DHA, EPA 등의 불포화 지방산도 풍부하여 머리를 많이 사용하는 수험생들의 기억증진에도 효과가 있습니다. 비타민A, B, B2 외에 필수 아미노산도 함유하고 있어서 치아를 구성하는데 좋습니다. 또 쌀에 부족한 영양인 라이신이 들어 있어 우리나라 사람들처럼 쌀을 주식으로 하는 사람들에게 특히 좋다고 합니다. 여러모로 기특한 생선이지 않습니까.

한방에서 갈치는 몸이 허약하고 기억력이 부족한 사람의 위장을 따뜻하게 해주는 약으로써 손색이 없다 하였습니다. 생선이 약으로 쓰인다는 말에 여러분은 무슨 생각을 하게 되는지요. 그만큼 갈치가 사람의 몸을 보호하는데 조금도 부족하지 않다는 이야기겠죠. 하지만 갈치를 먹을 때 이것 하나는 기억해 두세요. 갈치는 칼슘에 비해 인산 함량이 많은 산성 식품이므로 채소와 곁들여 먹도록 하세요. 카로틴을 함유하고 있는 호박과 같이하면 서로의 결점을 보완하므로 궁합이 아주 좋은 식품이 됩니다.

제주 은갈치는 오로지 하나하나 손 낚시로 잡는 채낚기로 어획을 하고 있습니다. 이 방법은 그물로 잡는 먹갈치에 비해 어려운 작업이지만 갈치의 몸을 손상시키지 않고 선도를 유지하는데 가장 적절한 방법입니다. 화려한 은빛을 유지하고 신선한 맛을 소비자들의 식탁에 올리려는 어부들의 정성이 지극함을 여러분들은 식탁에서 입맛으로 느낄 수 있을 것입니다.

여러분이 다 알고 있는 갈치 요리도 좋지만 언제 한번 제주에 올 기회가 생긴다면 제주에서만 먹을 수 있는 갈치회를 추천합니다. 갈치는 성질이 급해서 잡히자마자 죽어버리는데, 그런 점 때문에 산지에서만 싱싱할 때 먹을 수 있는 특별한 요리가 갈치회이기 때문입니다. 꼭 한 번 경험할 수 있기를 바랍니다.

제가 지금껏 제주 은갈치 이야기를 나름 열심히 했다고 생각하는데 도움이 되었는지 모르겠습니다. 오늘 밤도 제주 바다에는 휘황찬란한 불빛을 드리운 배들이 갈치를 잡고 있습니다. 내일 여러분의 식탁에 오를 갈치들입니다. 불빛을 따라 움직이는 갈치들은 그 불빛을 몸에 담고 화려한 은빛으로 여러분의 식탁을 유혹하려 헤엄쳐 가고 있습니다. 


밥상의 획을 긋는 제주 은갈치

갈치는요 칼처럼 생긴 모습 때문에 ‘갈치’ 또는 ‘도어(刀魚)’라고 불리죠. 왜 하필 칼처럼 생겼냐고요? 태초에 세상은 혼돈이었는데요. 하늘과 땅이 구별 없이 서로 맞붙고 암흑에 싸여 한 덩어리가 되어 있었답니다. 그 혼돈천지 하늘과 땅 사이에 금이 생겼죠. 금이 생기자 옥황상제 천지왕은 은빛으로 빛나는 긴 새끼손톱으로 금이 간 곳은 쪽 그었어요. 그러자 하늘과 땅의 경계가 분명해지면서 천지는 활짝 개벽되었답니다. 그런데 그때 손톱에 너무 힘을 줬을까요? 천지왕의 길고 뾰족한 손톱이 그만 딱 부러져 하늘 아래로 떨어지고 말았답니다. 하늘 아래에서도 바다에 떨어졌지요. 바다에 떨어지면서 부러진 천지왕 손톱은 또 하나의 생명으로 태어나게 됐죠. 그렇게 해서 생명을 얻은 손톱은 은빛으로 빛나는 물고기가 되었고요. 그 물고기가 바로 제주 은갈치랍니다. 그리고 이때부터 은은이라는 은색깔을 가지게 되었어요. 은은 액운을 막고 독을 검출하여 옛날부터 궁중이나 양반가에서 식기로도 많이 쓰였죠. 이런 모든 것이 옥황상제 천지왕의 손톱에서 비롯되었답니다. 그래서 갈치는 칼의 위엄을 보이기 위해 직립 상태로 헤엄을 친답니다. 번쩍번쩍 천지왕 손톱 한 번 내리 그으면 천둥번개가 하늘을 두 쪽 낼 것 같죠? 제주 은갈치 기막힌 맛이 그 맛이랍니다. 기름이 자르르 흐르는 갈치구이 한 점이 밥상의 왕으로 군림하는 까닭이기도 하답니다. 절로 군침이 돌죠?

갈치는 농어목 갈치과의 바닷물고기로 대륙붕의 전 수층에서 서식하고요, 주로 연안 수역에 많이 분포한다고 해요. 헤엄치는 방법이 특이한데요, 특별한 경우를 빼고는 머리를 위로하여 곧게 선 상태로 헤엄치고 가끔 머리를 아래로 움직여 W자를 그리며 움직여요. 2~3

월경 제주도 서쪽 해역에서 월동하다가 4월경 북쪽으로 이동하여 연안에서 산란하고 산란기는 8~9월이고요, 일부는 더 북상하여 압록강 하구까지 이르며, 9월경 수온이 내려가면 남쪽으로 이동하여 제주도 서방 해역에서 월동, 낮에는 바닥이 모래나 펄질인 깊은 곳에 있다가 밤이 되면 수면 가까이 떠 올라온답니다.

갈치는 DHA와 EPA 등의 불포화지방산이 풍부하게 들어 있어 특히 11월 수험생들 기억력 증진에 효과적인 웰빙 수산물로 인기가 높답니다. 단백질과 지방이 알맞게 들어 있으며 무기질의 보충제로 뼈나 근육을 튼튼하게 해 준데요, 주된 영양성분은 단백질 및 이를 구성하는 아미노산이며, 이중 특히 리신, 페닐알라닌, 메티오닌, 로이신, 발린 등과 같은 필수아미노산이 많아 곡류를 많이 먹는 사람들에게는 균형 잡힌 영양을 섭취할 수 있답니다. 지질을 구성하는 지방산에는 고혈압, 동맥경화화 및 심근경색 등을 예방하는 함량이 풍부해 성인병 예방에 효과적이라죠. 그 외 칼슘함량이 많아 성장기 어린이에게는 아주 훌륭한 식품이다. 그러나 갈치를 지나치게 많이 먹으면 설사를 할 수 있으며, 피부병이나 부스럼이 있을 때 먹으면 병세를 악화시킬 수도 있으니 주의해야 한데요. 왜냐하면, 갈치의 비늘에는 유기염료인 구아닌성분이 침착되어 있어 이 성분 때문에 먹으면 복통과 두드러기가 일어날 수 있기 때문이죠. 또 갈치는 칼슘에 비해 인산의 함량이 많은 산성식품이므로 채소와 곁들여 같이 먹는 것이 좋다고 해요.

은갈치의 은빛은 ‘구아닌’이라는 색소인데, 매니큐어와 모조진주의 광택을 위한 원료로도 사용된답니다. 제주 은갈치는 옥황상제의 은색 매니큐어 새끼손톱입니다. 새끼손가락은 약속의 상징입니다. 제주 은갈치는 새끼손가락을 걸고 여러분의 밥상을 책임지겠습니다. 



64 5월의 초대장을 보냅니다

66 자리젓처럼 곰삭은 지혜가



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Jeju Coral fish

Part. 9 제주 자리돔

5월의 초대장을 보냅니다

청 보리 익어가는 냄새가 온 섬을 뒤덮는 5월. 제주는 갓은 정열을 담고 당신에게 초대장을 띄워놓고는 당신을 기다립니다. 보여줄 게 아주 많아서 당신이 오기도 전에 가슴이 이렇게 부풀어 시간이 지나가고 있음을 안타까워하고 있습니다.

5월. 봄이 가장 먼저 와 사람들의 마음을 뒤척이게 만드는 섬. 섬의 5월은 푸른 바다의 비릿한 냄새에서 시작됩니다. 사면의 바다인 섬에서 바닷냄새는 섬의 가지고 있는 체취라고 할 수 있습니다. 저는 그 섬의 바다를 돌아다니는 자리돔이란 이름을 가진 생선이고요. 저는 크기는 작아도 돔의 한 종류라서 고급 어종이랍니다. 항간의 사람들은 저를 민물에 사는 작은 붕어처럼 생겼다면 붕어와 비교하지만 저는 넓은 바다에서 거센 조류와 맞서는 당찬 생선입니다. 자리는 수심이 2~20m의 산호초와 암초가 많이 있는 연안에서 큰 무리를 지어 이동하는 특성을 가지고 있습니다. 큰 무리를 지어 다니거나 굴곡이 많은 산호초나 암초가 있는 곳에 사는 데는 그럴 수밖에 없는 이유가 있습니다. 자리는 다 자라도 15cm를 넘지를 못해서 덩치가 큰 고기들의 위협에서 벗어나기 위한 자구책입니다. 뭐, 서로 도우며 같이 살자는 것이죠. 사실 '자리'이란 이름도 그렇게 붙여진 이름이라더군요. 한자리에 모여 산다고 해서 혹은 자잘한 생선이라는 데서 붙여졌다 합니다.

자리는 주로 제주도 연안과 일본 큐수 연안에서 서식합니다. 우리나라에서는 제주에 서만 잡히는 어종이랍니다. 저는 따뜻한 해류를 따라 움직입니다. 요즘은 이상기온 현상으로 제주가 아닌 곳에서도 가끔 잡히기도 하지만 그래도 아직은 제주의 바다가 살기에는 최적의 장소랍니다.


보리가 익어가는 계절인 5~8월에 잡히는 자리는 최고의 맛을 자랑합니다. 특히 5~6

월 장마철에 잡히는 자리는 때가 산란기여서 뼈가 나긋나긋하고 살이 통통히 올라 기름져서 아주 고소하고 비린 맛이 없어 입맛이 까다로운 사람도 무난히 먹을 수 있습니다. 자리는 크기가 작은 생선임에도 불구하고 다양한 요리를 해 먹을 수 있어요. 아마도 자리가 가지고 있는 영양가가 한몫을 하고 있을 겁니다. 자리는 칼슘이 풍부하고 지방질이 다른 생선에 비해 많고 단백질 또한 여느 생선 못지않습니다. 제주에는 ‘여름철에 자리회 다섯번이면 보약이 따로 필요 없다.’는 말이 있을 정도로 여름에 먹는 보양식으로 자리는 각광을 받고 있습니다. 그만큼 먹는데 부담을 느끼지 않는 식품으로 위장이 약한 사람도 얼마든지 소화할 수 있다는 이야기일 것입니다.

자리는 잡히는 곳에 따라 맛과 해 먹을 수 있는 요리가 다릅니다. 물살이 세기로 유명한 모슬포 앞바다에서 잡힌 대정자리는 굵어서 가시가 세지만 지방질이 많아 고소해 주로 구이나 조림, 젓갈용으로 많이 쓰인답니다. 반면 서귀포 섶섬 앞 보목리 바다에서 잡히는 자리는 크기는 작지만 가시가 연해 입안에서 자근자근 씹히는 맛이 일품이어서 강회, 물회, 무침용으로 쓰인답니다.

부드럽게 지어놓은 보리밥을 콩잎이나 배춧잎 위에 놓고, 고추를 송송 썰어 놓은 자리젓갈 한 도막을 얹어 한 입 가득 넣으면 입안에 가득 퍼지는 자리젓갈의 구수한 감칠맛에 반해 평생 동안 그 맛을 잊지 못할 겁니다. 봄이 가고 후텁지근한 여름날에 먹는 자리물회 또한 자리의 살이 주는 부드러운 느낌과 연한 뼈가 함께 오독오독 씹히는 고소한 식감은 여러분의 입을 즐겁게 하고도 남을 것이라고 자신합니다.

아직도 망설이고 있습니까. 아름다운 계절 5월에 당신의 추억을 제주에서 자리와 함께 만들어 보세요. 저녁노을이 짙게 깔린 서귀포 섶섬 앞, 태평양을 마주한 바다에서 좋은 벗과 자리돔을 사이에 두고 술 한 잔을 기울이며 인생을 나눌 수 있다면 그 곳이 바로 환상의 섬인 이어도일 것입니다.

당신에게 보낸 초대장의 빛이 바래기 전에 이곳 제주로 오셔서 잊지 못할 추억을 자리와 함께 만들어 보세요. 

자리돔처럼 곰삭은 지혜가

자리돔은 제주가 아니면 먹을 수 없는 토속음식입니다. 맑고 푸른 바다를 바라보며 싱싱한 자리를 먹는 맛은 제주도가 아니면 느낄 수 없는 별난 맛이죠. 배 세척이 하나 되어 함께 그물을 끌어올리는 모습은 그야말로 장관이랍니다. 한 자리에 모여서 서식한다고, 또 크기가 자잘하다고 붙여진 이름이 자리돔이지요.

자리돔은 제주에서는 ‘자돔’ 또는 ‘자리’라고 부르기도 하는데 모양이 붕어처럼 작고 귀엽게 생긴 것이 특징입니다. 자리돔은 지방과 단백질, 칼슘이 많고 맛이 구수하여 제주사람들은 예로부터 날로 먹거나 줄이거나 구워먹기도 하고, 또 젓갈을 담아 일년 내내 먹기도 하는데 특히 자리돔젓갈은 제주사람들이 김치만큼 애용하는 향토음식이기도 합니다.


제주도 자리돔은 해역별로 생김새나 맛이 다르고, 먹는 방법도 조금씩 다른데요. 모슬포 쪽 자리돔은 까망고 뼈가 억센 반면, 서귀포 연안 썩섬이 있는 보목동과 범섬이 있는 법환동의 자리돔은 몸 색깔이 밝고 뼈가 부드럽고 맛이 고소해서 날로 썰어 강회나 물회로 먹기가 좋습니다. 급하게 흐르는 조류를 섬이 막아주기 때문이라고 해요.

보통 유채꽃이 노랗게 땅을 덮을 즈음 바다에서는 자리를 뜨기 시작하는데, 5월에서 8월 사이에 잡히는 자리돔은 몸 색깔이 옅은 다갈색을 띤다고 해요. 이 때 잡히는 자리돔이 살이 넉넉하면서 뼈가 억세지 않아 물 횡감으로 가장 좋습니다.

자리물회는 옛날 먹을 것이 귀했던 시절에 일손을 잠시 멈추고 된장을 풀어 자리돔을 내장째 송덩송덩 썰어 넣고, 손가락으로 오이를 듬성듬성 잘라 넣어 시원한 맛으로 후루루 마시듯 먹었던 데에서부터 비롯되었습니다. 이 때 들어가는 우리 고유의 된장은 맛을 내는 기본 기능 외에 위생시설이 부족했던 옛날에 방부제 역할도 하여 배탈이 나지도 않게 했다고

해요. 다른 지방에서도 가자미나 오징어 등 여러가지 횃감으로 물회를 만들 때는 대개 고추장을 풀어 넣는데, 제주도 자리돔 물회에는 된장이 들어가는 것이 특징입니다. 뼈째 먹을 수 있어 양질의 칼슘과 지방, 고단백질의 보충에 그만이며 그래서인지 예로부터 제주에서는 자리돔회 다섯 번이면 보약이 필요 없다는 말이 전해옵니다. 가파도 자리돔은 구워먹기에 좋고, 비늘만 제거하고 머리와 내장째 굽습니다. 한림 비양도 연안에서 잡은 것으로 담구는 것이 제격이라 합니다.

자리젓은 순전히 자리돔과 소금으로만 만들어지는데 제주의 향토식품 중 하나입니다. 칼슘 등 영양이 풍부하고 특히 자리젓의 독특한 맛은 제주의 옛맛을 느낄 수 있을 정도입니다.

먹는 방법도 여러 가지랍니다. ‘얼음 띄운 양념 물에 비닐을 벗겨 내고 머리와 지느러미, 내장을 제거한 후 뼈째 잘게 썰어 넣은 자리물회, 날로 고추장에 찍어먹는 자리강회, 통째로 구운 자리구이’, ‘자리를 양념해 담근 짓갈과 무침’ 등은 손꼽히는 토속음식 중 하나입니다. 이런 자리돔에는 단백질과 칼슘 등 영양분도 풍부해 “무더위에 자리물회 다섯 번만 먹으면 다른 보약은 먹을 필요도 없다”는 말이 생길 정도랍니다. 



70 껍데기를 벗고 향기로워집니다



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Jeju Hanrabong

Part. 10 제주 한라봉

껍데기를 벗고 향기로워집시다

제주 한라봉은 한라산 봉오리를 닮았다 하여 한라봉이라 하죠. 한라산은 어머니 가슴처럼 푸근한 품을 가지고 있습니다. 한라산 봉오리 같은 한라봉 봉오리를 보면 탱탱 붙어 있는 산모의 젖꼭지를 닮았어요.

한라봉은 1972년 일본 농림성에서 교배해 육성한 교잡종 감귤의 품종명입니다. 청건과 폰캉(중야 3호)의 교잡종으로 1984년부터 생산되기 시작하였고요. 한국에는 1990년을 전후해 도입되었답니다. 일본의 품종명은 부지화(不知火)이고, 이 가운데 당도·색채 등 품질이 우수한 상품은 데코폰이라는 특화된 상표로 유통된데요. 한라봉은 이 품종이 제주도에서 재배되면서 새롭게 명명된 것이고요. 당도가 높고 향기가 좋으며 육질이 우수하죠. 소비자들로부터 높은 평가를 받고 있고요, 선물시장에서 압도적인 주도권을 쥐고 있죠. 제주도에서는 90년대 초반 일부 농가들이 도입하여 재배되기 시작하였답니다.

과일은 토양으로 과육의 맛이 달라지잖아요? 제주 한라봉은 제주의 맛과 향기를 가진 굴입니다. 그래서 제주 한라봉이라는 브랜드를 가지고 있죠. 한라봉은 그 껍질을 벗길 때 나는 향이 아주 좋습니다. 사람도 내면이 향기로운 사람이 있죠. 그 향기는 모진 바람을 맞고서야 품을 수 있답니다.

갓 마흔을 넘어서 유방암 환자가 있었어요. 뒤늦게 발견되어 이미 암세포가 퍼져 있는 상태였기 때문에 가슴을 절제할 수밖에 없었죠. 진짜 가슴을 도려내는 아픔을 겪어야 했습니다. 아직은 품어야 할 병아리 같은 자식이 있는데, 자식의 눈망울을 보면 한없이 마음이 미어져 육체적 통증보다 마음의 고통이 더 컸었다고 해요. 무너지지 않으려고 마음을 굳게 먹었죠. 고통의 눈물을 삼켜가며 꾸준히 치료를 받았어요. 그리고는 남은 날들을 멀리까지

바라보지 않기로 했죠. 지금의 하루하루도 충분히 고맙고 감사하다 생각했어요. 그러다 보니 육 개월이 하루처럼 순조롭게 지나갔어요. 덕분에 가족들도 예전보다 함께 하는 시간이 길어졌고, 병세도 많이 호전되어 희망이 보이기 시작하더라고요. 그 후 일 년이 지나고 생일을 맞은 날 아침, 여덟 살 난 아들이 선물이라며 주먹만 한 한라봉 두 개를 쑥 내밀더라고요.

“엄마, 이거 생일 선물.” 하며 내민 선물을 보니 한라봉 두 개가 양손이 하나씩 쥐어 있었죠.

“아들, 웬 한라봉?” 엄마가 반갑게 묻자

“으~응 엄마 누가 이거 엄마 가슴처럼 생겼네.”

늦게까지 엄마의 가슴팍을 더듬던 하나 밖에 없는 자식을 생각하니 콧끝이 찡했죠. 엄마는 그때서야 알았어요. 아! 세상에 이렇게 향기로운 가슴이 있었네. 오돌도돌 만져보는 촉감은 차갑지만 마음만은 한없이 따뜻했죠. 엄마의 가슴을 생각해서 사온 선물이 참 향긋했어요. 한라봉은 아들이 달아준 엄마의 가슴이었습니다. 모진 비바람을 맞고서야 품을 수 있는 그 향기가 제주의 굴이죠. 엄마의 피땀이 섞인 냄새죠.

제주 한라봉은 그렇게 농사꾼의 가슴으로 태어납니다. 성형미인시대에 내면의 아름다운 자연미인이 돼 보세요. 한라봉의 효능을 보면요, 자연미인의 효과를 기대 할 수 있습니다. 과즙 중에 비타민A가 많고 과피중에는 비타민P(헤스베리신)가 있어 혈관의 노화방지에 좋아 동맥경화 증상을 예방할 수 있답니다. 과즙은 당질, 유기산(구연산이 많음), 미네랄, 비타민, 방향성의 정유가 있어 영양유지에 필요한 계절과실의 최고죠. 또한 식욕증진의 역할을 한데요. 감기와 유행성 독감에 과실을 불에 태워 따뜻하게 즙을 내어 마시면 치료효과가 있고요, 장과(토마토, 포도 등)를 조금 섞어 마시면 더욱 효과가 좋대네요. 그리고 과피를 잘게 썰어 건조하여 두고 봉지에 담아 묶어서 목욕탕에 넣어 물을 따뜻하게 하여 목욕을 하면 감기, 루마티스, 뼈근한 어깨, 근육 피로시, 신경통 등에 좋답니다. 다이어트에도 한 몫을 한다죠.

한라봉을 먹을 때면 향수를 뿌린 것 같이 그 향이 집안 가득해요. 껍질을 단숨에 벗기시지 마시고요, 천천히 향을 음미하면서 벗기시고 안에 있는 내용물은 씨가 없기 때문에 전부 드실 수 있죠. 하얀부분을 제거해서 드시는 분도 있는데 식이섬유가 많기 때문에 그냥 드시는게 좋습니다. 제주 한라봉을 드시면 내면의 아름다운 자연미인이 됩니다. 자! 그럼 우리 모두 껍데기를 벗고 향기로워집시다. 🍊



74 감귤의 혁명, 그리고 미래

76 태양을 맛보세요

78 상큼한 유혹에 빠져보세요



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Jocheon-eup Tyvek mandarin

Part. 11 조천읍 타이벡 감귤

감귤의 혁명, 그리고 미래

며 칠 전 경매로 낙찰 받은 타이백 감귤이 어제 왔어요. 주문을 받자마자 바로 보내 주신 것이지요. 기다리는 만큼이나 더 반가웠어요. 올 해 처음으로 산 감귤이에요. 타이백 감귤. 이름부터 생소하고 무엇보다 당도도 좋고 맛이 좋다 하여 속는 셈치고 한번 사본 것이지요.

상자를 열고 우선 궤를 살펴보았는데 모양이 이쁘지는 않았어요. 무언가 묻어 있는 것도 같았어요. 크기는 작는데, 껍질도 얇고 달콤해요. 또 굉장히 싱싱해서 껍질이 탱글탱글하네요. 그래서 과연 맛은 어떨까? 다행히 신랑이 있을 때 받아보아서 바로 시식 가능했답니다. 정말 달콤하더군요. 기다리는 동안 애들이 궤 좀 사달라는 걸, 엄마가 맛있는 걸로 주문해 왔다고 조금만 기다리라고 큰소리 탕탕 쳤었는데, 실망시키지 않아 무척 다행입니다. 일단 먹어본 결과, 새콤한 맛이 나는(살짝 신) 궤도 있었어요, 달콤한 것은 정말 달더군요. 아마도 작년에 먹었던 궤처럼 후속할수록 달아지나 봅니다. 궤에 입맛 까다로워 겨울 내내 사다 먹어도 입맛에 맞는 궤 찾기 힘들었던 신랑도 먹어보고선 괜찮다고 했으니 전 만족합니다. 신 궤 못드시는 우리 어머님도 맛있다고 하십니다. 사실 궤이 모두 같은 맛은 아니잖아요. 어떤 것은 달고, 어떤 것은 조금 시고, 생소한 타이백 감귤이라 해서 친구랑 둘이서 모험하듯 시켜본 건데 전 괜찮아요. 이제 친구한테 가져다 줘야겠어요.

감귤이라고 하면 너무 흔해 빠져서 별로 인기가 없을 거예요. 게다가 신맛이 나는 경우에는 나이 드신 분들이 싫다고 고개를 절레절레 흔들니다. 여기 다른 이름의 감귤이 있습니다. 차별화에 성공한 감귤이죠. 타이백 감귤 말이죠.

타이백이란 피복제(벌칭)를 뜻합니다. 토양 피복과 토양의 수분을 인위적으로 조절해서 과실의 당도와 색도를 향상시키죠. 그러면 비타민C 함량이 일반감귤에 비하여 아주 높게 나타난답니다.

타이백 감귤은 비타민C의 공급원으로, 모세혈관을 튼튼히 하고 혈압을 안정시키는 헤스페이딘 등의 비타민P 함량 높습니다. 게다가 테르펜계열의 화합물들이 혈중콜레스테롤을 저하시켜서 동맥경화 예방효과와 베타 크립토잔틴 함유로 항산화 및 암 예방에 탁월한 효능이 있습니다.

최근에 난 신문 기사입니다. 제주특별자치도농업기술원 서귀포농업기술센터에 따르면 지난 9월 19일부터 22일까지 4일간 감귤품질조사를 실시한 결과입니다. 이들에 의하면 감귤 당도는 타이백 피복시 평균 8.8 브릭스로 노지재배 7.9 브릭스보다 0.9 브릭스 높았다고 합니다. 이는 타이백 피복 재배 농가가 감귤 비대기와 성숙기에 토양 수분 차단을 위해 높은 이랑을 만들고 타이백 피복 등 기반조성 작업을 실시해서 비가 오더라도 물이 토양에 침투하지 못하도록 토양 건조 노력을 열심히 한 결과의 산물이지요. 📰

태양을 맛보세요

제 이름이 낯설다고요. 사실 저도 제 이름이 낯설어요. 하지만 제가 그냥 온주밀감이 라는 평범한 이름으로 남았었다면 노지감귤 이상의 상품은 되지 않았을 것입니다. 노지온주감귤에서 변신한 제 이야기를 들려 드릴게요. 우선 제주도에 감귤이 들어온 이야기부터 해야겠어요. 저는 인도, 중국을 포함한 동남아시아 대륙과 그 주변 섬에 널리 퍼져 있었습니다. 우리나라는 중국을 통해 들어와 삼국시대부터 재배되기 시작했는데 주로 제주도에서 재배되었답니다. 「탐라 순력도」에는 조선 중종 때 궁중에 귤을 진상하기 위해 관덕정 망경루 앞에서 감귤과 한약재를 만들 껍질을 고르는 작업 장면이 그려져 있습니다. 감귤을 진상 받던 날에 궁중에서는 종묘에 제를 지내고 난후 올라간 감귤을 대신들에게 나누어 주는 행사를 크게 벌일 정도였답니다.

감귤은 예로부터 귀한 작물로 대접을 받았습니다. 특히 제주에서 감귤의 위치는 대단한 것이었습니다. 하지만 언제부터인지 감귤농가에서는 감귤을 생산하기만 했지 감귤의 품질을 개선하거나, 품질을 높이려는 노력을 하지 않았습니다. 그러다보니 감귤은 다른 과일에 밀려 가치를 인정받지 못할 지경에 이르게 되었습니다. 다행히 그런 점을 일찍 인식한 감귤농가에서 품질 개선에 앞장선 결과 타이벡 감귤이 탄생한 것입니다. 타이벡 감귤은 감귤농가에 새로운 바람을 일으키며 자리를 잡아가고 있습니다.

타이벡이란 고밀도 폴리에틸렌으로 만든 다층구조의 매우 질기고 부드러운 특징을 가진 필름이 주재료가 됩니다. 감귤원 바닥에 이 비닐을 깔아서 빛을 반사시켜 당도를 일반 노지감귤보다 1~2브릭스 정도 상승하게 하는 효과를 보게 합니다. 특히 일조량이 적은 조천읍 지역을 중심으로 한 타이벡 농법은 농가 소득을 올리는데 큰 효과가 있었습니다.

타이백 농법은 방수성, 투습성, 복사열을 인위적으로 조절하여 비가 많이 오는 계절에 비가 땅속으로 스며들어 당도를 떨어뜨리는 것은 막아주고 반사광을 이용해 과실에 색이 골고루 착색할 수 있도록 도와줍니다. 붉은 빛깔이 짙게 감도는 감귤은 보는 사람으로 하여금 절로 입에 군침이 돌게 할 정도입니다. 그렇게 사람의 눈을 사로잡은 타이백 감귤은 맛으로 한 번 더 유혹하게 됩니다. 입안을 흠뻑 적시고 넘어가는 부드러운 식감이 식도를 넘어 설 즈음에는 달콤하고 새콤한 맛의 황홀경에 빠져버리고 말 것입니다.

타이백 감귤은 여러분도 아시다시피 비타민C의 공급원입니다. 그 외에도 모세혈관을 강화시키는 기능이 있어 혈압을 안정시키고, 동맥경화 예방에 좋으며, 암 예방에도 좋습니다. 특히 혈중 콜레스테롤을 저하시켜 체중감량 효과를 볼 수 있다고 합니다. 동의보감에도 꿀껍질은 가슴에 뭉친 기를 풀고 입맛을 당기게 하고 소화를 잘 시키게 한다. 또한 구역질을 그치게 하며 대소변을 잘 보게 한다. 가래를 삭이게 하고 기침을 낮게 한다고 적혀 있습니다.

10월 중순에서 12월 말에 출하하는 타이백 감귤은 최고의 맛을 냅니다. 여름 내내 마지막 한 알까지 태양의 빛을 놓치지 않고 고스란히 가득 담은 타이백 감귤은 이 겨울 최고의 맛으로 여러분에게 당당히 다가 설 수 있습니다. 겨울 초입에 타이백 감귤을 많이 드신다면 건강하게 겨울을 나실 수 있다는 것을 저 타이백 감귤이 보증하겠습니다.

어떠세요. 제 가슴에 가득 담긴 태양의 맛을 한 번 드셔보세요. 

상큼한 유혹에 빠져보세요

타이벡 감귤을 아세요? 비단천 감귤은요? 그럼 어떻게 해서 조천읍이 타이벡 감귤 농사법 개발하게 되느냐? 얘기는 지금으로부터 육십 년 전을 거슬러 올라갑니다.

제주 조천읍에 아들 다섯 딸 다섯 그리고 아버지 어머니까지 열한 식구가 모여 사는 집이 있었지요. 그렇게 식구가 많다보니 농사 지어 근근이 입에 풀칠이나 하며 살았지요. 자식이 많다보면 그 중 특별한 자식도 있게 마련이죠. 제가 소개하고자 한 주인공은 아들 다섯 중 둘째 아들 얘기랍니다. 이 둘째아들은 마음 씀씀이가 착하여 형제 중에 제일 많이 부모님 농사일을 거들었죠. 뿐만 아니라 틈만 나면 부지런히 공부하여 학교성적도 우수했습니다. 단지 흠이 있다면 얼굴이 흉할 정도로 여드름자국 많은 것이었어요. 어느 정도냐 하면, 보는 사람마다 밀감껍데기라 놀렸으니까요. 여드름이 얼굴 전체를 도배하다시피 했으니까요. 모공이 승승 드러난 피부는 꼭 밀감껍데기처럼 보였죠. 아무리 마음이 착하고 공부를 잘해도 보기 흉할 정도의 얼굴 때문에 보는 사람은 둘째 치고 제 자신이 사람을 기피하게 되었어요. 여학생들 앞에서야 말해 뭐하겠습니까. 반사적으로 얼굴을 돌리거나 숙이는 버릇이 생겼죠. 그래서 이 밀감껍데기가 농사일과 공부에 더 매달리게 됐는지도 모르죠. 그 덕에 열 남매 중 유일하게 대학에 들어 갈 수 있었으니까요. 비록 가난하지만 아들 하나 짝은 꼭 대학을 보내야겠다는 어머니의 강한 바람도 한 몫 한 셈이고요. 물 건너 물으로 공부하러 떠난 지 몇 해의 세월이 흐르고, 가난한 농부의 집에 큰 경사가 생겼어요. 공부하러 떠났던 둘째 아들이 판사가 되어 금의환향을 한 것이었습니다. 온 동네는 잔치 준비로 한바탕 난리가 났죠. 동네 청년들은 청년대로 모여 동네어귀에 비단 천 단 몇 마라도 끊어다가 깔아놓자고 의견이 모아졌죠. 드디어 금의환향한 밀감껍데기 둘째 아들이 동네 어귀에 들

어서고, 양복을 쪽 빼 입은 판사의 얼굴은 몰라보게 변해 있었습니다. 비단 천에 반사가 되어 더욱 환했죠. 밀감껍데기였던 얼굴이 아주 꽃미남 얼굴로 변해 있었던 것입니다. 얼굴이 변하니 성격까지 변해 있었어요. 사람을 기피하는 예전 모습과는 달리 아주 판 사람이 되어 돌아 왔으니까요. 위치가 사람을 만든다고 하죠. 사람들은 파치(비상품 감귤)가 상품 됐으며 자신의 일처럼 기뻐했답니다. 그 후 조천 사람들의 사고방식도 많이 바뀌게 됐죠. 옛날이나 지금이나 변해야 산다고. 하늘만 바라보고 농사짓는 시대는 갔다고. 그래서 착안해 낸 것이 비단 천 농사법, 조천읍 타이백 감귤이죠. 마치 비닐을 깔아 놓은 모습이 비단 천을 깔아 놓은 모습과 흡사하다 해서 붙여졌답니다.

이 타이백 농법은 감귤원 바닥에 비닐을 깔아 빛을 반사시켜 당도를 노지감귤보다 1~2 브릭스 높이는 효과를 보기 위해 개발해낸 농사법이랍니다. 특히 일조량이 적은 조천읍 지역에 타이백농법은 명품 밀감을 만들어 내고 있죠. 이 타이백 명품 밀감은 하루 두 알씩만 먹어도 피부미인이 된다고요? 밀감껍데기 얼굴을 예방 할 수 있답니다.

밀감의 효능을 보면 과즙 중에 비타민A가 많고 과피중에는 비타민P(헤스베리신)가 있어 혈관의 노화방지에 좋아 동맥경화 증상을 예방할 수 있답니다. 과즙은 당질, 유기산(구연산이 많음), 미네랄, 비타민, 방향성의 정유가 있어 영양유지에 필요한 계절과실의 최고조 또한 식욕증진의 역할을 한데요. 감기와 유행성 독감에 과실을 불에 태워 따뜻하게 즙을 내어 마시면 치료효과가 있고요, 장과(토마토, 포도 등)를 조금 섞어 마시면 더욱 효과가 좋대네요. 그리고 과피를 잘게 썰어 건조하여 두고 봉지에 담아 묶어서 목욕탕에 넣어 물을 따뜻하게 하여 목욕을 하면 감기, 루마티스, 뼈근한 어깨, 근육 피로시, 신경통 등에 좋답니다. 감귤은 그 쓰임새가 다양한 만큼 종류도 다양하지요. 그 중 조천읍 타이백 감귤은 금의환향한 비단 천 감귤이라는 점입니다.

노력하면 노력한 만큼 결실이 있잖아요. 밀감껍데기 얼굴을 판사로 만든 명품브랜드죠. 상큼한 유혹에 빠져보세요.

비단천을 밟고 싶거든 조천읍 타이백 감귤을 드세요.





82 한번 한 약속, 무조건 지킨다

84 이젠 아끼지 말고 다양하게 즐기세요

86 새로 쓰는 참굴비의 역사



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Chuja-myeon Yellow corvina

Part. 12 추자면 참굴비

한 번 한 약속, 무조건 지킨다



즘 추자도 참굴비가 뜨고 있습니다. 굴비 하면 영광굴비가 유명하지만, 최근에는 명품굴비 생산으로 추자굴비가 소비자들로부터 큰 인기를 얻고 있어요. 그 비결은 추자도 조기 유자망어선 50여척이 직접 잡은 참조기를 원료로 사용하기 때문입니다.

추자도 참굴비는 1년 이상 간수가 빠진 천일염만을 사용하고 염도가 높지 않고 적당하여 맛이 짜지 않고 담백합니다. 알맞은 염도로 간을 한 후 염도가 열린 깨끗한 염수로 3~4회 세척하여 맑고 신선한 해풍에 자연 건조하므로 위생적이며 담백한 맛이 일품입니다. 굴비는 식염에 절여 말린 것으로 비린내가 덜하고 담백한 고단백 저칼로리의 식품으로 단백질, 칼슘, 비타민A, 니아신, 무기질 등이 풍부하고 콜레스테롤이 낮은 맛과 영양이 뛰어난 고급 식품으로 인체의 세포 발육을 촉진시키는 영양분이 들어 있어 어린이 발육과 노인들의 원기회복에 좋습니다.

추자 참조기가 명품 굴비로 태어나기 위해서는 소금이 필수요소가 됩니다. 그 동안 여러 판매망을 통해 소금을 구입하였는데 구입한 소금에는 중국산이 섞여 들어오는 사례가 종종 발생했거든요. 이는 곧 추자 참굴비의 질 저하를 의미했지요. 이에 추자수협은 추자면과 자매결연을 맺은 팔금에서 양질의 천일염을 구입하기로 결정했습니다. 팔금 천일염은 서남해안의 청정한 바닷물과 햇볕, 바람과 오염물질 정화와 미네랄 공급원의 역할을 하는 청정갯벌에서 생산되는 세계적으로 가장 우수한 천일염입니다.


추자 참조기는 청정 추자근해에서 조업한 참조기로 상품성이 뛰어나 영광은 물론 전국으로 나가고 있습니다. 이러한 양 지역 특산물의 만남은 새로운 명품의 탄생을 예고했지요.

그게 바로 최근에 각광을 받고 있는 추자 참조기란 말입니다.

자, 그럼 어떤 조기가 좋은 조기인지 구분하는 방법을 알아보까요.

이상한 냄새가 나거나 부분적으로 얼음이 끼거나 수분이 많이 남아있는 것은 좋지 않습니다. 굴비 머리 부분에 다이아몬드 형태의 무늬가 있는지 확인해야 하구요. 배는 노랑고 등 부분은 자줏빛이 나와 좋습니다. 눈은 살아있는 느낌이 날 정도로 선명해야 하고, 비늘이 고루 분포되고 촘촘해야 합니다. 마지막으로 머리는 작되 둥글고 두툼한 것이 좋습니다.

기후가 변화하면서 바다 생태계도 변하고 있습니다. 한때 동해안에서는 명태, 서해안에서는 조기가 유명했지요. 그 영향 때문인지 몇 년 전부터 추자도 주변 해역에서도 조기가 많이 잡히고 있습니다. 육지부에서 조기는 관혼상제에 빠지지 않는 생선입니다. 그동안 조기 이동 경로는 제주도 남서쪽인 동중국해에서 겨울을 나고 4~6월에 산란을 위해 서해 연평도 근해까지 북상하는 것이었습니다. 봄비가 백곡(百穀)을 운택하게 하는 곡우(穀雨) 무렵이면 어김없이 변산반도 입구의 칠산 앞바다에 나타나고, 법성포 건너편 구수산 철쭉이 지면 참조기가 알을 낳을 때라고 합니다. 정확하게 때를 맞추어 모이는 생선으로 여겨진 조기는 이 덕분에 어민들로부터 신뢰의 대상이 되었습니다. 그래서 조상들은 약속을 잘 지키지 않는 사람을 ‘조기만도 못한 사람’이라는 욕을 하기도 했습니다.

이렇게 추자 참조기는 약속을 잘 지킬 뿐만 아니라 맛도 뛰어나답니다. 약속을 잘 지키는 이미지, 그것이 추자 참조기가 내세울 만한 장점입니다. 

이젠 아끼지 말고 다양하게 즐기세요

굴 비. 하필이면 하고 많은 단어 중에 생선 이름을 굴비라 지었을까요. 궁금하지 않으세요. 조기란 생선이 굴비란 이름을 얻기까지는 특별한 사연이 있었답니다.

고려 때 이자겸이란 사람이 자신의 딸 셋을 예종과 인종 2대에 걸쳐 왕에게 시집을 보내게 됩니다. 그리고 나서 어마어마한 세력을 가지게 되자 이자겸은 자신이 직접 왕이 되고픈 욕심이 생겼답니다. 왕이 되기 위해 왕을 독살하려는 역모를 계획했지만 최사전에 의해 미리 발각되면서 이자겸은 정주(지금의 영광 법성포)로 귀양을 가게 됩니다. 이자겸이 그곳에서 소금에 절여 해풍에 말린 조기 맛을 보게 되는데 그 맛이 아주 좋았답니다. 맛을 보고 이자겸은 조기를 써서 왕에게 진상을 하며 ‘정주 굴비(靜州 屈非)’라는 글귀를 써 보냈다 합니다. 굴비에 담긴 뜻은 이자겸 자신의 잘못을 용서해달라는 뇌물을 보낸 것이 아니고 맛있는 것을 보고 왕을 생각하는 백성의 도리를 다할 뿐이라며 비굴하게 목숨을 구걸하지 않겠다는 뜻입니다. 이런 연유로 말린 조기에 굴비란 이름이 붙게 되었습니다.


영광굴비가 유명하게 된 이야기였지만, 사실 조기는 제주 남서쪽 수심 150m 대륙붕에서 겨울을 나고 곡우를 전후해 산란을 하려고 서해로 이동을 하게 됩니다. 그 과정에 제주도 연근해를 경유하게 되는데 이때 어획하는 양이 전국 조기 생산량의 절반인 1만 톤을 잡게 됩니다. 그럼에도 불구하고 그중에서 10%~15% 만을 추자도 굴비로 가공되고 나머지 대부분이 전남 영광으로 옮겨져 영광굴비로 만들어지고 있습니다. 참으로 안타까운 일입니다.

추자도에서는 이런 안타까운 일을 해결하기 위해 2003년도부터 본격적으로 예산을 투자해 최신시설을 갖추고 굴비가공에 박차를 가하기 시작했습니다. 바다로 둘러싸인 섬이란 자연조건과 사람들이 한 덩어리가 되어 살아가는 곳에서 만드는 굴비는 특별합니다. 추자

도 연근해에서 잡은 참조기만을 직접 수매해 까다로운 선별작업을 거치고 가공하는 100% 국내산 굴비를 만듭니다. 1년 이상 간수가 빠진 천일염을 전통기법으로 한 켠거리 가공을 합니다. 깨끗한 식수와 염수에 번갈아 2~3회 세척하고 위생적인 최신시설로 완벽하게 건조하여 짜지 않고 담백한 맛이 최고인 일품 굴비를 만들어내고 있습니다.

굴비는 산란기인 곡우 때 잡은 조기를 말린 것을 ‘곡우살굴비’ 또는 ‘오가재비굴비’라 하여 특품으로 칩니다. 굴비는 「중보 산림경제」에도 쓰여 있듯이 소금에 통째로 절여 말린 것이 배를 갈라 내장을 제거하고 말린 것보다 맛이 좋다 하였습니다. 그만큼 영양 손실이 덜 돼 맛이 좋아서일 겁니다.

굴비는 양질의 단백질과 미네랄 공급원입니다. 뿐만 아니라 불포화 지방산인 DHA 및 EPA를 다량 함유하고 있어서 고급 식품으로도 손색이 없습니다. 또한 칼륨과 나트륨, 무기질이 생조기였을 때보다 높고 비타민A나 칼슘도 등 푸른 생선에 비해 3배나 높다고 알려져 있습니다. 「동의보감」에는 조기는 독이 전혀 없고 기를 돋우는 생선으로 병중에 국물을 달여 마시면 회복이 빠르다 했습니다.

자린고비는 굴비를 천장에 매달아두고 눈으로만 먹었다 합니다만 여러분은 입맛으로 즐기십시오. 요즘은 요리방법도 다양해서 전통적인 요리방법이외에 퓨전 스타일로 많이 즐기기도 하고 있습니다. 소화도 잘 되고 칼슘도 많은 굴비를 아이들 입맛에 맞게 굴비가스라든가 굴비스파게티라든가 굴비탕수육, 굴비만두, 굴비튀김 등 다양한 요리를 만들어 맘껏 즐겨 보시길 바랍니다. 

새로 쓰는 참굴비의 역사

추 자면 참굴비는 우리나라 서·남해안에서 많이 잡히던 참조기가 추자도로 몰리면서 추자면 참굴비라는 이름으로 다시 태어나게 됐죠.

추자면은 1908년에 제주도로 편입 되어 올해로 100년이 되네요. 행정구역이 제주도에 속해 있으면서 모든 생활방식이나 언어 풍습이 전라도에 가깝죠. 이런 추자면의 독특한 정서 때문에 기후변화로 자리를 잡기 위해 남하하던 조기들도 난리가 났었습니다.

한번 들어 보실래요?

‘제주도로 갈 까요~, 전라도로 갈까요~, 차라리~’

“누구야, 좀 조용히 하지, 분위기 파악이 그렇게도 안돼!”

“도대체, 우리의 소속은 어디야?”

우왕좌왕 몰려다니던 조기떼들이 갈피를 못 잡고 있었지요. 그러자 우두머리 조기가 길잡이 조기에게 큰소리로 물었어요.

“말씨와 사는 모습이 전라도 같은데 주소가 확실하냐? 우리는 제주도 추자면을 찾고 있지 않느냐.”

“확실한 것 같은데요.” 길잡이 조기가 조금은 미심쩍게 대답을 하면서 제 몸에 내장된 센서를 통해 재차 확인하는 것이었어요.

“그러면 됐다. 여기다 자리를 잡자. 지금부터 내가 하는 말 잘 들어라. 비록 기후변동으로 이곳까지 떠내려 왔다만, 마침 이곳 제주도 추자면 사람들이 우리 참조기를 크게 환대하여 맞아주니 잘 됐다. 우리는 조기 중에서도 참조기다. 우리 참조기는 어디에 내놔도 손색없


는 가문이다. 최고의 진미(眞味)를 가지고 있지. 그래서 최상급의 표시인 다이아몬드가 머리에 박혀있고 조기 중에 참이라는 성씨를 갖게 되었다. 그래, 태생은 추자면 참굴비로 한다. 지금부터 추자도 참굴비라는 이름으로 모두들 전국 방방곳곳에 나가 가문의 영광을 위해 모든 밥상을 장악하라.” 이렇게 해서 참조기가 추자면 참굴비로 다시 태어났답니다.

조기가 굴비(屈非)라는 독특한 이름을 가지게 된 내력이 있죠. 고려 16대 예종 때 이자겸이 그의 딸 순덕을 비(妃)로 들어서 그 소생인 인종으로 하여금 왕위를 계승하게 하였답니다. 또한, 인종에게도 셋째 딸과 넷째 딸을 시집보내 중복되는 인척관계를 맺었죠. 그리고 이를 업고 권세를 독차지 하며 은근히 왕이 되려는 야심을 품게 되었어요. 그러나 최사전에 의해 발각되어, 결국 이자겸은 영광 법성포로 유배되고 이자겸은 유배시절 이 생선을 먹고 맛이기가 막혀서 칠산 바다에서 잡은 조기를 소금에 절여서 진상하게 되었답니다. 그리고 용서받기 위한 아부가 결코 아니라 비겁하게 목숨을 구걸하지 않겠다는 의미로 굴비(굽을屈 아 날非)라 명명하였다죠. 굴비는 조기를 소금에 절여 말린 것이고요. 무조건 소금에 절여 말린다고 다 굴비가 되는 것을 아니죠. 영광굴비처럼 추자면도 지리적 특성과 기후, 풍토 모든 것이 잘 맞아 떨어져 최고의 맛을 자랑한답니다.

참조기는 우리나라 서·남해, 발해만, 동중국해 등 수심 40~160m인 바닥이 모래나 펄인 곳에 분포하고요. 서해안으로 회유해 오는 조기때는 겨울철에 제주도 남서쪽 및 중국 상해 동남쪽에서 월동하고요. 봄이 되면 난류세력을 따라 북상하여 5월경 주 산란장인 연평도 근해에서 산란하죠. 산란을 마친 조기때는 계속 북상하거나 황해의 가장 깊은 중심 해역으로 이동하여 활발한 먹이 섭취 활동을 하다가, 가을이 되면 남하한답니다.

산란기 중에는 산란장에 모여 개구리 울음소리와 비슷한 소리를 내거나 물위로 튀어 올라오는 습성이 있고요. 최근 추자면에서 많이 잡혀 추자도 참조기로도 유명하답니다. 이렇게 많이 건져 올린 참조기는 일등급 추자면 참굴비로 알려지고 있죠.

매년 8월에 추자도 참굴비 축제가 열리는데요. 무사안녕과 풍어를 기원하며 굴비 요리, 어선 퍼레이드, 풍어제 등 다양한 행사로 명품 참굴비가 소개되고 있답니다. 영광 굴비와 비교해 뒤지지 않을 만큼 맛과 신선도에서 우수성을 인정받고 있고요.

지난 2003년부터 굴비가공 사업을 시작한 이후 5년간 철저한 브랜드 관리의 노력 결과죠. 그래서 추자면 참굴비는 굴비의 역사를 새로 쓰고 있답니다. 참맛의 진실을 보여 주고 있죠. 



90 황토가 키워낸 알알이, 제주의 응녀가 탄생한 **보물**

92 신의 선물 **황토마늘**

94 농경신 자청비가 **액운을 막아주는** 한경면 **황토마늘**



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Hangyeong-myeon Hwangto garlic

Part. 13 한경면 황토마늘

황토가 키워낸 알알이, 제주의 웅녀가 탄생한 보물

마늘 하면, 단군 신화에 나오는 곰이 백일 동안 먹고 사람이 되었다는 전설이 떠오릅니다. 쑥이 포함되어 있어서 뭔가 음식 궁합이 맞는 것이 아닌가 생각해 볼 수도 있습니다. 쑥을 폼하하는 얘기는 아니지만 마늘 하나만은 모든 사람이 인정하는 신비한 기능을 가졌다는 데 이의를 제기할 사람은 없을 것입니다. 뭔가 신비한 효험을 지녔기 때문에 백일 동안 먹으니 사람이 된 게 아니겠습니까? 우리는 사람이라 백일 동안 마늘을 먹으면 어떻게 될지 궁금해집니다. 하지만 이런 질문은 성립이 안됩니다. 우리는 늘 마늘을 먹고 있으니까요. 마늘이 싫다고 해서 거부할 수도 없는 현실입니다. 생각해보십시오. 한국 음식 중에서 마늘이 안들어가는 게 무엇이 있는지. 물론 싫어하는 사람도 있겠지만요. 하지만 대부분 사람들은 음식에 마늘이 안 들어가면 귀신 같이 알아차리고, 식당 같은 데에서는 마늘을 일부러 더 달라고 해서 먹을지도 모릅니다. 그만큼 마늘은 한국 음식의 필요충분조건이 되었습니다.

마늘은 타임지가 선정한 지난 2001년 10대 건강식품중의 하나입니다. 기원전 고대 이집트, 그리스 및 로마시대에도 마늘이 재배됐으며 피라미드의 벽화, 성서 등을 통해 당시 노동자들이나 병사들이 힘을 북돋기 위해 이용되었지요. 우리나라에 언제 들어왔는지 자세한 기록은 없지만 삼국사기에 통일신라시대부터 마늘이 재배되었다는 기록이 있습니다. 위에서 얘기했듯이 단군신화에도 중요한 매개물로 마늘이 등장하지요.

제주시 한경면은 마늘 재배지로 유명합니다. 이곳은 도내 다른 지역과 달리 황토밭이 두


루 분포되어 있습니다. 황토에는 게르마늄 등 유황성분이 많이 함유되어 병해충 발생을 억제시키기 때문에 고품질의 마늘이 생산되는 것이지요.

한경면 지역의 마늘재배 면적은 570ha에 이르고 있습니다. 마늘의 효과는 마늘의 성분인 알리신에서 나오는데 한경 황토마늘의 알리신 함량은 1.50~1.80%로 경북 의성 0.87~0.92%, 경남 남해 1.05~1.08%, 충남 서산 0.67~0.71% 등 다른 지역산과 큰 차이를 보이고 있습니다.

한경면 황토마을은 원적외선이 풍부하고 비옥한 황토밭의 지장수를 품고 있고, 해풍을 견디고 자라서 알이 굵고 아린 맛과 향이 더욱 진합니다. 전국 최고의 브랜드로 자리를 잡아도 손색이 없을 정도이지요.

마늘은 예로부터 항균작용, 체력증강 및 피로회복, 뇌 신경세포 증식, 중금속 해독 등에 효과가 있다고 전해집니다. 특히 암 발생을 억제하는 여러 가지 물질을 포함하고 있어 하루에 마늘 2~3쪽을 꾸준히 먹으면 각종 질병에 대한 저항력을 높일 수 있다는 분석 자료도 있습니다.

여러 종류의 암발생을 억제하는 알리신과 황 화합물이 다량 함유되어 있습니다. 유방암, 위암, 전립선암, 직장암, 식도암, 방광암, 구강암, 백혈병, 폐암, 간암 등에 좋고, 혈압강화 및 혈중 지질 저하 작용, 항균작용 등을 합니다. 또한 식중독균은 물론 간암유발인자인 아플라톡신 생성균의 증식을 억제하고 황산화작용 및 인체 노화방지도 탁월한 효능이 있습니다. 마늘은 또 면역증강작용, 중금속 해독작용, 항 피로 작용, 항 당뇨 작용도 합니다.

앞으로 '마늘하면 한경면 황토마늘'이라는 인식이 붓물처럼 터질 날이 머지않았습니다. 

신의 선물 황토마늘

동 쪽에서 돋은 해가 바쁜 일과를 마치고 편안한 휴식을 취하는 땅. 일몰이 그 어느 곳보다 아름다운 땅. 수월봉 아래 넓게 펼쳐진 땅 밑으로 붉은 해의 정기가 스민 것 같은 착각이 들게 하는 붉은 황토밭. 이곳은 한경면입니다. 해발 200m 이하의 저지대가 많아 밭농사를 주로 하는 마을입니다. 이곳은 제주의 다른 지역과는 달리 흙이 황토입니다. 황토는 이 마을을 사랑한 신의 선물인 것 같습니다. 황토에는 먹는 산소라 불리는 게르마늄과 함께 유황성분이 많이 함유되어 있어 병해충 발생을 억제시켜 작물이 잘 자랄 수 있도록 하죠. 주민들은 신이 주신 황토밭에서 꿈을 꾸기 시작했습니다. 황토와 가장 궁합이 잘 맞는 작물인 마늘을 골라 심었습니다. 사람이 되길 꿈꾸며 꿈이 먹었다는 마늘에 주민들은 부농의 꿈을 담고 농사를 지었습니다. 수월봉 밑, 너른 대지에는 세계의 명품을 꿈꾸는 황토마늘이 자라기 시작했습니다. 제주 황토밭의 지장수와 원적외선을 품은 황토마늘은, 일반적인 흙에서 자라는 다른 마늘에 비해 알이 굵고 향이 짙으며 특히 마늘이 가지고 있는 톡 쏘는 아릿한 맛이 아주 강합니다. 마늘을 심는 시기에 바다에서 불어오는 바람도 황토마늘이 단단하게 자라는데 한 몫을 한답니다. 제주에서 재배하는 황토마늘은 난지형 조생마늘로 8~9월에 파종을 해서 다음 해 4~5월에 수확을 하는데 그 시기에 부는 바람은 아기를 쓰다듬는 부모의 손길처럼 정답기만 합니다. 제주 황토마늘은 유기농법을 이용한 친환경 재배를 하는 농부와 황토와 바람과 햇빛이 만나 정성을 들여 가꾸는 농작물 이상의 것이라 해도 과언이 아닙니다.

‘5월에는 마늘을 먹어라. 그러면 의사가 편히 놀 수 있다.’는 말도 있듯이 마늘은 건강을 지켜주는 대표식품입니다. 제주 황토마늘에는 타도에서 생산되고 있는 마늘에 비해 알

리신 함유량이 배나 많이 들어 있어 기능성에서도 우수한 효능을 보이고 있습니다. 알리신에는 해독작용을 비롯해 소독, 염증치료에도 효과를 보입니다. 그 외에도 비타민B1이 들어 있는데 비타민B1은 황토에 들어 있는 게르마늄과 결합했을 때 무제한 체내에 흡수되었다가 몸이 피로하거나 지쳐있을 때 사용되는 것으로 알려져 있다고 합니다. 그 외에 페니실린이나 테라마이신보다 강력한 살균력을 지니고 있어서 아토피피부염이나 알레르기에도 효과가 있다고 합니다. 아토피피부염이나 알레르기로 고생하고 있는 아이들을 두고 있는 엄마 들에겐 귀가 솔깃한 내용이 아닐 수 없습니다. 이정도면 마늘을 현대판 불로초라 해도 될 것 같지 않습니까.

불세출의 신의(神醫) 인산 김일훈 선생은 유향정이 가득한 ‘황토마늘’은 ‘암약’이라 단정했다 합니다. 요즘처럼 암이 특이한 병이 아닌 때에 선생이 한 말은 의학에서는 역사적 발견에 비길 정도라 합니다. 본초 강목에서도 ‘마늘에는 독이 있으나 옹을 다스린다.’하여 마늘의 효능에 대해 이야기했습니다. 옹은 암을 지칭하는 말인 것을 보면 확실히 암을 예방하는 데는 마늘이 특효인 모양입니다. 이렇게 좋은 마늘도 많이 먹으면 속이 쓰리는 부작용이 있습니다. 본초 강목에서 얘기하는 독을 말하는 것인데 ‘일해백리’란 말도 여기서 나왔습니다. 이는 마늘이 가지고 있는 알리신의 영향 때문인데 알리신은 열을 가해도 효능에는 아무런 지장을 주지 않으므로 익혀서 무난하게 먹을 수 있습니다.

마늘은 대표적인 기(氣)식품입니다. 밥을 따뜻할 때 먹어야 속이 든든하듯이 마늘도 반드시 따뜻하게 해서 먹어야 윗기를 보호하고 보충합니다. 하루에 2~3쪽 정도를 늘 복용을 한다면 각종 질병에 대한 면역력을 높일 수 있습니다. 특히 제주 황토마늘은 게르마늄을 함유한 황토에서 캐낸 것으로 그 효과를 더 많이 볼 수 있을 것입니다. 이미 제약 회사에서는 마늘을 이용한 의약품 등을 개발하고 있습니다.

다 좋은데 마늘을 먹고 난 후의 냄새가 두렵다고요. 두려워 마세요. 마늘의 냄새가 두렵다면 당신은 당신의 건강에서 멀어지고 있다는 증거입니다. 마늘 냄새는 신이 사람들에게 땅에 숨어있는 건강한 기를 잘 파내라고 피워 올리는 신호랍니다. 그러니 황토에서 많은 기를 파내어 당신의 건강을 지키세요.

어때요, 이만하면 황토마늘이 참 좋은 식품이란 생각 들죠.



농경신 자청비가 액운을 막아주는 한경면 황토마늘


제주는 만 팔천 신들의 고향입니다. 왜 그렇게 신들이 많으냐고요? 그것은 척박한 땅과 바다를 의지해 살아야 했던 제주사람들의 간절한 소망의 힘이 아니었나 싶어요. 그래서 많은 신들이 필요했답니다. 신들은 신령한 신들이 있는 반면 세상을 어지럽히는 악귀도 있겠죠? 동·서양을 막론하고 마늘은 악귀를 쫓고 액을 막는다 하여, 대문에 걸기도 하고 환자의 머리맡에도 놓아뒀다는 건 익히 아실 거예요. 제주도 어머니들은 제삿집에 다녀 올때면 늘 제사음식이 든 바구니에 꼭 마늘 한 쪽과 숯 한 덩이를 넣고 다녔어요. 간난 아기를 데리고 다닐 때도 마찬가지로였어요. 그게 다 악귀 쫓는 방편이었으니까요.

지금 소개하고자 하는 한경면 황토마늘이 바로 제주의 만 팔천 신들, 그 중에서도 농경신인 자청비가 액운을 막아준다는 마늘이기 때문입니다. 한경면 하면 제주에서 가장 넓은 평야를 가진 지역이지요. 유일하게 지평선이 있는 곳이기도 하고, 낙조로 유명한 자구네(차귀도) 포구며, 고산리 선사유적이 있죠. 특히 한경면 일대는 제주에서도 흔치 않게 토질이 황토랍니다. 한경면 황토마늘은 타지방과는 또 다른 육질의 알싸한 맛과 그 향이 뛰어나죠.

마늘은 기 식품입니다. 제주의 창조신 설문대할망이 치마폭으로 제주섬을 완성하고 나서 만들었다는 한라산 위로 아침 해가 반짝 솟아오르면, 한경면 황토마늘은 그 눈부신 햇살을 흠뻑 받아먹고 자라게 되죠. 지금의 질 좋은 마늘을 처음부터 얻을 수 있었던 건 아니에요. 제주의 농경신 자청비 덕입니다. 손에 피멍을 들도록 자갈밭 일귀 종자를 심어도 태

풍에 쓸려 나가고, 가뭄에 타 없어지는 일이 반복이었죠. 물고기가 물을 떠나 살 수 있습니까? 농사꾼도 마찬가지였죠. 그 옛날 종자가 흔했습니까? 스프링클러가 있었겠습니까? 고작해야 똥거름 퍼다 나르고 열심히 김이나 매주는 것이 고작이었으니깐요. 그러던 어느 해였어요. 섬 하나 전부 삼킬 듯 태풍이 불어, 온 식구가 딱 굶어 죽게 생겼어요. 농사꾼은 “이제 마지막이다” 생각하며 농신께 빌고 또 빌었습니다. 그러다 저 혼자 비는 것으론 안 될 것 같았지요. 그래서 농사꾼은 신방(무당)을 모셔와 남아있는 곡식으로 음식 해 올리고 정성껏 치성을 드렸지요. 농사꾼 마음이 하늘에 가 닿았을까요? 며칠 후 농사꾼이 무척 피곤하여 잠시 눈을 붙인 사이 이상한 꿈을 꾸었지요. 너무나 눈이 부셔 아무것도 볼 수는 없었지만, 농사꾼은 온몸에 뜨거운 열기가 느껴지더라요. 순간 그의 귓가에 나지막한 소리가 들리더라고요. “내 네 정성을 가히 여겨 지금까지 중히 간직해온 유치(乳齒)하나 줄 터이니 밭에다 정성껏 심어봐라.” 놀라 깬 농부의 골 깊은 이마엔 한낮의 햇살만 뜨겁게 내려 앉고 있었지요. 요상하다 생각하며 자리에서 일어서려는데, 뭔가 ‘툭’ 떨어져 자세히 보니 단단하게 생긴 씨마늘이었어요. 농사꾼은 방금 꾸는 꿈을 생각하니 뜨거운 한낮인데도 온 몸이 부르르 떨리더라고요. 농사꾼은 손에 쥔 종자를 보며 농경신 자청비가 내린 선물이라 굳게 믿었지요. 구전이란 믿거나 말거나지만, 농경신 자청비가 내린 선물이라 굳게 믿는 그 씨마늘이 지금의 한경면 황토마늘입니다.

마늘의 효능은 신이 내린 선물이죠. 더구나 황토에서 자란 한경면 황토마늘은 강력한 살균작용과 항균작용은 물론, 강장작용과 피로회복, 고혈압과 당뇨를 개선하는데 쓰이죠. 우리가 흔히 피로할 때 먹는 피로회복제가 거의 마늘에 들어 있지 않아요? 더군다나 마늘에 효능이라면, 오래전부터 동·서양 막론하고 모르는 사람이 없을 정도로 널리 알려져 있으니까요. 왜 그러면 한경면 황토마늘이어야 하느냐? 그 답은 간단하죠. 청정지역이니까? 일급수를 자랑하는 맑은 물이 있기 때문이다? ‘노우’ 제주의 농경신 자청비가 액운을 막아주고, 풍농을 기원해 주는 것이라 굳게 믿는 마늘이기 때문입니다. 그것이 바로 건강을 지켜주는 한경면 황토마늘입니다.

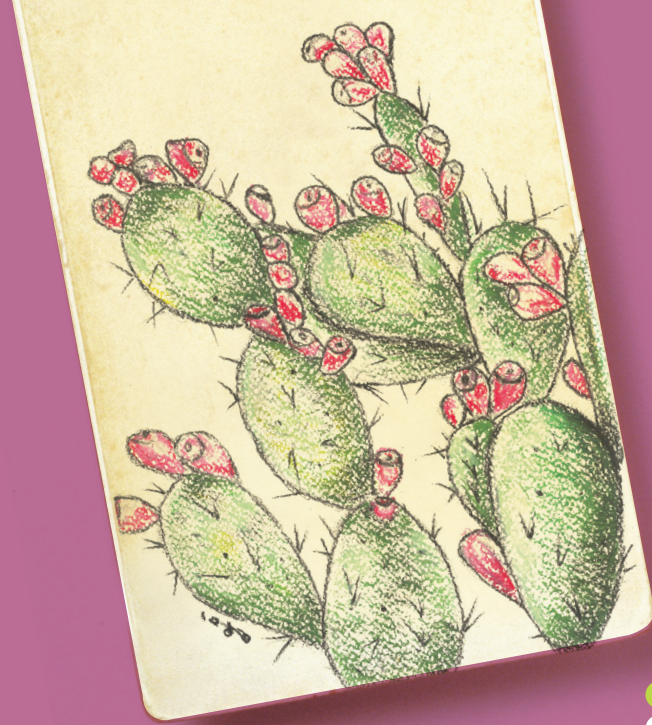
한경면 황토마늘은 여러분의 액운을 막아줍니다. 



98 백년초의 신비, 천년의 비법으로 태어나다

100 손바닥 선인장은 어머니의 약손이다

102 백년을 꿈꾸는 사랑의 맛



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Hanrim-eup Cactus

Part. 14 한림읍 손바닥 선인장

백년초의 신비, 천년의 비법으로 태어나다


기 후 온난화 영향으로 최근 100년 동안 평균기온이 2℃ 상승하였다고 합니다. 이런 추세로 계속 온도가 상승한다면 머지않은 장래에 한반도는 사막으로 변하고 먹을 거리도 많은 변화가 있을 것으로 예측되고 있습니다. 현재 기능성 식품원료로 재배되고 있는 손바닥 선인장이 식량작물이 될 것으로 예상하는 학자도 있습니다. 손바닥 선인장의 성분을 분석해 보니 옥수수와 비슷한 수준의 영양성분으로 구성되어 있어 대체식량으로서의 가능성이 있기 때문이지요. 꼭 그래서가 아니라 재배하기 쉬운 손바닥 선인장을 만들어내기 위한 연구는 현재도 계속 진행 중에 있으며 목표가 꼭 이루어지도록 노력해야 하겠습니다.

손바닥 선인장은 제주도 한림읍의 특산물이 된 것은 오래전의 일이 아닙니다. 하지만 민간요법으로 타박상, 관절염, 천식 등에 사용한 것은 아주 오래전부터의 일입니다. 이미 이러한 중요성을 인식하여 1976년 9월 9일 제주도 기념물 제 35호로 지정되었고, 2001년 9월 11일 북제주군에서 중앙정부에 요청하여 천연기념물 제 429호로 바닷가 군락지를 지정하여 보호하고 있습니다.

선인장의 원산지인 멕시코에서는 먼 옛날부터 야생 선인장 열매와 줄기를 식용으로 사용하였고 선인장 열매를 경제작물인 과수로 재배하기 시작한 것은 50여년 전인 1960년대부터라고 합니다. 우리가 손바닥 선인장이라 불리는 백년초를 재배하기 시작한 것이 1991년이므로 경제작물로서 재배를 시작한 시기와 대략 30년 정도밖에 차이가 나지 않지요.

손바닥 선인장은 비료와 농약을 싫어하는 ‘자생 무독식물’입니다. 인체에 해가 없어 그

대로 먹을 수 있습니다. 영양 성분도 풍부해 비타민C는 알로에보다 5배가 많고, 노화 억제와 항암 효과가 있는 페놀 성분도 함유되어 있습니다. 생즙으로 먹을 때는 열매를 씻어 물기를 뺀 다음 3~5개를 사이다나 물 한 컵 정도와 함께 믹서기에 갈아 마십니다. 기호에 따라 꿀이나 포도 등을 첨가하면 좋습니다. 물 3ℓ에 선인장 열매 1kg 정도와 대추·생강·감초·꿀 등을 넣고 달여 먹는 방법도 있습니다. 열매를 3등분 한 후 올리고당 등과 1대1 비율로 섞어 2~3일 재운 다음 우리나라 온 원액에 생수를 적당히 섞으면 시원한 백년초 차가 되는 것이지요.

백년초는 제주도에서 자생하는 손바닥 선인장의 열매로서 북제주군 한림읍 월령리 해안가를 중심으로 자생되고 있으며 매년 4~5월경에 작고 파란 열매가 열려 5~6월경에는 열매에 꽃이 핍니다. 이후 꽃이 지면서 열매가 커져 11~12월경에 자주색으로 열매가 익어 수확하게 됩니다. 손바닥 선인장은 옛날부터 전해오는 신비한 약효성분을 함유하고 있어 민간요법에 많이 사용되어 왔습니다. 백년초는 식이성 섬유, 칼슘, 철분 등 무기질 성분이 풍부한 것으로 알려져 있으며 핑크빛이 도는 빨간 열매의 상큼한 맛은 많은 사람들로 부터 널리 애용되고 있습니다. 백년초 설에 의하면 신비의 식물로 백가지 병을 고친다는 설과 이 열매를 먹으면 백년을 산다는 설이 있습니다. 근래에 페놀성물질과 플라보노이드 성분이 취뿌리, 호두, 생강보다 많이 들어있어서 고혈압, 암 발생억제, 노화억제 효과 등이 있는 것으로 밝혀지기도 했습니다. 또한 손바닥 선인장은 비료와 농약을 가장 싫어해 자생되는 것을 채취하므로 인체에 무해합니다. 신맛과 차가운 성질을 지녔고 독이 없습니다. 역시 제주도의 청정 자연을 대표할 만한 상품이라 할 만합니다. 


손바닥 선인장은 어머니의 약손이다

먼 저 한림읍은 제주도 서부지역에 위치해 있습니다. 하얀 모래가 싸아~ 싸아~ 툭 질을 하면 에메랄드빛 바다가 반짝반짝 보석처럼 빛나는 곳이지요. 바로 이 곳 한림읍 월령리가 손바닥 선인장 자생지입니다. 많은 선인장 종류 중 유일하게 제주도에 자생하기 때문이지요. 손바닥 선인장은 제주의 역센 바닷바람을 맞으며 모래밭에 뿌리를 내려 사는 선인장목 선인장과는 한 무리이고요, 정식 명칭은 부채선인장이랍니다. 마을이나 해안가 여기저기 퍼져 흔하게 볼 수 있고요, 생긴 모양이 꼭 손바닥 같다니요? 그래서 제주에서는 손바닥 선인장이라고 하는데, 백년초라는 이름으로도 널리 알려져 있죠.

손바닥 선인장은 손바닥에 온통 가시가 박혀 있습니다. 왜 그렇게 가시가 박혔냐고요? 그 손이 바로 제주도 어머니들의 손바닥이기 때문이지요. 이삼십 년 전만 해도 물질이며 밭일, 집안일, 거기다 자식 키우는 일까지, 우리 제주도 어머니 손바닥은 언제나 가시 박힌 것처럼 까칠까칠 했답니다. 선인장 손바닥에는 할머니의 할머니에게서 전해 오는 얘기가 있습니다. 한번 들어 보실래요? 어느 날 발이 뼈어 발목이 퉁퉁 부은 손녀를 위해 할머니는 마당에 있는 선인장을 '툭 툭 절구에 찢으셨죠. 그리고는 "손바닥 선인장은 어머니의 약손이다." 하시며 얘기 보따리를 푸시는 거예요. "오래전 얘기란다." 「먼 바다로 옥돔 잡이 나간 남편이 사흘 지나 열흘이 가도 돌아 올 줄을 몰랐어. 그래서 매일 바다에 나와 남편이 돌아오길 기다렸지. 어부의 아내가 할 수 있는 일은 기다리는 것이 전부였으니까. 그런 날이 반복되다 보니 집안 풀은 말이 아니고 설상가상 어린자식까지 앓게 되었단다. 아차! 그 때서야 정신이 들었어. 엄동에 발이 퐁퐁 열도록 백방으로 약을 구했지만, 집으로 돌아오는 어미의 손은 가시만 박힌 빈손이었

어. 절망할 겨를도 없이 자식의 창백한 얼굴은 여차하면 영영 잃을 것만 같았지. 보다 못한 어머니는 어떤 처방이라도 해야겠기에. 순간 “뿌드득” 어금니를 갈았어, 그리고는 제 약지를 깨물어 자식의 입에 ‘똑 똑 핏방울을 흘려 넣었던 거야. 얼마나 시간이 지났을까? 어미에겐 단 몇분의 시간이 백 년처럼 더디게 흐르는 것이었단다. “내 손은 약손이다. 내 손은 약손이다.” 자식을 품은 어머니의 거친 손이 연신 주문을 외고 있었지. 마지막 기댈 곳이라곤 하늘 밖에 더 있겠니? 빙고 또 비는 사이, 자식이 “어~머~니” 하며 눈을 뜨더라. 어느새 한림 백사장 같던 자식의 얼굴에 밧그레 온기가 돌고, 며칠이 지나자 병은 거짓말처럼 씻은 듯 나았어. 희비쌍곡선이란 말이 있지? 하늘은 또 한번 부부의 연을 맺게 기적을 행하셨단다. 그동안 소식 없던 남편이 우여곡절을 안고 집으로 돌아왔지. 그렇게 다시 볼 수 있었던 부부는 결심을 했어. 덤으로 사는 목숨 이 세상 다할 때까지 가난하여 병든 사람들을 위해 바치겠다고. 그 결심은 죽는 날까지 지켜졌지. 남을 위해 살다보니 부부의 살림살이는 초라하기 그지없었어. 그래서 그 부부가 세상을 뜨자, 그들이 살았던 초가집은 세월에 내려앉고, 그 마당에는 가시 박힌 어머니의 손바닥 같은 선인장이 돌아나더라. 그 후 한림읍 여기저기 퍼져 자생지가 되었지. 손바닥 선인장은 겨울이 되면 어머니가 깨문 약지의 핏방울이 맺혀 빨간 열매를 맺는다고 사람들은 믿었단다. 이 열매는 어머니의 무한한 사랑으로 맺혀 백가지 약효가 있다 하여 백련초라고도 하지. 얘기를 마친 할머니의 손바닥을 가만히 들여다봤어요. 할머니의 손바닥도 손녀를 치료하고 있는 약손이었지요. 손바닥 선인장에 이렇게 아름답고 숭고한 얘기가 있답니다.

예전에는 약용으로만 쓰였어요. 화상을 입거나 관절에 염증이 있을 때 소염작용이 뛰어나 민간요법으로도 많이 쓰이던, 제주에서는 흔한 약용식물이었어요. 지금은 웰빙식품으로 각광을 받고 있죠? 백련초 수제비라든가, 백련초 잼, 원액에 생수를 섞어 마시면 백련초 차가 되고 그 외 초콜릿이라든가, 약용비누, 기능성화장품 등 여러 가지로 활용되면서 손바닥 선인장이 지역 명품으로 자리를 잡고 있어요. 특히 요즘 아토피로 고생하시는 분이 많은데 꾸준한 복용과 약용연고 등으로 효과가 크다고 해요.

손바닥 선인장은 비료와 농약을 전혀 쓰지 않는 ‘자생 무독식물’입니다. 그래서 인체에 해가 없어 그대로 먹을 수 있고요. 영양 성분도 풍부해 비타민C는 알로에보다 5배가 넘고, 노화억제와 항암 효과가 있는 페놀 성분도 함유돼 있다고 해요. 그래서 손바닥 선인장은 어머니의 약손입니다. 쓱~ 쓱~ 문지르기만 해도 백가지 효험을 느끼실 수 있습니다. 숭고한 사랑의 묘약이죠. 

백년을 꿈꾸는 사랑의 맛

저는 손바닥을 닮았다고 해서 흔히 손바닥 선인장이라 불리죠. 제가 사는 곳은 한림읍 월령리라는 마을이에요. 월령리는 바다에서 바라보았을 때의 지형이 마치 하늘에 있는 반달 같다하여 붙여진 이름입니다. 그 아름다운 마을에 제가 살기 시작한 유래에 대해선 여러 가지 말이 많지만, 제가 가장 좋아하는 이야기는 신창 사람 고난수씨의 동생과 연결된 이야기입니다. 그의 동생은 직업이 선원이었는데 남양군도까지 배를 타고 다녔습니다. 그는 어느 해 가시가 돋친 풀을 가지고 돌아왔는데 그 것을 ‘떡꽃’이라며 사람들에게 나누워 주고 심기를 권했다합니다. 그는 제가 언젠가는 사람들에게 꼭 필요한 식물이 될 거라는 것을 미리 알았나봅니다. 그때부터 저는 월령리에 뿌리를 내리고 살기 시작했습니다. 새하얗게 산호모래가 깔린 백사장. 해변에 넘실거리는 바닷물은 옥빛을 닮아 맑고 깨끗했으며, 까만 벨벳 천을 닮은 현무암과 부드러운 바람을 가진 월령리의 해변은 제가 살기 아주 좋은 환경이었죠.

저는 조금의 물만 있으면 혼자서도 잘 자라는 강한 생명력을 지니고 있습니다. 뜨거운 불로 마음을 잘 다스려 놓은 현무암의 구멍들이 간직한 습기는 나를 키우는 어머니의 자궁이었답니다. 현무암은 어머니가 모든 해로운 것을 미리 자식에게서 떼어 놓듯이 저를 그렇게 키웠답니다. 저는 온전히 자연이란 어머니가 빚어 놓은 무공해 식물입니다.


붉은 태양이 내리쬐는 7월. 저는 꿈을 꾸는 어린애처럼 월령리 마을 전체를 노란 꽃잎으로 물들이며 자랍니다. 제 꿈 위에 피던 여리고 여린 꽃이 태양을 머금고 보내던 날이 지나면 모두가 그렇듯이 저도 가을을 준비합니다. 꽃 진 자리에 붉은 열매들이 탐스럽게 익어가

면 저는 이 곳 월령리에서 어떤 상품으로 세상에 나가 여러분들과 만날지 고민합니다.

붉은 선인장열매는 백가지 병을 고친다는 말이 있듯이 백가지 효능을 가지고 있습니다. 거친 땅에서도 잘 자라는 강인한 생명력을 지닌 손바닥 선인장은 무해무독하여 어린 아기에 서부터 어른들까지 누구나 안심하고 먹을 수 있는 식물입니다. 본초 강목에서는 '당뇨, 성인 병에 선인장 즙을 내서 매일 마시면 근골을 굳게 하고 불로장생한다.'라고 하였습니다. 병을 고치고 불로장생한다면 백련초란 이름에 걸맞은 처방전이 아니겠습니까.

손바닥 선인장은 비타민C가 알로에의 5배, 항암효과가 있다는 폴리페놀 화합물은 알로에의 3배가 더 들어 있다 합니다. 또 갈슘은 멸치의 7배가 들어 있어서 어린아이들에게 좋고 골다공증 예방에도 아주 좋다고 하였습니다. 또 기관지 천식과 비염에도 효과가 있어 예로부터 민간에서도 손바닥 선인장을 애호하였다 합니다. 마지막으로 달콤한 소식 하나 전 할게요. 손바닥 선인장에는 식이섬유소가 많아서 다이어트를 계획하고 계신 분들은 꼭 드셔 보시기 바랍니다. 기대이상의 아주 탁월한 효과를 보시게 될 겁니다. 애주가들에게도 알려드리는데요, 숙취에도 아주 좋으니 술을 드시고 난 뒤에 드시면 다음날 아침이 개운 하실 겁니다. 물론 음주 전에 드시면 더 좋답니다.

저는 붉은 사랑을 마음에 담아 당신에게 다가가고 싶습니다. 당신의 마음을 탐하기 위해 달콤하고 상큼한 사랑의 맛으로 다가갑니다. 지금까지 보여주었던 그런 모습 말고 다양한 모습으로 당신에게 다가갈 것입니다. 여러 사람들의 생각하는 그 모든 것을 넘어서고 싶습니다. 차, 잼, 국수, 초콜릿 등 그런 평범한 것을 넘어서는 독특한 상품으로 다시 태어 날 것입니다. 그런 많은 경험을 두려움 없이 받아들일 수 있게 당신이 격려해 주세요.

저는 살아있는 자연입니다. 인위적인 것을 싫어하는 저는 작은 돌 틈 사이에서도 왕성히 자라는 백년을 사는 생명의 다른 이름입니다. 백년을 천년을 꿈꾸는 소망으로 당신의 건강을 지켜낼 것입니다. 백년을 살아도 천년을 살아도 늘 당신 곁에서 늘 새롭게 태어나는 맛있는 자연입니다. 



106 신과 자연의 합작품 섬마을 제주와 **생명의 샘**

108 제주는 **트랩을 내리는 순간부터** 웰빙이다

110 **자연**을 먹어라 **느림**을 먹어라 그리고 **활기찬 기운**으로 거듭나라

112 **기다림**의 미학, **살림**의 **실타래**



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Jeju Wellbeing

Part. 15 제주 웰빙

신과 자연의 합작품 섬마을 제주와 **생명의 섬**

먼 바다를 돌아다니던 지친 바람이 육지로 오르기 전에 잠시 쉬어가는 섬마을. 한라산의 넉넉한 품이 모든 것을 거둬들이고 보듬어 주는 자연의 보물창고. 모두가 다 알다시피 제주는 사면의 바다로 둘러싸인 섬입니다. 그러다보니 사방에서 부는 바람의 쉽터가 되는 곳이 섬이란 특별한 이름을 가지게 되는 것인지도 모른다는 생각이 듭니다.

바람을 따라 혹은 바닷물의 흐름을 따라 흐르다 정착을 하거나 휴식을 취하고 다시 떠날 준비를 하는 이정표와 같은 섬마을 제주. 제주는 바람의 마을입니다. 특히 바다에서 불어오는 바람은 자연이 주는 특혜라는 생각마저 듭니다. 바닷바람을 품고 솟아난 땅위의 모든 것들은 말 그대로 자연의 모습을 갖추고 있습니다.


제주의 해안은 다양한 모습을 하고 있습니다. 새하얀 산호사가 백사장을 이루고 있는 해변이 있는가하면 검은 모래가 해변을 이루고 있는 곳도 있습니다. 특히 해변을 감싸고 있는 듯한 소나무 숲은 뜨거운 여름날의 휴식과 추운 겨울날의 안온함을 준비하는 어머니 같은 느낌을 주기도 합니다. 해풍과 어우러지는 상큼한 솔 향과 귓가를 적시는 푸른 물결소리가 들리는 제주의 해변을 걸어보신다면 잊지 못할 추억거리가 될 것입니다.

일년을 매일 오른다 해도 다 오르지 못할 368개의 봉긋한 오름 자락이 펼쳐놓은 웅단 같은 푸른 초원과 한라산에서 내려와 넓은 대양을 향해 뻗어가는 거센 폭포의 물줄기는 확실히 육지와는 다른 이색적인 풍경일 것입니다. 섬 전체가 화산지형인 제주도는 섬 전부를 천연보호구역이라해도 무방할 것입니다. 한라산과 성산일출봉, 거문오름 용암동굴계는 세계자연유산에 등재되어 있어 그 가치를 충분히 검증 받았습니니다.

사계절마다 다른 모습을 보여주는 한라산의 고산초원에서는 야생노루가 뛰어놀고 계절마다 신비한 야생화가 가득 피어난답니다. 야생화 중에는 멸종위기에 놓인 희귀한 식물도 많아 한라산은 연구할 가치가 높은 살아있는 식물도감으로 알려져 있습니다. 때마다 경이로움을 보여주는 한라산은 보는 사람으로 하여금 감동을 자아내며 자연에 대한 경외감마저 불러일으키게 하기에 충분합니다.

돌과 바람이 많아 척박한 땅에서 제주의 사람들은 돌과 함께하는 생활을 해왔습니다. 돌을 쌓아 집과 거리의 경계를 만들었고, 돌을 쌓아 밭과 길의 경계를 삼았고, 돌을 쌓아 제주의 그 많은 신에게 두 손을 모았으며, 죽은 후에도 돌을 쌓아 삶과 죽음을 갈랐습니다. 화산섬인 제주는 그 만큼 돌이 많은 땅이었습니다. 흙보다는 돌이 많은 땅. 그 빌레왓위에 형성된 숲을 제주에서는 곳자왈이라 불립니다. 제주의 허파라고도 불리는 곳자왈 또한 제주를 대표하는 자연으로 곳자왈에는 온갖 희귀생물과 식물들이 자라며 습지가 있어 연구를 목적으로 하는 생물권보전지역으로 지정되어 있습니다. 다양한 생물들이 존재하고 있음을 증명하는 예시이기도 합니다.

예전에 제주도는 천형의 땅, 천덕의 땅으로 불렸으나 지금은 평화의 땅, 신비의 섬으로 불리고 있습니다. 제주의 가치가 이제야 알려지기 시작했다는 것에 대해서는 아쉬운 마음이 있으나 그나마 다행이라는 생각도 해봅니다. 더 늦기 전에 제주의 자연을 보존할 방법을 모색해야할 시기이기 때문입니다. 제주는 제주도민들만의 땅이 아니라는 생각을 해봅니다. 신과 자연이 만들어 놓은 땅에서 혜택을 누리고 있는 사람들이나 혜택을 나누어 받고자 하는 사람들이나 같이 지켜야하는 땅이라는 생각이 듭니다.

제주의 자연은 수천 년을 바람이 가꿔온 것입니다. 섬은 바람이 풀어놓은 온갖 것들을 품어 생명을 틔우고 자연이란 거대한 우주를 만들어 놓았습니다. 섬은 지상위의 작은 우주입니다. 이제 이 작은 우주로 바람을 타고 훌쩍 한번 와보지 않으시렵니까. 바람이 쉬는 땅. 섬마을에서 여러분도 잠시 모든 일상을 내려놓고 안온한 휴식을 취하시길 바랍니다. 

제주는 트랩을 내리는 순간부터 웰빙이다

제주는 공항에서 트랩을 내려서는 순간 싸~아하게 닿는 공기가 시원하고 상쾌합니다. 사면의 탁 트인 바다는 순도 100%의 바람을 실고 와 때로는 요란하게 때로는 소리 없이 하역을 하죠.

제주바람은 거칠고 맵습니다. 그것은 전혀 가공되지 않은 무공해이기 때문이죠. 제주의 바람은 묵혀두는 법이 없어요. 승승 뚫린 발담을 지나며 종달새와 함께 이중창을 하는 바람. 청향고추처럼 맵지만 속을 확 풀리게 하는 그런 바람이죠. 그래서 말인데요, 요즘 너나 할 것 없이 웰빙, 웰빙, 웰빙바람을 체감하시죠? 바람은 찾아지다가도 어느새 조용해지기 마련인데요, 웰빙바람 만큼은 사그지질 않겠어요.

웰빙이란 무엇입니까?

육체와 정신의 조화를 통해 행복하고 안락한 삶을 지향하는 삶의 유형이죠. 우리말로는 ‘참살이’라고 번역되어 사용되기도 합니다. 육류 대신 생선과 유기농산물을 선호하고, 취미 생활을 통하여 심신의 건강을 추구하는 새로운 삶의 방식이나 문화 현상이죠. 그런 면에서 제주의 자연환경이나 제주에서 얻어지는 농수산물, 삼림 그 외 제주의 풍습까지, 제주는 그 자체가 인증된 웰빙도시입니다.


웰빙 웰빙하면서 육류자체를 피하는 경향이 있는데요. 육류에는 우리 몸에 필요한 필수 영양소를 대량 포함하고 있습니다. 그래서 어느 정도는 섭취를 해줘야하죠. 제주사람의 먹었던 옛날음식을 들여다보면요, 거의 웰빙이라고 해도 과언이 아닙니다. 식재료나 조리방

법에 있어서도 마찬가지입니다. 예로 제주에서 돔베고기라 하는 돼지고기 요리가 있는데요, 요리라 할 것도 없습니다. 삶아 막 꺼낸 돼지고기를 썰어 도마 위에서 먹는 고기를 말하죠. 돼지고기에 붙어있는 지방을 크게 걱정하지 않아도 될 만큼 기름이 쪽 빠져나가는 조리방법이라는 건 다 아시잖아요, 그리고 고기 삶아낸 국물은 기름기를 걷어내고 ‘뭍’이라는 해초를 넣어 뭍국을 끓여냅니다. 육고기와 해초의 조화, 이렇게 균형 있는 식재료나 조리 방법만 보더라도 웰빙이죠. “마음이 편해야 먹은 것도 살에 간다.”는 제주 속담이 있습니다. 그렇죠, 아무리 유기농이며 자연식품을 먹는다 해도 마음이 편하지 못하면 웰빙이라 할 수 없지요. 그러기 위해서는 지쳐 있는 심신부터 먼저 풀어줘야 되겠지요.

제주는 무공해 특별도시입니다. 먹거리부터 시작하여 사람인심까지도 무공해죠. 제주사람은 좀 무뚝뚝한 면도 없지 않습니다. 그것은 토박이의 순수함 때문이에요. 제주사람들에게 웃어른들은 다 삼촌입니다. 제주사투리처럼 뚝뚝하지만 정이 가는 호칭이죠. 이웃도 삼촌이 되는 문화가 제주의 웰빙이라면, 가족의 정을 느끼고 갈 수 있는 곳이 제주입니다. 팍팍한 도심을 떠나 심신을 푸는 데는 제 자신을 자유롭게 풀어 놓을 곳이 필요합니다. 신경을 덜 쓰도록 하기 위해서는 잠시 심신을 방목해야죠.


요즘 올렛길이 많이 알려져 제주를 찾는 사람들이 부쩍 늘었습니다. 보통 한 코스를 걷는데 네다섯 시간이 걸립니다. 수평선 따라 걷다, 돌담길 따라 걷다, 유채밭 따라 걷다, 산길 따라 걷다.

제주의 길은 사계절 색다른 즐거움을 주는데요, 아름다운 풍광 속으로 상쾌한 바람을 맞으며 걷다보면, 심신이 맑아지는 것을 오감으로 느낄 수 있을 겁니다. 느리게 산다는 것이 바로 이런 것입니다. 일상의 쳇바퀴에서 잠시 벗어나 걸어온 길을 되돌아보며, 제 자신에게 “수고 많았어,”라고 위로를 건넬 수 있는 여유. 바로 그런 여유가 자신을 사랑하고 건강을 지키는 비결이죠. 제주의 웰빙의 특징이 바로 그런 것이니까요. 충분히 휴식을 취하면서 삶의 질을 높일 수 있는 여행지라는 것입니다. 가공되지 않은 무공해 바람은 여행의 상쾌함을 주고요, 청정해역의 수산물이며 유기농산물, 일조량이 풍부한 과일들, 세계자연유산을 자랑하는 풍광, 인심 등은 웰빙과 잘 맞는 단어들이죠.

그래서 제주는 트랩을 내리는 순간부터 웰빙입니다. 

자연을 먹어라 느낌을 먹어라 그리고 활기찬 기운으로 거듭나라

어느 날 인터넷 기사를 보다가 재미없는 생각 하나가 떠올랐다. 과연 시간이라는 게 상대적으로라도 잣대를 잴다될 수 있는 것일까라는 의문이다. 요새 세상이 빠르게 돌아간다. ‘빨리빨리’라는 말을 달고 사는 현대인이다. 라는 말들이 심하게 많다. 이리저리 떠들어대며 신문, 온갖 잡지, TV에까지 너무 빠르게 사는 것은 질병을 불러올 수 있다며 겁을 주는 것이 일이다. 그러나 그 ‘빨리’라는 것이 어째든 기준이라는 게 없는 것이 아닌가. 결국 자기 자신이 생각하기에 ‘빨리’라고 생각되면 ‘빨리’라는 것이다. 자신이 느끼기에 빠르다는 것은 결국 자신의 몸 혹은 정신이 따라가지 못하는 상황을 빠르다고 할 수 있을 것이다. 고로 빠르다는 상황에서 몸과 정신이 같은 속도로 뒤쳐진다면 상황 그 자체를 늦추거나 무시함으로써 무리가 가는 것을 막을 수 있지만 과연 따라가지 못하는 시간 속에서 그 조화와 균형을 얼마나 유지할 수 있을까. 필시 따라가지 못하는 빠름으로 인해 몸과 정신 중 조금 더 뛰어난 하나의 조건이 앞서 나가게 될 것이고, 그것은 조화의 붕괴를 초래할 것이다. 때문에 ‘빠르다’라는 상황의 변화, 즉 ‘느리게’라는 상황으로의 변모를 피하여 조금 더 수월하게 몸과 정신의 균형을 맞춰 조화를 이루는 것이 건강을 유지하는 방법의 하나라 할 수 있을 것이며, 현대인들이 라이프스타일의 최고봉 중 하나로 꼽는 웰빙이 탄생하였다. 그리고 도심 사람들은 공기 오염, 소음 공해, 인산인해로 인한 공간 부족 등의 악조건에 대한 대항으로 웰빙의 한 조건인 슬로우 푸드를 택했다. 천천히 정성을 들여 많은 조미료를 넣지 않고 조리하여, 충분한 시간을 들여 그 맛을 음미하고 확실하게 소화시켜 불필요한 살을 축적하지 않는 천천히 음식. 그러나 세 살 버릇 여든까지 가고, 제 버릇 개 못준다고, 몇 십 분을 들여서 열심히 정성껏 슬로우 푸드를 만들어 놓으면 뭐할 것인가. 식사 시간은 이미 정해져 있고, 식사 시간을 밥 먹는 데만 쓰기엔 하고 싶은 게 너무 많은 데 어찌 천천히 먹을까. 그냥 대충 음미하면서 쑤서 넣고는 바지나 한 번 털


며 일어나 커피 마시며 담배나 한 개비 피워 올리겠지. 예로부터 밥은 한 입 넣었으면 백 번은 씹은 후에 삼키도록 하고, 국도 씹어 먹으며 한 식경 동안 충분히 먹되 포만감을 다 채우지 않고, 식사 후에 차를 마시며 속을 달래면서 장기들을 편하게 하는 것이 올바른 식사 방법이라 하였다. 하지만 별 수 없는 것이 도심지의 생활이다. 공기 오염으로부터 도망치고, 소음 공해가 없는 곳을 찾으며, 사람이 적되 음식은 만족할 만큼의 양과 질을 충족시키는 곳을 찾으려면 시간을 소비해야 한다. 그런 요건들을 따져보면 제주도는 참으로 훌륭한 곳이라 할 수 있다. 대한민국 5천만 인구 중 천 만의 인구가 서울에 살고 있다. 그런 만큼 차도 많으며, 소음도 많다. 제주도 보다 작은 도시 하나에 그리 많은 인원이 살고 있으니 당연하다 못해 정해진 결과라 할 수 있는 것이 실정이다. 허나 서울 보다 약간은 더 크다고 할 수 있는 이 섬에는 고작 50만의 인구가 살고 있을 뿐이다. 물론 사람이 필요한 생활을 편하게 즐기기 위해 사람이 몰리는 곳이 있다. 허나 그런 곳에서도 사람이 적고, 편하며, 즐길 수 있는 곳을 찾는 데에 그리 많은 시간을 투자할 필요도 없으며, 남들과 시간을 아주 약간 다르게 잡는 것만으로도 충분히 여유를 즐길 수 있다. 때문에 오히려 패스트푸드를 먹는 다하더라도 충분한 시간동안 즐길 수 있으니 몸뿐만 아니라 맘도 편할 것이다. 또한 제주는 엄연히 말해 제일 청정지역이 아닌가. 이런 지역에서 생산되는 것들은 일단 그 안정성이 보장되는 식품들뿐이며, 물품들이 폐쇄적 성격 또한 띄고 있기에 최상등급은 일단 이곳에서 일차적 소비가 이루어진다. 안전한 식품, 충분한 조리, 넉넉한 공간, 조용한 시설, 근거리 이동의 장점이 모두 갖춰져 있는 느낌의 미학을 살릴 수 있는 조건이 모두 갖춰져 있는 것이다. 그리고 식후 차 한 잔의 여유조차 제주도에서는 그 질과 품질을 달리 한다. 밥과 차 맛을 결정짓는 일차적 요인은 언제나 물이었다. 대한민국 최고의 생수. 왜 그걸 사먹냐고 하는 제주도민이다. 위대한 지하수를 통해 만들어지는 모든 것은 굳이 정수기의 여과나 복잡한 가공과정을 거치지 않아도 그 자체로 훌륭한 생수다. 맛이 없다면 당연히 만든 사람 문제일 뿐인 것이다. 나쁘게 말하면 땅 덩이에 비해 인구가 적어 이용 시설들이 밀집해 있는 것에 진하지 않지만 좋게 말하면 근거리 이동이요, 수요와 공급이 잘 맞아 떨어지니 그 만큼의 공간의 여유가 생기는 것이다. 그 때문에 공기조차 맑고 깨끗하며, 사방을 둘러 나무가 없는 곳이 없으며, 푸르고 푸른 바다에서 기분 좋은 바람이 불어오는 이 섬이야 말로 느낌의 미학이 살아 있는 곳이며, 공기 좋고 물 좋은 천연 요양지이자 평화와 권태의 상징이 아니겠는가. 제발 좀 오라. 와 보고 말 좀 해라. 노을이 물들이는 해안도로를 따라 있는 음식점과 카페에서 즐기고, 산과 바다가 보이는 숙소에서 몸과 마음을 늦춰보라. 이 섬 만의 시간을 느껴보라. 

기다림의 미학, 살림의 실타래

대학을 졸업하고 나서 직장을 갖고 부모로부터 독립을 합니다. 스스로 일해 돈을 벌기 때문에 남에게 손을 벌리는 일 따위는 하지 않습니다. 친한 친구와 오랜만에 만나면 무엇을 먹으러 갈까 고민합니다. 주머니에는 자신이 일해 번 돈이 있으니 오늘은 내가 사고 다음에는 네가 사라 뭐 이런 식의 암묵적 합의가 생기지요. 아니 서로 주머니가 가볍다면 더치페이를 해도 괜찮습니다. 전에는 어땠는지 몰라도 지금은 이런 문화가 하나도 어색하지 않은 풍경입니다. 문제는 직장생활을 하는 사람들이 대부분 오랜만에 만나면 ‘뭔가’를 먹으러 간다는 사실입니다. 전에 가보니 곱창은 어디가, 갈비는 어디가, 어디는 손두부가 맛있더라 뭐 이런 식입니다. 합의가 되면 음식을 먹으러 가죠. 자리가 끝나면 다음에는 곱창 먹을 거니까 거기 어디에 있는 식당에서 보자 하면서 모임을 마무리 합니다. 좋은 사람과 함께 맛있는 음식을 먹는 것, 이것은 인간의 기본적인 음식에 대한 욕구와는 다른 차이가 있습니다. 좋은 사람들과 좋아하는 음식을 먹는다…… 이는 인간의 사회적 본능인 것입니다. 그러나 조금만 더 생각해봅시다. 우리가 먹는 음식은 급하게 일회성으로 만들어진 인스턴스식품이 대부분이죠. 도시 어느 골목에 있는 오래된 집이나 이른바 원조라 알려진 식당들은 이제는 도시의 습성과 입맛에 맞춰 서비스를 제공하고 있습니다. 그렇게 음식이 서비스의 일종이 되면서 음식 자체가 변질되고 말았지요. 저는 음식이 가진 고유의 투박함을 말하고 싶습니다. 비유하자면, 도시의 잘 포장된 4차선 도로와 제주도의 옛길인 올래와 같다고나 할까요. 사실 올래는 걷는 데 불편하고 시간이 많이 걸립니다. 이유는 뭐냐, 구불구불해서 돌아서 가야 하기 때문이죠. 오랜 세월 동안 제주사람들은 그렇게 걸어다녔어요. 그러나 도시의 감성으로 보면 길을 확 밀어서 반듯하게 만들어야 합니다. 그래야

이동 시간이 줄고 차도 다닐 수 있기 때문이죠. 예를 들면 음식도 그렇다는 뜻입니다.

최근 들어 제주 여행의 판도가 바뀌었습니다. 렌터카를 타고 잘 닦인 도로를 달리고 호텔에 머물며 이름난 관광지를 도는 것이 여태까지의 제주도 관광의 전부라 해도 과언이 아니었죠. 하지만 그런 관광은 곧 한계를 드러내고 말았어요. 차로 잘 닦인 도로를 드라이브 하는 대신 몇 시간을 자기 발로 걸어 올레길을 가는 여행이 대안으로 부각되었습니다. 렌터카의 빠른 속도 사이로 스며들 수 없는 사색의 시간이 부여되었다고나 할까요. 복잡한 문제에 대한 해결점을 찾을 수 있고, 예술가라면 영감을 얻을 수 있고, 헤어진 연인에 대한 증오가 그리움으로 바뀔 수도 있지요. 그런 것이 들어올 틈이 생긴다는 말입니다. 이처럼 자신의 육체로 체험하는 여행이 좀처럼 잊혀지지 않고, 기억에 오래도록 남습니다. 그게 올레길 여행의 강점입니다. 여기에서 좀 더 관찰력이 풍부한 사람이라면 구불구불 만들어진 올레길의 철학을 깨달을 수도 있습니다. 가로질러 가면 금방 갈 수 있는 길을 무엇 때문에 이렇게 돌아서 가게 만들었을까 생각하게 됩니다. 여기에 제주사람들의 지혜가 스며들어 있습니다. 생각해 보세요. 우리 인생살이가 자기 마음대로 된 적이 있더라고요. 인생의 내공이 쌓인 사람이라면, 눈앞의 이익이 뻔히 보이는데도 가만히 예들러서 다가간 경우가 있었을 것입니다. 참을성이 없는 사람은 그것을 후다닥 자신의 호주머니에 담아야 하지만, 그런 것에는 늘 독이 있게 마련이죠. 음식을 급하게 먹어치워서 건강에 도움이 되지 않는 것처럼 말입니다. 기다린다. 기다려본다. 천천히 다가간다. 그게 올레길이 가르치는 교훈입니다.

웰빙에 대한 또 다른 영상이 떠오르네요. 예를 들어 한라산에 약초를 캐러간다고 합시다. 현재 한라산 국립공원은 약초 채취가 금지되어 있습니다. 하지만 그 외의 많은 오름에서는 채취할 수 있죠. 오전 일찍 차를 끌고 나가 오름 밑 적당한 장소에 주차를 하고 약초를 캐러갑니다. 먹을 물과 점심거리를 챙겨서 땀을 흘리며 한발 한발 올라갑니다. 약초를 캐서 자신이 먹기도 하고 시장에 팔기도 합니다. 도시 사람들은 ‘돈을 사고 주면 된다’하고 생각합니다. 그렇다면 약초를 캐는 사람은 어떻게든 약초를 캐서 ‘돈을 받고’ 팔기만 하면 된다고 생각할 것입니다. 그러나 그렇지 않죠. 그렇게 약초를 캐는 사람은 약초를 팔아도 그만 안팔아도 그만이라고 생각합니다. 오히려 그것이 필요한 사람에게 나눠주는 것을 더 행복으로 여깁니다. 약초를 캐면 좋고, 캐지 못해도 좋은 공기 속에서 운동도 하고 좋은 풍광을 봤으니 아쉬울 게 없지요. 돈이 목적이 아니란 말입니다. 이것이 웰빙입니다. 이들이 만든 음식은 거칠지만 거기에 자연이 그대로 녹아있습니다. 한발짝 물러설 줄 알고 기다릴 줄 아는 방식. 느려도 예들러 돌아가는 방식. 여기에서 웰빙의 철학은 시작됩니다. 제주도에 그런 것이 있습니다. 



116 **느림의 미학**, 생명의 리듬을 살리다

118 길이 길을 **인도한다**

120 **천혜의 땅**에서 얻는 휴식은 당신의 **천년을 보장한다**



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Jeju Therapy

Part. 16 제주 테라피

느림의 미학, 생명의 리듬을 살리다

오 늘도 차가 막힙니다. 이상하게 이곳만 오면 차가 막힙니다. 저뿐만 아니라 다른 사람들도 다 알고 있습니다. 이 로터리만 오면 차가 막힌다는 사실 말이죠. 거의 모든 제주도 사람들이 제주도에서 차가 제일 막히는 곳이 어디냐고 물어보면 노형로터리를 떠올리게 됩니다. 서귀포는 경우가 다릅니다. 서귀포 제일 중심지라는 일호광장로터리도 출퇴근 시간만 아니라면 신호 한 번으로 통과할 수 있습니다. 위에서 언급한 노형로리와 비할 바가 아니죠. 노형로터리에서는 본토 어느 도시와 맞먹을 만큼 심각한 정체를 겪습니다. 신호가 바뀌기도 전에 예측 출발을 하는 사람도 있고, 우회전 차선을 차지하고 아무 문제 아니라는 듯이 떳떳한 택시도 있습니다. 신호 마지막에 꼬리를 물어 따라붙는 차량도 보입니다. 앞차가 늦게 출발한 바람에 자기 앞에서 신호가 바뀐 경우도 있습니다. 개인적인 경험을 말하자면, 꼭 늦게 출발하거나 운전 예의 없이 다니는 차들이 마지막 신호를 타고 저는 그만 빨간불의 뒷에 걸리고 말아요. 이런 경우를 종종 겪었을 겁니다. 그런 경우 대부분 화가 나죠.


운전 예의를 차치하고라도, 화가 나는 근본적인 이유는 이번 신호를 통과하지 못하고 다음 신호가 바뀔 때까지 기다려야 하기 때문입니다. 기다리는 게 짜증이 나는 겁니다. 그래서 때로는 크랙션을 오른손으로 뽀뽀 치기도 하고 제 분을 못이겨 운전석 밖으로 얼굴을 내밀고 소리를 지르기도 합니다. 도로에서 흔히 볼 수 있는 광경입니다. 그러나 제주도에서는 조금 다릅니다. 위에서 얘기한 한두 곳을 제외하면, 또한 출퇴근 시간을 이외라면 이런 광경을 구경하기 힘듭니다. 그것이 제주만이 가진 '치료'입니다.

치료란 말을 불쑥 꺼내니 당황할지도 모르겠네요. 그러나 그것은 분명히 치료입니다.

제주도에 사는 외지인의 경우 제주사람들에 대해 말할 때, 게으름을 지적합니다. 게으르다는 것. 섬 사람 특유의 배타성과 불성실함, 투박함 등 제주사람들은 어떤 일이든 최선을 다하지 않는 것처럼 보이죠. 물론 이의를 제기할 제주도 사람도 있을 것입니다. 누구나 부지런하고 행동이 재빠른 것을 미덕으로 삼고 있습니다. 하여 제주사람들을 느리고 게으르다 하면 폄하하는 말로 들릴 수도 있을 것입니다. 그러나 접근하는 시각에 따라 다른 해석이 가능하답니다.

큰 병원으로 가봅시다. 자신이 알지 못하는 사이에 병에 걸린 사람들이 찾습니다. 이걸 뭐 도무지 몸이 이상해서 말아야, 하고 검사를 합니다. 병의 근원은 마음가짐입니다. 우리는 좀더 빨리 일을 처리하고 경쟁하는 데 익숙하죠. 남보다 빠르게 일을 처리해야 인정을 받고 경쟁자를 이길 수 있으니까요. 물론 거기에 좀더 꼼꼼한 일처리가 되었다면 금상첨화. 이런 분위기에 맞춰 일을 하다보니 병이 찾아드는 것입니다. 빨리빨리의 망령 속에서 엄청난 스트레스를 받고 정신없이 일만 하다 보니 자신을 돌아볼 겨를이 없죠. 여행을 가도 빨리 보고 빨리 돌아와 빨리 직장에 복귀해야 합니다. 그 속도가 가히 위협적입니다.

교통을 왜 얘기하는가 하면 그 도시에 살고 있는 사람의 심리 상태를 읽을 수 있기 때문입니다. 이번 신호에 걸리면 기다렸다가 다음 신호에 가면 되지 굳이 무리해서 이번 신호에 통과할 생각은 없는 것이죠. 조금만 더 기다리면 되는 것입니다. 그러면 앞 차로 인해 스트레스를 받을 까닭이 없고, 앞사람에게 핏대를 올리며 손가락질 할 이유도 없습니다.

제주도의 시골적 서정을 맞본 사람은 다 압니다. 외지사람들은 이것을 모르고 게으르네 어쩌네 하지만 살아보면 압니다. 사실 적응하기가 어려울 것입니다. 삼사십 년을 그런 경쟁과 속도감 있는 문화 속에서 살다보면 이런 느린 문화가 낯선 게 당연하지요. 느리게 사는 사람, 그들이 바로 제주도 사람들입니다. 이런 느림에 적응하는 순간 자연스런 치유가 다가올 것입니다. 혹시 여행을 온다면 화학 조미료의 것처럼 금세 싫증나는 여행이 아닌 된장 푹 배기처럼 깊은 맛을 내는 ‘느린 여행’을 해보길 권유합니다. 살아가는 방식도 그렇습니다. 느림은 제주도만이 가진 치유의 방식입니다. 

길이 길을 인도한다

“모르는 게 약이다.”라는 말이 있죠. 액면 그대로 모르는 게 약입니다.


치유방법 중 하나죠. 아마 건강에 너무 집착한 나머지 오히려 건강을 잃을 수도 있다는 뜻이기도 하고요.

이 시대는 건강보조식품이 넘쳐 홍수를 이룹니다. 무조건 건강해지기 위해 무조건 먹습니다. 장수식품이 판을 치면서 노인들의 주머니를 털고 있습니다. 건강은 없고 상술만 남았다고 해도 과언이 아닙니다. 이제는 건강 콘텐츠를 바꿔야 합니다. 그러기위해 자연에 투자를 해야 합니다. 건강은 마음으로 지켜지고 마음으로 잃기도 하죠. 자 그럼, 마음으로 지키는 건강 찾기 떠나보지 않으시겠어요? 그러기 위해선 마음이 즐거워야 하겠죠? 마음이 즐겁기 위해선 어떻게 해야 되겠어요. 눈이 즐거워야하고 입이 즐거워야 하겠죠.

시간이 치유입니다. 시간이 모든 걸 해결해준다 하죠? 치유라는 것은 상처를 아물게 하는 것입니다. 시간이 치유라고 하지만 시간만 지나가길 바라는 것은 빨리 나올 수도 있는 상처를 방치하기도 합니다. 그래서 치방이 필요하고요. 치방법에는 여러 가지가 있겠죠? 그중 많이 쓰는 방법 중 하나가 여행이죠.

제주도는 건강한 휴양지이며 안전도시로 인증된 곳입니다. 맑고 깨끗한 공기와 물은 건강의 기본입니다. 이렇게 맑은 공기와 물은 섬이라는 탁 트인 공간과 제주 특유의 지질구조가 만들어 낸 선물이죠. 제주는 팍팍한 도심 속에서 입은 상처를 아물게 하는 치유력을 가지고 있습니다. 삼 백기가 넘는 오름들은 넉넉한 가슴으로 나그네를 품어주고, 땀줄처럼 긴 올레길은 섬의 자궁 속으로 이끌죠. 수평선 밖의 세상을 잠시 잊고 걸어보세요. 원색의 풍

광들을 바라보며 걷다보면 우리 몸의 탁한 색깔들을 원색으로 바꿔주는 곳이 제주입니다. 원색은 본래의 자기를 찾는 일이지요, 나아가면서 때를 벗기는 일입니다. 색깔로 치유되는 색깔 Therapy죠. 전문적으로 자신에 맞는 색을 알려주므로 건강에 도움이 되는 색깔이 색깔 Therapy죠. 이렇게 전문가의 도움 없이도 자연을 접하다 보면 자연스레 기분이 좋아지는 치유, 그게 바로 여행을 통한 자연치유예요. 바다의 푸른색은 차분하면서 안정감을 주고 숲의 초록은 충전할 수 있는 에너지를 주죠. 그래서 자연 풍광이 뛰어난 제주가 자연치유지로는 아주 좋은 곳입니다. 부드러운 곡선을 가진 제주의 오름 또한 심리적으로 푸근함을 줍니다. 마치 어머니의 품처럼 느껴지죠. 심리 Therapy죠. 제주의 바람, 제주의 바람은 음악 Therapy입니다. 세차고 매섭다가고 시원하게 갈증을 풀어 주는 제주의 바람은 훌륭한 음악 Therapy입니다.

천천히 올렛길을 걸으며 풍광을 즐기고 자연스레 치유가 되는 여행이 바로 제주입니다. 길이 길을 인도합니다. 사람에게서 입은 상처들을 보듬는 자연은 가장 훌륭한 의사입니다. 느리게 사는 삶은 자연과 하나가 되는 일입니다. 삭정의 끝에서 푸른 싹을 틔우는 자연의 치유를 배우게 될 것입니다. 그것이 제주의 Therapy입니다. 

천혜의 땅에서 얻는 휴식은 당신의 천년을 보장한다


자연치료. 요즘 새롭게 등장하여 각광받는 단어입니다. 자연치료의 사전적 정의는 햇빛이나 물, 공기, 바닷물, 온천, 약수 따위를 비롯한 여러 가지 자연의 물리적 요소를 써서 몸을 단련하거나 병을 예방하고 낫게 하는 일이라고 쓰여 있습니다. 이 말은 아무리 의학이 발전하고 있다지만 사람은 자연에서 태어났으므로 자연에서 얻는 치료가 제일 좋다는 얘기일 것입니다. 사람의 몸은 외부로부터 자극을 받아 어느 한 부분이 손상을 받으면 스스로 원래 상태로 돌아가려는 능력을 가지고 있다고 합니다. 그렇지만 우리는 천천히 회복을 보이는 자연적인 치료보다는 빠른 효과를 보이는 물리적인 치료를 선택하게 됩니다. 자연치료를 어렵게 생각하거나 효과에 대해 신뢰성을 가지지 못하는 접근성 때문일 것입니다.

자연치료라 하여 특별한 것은 아니라고 생각합니다. 병원이 아닌 우리가 늘 접하고 있는 자연환경에서 수술이나 약물치료요법이 아닌 자연에서 나오는 기를 받아 치료하는 것이라 생각합니다. 그렇지만 현대의 자연은 우리가 생각하는 예전의 순수한 환경이 아닙니다. 엄청나게 발전을 하는 산업은 주변의 자연환경을 많이 오염시켰습니다. 요즘 들어서 자연에 대해 많은 관심을 쏟고 있는 것은 분명하지만 그래도 한번 오염된 자연은 쉽사리 복구가 되지 않아 안타까운 마음만 들게 합니다. 오염된 환경에서 생활을 하다 보니 예전엔 없던 병도 들게 마련인 것 같습니다. 강과 호수, 바다 등에서 모습이 변형된 물고기들이 잡히는 것을 보게 됩니다. 알 수 없는 병명들과 점점 많아져가는 병들의 숫자를 보면서 환경이 깨끗했다면 없었을 병이라는 생각이 드는 것은 왜일까요?

TV를 보면서 가끔은 제주에 살고 있다는 게 행운이라는 생각을 합니다. 섬이라는 특성에 갑갑할 때도 있지만 그 특성 때문에 제주의 자연은 다른 도시에 비해 아직 원시의 자연을 간직하고 있다는 생각을 합니다. 야생의 노루가 뛰노는 한라산의 고산초원과 골짜기, 넓은 초원 위에 봉긋이 솟아오른 오름들, 제주의 허파라 불리는 꽃자왈, 제주를 둘러싸고 있는 사면의 바다 등 제주는 천혜의 자연을 그대로 간직하고 있는 곳입니다. 이러한 제주를 휴식을 원하는 모든 사람들이 편안히 쉴 수 있는 공간으로 자연치료의 모든 조건을 지닌 섬입니다.

자연치료란 자연을 누리며 살아가는 생활을 말하는 것은 아닌지요. 어디에서나 맑은 공기를 허파 깊숙한 곳까지 힘껏 호흡하고, 생명을 틔우는 따스한 햇빛을 온몸으로 받고, 아무 때라도 나서면 눈이 시릴 정도의 쪽빛바다에서 힘찬 기를 받고, 땅의 기운을 감싸고 솟아오른 깨끗한 물을 맘껏 마실 수 있는 건강한 자연을 몸과 마음으로 받고 한껏 누리는 생활이 자연치료가 아닐까요. 맑은 햇빛은 비타민제이며, 깨끗한 공기는 항생제라고 합니다. 제주의 청정 자연이야말로 자연 치료제의 산실이라고 말할 수 있겠습니다. 완벽한 자연은 완벽한 시설을 모두 갖춘 종합병원이라는 생각이 듭니다. 제주는 이런 모든 것을 만족시키기에 조금의 모자람도 없는 최적의 장소입니다.

사람은 자연에서 나왔으므로 자연에서 모든 에너지를 충전시키며 살 수 밖에 없습니다. 우주의 모든 것들의 상호작용을 하며 서로를 살리듯이 사람 또한 자연과 상호작용을 하므로 자연을 떠나서는 살 수 없습니다. 자연은 사람들이 지켜가는 한 인간과의 동반자적인 역할을 영원히 할 것입니다. 제주는 자연과 그런 동반자적인 역할을 충분히 해낼 것입니다.

이제 여러분도 그 역할에 동참하지 않으시렵니까. 지친 몸을 제주 섬에서 충분히 행구어 내신 후, 건강한 몸과 마음으로 자연을 보듬고 지키는 파수꾼의 역할도 해보십시오. 자, 지금 제주로 오십시오. 



- 124 자연이 빔은 원시의 생명수, 지구촌 인류의 원천
- 126 하늘의 뜻이 샘솟는 지장샘 설화를 중심으로
- 128 태고 적 제주사람의 삶을 품어 억겁을 살려온 제주 물
- 130 제주 물길에는 노을조차 비껴간다



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

Jeju Mu-Rae

Part. 17 제주 무례

자연이 빛은 원시의 생명수, 지구촌 인류의 원천

언 뜻 요즘 나오는 광고의 문구가 떠오르네요. ‘...기름이 없으면 전기로 대체하면 되고, 그런데 물이 없으면 무엇으로 대체하지...’ 그러게요. 물이 없으면 무엇으로 대체하면 될까요. 정답이 없습니다. 사람의 몸에서 70% 이상을 차지하고 있는 물. 동·식물은 물론 지구상의 그 어떤 생명체도 물이 없으면 생명을 유지하기 힘들다는 결론에 이릅니다. 그만큼 물은 사람뿐만 아니라 다른 자연계에도 아주 큰 영향을 미치고 있다는 걸 알 수 있습니다.


물은 모든 생명체의 몸속에서 만들어진 노폐물을 밖으로 배출하는 기능을 하고, 체온을 유지시키기도 하며, 영양분을 실어 나르기도 합니다. 물은 생명을 유지시키는데 가장 중요한 근본이 되는 물질입니다. 근래에 들어 물의 중요성을 뒤늦게 인식하고 물에 대해 관심을 갖기 시작한 것은 아주 다행한 일입니다. 물은 직접 섭취하기도 하지만 모든 음식물을 통해서 직접 혹은 간접적으로 섭취하게 됩니다. 하루 우리 몸이 필요로 하는 물의 양은 2ℓ 정도라고 합니다. 극한의 상황에서도 물을 섭취할 수만 있다면 7~10일 정도는 생명을 유지시킬 수 있다하니 얼마나 물이 중요한지 아시겠지요. 이렇게 중요한 역할을 하는 물이 오염되어 우리의 몸에 들어온다고 생각해 보십시오. 물로 인한 피해는 우리의 상상을 넘어설 것입니다. 깨끗한 물에 관심을 가져야하는 가장 큰 이유입니다.

깨끗한 물이라 하면 제주의 생수를 빼놓을 수가 없을 것입니다. 저는 제주에 사는 사람으로 제주의 물에 대한 자부심이 강합니다. 어느 곳에서 생성된 어떠한 물도 제주의 물과는 비교되지 못할 것입니다. 제주의 물은 입안을 감치는 맛도 있지만 물이 함유한 성분이라든

가 깨끗함, 신선도는 모든 물중에 단연 최고라고 생각합니다.

제주는 척박한 땅이었습니다. 그래서인지 제주사람들은 일찍부터 물에 대한 관심을 쏟아 물을 소중하게 생각했습니다. 섬이란 특성 때문에 가뭄이 들어도 먹을 물을 다른 곳에서 가져 올 수가 없었습니다. 당연히 비가 많이 올 때 물을 저장하여 사용하거나 물줄기를 따라 움직일 수밖에 없었습니다. 제주는 화산섬입니다. 제주의 돌은 구멍이 뚫려있는 화산석인 현무암이 암반의 대부분을 이루고 있습니다. 타 지방에 비해 제주에는 비가 많이 옵니다. 내리는 비는 이 현무암의 지층을 따라 지하로 스며들었다가 암반이나 지층의 틈을 통해 지표면으로 나오는데 대부분 해안 가까운 곳에서 솟아오릅니다. 이를 용천수라 합니다. 제주에는 이런 용천수가 911개나 있었습니다. 용천수는 제주사람들을 먹이고 키우는 생명수이며 젓줄이었던 셈이죠. 제주사람들은 용천수를 따라 마을을 이루고 살았습니다. 용천수에서 마실 물과 생활에 쓰이는 물과 농사에 쓰이는 물을 얻었습니다. 제주사람들의 삶은 용천수와 함께한 생활이었다 해도 되리란 생각을 감히 해봅니다. 생명수인 용천수를 제주사람들은 귀히 여겨 마을에서 공동으로 물을 관리하였습니다. 물의 쓰임새를 상·중·하로 나눠 제일 위쪽의 것은 마실 것으로 중간은 생활용수로 마지막은 농업용수로 쓰게 하였습니다. 이렇게 철저하게 물 관리를 해온 덕에 지금도 제주에는 깨끗한 용천수가 많이 남아 있습니다.

제주의 물이 타 지방의 물에 비해 맛이 부드럽고, 불순물이 없이 깨끗하고 순수한 물임을 자랑할 수 있는 이유는 화산암에 의해 걸러진 물이라는 것입니다. 현무암은 숲과 같은 정화작용을 하는 최대의 이점을 가지고 있습니다. 화산암인 현무암과 한라산의 중산 간에 위치한 생명의 숲인 곳자왈을 통해 걸러진 물은 제주란 섬의 거대한 정수기를 거친 천연 원시의 물이라 해도 될 것입니다. 비가 내리고 난 후, 암반을 거치고 지층을 따라 흐르다가 지표면으로 솟아올라 우리가 마시는 물이 되기까지는 삼십 년이 걸린다고 합니다. 물이 흐르는 속도를 생각해 보세요. 그렇다면 우리는 자연이 만든 원시의 물을 마신다 해도 되지 않겠습니까.

한라산이 끌어안은 섬. 뜨거운 화산섬이 만든 생명수의 맛이 궁금하지 않습니까. 제주의 물이 당신의 미각이 알고 있는 모든 물의 맛을 바꿀 것입니다. 건강한 물이 건강한 삶을 설계하게 할 것입니다. 

하늘의 뜻이 샘솟는 지장샘 설화를 중심으로

풍수(風水)는 장풍득수(臧風得水)를 줄인 말이다. 바람을 감추고 물을 얻는다는 뜻이다. 지금이야 몇몇 호사가들의 전유물로 전락하고 말았지만, 옛날에는 꼭 그랬다고 말할 수 없다. 고려시대는 개경의 허(虛)한 곳을 막기 위해 개경 곳곳에 절을 세운다거나 한양으로 아예 수도를 옮겨야 한다는 천도 풍수가 주를 이루었다. 조선시대에는 왕족이나 조상의 뒯자리를 어디에 쓰느냐는 이른바 음택 풍수가 대유행했다. 제주도 같은 경우, 제주목이나 대정현의 향교 이전을 두고 오랜 세월 동안 갑론을박이 벌어졌다. 예전에는 관공서 타입의 건물을 지을 때 아무 데나 아무렇게나 짓지 않았다. 이름 있는 풍수가 참관하여 터를 잡고 바람을 피하기 좋은 방향으로 건물을 세우도록 했다. 우리는 제주도에서 특히 향교의 이전 문제가 잦았다는 사실에 주목할 필요가 있다. 향교 이전 문제에는 어떠한 개인의 이득이나 입신에 대한 사심(私心)이 스며들 수 없었다. 이는 좋은 터에서 공부를 해야 미래의 인재들이 탄생한다는 오래된 신념에서 비롯된 것이다. 그러므로 향교 터가 허(虛)하다거나 땅 밑으로 물이 직류로 흐른다면 불길하다 해서 바로 자리를 옮겼다. 좋은 인재로 성장하길 기대하며 환경을 잘 조성했다고나 할까. 요즘말로 바꿔 말하면 면학 분위기를 최적화시켰다는 말과 상통한다. 그러나 지금은 상황이 많이 달라졌다. 땅값이 비싸지고 학교가 많이 생기다 보니, 학교를 좋은 터에 지어야 한다는 옛 어른의 충고 따위는 안중에도 없다. 그들이 가장 염두에 두는 것은 ‘값싼 땅과 넓은 부지’이다. 눈을 크게 뜨고 한 번 둘러보라. 그런 땅이 어디에 있는지. 그런 곳은 어디에도 없다. 있다면 대부분 불길한 땅일 뿐. 일테면 공동묘지나 사람들 발길이 잘 닿지 않는 땅 말이다. 지금 학생들은 그런 땅 위에서 공부를 하고 있다. 조상의 지혜와는 떨어져도 한참 멀리 떨어졌다. 이 모든 게 자본의 논리 때문에 빚어진 일이다.


풍수에 대해 문외한이라 하더라도 물과 인물과의 관계에 대해 한두 번쯤은 들어봤을 것이다. 생각해보시라. 인물은 좋은 터에서 나온다. 좋은 환경에서 원만한 성격의 사람이 나오고, 좋은 부모 밑에서 양질의 교육을 받을 수 있다. 이에 대한 반론도 있을 것이다. 하지만 내 얘기를 끝까지 들어보시라. 나 역시 타고난 운명보다는 개인의 노력을 더 중요하게 생각하는 사람이다. 이런 얘기는 위에서 언급한 ‘면학 분위기’ 조성 차원에서 하는 말이다.

물과 관련된 전설 중에서, 제주도에는 특히 호종단에 관한 전설이 유명하다. 전설은 몇 백 대를 걸쳐 내려온 무의식과 집단적의 구체적인 표현이다. 여기에는 여러 대를 거치는 사이에 합입된 지혜가 숨겨져 있다. 이는 우리 세대가 그대로 듣고 다음 세대에 ‘원형 그대로’ 전해줘야 하는 무형문화재이다.

그 옛날 중국 송나라 때, 송나라 황제가 지리서를 살피다가 제주도의 지세가 보통이 아님을 알아보고 호종단(胡宗旦)이라는 풍수사를 제주에 파견한다. 목적은 제주도의 혈을 끊는 것. 제주도 곳곳을 다니며 인재가 나올 만한 땅의 맥을 잘라버려라, 제주도에서 인물이 태어나 송나라에 위협이 되지 않도록 아예 싹을 자르라…… 뭐 이런 식의 주문이었을 것이다. 문제는 호종단이 제주에 와서 구체적으로 어떤 행동을 했느냐는 건데, 호종단은 제주도 동쪽 종달리에서 서귀포를 거쳐 서쪽 차귀도까지 두루 다니면서 산천의 정기를 제압한다. 찾은 맥의 생혈에 침을 꽂아 제압하고 긴 칼로 맥이 흐르는 주요 통로를 잘라버린다. 우리는 이 대목에서 어떤 곳이 생혈이냐는 점을 주목해야 한다. 호종단이 주로 찾아다닌 곳은 물혈이었다. 호종단은 아무 데나 손을 대지 않고 생혈의 핵심인 물혈만 집중적으로 단혈(斷穴)했다.

이후부터 제주도에 물이 귀해졌다고 했던가. 아니 호종단이 제주에 오기 전부터 물이 귀했던가. 그런 논의는 나중에 미루기로 하자. 호종단이 두루 거친 곳은, 제주도에서 이른바 용천수라 불리는, 땅에서 물이 저절로 솟아나는 장소였다. 물을 찾아 사람이 몰려들면서 급기야 마을이 형성된 곳이었다. 그런 곳이라면 앞에서 말한 좋은 면학 분위기가 형성되었으리라는 추측에는 반론의 여지가 없다.

인재가 나오지 못하도록 호종단이 제주도 각지의 물혈을 잘랐다는 전설. 여기에 제주도 옛 어른들의 녹록찮은 통찰과 지혜가 스며들어 있다. 깊은 사색을 하게 만든다. 비단 제주도의 물만을 두고 하는 말은 아닐 것이다. 그러나 본토의 땅에 비해서 물이 귀했다는 점. 또 제주도에서 생산된 먹는 샘물이 현재 대한민국 전체에서 가장 많이 팔리고 사람들이 선호한다는 사실, 이는 제주도 물의 우수성을 반영하는 좋은 예다. 품질 좋은 물과 인물의 탄생. 정말로, 아무런 상관관계가 없을까.

호종단이 유일하게 단혈에 실패했다는 서귀포 서홍동의 지장샘. 지금도 원형 그대로 잘 보존되어 있다. 과연 서귀포 서홍동에서 그 옛날 중국 송나라 왕이 두려워할 만한 인물이 나올 것인가. 그것은 아무도 모른다. 우리 모두가 지장샘 설화를 후대에 전하는 동안 꼼꼼히 지켜볼 일이다. 

태고 적

제주사람의 삶을 품어

억겁을 살려온 제주 물

무례를 따라 걷다보면 차가운 바람이 반갑게 맞이해줍니다. 장독 속 김치만큼이나 오래 곰삭아 생각을 정리할 시간이 필요했던 오늘, 고요히 신이 그려놓은 수채화를 감상하며 그저 걷고 또 걷습니다. 문득 저 멀리서 무언가 산산이 부서져 가는 소리에 고개를 돌렸습니다. 시야를 사로잡는 은빛 파란 물결과 거기에 더해지는 신비로운 향기. 보기만 해도 가슴이 탁 트이는 푸른 바다가 손짓하는 곳. 밝고 따뜻한 미소를 짓게 해주는 그곳. 좁디좁은 골목을 헤매다 찾아낸 음반가게처럼, 거세게 쏟아지는 빗줄기에 흥건히 젖다가 겨우 찾아낸 작은 처마 밑처럼, 제주의 물길은 반갑기 그지없습니다. 어디든지 조금만 걸으면 사시사철 맑은 물이 철철철 넘쳐 흐르고, 저 깊은 곳에서부터 지표를 뚫고 솟아오르는 샘. 제주 물은 제주가 아닌 다른 곳의 산도, 들도, 강도, 바다도, 일상에서 자주 보던 색과 냄새와는 거리가 멀죠. 바람의 소리도, 하늘의 넓이도, 구름의 움직임도, 꽃들의 얼굴도 전부 품어 제주사람살이의 원천인 물의 섬, 자연의 도시. 상상하는 것만으로 숨결이 넉넉해지곤 합니다.


제주 무례 길을 걷고 나면 아픈 몸도 빠르게 회복되고, 무기력했던 마음도 일어서고, 힘겹던 생활도 나아지고, 앞으로 해야 할 모든 일이 잘 될 것만 같은, 이유 없는 낙관이 샘솟게 됩니다. 비록 예전과 같이 투명한 물빛이 반짝거리는 시린 샘에서 여인들이 막개로 빨랫감을 두들기는 정겨운 소리와 구멍이 숭숭 뚫린 바위 위에서 비누칠을 하며 머리를 감는 이들의 모습들은 볼 수 없지만, 자연이 얼마나 정겹고 큰 위안이 되는지, 햇살과 바람이 충만한 그 길 위에 걷고 있을 때 내가 얼마나 행복해지는지, 또한 그 행복의 그리움이 얼마나 큰

지 이 길에서는 저절로 알 수 있습니다.

차가운 공기를 벗 삼아 떠난 여행. 제주인의 삶이 샘솟는 무례 길을 걷는 발자국 마다 강한 인상을 줍니다. 저 멀리서도 느껴지는 뜨거운 숨결. 영겁을 사르며 솟구치는 송고한 몸짓. 이 모든 것은 세상풍파로 헐어버린 마음을 따듯이 어루만져줄 뿐만 아니라 미친 세상에서 역주행을 할 수 있는 자신감마저 실어줍니다. 저 멀리 ‘한 번 더 생각하라’라는 희망의 메시지를 전하는 바위틈에 자리 잡은 물자리들은 제주사람이 살아온 역사를 고스란히 증언하는 듯 합니다.

발가락이 얼마나 버터줄까 생각하며 걷다보니 검은 모래로 아름답게 해안가를 장식한 곳, 사철 담수가 풍부하게 솟아오르는 샘, 잠깐 발만 담그고 있어도 온몸에 한기가 느껴지는 갯물이 반깁니다. 돌담 넘어로 들여다보면 볼수록, 신비롭고 오묘한 제주 물. 푸르른 바다와 저 깊은 암반 속에서 고요한 잠에서 깨어난 제주물이 솟구쳐 올라 한 마디의 사랑의 말을 건네는 듯 아름답고 눈부시게 우리의 생명수가 되어줍니다.

단조롭고 지루하던 일상을 탈피하고 제주의 물을 만나 보십시오. 마치 산소 호흡기 마냥 가슴 깊숙한 곳까지 싱그러이 생명의 활기를 가득 채워 줄겁니다. 그게 제주의 물, 제주의 숨결입니다. 물과 하늘이 맞닿아 경계를 이루는 선 위로 뭉게구름이 탐스럽게 피어오릅니다. 좋은 벗들과 함께 제주도의 무례 길에 나서 보십시오. 이 길을 걷는 발걸음마다 용솟음치는 삶의 즐거운 합성이 울려퍼질 것입니다.

물의 깊이만큼, 제주 물의 넓이만큼, 제주 물의 생명력만큼 그 어떤 역류도 거뜰히 받아 넘기는 제주도를 보게 될 것입니다. 

제주 물길에는 노을조차 비켜간다

이젠 해가 뜨는 밝은 날에도 검은색으로 칠해져버린 대지에 발을 딛고 걸어가는 길 위에서 하늘을 본다. 더 없이 맑음으로 가득 찬 푸른 세상을 뒤덮는 회색의 안개 사이로 희미하게 비치는 바람의 색은 높은 하늘의 성에서 다듬어지는 여신의 부스러기와 놀라우리만치 비슷한 색. 그 바람에는 약간은 비린, 어느 정도 짹짹한 맛이 실려 온다. 제주도에서는 어디서든 느낄 수 있는 그 영롱한 물 내음. 하늘에서 내린 축복과 대지가 낳은 생명의 물기운이 온 몸을 휘감는다.

제주 무례 길에 서면 노을도 비켜설 만치 생명력이 넘친다. 이 길에는 설문대가 억만 년을 제주사람 살릴 생명의 원천을 숨겨두었던 신비로운 이야기가 숨어 있다. 하늘의 은혜로 움, 천만 가지 비는 대지에 스며들어 역겹을 살다가 맑은 생명으로 지상에 나타난다. 하늘 아래 묻어있는 흙이라면 당연히 행해야 할 ‘스스로 그러할’ 거대한 이치의 하나가 이곳에선 그곳과 다른 신비를 이루어낸다.


구멍이 송송 뚫려 스스로 대지의 호흡을 조절하는 제주의 암반은 신이 태초에 임무를 부여한 생명의 물의 여과장치였다. 제주 ‘무례’는 생성부터 신비롭다. 그 자체로 대지 아래에 또 하나의 생명의 바다를 이루어 빗방울 하나 흘려보내지 않고 오롯이 담아둔 그 오묘함의 극치여! 이 얼마나 고마운 섭리인가. 저 거룩한 생명의 어머니 되어 감히 품안에 안아 제주 섬 사람은 그 누구라도 목마름이 무엇인지 모르도록, 오랜 세월을 두고 풍요롭고도 생생한 물자리마다 샘솟도록 안배하였으니!

산 하나가 만들어낸 제주섬에서 인간이 살아가는 가장 근본적이면서도 절대적인 조건 하나를 당연하게도 아낌없이 주었다. 때문에 제주섬이 인류의 시작이 될 수 있었다. ‘무례’가 있는 곳에 마을이 있었고, 마을이 있는 곳에는 물이 있어 왔다. 그러기에 마을과 마을을 잇는 길이 뚫렸다.

먼 과거에 이 섬의 시작이었고, 노을조차 비켜가기에 전설이 걸어야만 했던 희망의 길은 이제도 유효하다. 눈 내리는 날의 사슴만큼이나 상큼한 걸음걸이로 한라산의 백록담을 차고 넘치게 담아놓았던 고귀한 생명수. 그러기에 제주사람들은 저 대륙의 광활함을 부러워하지 않으며 저 거대한 산맥의 위풍당당한 물줄기를 소망하지 않아도 풍요로웠다.

제주 물, 시작의 신비여! 그 가치를 알아주는 건 끝없는 은혜를 받았던 전설의 후예들이 아닌 시작의 이름조차 모르는 사람의 무리들이다.

탐라왕국의 길 옆 검은 돌담에 에워싸여 여전히 흘러나오는 물은 눈부시게 청정하다. 바라보는 것만으로도 이리 시원한데, 그 물자리마다 분명 눈으로 보는 것은 한라산의 없어진 봉우리를 대신하는 연못 백록담과 같은데, 그 소담스러움이 한 없이 경이롭다.

세상 모든 자연을 비추는 태양의 빛조차 그 경의에 대한 표시로 비켜가는 왕국의 길 위 이정표로 남아있는 투명하게 샘솟는 제주물 앞에서 그 누구라도 다시 또 다시, 새로운 생을 싱싱하게 살 수 있음에야, 이 제주 무례 길에 당신을 초대한다. 



134 별 - 원 산물 코스 **탐라왕국**으로 통하는 제주역사의 **시발로**(始發路)

136 도 - 외 산물 코스 제주의 **고려**와 **조선시대**로 가는 **타임머신**

138 사 - 도 산물 코스 제주사람의 **삼다**(三多), **삼무**(三無), **애민**(愛民) **정신**의 수문장
고대 해양실�크로드의 **허브**(HUB) 살아있는 **제주의 역사**



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

역사를 찾아 떠나는 제주산물여행

영원을 하루 같이 살아 샘솟는 물자리로 이어진 길을 따라
제주 역사를 찾아가는 여행을 시작하겠습니다.

‘샘물’을 제주어로 ‘산물’, ‘살아있는 물’이라고 합니다.
제주의 산물은 어느 물자리에 있던지, 풍 풍 풍 솟아나는 특징이 있습니다.
제주 산물의 특징을 한마디로 표현한다면, 한결 같이 다정하고, 정갈하고,
소박하기가 마치 한 알의 진주와 같습니다.

물자리들은 그 진주들을 한 톨도 놓치지 않고 받아 놓는 보물단지처럼,
가장 알맞은 자리에, 알맞은 크기로 구성되어 있습니다.

제주의 산물은 다 오늘 찾은 이 누구에게나 생명의 고귀함과
순수함과 열정을 말하는 듯 진지하게 손맞이 합니다.

예전, 찾았던 이들 모두의 역사를 일 분 일초도 놓치지 않고 다 기록하여
간직한 역사를 펼쳐놓고 옛날의 삶을 노래하는 듯합니다.

탐라왕국으로 통하는 제주역사의 시발로(始發路)

별 -원 산물 코스는 제주역사의 시작점인 탐라왕국이 낸 길입니다. 탐라왕국을 세운 고(高), 양(梁), 부(夫) 세 신인이 서열을 가리는 활쏘기를 한 장소도 이 길에 있습니다.

별도봉에서 원당봉에 이르는 길은 제주 역사가 낸 길로, 산물이 스물다섯 자리가 넘습니다. 이 길은 저 넘어 바다 속으로 날마다 해가 아스라하게 노을 지며 10km나 이어진 바닷길 코스이기도 합니다. ‘노을 지는 산물 길’, ‘노을이 바다로 비껴서는 탐라왕국으로 가는 길’이라고나 할까요. 이 산물 길은 늦은 오후에 떠나야 제격입니다. 그래서 노을이 길 위를 넘어 저 바다로 서서히 장막을 내릴 즈음 고요하게 내려앉은 어스름 속으로 슬쩍 몸을 맡기고 산물이 샘솟는 소리를 가만히 음미하는 것도 멋스럽답니다.


탐라왕국의 천년 숨결이 고이 간직된 산물마다 수정처럼 투명한 세월의 흔적을 눈으로 보고 손으로 만지고 마음으로 느끼고 온 몸으로 체험하는 제주역사가 최초로 낸 산물 길이





이 코스입니다. 별도봉에서부터 시작하여 원당봉 바로 아래 삼양동까지는 탐라왕국의 유적이 발굴된 지역으로 제주의 신화시대와 역사시대를 가르는 경계 길인 셈입니다. 발굴 현장에서 그 모습이 드러난 탐라왕국의 마을 터를 보고 그 시대의 제주 선주민의 삶을 짐작해 볼 수도 있습니다. 평화를 사랑하고 평등사회를 지향하는 제주민의 뿌리답게 그 삶터 자리를 보면 알차고 소박하기 이를 데 없습니다.

누구에게나 열어놓고 영원을 사르는 별-원 산물 코스에 앉은 산물자리들은 예나 이제나 변함이 없이 샘솟고 있습니다.

다만 시대를 사는 사람만이 변했을 뿐임을. 자, 이제 여행을 떠나 확인해 볼까요! 

제주의 고려와 조선시대로 가는 타임머신

그 산물이 그 산물이고, 그 산물 길이 그 산물 길이라구요? 그렇게 생각하였다면 대단히 오해하신 겁니다. 도두봉에서 시작하여 외도천으로 이어지는 ‘도-외 산물’ 코스 8.7km에는 제주의 오랜 역사 가운데서 고려시대와 조선시대의 역사가 다 들어 있습니다.

약 두 시간에 걸쳐 이 코스를 여행하고 나면 아마도 여러분들은 제주도의 고려시대와 조선시대의 역사를 훤히 다 알게 될 것입니다. 만일 이 산물 길에 자리 잡은 서른 군데가 넘는 물자리가 없었다면 아마도 고려시대의 목장과 ‘테우리’, 수정사(水精寺)와 같은 유명한 절(지금은 그 터만이 역사를 증언합니다만), 제주의 특산물을 조정에 실어나르던 조공포인 내·외도 포구는 없었을 겁니다.

또한 조선시대에 중앙집권을 강화할 목적으로 지역민의 신앙처인 신당과 절을 다 불살라 버릴 때, 가장 피해를 본 지역이 바로 이 ‘도-외 산물 코스’에 들어 있습니다. 제주도의 옛 생활은 비교적 평등하였습니다만, 조선시대에 이르러 선비를 우러르는 풍조가 생겨났습니다. 하지만 조선시대 제주도 선비들은 육지부의 양반사회와는 다소 달랐습니다. 누구나 글을 배우고 생활에서 느끼는 흥을 서로 나누었습니다. 바로 외도천의 월대가 이 지역의 글 읽는 사람들이 풍월을 읊던 ‘산물 낭그늘 자리’입니다.

외도천에는 몸이 투명한 은어가 삽니다. 조선시대에 글 읽는 사람들은 한 해 농사를 마치고 한가한 때가 되면 삼삼오오 동무하여 월대로 몰려들어 낮에는 은어의 노니는 모습을 보다가 손수 물에 뛰어 들어 은어가 되고, 밤이면 외도천에 비친 달그림자에 흥을 돋우어 이태백이 되곤 하였습니다.




내도 앞 바다 알작지에는 의로운 뱀 한 마리를 높이 기리는 당도 있습니다. 흥년들어 배고픈 제주사람을 살릴 쌀을 싣고 오던 배가 파선하자 어디서 나타났는지 구렁이 한 마리가 또아리를 틀어 그 구멍을 막아 무사하게 내도 알작지까지 이르렀다고 합니다. 거기 넓적한 바위가 있는데, 쌀을 다 물으로 나르자 그 구렁이는 비로소 그 바위로 내려 왔다는 신화가 이제도 전합니다. 또한 나라의 안녕을 기원하던 국당(國堂)도 내도천에 있었습니다. 내왓당이라고 하는데, 거기 모셨던 신의 영정이 지금도 전해지고 있습니다.

이 산물 코스를 여행하는 건 마치 타임머신을 타고 고려시대와 조선시대의 제주생활 속으로 들어가는 것과 마찬가지입니다.

도두봉은 제주도에서 유일하게 철이 나는 지역입니다. 그 철은 100% 순수하기 때문에 뼈에 특효하게 작용한다고 알려져 있습니다. 그래서 지금도 뼈를 다친 사람들은 도두봉에서 철 알맹이를 주워 약으로 복용합니다. 그 뿐이 아닙니다. 도두봉 아랫마을 도두리는 제주섬이 시작하는 마을로도 이미 널리 알려졌습니다. 제주도 최초의 인간문화재인 '탕진, 망진'을 짜는 '갓모자' 장인도 이 도두리에서 배출되었습니다. 그 분이 바로 '김인' 할머니입니다.

유독 이 코스에는 산물 자리가 원형 그대로 보존되고 있는데, '먹는 물'에서부터 삶에 겨워 아픈 몸을 살리는 '맞는 물'까지, 그 자리마다 쓰임새도 다르고 사연도 유별납니다.

이 '도-외 산물' 코스를 여행하면서 고려, 조선시대의 제주사람은 물론이고 뱃사공에서부터 테우리며 관리까지 온갖 삶을 체험해보시기 바랍니다. 

제주사람의 삼다(三多), 삼무(三無), 애민(愛民)

정신의 수문장

고대 해양실크로드의 허브(HUB)

살아있는 제주의 역사

제주시에서 북쪽을 향해 서서 두 팔을 활짝 펴면, 오른손에는 사라봉이, 왼손에는 도두봉이 잡힙니다. 마치 시내가 양 옆에 수문장을 세워놓은 것처럼 사라봉과 도두봉은 저 먼 태고 적부터 그렇게 자리 잡고 있었습니다. 제주에 사람이 언제부터 살기 시작했는지 확실하게 밝혀진 바 없습니다. 하지만 탐라왕국 이후 제주역사가 기록된 이래로 사라봉과 도두봉 사이에 자리 잡은 제주시는 ‘성안’으로 제주섬의 관문이며 심장으로 오늘 까지 그 역할은 이어지고 있습니다.

그럼으로 제주섬의 모든 것이 담겨 있다고 봐도 과언이 아닙니다. 역사는 물론이고, 생활상, 자연환경, 풍습까지도 다 볼 수 있는 지역이 ‘사-도 산물 코스’입니다. 설문대가 망망대해 한 가운데 창조한 섬 제주도, 창조해 놓고 보니 그토록 살기에 좋아보였다고 한 제주섬의 심장부위가 이 코스의 핵심에 자리한 제주시입니다.

‘사-도 산물 코스’에는 조선시대의 설문대로 불리는 김만덕이 개인 재산을 털어 제주도민을 구휼한 ‘애민정신’이 깃든 마을에서부터 보dana은 삶을 찾아 제주섬에 온 중국 피난선이 정박한 산지천은 예로부터 낚시꾼 강태공들이 한가로이 낚싯대를 드리우고 쉬던 풍경이 멋스러워 ‘산포조어’라고 불렀던 영주십경 중의 하나가 들어 있습니다.

또 먼 옛날 이어도로 옥돔잡이를 다니던 제주의 어부들이 괴물을 만나 죽을 위기에 처했을 때 구해주고 자신은 죽임을 당한 봄바람신 영등의 숭고한 정신을 기리는 장소인 ‘칠머리당’도 있습니다.


지금은 제주항이라고 부르는 저 거대하고 아름다운 항구는 예전에 ‘금산물’이란 산물 자리에서부터 열어놓은 산지포구로 시작하였습니다. 고대 제주도의 산지포구는 아시아를 주름잡던 ‘해양실�크로드’의 허브였음이 이즈음 관련 연구결과로 증명되었습니다. 그곳에서 출토된 한 대(漢代)의 유물로도 그 역사가 증거되었고요. 1702년에 기록되었다는 ‘탐라순력도’에는 이곳이 건입포로, 관리들이 임금이 있는 북쪽을 향하여 다 같이 절하는 모습이 칼러판으로 그려져 ‘건포배은’이라고 합니다.

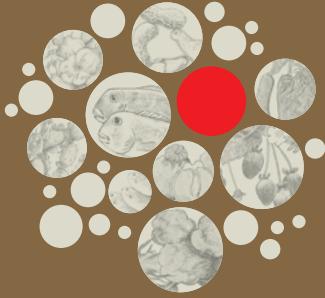
용연은 한라산 백록담에서부터 석류가 쪼개지듯 바다까지 섬이 열리면서 만들어 놓은 산물 자리입니다. 그 깊이를 잴 수 없을 정도로 밀 터진 산물입니다. 그래서 예전에는 용이 살았다고 합니다. 그 풍광이 얼마나 미려하고 신비하였던지 밤마다 관리들이 배를 띄워 뱃놀이를 하고 가뭄이 들면 기우제를 지냈는데, 이형상은 그 광경을 ‘용연야범’이라고 이름지었습니다. 용연 양옆으로는 하늘을 향해 절벽이 병풍처럼 둘러쳐져 있습니다. 그 병풍 바위에는 유명한 글귀들이 새겨져 있습니다.



우리나라 최초로 프랑스에 유학했고 춘향전을 번안한 홍종우는 ‘천주교란’이 발생한 1900년 초 제주목사로 부임하였는데, 바로 용연 병풍바위에 그 이름, ‘홍종우’ 석자만을 새겼다고 합니다. 그리고 삼다라고 하여 돌, 바람, 여자를 한 눈에 볼 수 있는 제주시내 한 북판 대문, 거지, 도둑이 없는 제주도의 평화로운 마을 풍경을 일컫는 삼무 정신을 직접 피부로 느낄 수 있는 산물 자리로 이어지는 마을 안길들, 오현이 학문의 전당을 열어 후학을 했다던 오현단은 그 산물 자리마저 신비롭기로 이름났던 가락곶물에 의지하여 세워져 천년을 그 자리에 머물고 있습니다.

그 뿐 인가요, 제주항교는 선반물을 등에 지고 앉았지요.

이 코스는 살아있는 제주의 역사입니다. 산물이 바다와 만났다가 헤어지고, 헤어졌다가 다시 만나면서 제주 역사를 울울이 간직한 코스입니다. 자, 여행을 시작해볼까요? 



● 명품코디네이터 양성아카데미 스토리텔링 워크북

STORYTELLING workbook

발행일 2010년 5월

발행처 제주발전연구원 제주지역인적자원개발지원센터
690-029 제주특별자치도 제주시 청사2로 8
Tel 064) 726-6214 Fax 064) 751-2168
<http://www.jejuhrd.re.kr>

디자인 DESIGN ANT t,064 713 1104 f,745 1105

● 평택코디네이티브양성커뮤니티 스토리텔링 워크북

STORYTELLING Workbook

