



지리산둘레길 궁항마을 새참사랑방

2020년 궁항마을 기록

코로나19가 있기 전 궁항마을 회관은 늘 북적거렸다. 함께 모여 이야기와 음식을 나누고 서로를 보살피어 왔다. 코로나19로 인해 큰 잔치를 벌이지는 못했지만 2020년 궁항마을에서 2차례 진행한 '궁항할매 자연밥상 나눔잔치'를 담아 본다.



인사말

- 멈춘 발걸음 위에 '감사'라는 글자를 올리며... 01

나눔잔치

- 공항할매 자연밥상 나눔잔치 1차 03
무시루떡, 깨국, 고사리짬, 겉절이, 감자밥
- 공항할매 자연밥상 나눔잔치 2차 15
호박시루떡, 표고버섯전, 고추전, 돼지고기 야채두루치기
토란소고기국, 배추겉절이

새참사랑방

- 새참사랑방은 22
- 지리산둘레길은 '모든 길'이다 . 24

제작 : 사단법인 숲길

주소 : 경상남도 하동군 하동읍 중앙로 52-4

전화번호 : 055-884-0850

홈페이지 : www.trail.or.kr

메일 : trail@trail.or.kr

멈춘 발걸음 위에 '감사'라는 글자를 올리며...

안녕하세요~!

지리산둘레길 하동구간 (위태~하동호)에 있는 공항마을 이장 조항래입니다.

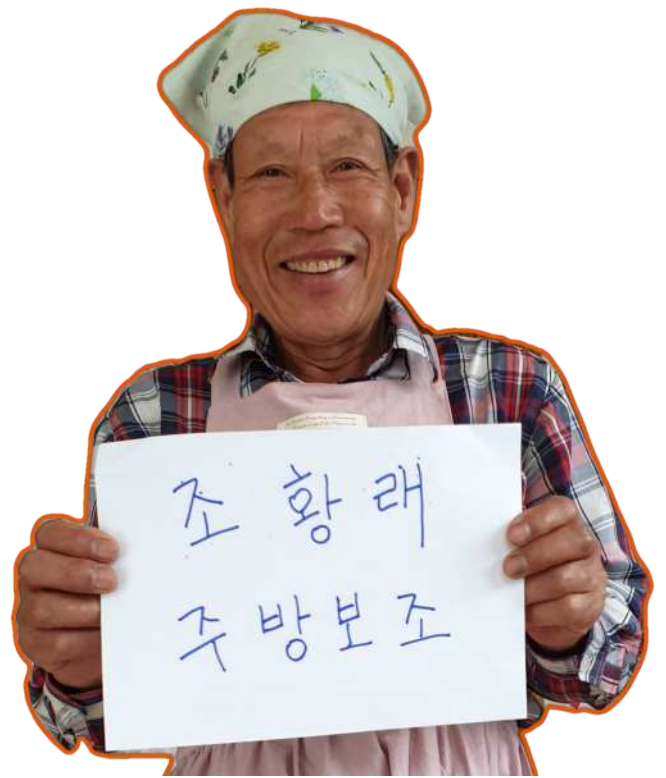
공항마을은 마을터가 노루궁뎅이를 닮아 붙여진 이름으로 지리산 주능선이 보이는 주산으로 이어지는 능선이 곱게 펼쳐져 있습니다.

우리마을은 멀리서 바라보면 참 예뻐합니다. 가까이서 보면 더 아름답고 활기가 넘치는 마을입니다. 무엇보다 마을이 단합이 잘 되어 행사나 프로그램이 있으면 팔을 걷어올리고 일손을 보탬니다. 하지만 올해는 아쉽게도 코로나19로 인해 이장활동 10년만에 처음으로 마을회관 문도 잠궜고 이웃들과 눈치보며 불안한 1년을 보냈습니다. 어서 이 난황이 해결되어 예전처럼 마을에 사람냄새 나며 웃음꽃이 끊이지 않았으면 합니다. 작년에 새참사랑방 마을우물사업으로 마을이 새롭게 단장되어 이용객이 이용하기에도 좋게 변신하였는데 오시는 손님들이 줄어 안타까울 따름입니다. 그래도 조심스럽게 '지리산 자연 할매밥상' 행사 덕에 마을분들이 몇몇이라도 모여 소원해지고 심심한 분위기가 전환되어 다행이고 기뻐합니다.

어릴 적 부모님이 해주신 음식을 재현해 건강밥상을 차려 마을분들과 나누는 행사는 참 만족스러웠습니다. 코로나19 수칙을 지키며 숲길 아이디어로 50여가구에 일일이 음식을 배달했던 기억은 수고스러웠지만 보람도 컸습니다. 우리마을 어머님들이 최고입니다. 시집 오신지 평균 40~50년 되었지만 손맛만큼은 변함이 없고 정이 넘쳐 맛난 자연밥상을 푸짐하게 요리해 나누었지요. 세상이 힘들수록 인심이 각박해지고 여유도 사라지지만 우리마을은 지리산둘레길 덕분에 마음만이라도 늘 넉넉하고 행복합니다.

세상에 정답은 없지만 어려울수록 서로 힘을 보태고 초심으로 돌아가 이웃을 살피는 마음을 가지려고 합니다. 길위에서 만나면 반갑게 인사나눕시다.

고맙습니다. 사랑합니다. 감사합니다.



궁항

지리산둘레길

마을





공항할매 자연밥상 나눔잔치

2020.06.19 공항마을 회관

자연, 사랑, 추억을 담은
어머니의 따뜻한 밥상



주최: 경상남도
Gyeongnam

주관: 공항마을, 숲길

경남문화예술진흥원
Gyeongnam Cultural & Arts Promotion Center

'공항할매 자연밥상 1차 나눔잔치'는 지리산둘레길 공항마을 새참사랑방의 문화우물 2차년도 사업으로 지역의 식재료를 활용하여 예전에 먹었던, 지금은 쉽게 접할 수 없는 음식을 발굴하여 재현하고자 했습니다. 나눔잔치 진행과정과 공항할매 자연밥상 레시피를 온라인과 인쇄물로 기록하여 공유할 계획입니다. 1차 나눔잔치는 유관기관, 지리산둘레길 도보여행자와 지역주민이 함께 하는 잔치로 기획되었으나 코로나19로 인해 다수모임 성격의 행사는 지양하고 마을분들과 지리산둘레길 하동센터 근무자 중심으로 소박하게 진행했습니다.



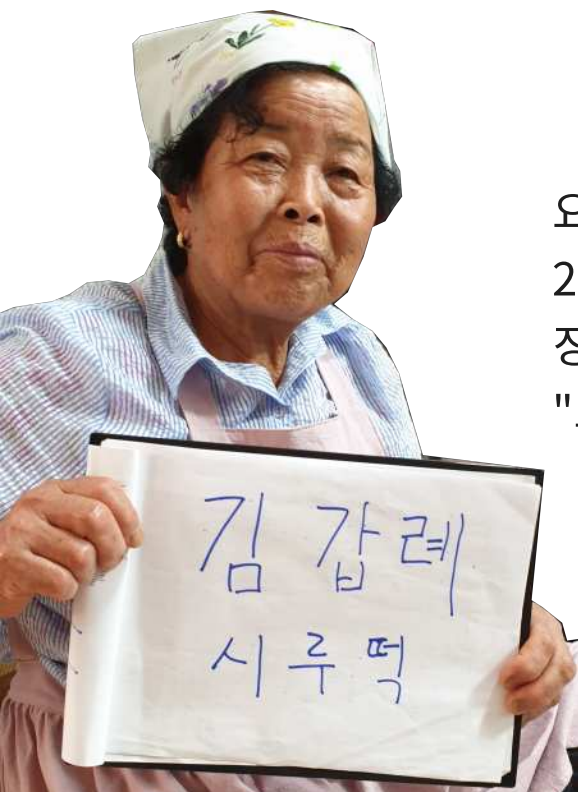


무시루떡



무시루떡은 멥쌀가루에 굵게 채 썬 무와 팔고물을 쪄켜이 놓아 가며 안쳐 찐 것으로 나복병(蘿蔔餅)이라고 불리어진다. 김장무가 나오는 10월 상달에 별미로 해 먹는 서민적이며 토속적인 떡으로 <규합총서, 1815>, <임원십육지, 1827>, <부인필지, 1855> 등에 기록되어 있다. 특히 무시루떡은 가을철의 달콤한 무, 쌀가루, 팔고물이 어우러져 그 맛이 부드러울 뿐만 아니라 무에 함유되어 있는 전분 분해효소인 디아스타제(diastase)가 전분의 소화를 도우므로 과식해도 탈 날 염려가 없다.

[네이버 지식백과] 무시루떡 (한국의 떡, 2003. 2. 28., 정재홍)



요리사 : 김갑례(78세)

21살에 청암 사월에서 시집와서 58년째 영감과 징그럽게 오래살고 있다. 현 부녀회장.

"코로나가 빨리 우리나라를 떠났으면 좋겠다."



무시루떡

재료 : 멥쌀가루, 무, 팔, 소금, 신화당(설탕), 밀가루 등

01
시룻번 준비

시룻번
슬과 시루 사이에 붙이는 밀가루 반죽



02
무 썰기

무를 손가락 두께로 썰어 준비한다.



03
쌀가루와 무 섞기

멥쌀가루에 썰은 무를 잘 섞어 준다.



04
안치기

시루에 쌀가루와 섞은 무와 팔을 차례로 안쳐 놓는다.



05
시룻번 붙이기

슬과 시루를 시룻번으로 붙이고 찐다.



06
들어내기

대꼬치로 찢러봐서 흰가루가 묻어나지 않으면 적당한 용기에 얹으면 된다.

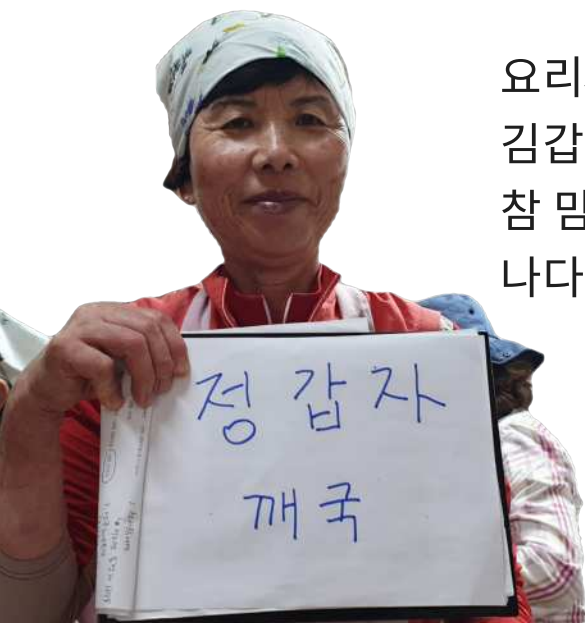




깨국



깨국은 지역과 절기마다 재료가 조금씩 달라진다. 각종 해산물과 채소, 수란 등을 깨국에 말아먹는 음식인 깨국잡탕은 1800년대 조리서인 '음식법(飮食法)'에도 소개되어 있는 전통음식이기도 하다. 궁항마을은 예전부터 마을에서 생산되는 고사리를 이용해서 깨국을 끓여 먹어오고 있다. 머위대나 죽순을 넣어 먹기도 한다.



요리사 : 정갑자(65세)

김갑례 동서. 옥종면 후평에서 시집와서 고생 많이 했다. 참 맘씨가 착하고 일도 야무지게 하고 음식 솜씨가 뛰어나다.

정갑자
깨국



개국

재료 : 햇고사리, 들깨가루, 쌀가루, 다진마늘, 멸치, 간장 등



01

고사리 준비

고사리는 다듬어 물에 담가 놓는다.



02

멸치 육수

멸치를 푹 삶아 육수를 만든다



03

쌀과 들깨 갈기

멥쌀가루(1), 들깨가루(4) 비율로 믹서기에 갈아 체에 거른다.



04

고사리 볶기

고사리를 다진마늘, 국간장, 참기름으로 양념해서 볶는다.



05

국물 만들기

육수에 쌀가루, 들깨가루를 넣고 섞어준다.



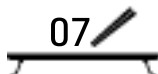
06

끓이기

국물에 고사리를 넣고 늘지 않도록 잘 저어주며 끓인다.



"들깨도 몸에 좋고 고사리엔 누가 약을 차나 자연그대로지 이러디는 내나 그가때문에 사는거지 공기 좋고 물 좋고 건강식 먹고 사니께 이리 그런게지 판건 없어" - 궁항마을 김갑례



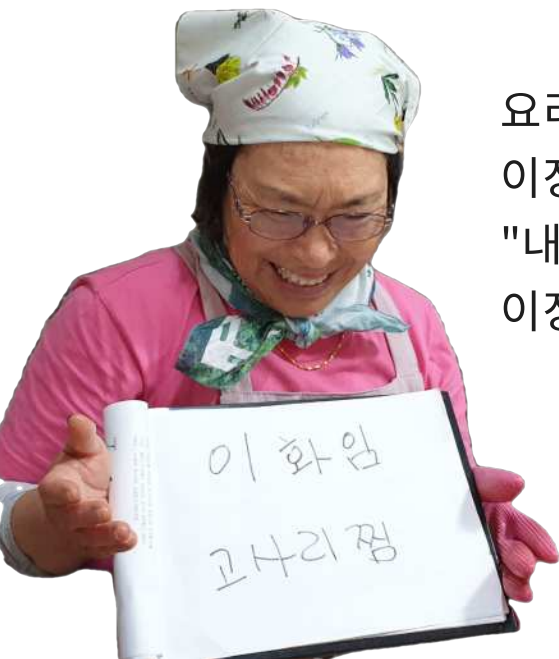


고사리찜



고사리는 대표적인 산나물로 삶아서 쓴맛과 떫은맛을 우려낸 후 말려서 나물이나 각종 요리의 부재료로 사용한다. 4~5월 봄철에 어린 고사리를 꺾어다가 데친 후 말려서 사계절 내내 이용한다. 봄에 나는 햇고사리는 부드럽고 굵은 줄기를 가지고 있으며, 특유의 향이 강해 제철 별미로 친다. 고사리는 ‘산에서 나는 소고기’라고 불릴 만큼 영양소가 풍부한데, 머리를 맑게 해주는 효능이 있다.

[네이버 지식백과] 고사리 (우수 식재료 디렉토리)



요리사 : 이화임(69세)

이장 짝궁. 한동에서 자란 동네 오빠와 결혼.

"내가 다시 태어나면 혼자서 멋지게 살아보고 싶다."

이장이 일을 너무 많이 벌려 이젠 익숙하다.



고사리찜

재료 : 고사리, 파, 버섯, 고춧가루, 마늘, 쌀가루, 들깨가루
전분가루, 각종 양념 등

01
고사리 준비

고사리는 삶아서 하루 정도 불린다.



02
야채 준비

당근, 파, 양파, 팽이버섯, 고추, 파프리카 등을 큼직하게 썰어 준비한다.

03
재료 섞기

고사리와 야채를 양념과 함께 잘 섞어 준다.



04
고사리 찜

냄비에 재료를 넣고 볶다가 어느정도 익으면 전분가루를 넣고 찜다.



05
마무리

접시에 담아 깨를 뿌린다.



"나를 살게 하는 것은 충분한 음식이지 훌륭한 말이 아니다." -월러