

담양권 대나무 이용 향토음식에 관한 연구

신길만*, 홍철희**

〈목차〉	
I. 서론	IV. 결론
II. 담양의 향토음식의 종류	참고문헌
III. 대나무의 효능과 죽순이용 향토요리	ABSTRACT

I. 서론

전라남도 북단에 위치한 담양군은 영산강 최상류 유역에 속하며 동쪽은 곡성군, 서쪽은 장성군, 남쪽은 광주광역시와 화순군 북쪽은 전라북도 순창군에 접하고 있는 대나무가 많은 고장이다. 면적은 455.05㎢이고 인구는 6만명으로 읍11면 137리로 구성되어있다.

담양군은 대나무 생산이 전국 제일이며, 이를 기반으로 하는 특산품인 죽 세공품이 예로부터 유명하였다. 죽세 공예품이나 향토음식으로 사용되는 대나무 재배 면적은 전국의 약 8.4% 인 636 ha, 국내 죽공예품의 약 85%를 차지하고 있는 담양군의 주요 소득원으로 1997년 기준 담양군 총 가구의 4%, 총인구의 약 5%인 3,000명 정도가 종사하고 있으며 연간 약 85만불을 수출하는 담양군의 주요 핵심산업이다¹⁾.

국가지정 무형문화재 제31호 국양문씨의 전통적인 낙죽 공예기법과, 대나무를 채색하여 만드는 채상은 국가지정 무형문화재 제53호, 지방 문화재 제15호 고행주시의 참빗장 기능, 대밭의 기능 제작하고 있다. 죽령장 매월 2일과 7일에 죽물시장이 열리며, 담양 죽세 공예 진흥단지판매상가가 조성되어있다. "대의 고장"답게 세계 유일의 죽물박물관이 있다.

죽물박물관은 부지 1만5천 평으로 1,666점의 대나무 소장품이 전시되어있다.

21세기 문화의 시대 이미지를 위한 대나무축제 행사성격을 띤 죽향 축제가 열릴 정도로 대나무와 가장 밀접한 관계를 지닌 고장이다."예전에는 대나무 밭을 금

* 전남도립 담양대학 호텔조리제빵과 교수

** 순천정암대학 호텔조리과 교수

1) 전라남도 관광지 총람: 전라남도 관광 진흥과. 2000

밭"이라 부를 만큼 대나무의 수익성이 많았다.

최근 산업화로 죽세 공예품으로 만든 일상 생활용품은 비닐과 플라스틱 용기 대체와 자유 무역화 물결로 중국·동남아시아의 값싼 죽세공품의 수입으로 인한 국내 대나무 재배 농가들이 죽림 경영에 대한 의욕을 상실하기에 이르렀다. 재배농가의 소득감소로 대나무를 마구 파헤쳐 버려지고 있는 현실이다²⁾.

그래서 대나무의 유효이용을 위한 새로운 기술개발이 절실히 요구되고있다. 이러한 대나무를 재료로 하는 조리식품과 기능성 전통식품 및 약품으로써 개발등의 활용 방안이 시급한 실정이다. 본 연구는 담양군의 향토음식발전을 위한 문제를 제기한다.

II. 연구의 이론적 배경

1. 담양의 향토음식의 종류

담양군역 산업구조에 맞는 죽순을 이용한 각종 전통식품 개발은 실효성 있는 산·학·협동체계를 구축하여 기술개발 등의 공동연구를 통한 참여 기회 확대로 지역 경제의 활성화뿐 만 아니라 지식 기반형 신지식인 양성에 많은 이점이 있다.

따라서 본 연구는 죽순을 이용한 새로운 가공식품개발 죽순 김치류, 죽순장아찌, 죽순통조림, 영장죽순, 죽순 분말, 죽순 된장, 죽순 고추장, 죽순 빵(죽순피자), 죽순국수, 죽순 카스테라, 죽순젤리, 죽순초콜릿, 죽순 한과등의 과자류, 죽순 술, 죽순차, 죽순 기능성음료, 죽순 정과, 죽순 떡 갈비, 죽염, 죽순 스프, 죽순 잼, 죽순 대통 밥, 등의 현대적 요리기법과 다양한 향토식품의 생산과정을 연구하고, 죽순과 대나무가 지니는 기능성 효능을 구체적으로 밝혀 내수는 물론 해외에 수출할 수 있는 경쟁력 있는 우수한 향토음식 상품을 개발하여 지역주민의 소득증대에 기여할 수 있는 상품을 개발하는데 그 목적이 있다³⁾.

2) 담양군청: 죽향담양, 2000

3) 담양군: 담양의 유명음식점53.

2. 담양 권의 향토음식

담양은 기후, 토질, 강우가 대나무의 생육에 가장 알맞아 대의품질은 물론 죽순의 맛도 최고를 자랑하는데 담양 식용 죽순의 종류는 맹종죽, 분죽, 왕죽 3가지가 있다⁴⁾.

대나무, 담양의 전통·향토 음식은 대나무가 흙 속에서 순으로 돌아날 때 캐어낸 죽순을 이용하는 요리가 다양하다. 특히 죽순회는 이 고장의 대표적인 토속요리이다. 삶은 죽순에 우렁이등과 식초, 고추장, 설탕을 넣어 무쳐 먹는다. 죽순구이, 죽순냉채, 죽순김치, 죽순정과, 죽순 나물, 죽순 장아찌, 죽순갈치조림, 죽순된장, 죽순 고추장등 죽순을 이용한 요리가 있다.

술로는 추성주가 있는데 최근 관광주로 지정 받은 담양 전통의 토속주로 음양곽, 구기자, 하수오, 두충, 우슬, 오미자등의 한약재와 찹쌀 멥쌀등 순곡을 혼합하여 만든다.

죽엽 청주는 대나무 잎과 두충, 갈근, 산작약, 음양곽, 등 한약재를 원료로 하여 제조하여 독특한 향기와 맛이 뛰어나다. 또한 담양한과, 창평 쌀엿, 동충하초, 옹연 한봉, 죽향 딸기, 죽향 메론, 시목 단감, 떡갈비, 추어탕 등이 유명하다⁵⁾.

III. 대나무

1. 대나무의 분류

대나무는 외떡잎식물 중 벼과에 속하는 목본식물로 아열대성 아시아지역이 원산지이다.

한국에 왕대, 솜대, 죽순대(죽순을 식용으로 함), 이대, 조릿대 등 11종이 자생하고 있으며, 생활력이 아주 강해서 지하경으로 급속도로 퍼지며 대나무 밭에는 다른 식물이 자랄 수 없다. 수십년 동안 꽃이 피지 않는데, 일단 꽃이 피면 대나무 밭의 모든 나무가 한꺼번에 죽는다. 죽순이 봄에 새로 올라올 때에는 엄청난 축적에너지를 가동시켜서 하루에 키가 1m 가까이 자라며, 4주안에 지름 생장이 끝나며, 이후 3~5년간 대가 굳어져서 수확할 수 있게 된다. 대나무는 전세계에 40속 600 여종이 있으며, 한국에는 4속 14종이 있다⁶⁾.

4) 김준호: 주식회사 대원사, 2000

5) 전라남도관광 진흥과: 전라남도 관광지 총람, 대원커뮤니케이션, 2000

6) 대나무: 김준호, 대원사, 2000

대나무의 대표종인 왕대는 중국 원산으로 한국에서 널리 식재되고 있다.

대나무 과는 크게 둘로 나뉘는데 대나무의 껍질이 죽순의 성장에 따라 아랫부분의 것부터 차례로 떨어지는 것을 대나무, 줄기의 성장 후에도 떨어지지 않는 것을 조릿대라 한다.

그러나 이것은 분류학상의 분류는 아니고 편의상 나눈 것에 불과하며, 분류학적으로는 속을 기준으로 한다⁷⁾.

대나무는 대나무과에 속하는 식물의 총칭. 줄기는 땅위줄기와 땅속줄기로 이루어지며 모두 세포벽이 목질화하여 딱딱하며, 잘 분지 한다. 해마다 5월 중순~6월 중순에 걸쳐 죽순을 내며 죽순껍질은 흑갈색 반점이 있고 맛은 쓰다. 줄기의 높이는 20m에 달하나 추운 지방에서는 3m밖에 자라지 않는다. 대나무는 외떡잎식물로 나이테가 없고 비대 성장을 하지 않는다. 표면은 녹색에서 황록색으로 변하며 꽃턱잎은 일찍 떨어진다.

가지는 2~3개씩 나며, 잎은 3~7개씩 달리는데 바소꼴로 점차 뾰족해 진다.

길이는 10~20cm, 나비는 12~20mm이다. 꽃은 6~7월에 피며 열매는 영과(穎果)로 가을에 익는다⁸⁾.

2. 대나무의 효능

대나무는 우리의 건강에 많은 도움을 주고있는데 「신농본초강목」 「동의 보감」에 수록된 효능은 다음과 같다.

해열, 이뇨, 고혈압, 구토, 소염, 경기, 유산, 객혈, 파상풍, 진통, 중풍등의 예방 및 보약

- 죽엽은 해열, 거담, 청량 및 김치의 시어지는 것 지연
- 죽여는 해열, 구토, 객혈, 코피 치료
- 죽근은 구갈
- 죽황은 해열, 해독
- 죽력은 대나무 수액으로 중풍성, 고혈압성, 신경성질환, 소갈
- 죽조액은 대나무 진의 형태로 흘러내리는 액체로 반신불수, 중풍, 뇌출중으로 인한 언어 장애, 눈을 맑게 하며· 죽순술은 고혈압, 당뇨
- 죽염은 건위, 진통, 소염, 지혈, 이뇨, 해열, 체내의 노폐물 및 악취 제거, 생리기능 강화
- 죽순은 수분93.03%, 단백질 3.3%, 섬유소1.6%, 칼륨 518mg, 인 77mg등의 무기

7) 이계시마 요우겐: 대나무속· 죽초액의제조법과 이용법, 한국저널, 1999

8) 한국식품영양학회 :식품재료사전, 한국사전연구소, 1999

질이 풍부한 식품이다. 죽순의 효능으로는 숙취해소, 청혈 작용, 스트레스해소 및 청열작용, 불면증 치료, 이뇨 작용, 변비 예방에 효과가 있다고 한다.

3. 대나무를 이용한 향토음식

1) 죽순 요리

(1) 죽순이란 무엇인가.

죽순이란 대나무의 땅속줄기 마디에서 돋아나는 어린순으로서 고유의 아작거리는 질감과 향취가 죽순의 맛을 나타내는 운치 깃든 무공해 자연식품이다. 대밭에서 단단한 지표를 뚫고 나와 1일 최고 150cm까지 성장할 수 있는 죽순은 우리의 생활에 활력을 주는 건강식품으로 평가받고 있다.

당양은 기후, 토질, 강우가 대나무의 생육에 가장 알맞아 대의 품질은 물론 죽순의 맛도 최고를 자랑하는데 당양 식용죽순의 종류는 맹종죽, 분죽, 왕죽 3가지가 있다.

죽순(bambo shoot, bamboo sprout) 그 성분 조성을 보면 아래 표와 같다. 조단백질의 1/3이 tyrosine, arginine, choline, purine 염기등 비단백질태(非蛋白質態)로서 이들 성분은 죽순에 감칠맛을 낸다. 무기질은 칼륨이 반 이상을 차지하고, 그밖에는 규산이 비교적 많다.

죽순의 성장이 다른 식물보다 빠른 것은 tryptophan에서 형성되는 성장 촉진 호르몬인 indole-3-acetic acid를 함유하기 때문이다⁹⁾.

수 분	조단백질	당질	섬유	지방	회분
92.5%	2.8%	2.4%	10%	0.2%	0.7%

(2) 죽순조리법의 문헌

죽순은 중국 요리의 중요한 재료이며 일본 요리에도 많이 쓰인다. 물론 우리나라의 요리에도 예로부터 많이 쓰이고 있다.

우리나라의 조선시대 문헌인 「증보산림경제」와 「임원경제지」 등에도 죽순밥, 죽순정과, 죽순나물 등 다양한 죽순조리법이 수록돼 있다. 또한 1800년대의 문헌인 「시의전서(是議全書)」 잡식 편에는 죽순 다루는 법이 정리돼 있으며, 「요리제법」과 「간편조선요리제법」, 「조선무쌍 신식요리제법」, 「이조공정요리통고」 등에도 생채와 나물로서 죽순채가 중요하게 소개돼 있다.

9) 정운길: 식품영양사전, 한국사전연구사, 1999

어린 죽순은 여러 가지 맛 성분이 어울려서 독특한 맛과 촉감을 나타내지만 완전히 자란 것은 맛이 거의 없고 대나무를 씹는 듯하다. 죽순의 탄수화물은 헤미셀룰로오스이고, 단백질도 많지만 비타민은 별로 없다. 단백질의 30%는 티로신, 베타인, 콜린, 아스파라긴 등으로서 이들이 죽순의 감칠맛성분이 된다¹⁰⁾.

죽순을 삶아서 냉각시키면 즙이 희게 흐려지는데, 이것은 죽순의 티로신이 탕에 녹아 나왔다가 냉각에 의해 다시 처음 상태로 되돌아갔기 때문이다. 죽순통조림을 떼어 보면 전면에 흰가루가 붙어 있는데, 이것도 티로신이 추출돼 응결된 것이다. 따라서 죽순 자체의 맛 성분이 거의 즙액 속으로 빠져나갔다고 할 수 있다.

죽순은 자라나는 속도가 다른 식물에 비교되지 않을 만큼 빠르고 또 신선도가 쉽게 떨어지므로 채취한 뒤 바로 통조림을 만든다. 보통 생산량의 80%가 통조림이 된다.

1800년대 초 서용보(徐龍輔)가 편찬한 「식경(食經)」에는 '시기가 늦으면 구기와 순이 붉게 되고 생강은 보랏빛, 가지는 청색으로 변한다. 또한 죽순이 누렇게 변한다는 사실을 나의 내자에게만 알려 서둘러 준비하도록 했다'는 기록이 있다. 이는 성장이 빠른 만큼 적기에 생산해야만 신선도가 유지된다는 사실을 말함이다.

죽순은 최근 들어 스테미나 별식의 식품으로 인기가 높지만 옛날에는 대나무의 열매도 먹거리의 재료로 쓰였던 것 같다. 이는 1611년 허균의 「도문대작(屠門大嚼)」에서 지리산의 대나무 열매가 식품으로 분류돼 음식에 사용됐다는 기록으로 보아 열매도 먹거리의 재료로 쓰였음을 쉽게 짐작할 수 있다.

게다가 옛 서적에는 대나무의 잎을 해열, 거담, 폐렴, 기관지염, 당뇨병에 쓰고, 대잎죽을 고혈압이나 노화방지에 이용했다는 내용이 있다. 대나무의 잎도 먹거리로 이용했음을 알 수 있다. 그런가 하면 최근에는 대나무의 줄기를 식용과 치약 등의 재료로 쓰이는 소금을 굽는데 이용하고 있다.

최근 우리 나라의 죽순 생산량은 1990년대 초에 1,500여톤(t)을 나타냈으나 1996년에 860t에 불과해 점점 감소되고 있다. 주산지도 경남지역에 집중되고 있으며, 특히 거제도의 하청 면에는 죽순 가공공장이 있어 죽순이 가장 많이 난다. 아무튼 이 시점에서 다양한 죽순요리법이 개발돼 소비가 촉진되고 그에 따른 생산량이 증가됐으면 한다¹¹⁾.

(3) 죽순의 성분

죽순에는 칼슘, 철분과 인등의 무기질이 함유되어 있고, 비타민 C를 비롯하여

10) 당양군: 대나무잎을 이용한 식품의 개발연구, 2000

11) 부산일보: 1994

A, B₁, B₂, 니아신 등이 골고루 들어 있으며, 탄수화물과 단백질 외에 소량의 지방분도 지니고 있어 소갈증을 다스리고 소변을 원활하게 하며 궤양, 거담, 불면증, 주독에 좋다.

※ 죽순은 궤양이나 통혈맥 소담 발두진 등에 효능이 있는 민간약초 중의 하나이다. 아미노산이 골고루 들어 있고 당류, 유기산, 아데닐산 등이 어울려 있어 특이하다.

그리고 죽순의 아린 맛은 아미노산인 타이로신이 산화한 호모겐치딘산과 수산 때문이다. 죽순에는 칼슘, 철분과 인등의 무기질이 함유되어 있고 비타민 C를 위시해서 A, B₁, B₂, 니아신 등이 골고루 들어 있으며 탄수화물과 단백질 외에도 소량의 지방분도 함유되어 있다. "주례(周例)에 종조제사(宗朝祭祀)에 쓰이는 죽순김치가 등장하듯이, 죽순은 볶음외에도 김치와 나물 등 다양한 조리법이 발달되어 있다.

죽순은 주로 셀룰로오스로 되어 있고 에너지원으로서의 가치는 적다. 죽순의 떫은맛은 티로신의 대사생성물인 호모 겐티딘산에 의한 것이라고 한다. 또한 그 독특한 맛은 아미노산 특히 글루타민산 및 아데닐산 등의 상승효과로 되어 있다. 죽순 통조림에 하얗게 가라앉는 것이 있는데, 이는 티로신에 의한 것으로 수산염, 크실란 등과 결합해서 백탁 침전하기 때문이다.

(4) 죽순의 효능

- 청열(정신을 맑게 함)작용 및 숙취해소
- 청혈(피를 맑게 함)작용
- 스트레스 해소
- 이뇨 작용
- 불면증 해소

(5) 죽순 요리 전 유의사항

- 죽순은 채취한 즉시 삶아야 질감과 맛이 더 좋다.
- 죽순을 삶을 때는 껍질을 벗기지 않고 통 채 삶는다.
-물을 붓고 쌀뜨물 또는 쌀겨를 넣어 열을 가한다.이렇게 함으로써 죽순의 떫은맛을 제거시킬 수 있다. 삶은 죽순은 물 속에 오래 담가두면 죽순의 좋은 맛이 없어지므로 흐르는 물에 빨리 씻어낸다.

염장죽순 조리시

염장죽순은 소금에 장기간 저장한 것이므로 깨끗이 씻어 한나절 우린 다음 뜨거운 물에 살짝 삶아낸다¹²⁾.

(6) 대나무 종류와 죽순

① 죽순(벼과)-bamboo shoot(영), pousse de bambou(불)

죽순은 대나무의 지하줄기에서 줄기가 갈라져 나온 어린것을 이용한다. 식용 죽순으로 가장 유명한 것은 중국 강남지방이 원산인 맹종죽으로 맹종죽이 도래해서 보급되기 이전부터 죽순이 이용되었다. 멬마는 중국 마죽의 가공품이다.

② 맹종죽(벼과)-Moo bamboo(영)

죽순은 연말에 빨리 캐는 경우가 있는데, 일반적으로는 서남의 따뜻한 곳에서 2월 하순부터 시작해서 5월 하순까지 각지에서 수확이 계속되고 있다. 지면을 비닐로 피복하거나 온천 열을 이용한 재배도 이루어지고 있다. 죽순은 대형으로 살이 두껍고 부드러우며 짙은 맛이 적다. 국이나 부드러우며 짙은맛이 적다. 국이나 무침, 조림, 튀김등으로 이용된다.

일반적으로 죽순의 영양 성분은 단백질이 풍부하며, 비타민 B₁, B₂ 미네랄이 풍부하다. 음식을 성유의 풍부한 재료로써 주목되고 있다.

③ 한산죽(벼과)

일본이 원산으로, 관동지방이남에서 재배되며 죽순은 5~8월에 볼 수 있다.

④ 섬대(벼과)

뿌리부분에서 줄기가 만곡해서 나기 때문에 섬대라는 이름이 있다. 죽순은 4~6월에 짙은맛이 없고 향기도 있으며, 산채로서 인기가 있다. 통조림으로도 판매된다.

⑤ 당죽(벼과)

원산으로 내한성(耐寒性)도 있으며 남부 이남에서 재배되고 있다. 맹종죽의 죽순이 끝나는 무렵에 나온다. 죽순은 지상에 나온 것을 캐서 이용한다. 살은 약간 얇고 황색을 띤다. 비교적 짙은맛이 적고 사각사각하며, 청과로서 이용된다.

⑥ 왕대(벼과)-glant timber bamboo, madake(영)

중국이 원산이다. 일부에서 야생도 볼 수 있다. 죽순은 섬대보다 늦어 중앙부에서는 6월이다. 약간 쓴맛이 나는데, 맛은 좋다. 죽의 껍질로서 포장용으로 이용되는 것이 본종이다.

⑦ 마죽(벼과)

마얀마가 원산으로, 중국대륙남부, 대만에서 재배된다. 죽순을 삶은 후에 발효시켜서 중국 요리에 많이 이용된다.

12) 한국요리: 영초애, 장명숙, 윤숙자, 1999

4. 향토음식 요리법

1) 죽순요리

소채원은 대밭 속으로 길이 나 있는 민간 양식을 대표한 정원이다. 남도의 특성은 대밭에 있다. 당양이 바로 그런 곳이다 그러니까 대밭이 없으면 남도의 정신도 없는 법이다.

죽순을 요리한 탕, 채, 회 등은 외지 사람도 물리지 않아 대화가 통다. 자극적이지 않고, 청청무구 순후한 맛 때문이다.

죽순요리는 여러 가지로 죽순채볶음, 죽순 표고버섯, 죽순조림, 죽순새우볶음, 죽순 오징어무침, 죽순 김치, 죽순장아찌, 죽순회, 죽순육회, 죽순나물, 죽순 된장국등이 있으며, 과음한 사람들의 아침 속 풀이로는 죽순 국이 그만이다. 최근에는 죽순을 냉동으로 보관해서 고급 야외도시락 반찬용으로 쓰이고 있다. 비타민C가 풍부하여 많은 사람들로 부터 각광을 받고 있는 죽순은 당양권에서 죽순요리의 참 맛을 볼 수 있다¹³⁾.

(1) 죽순채볶음

재료

죽순, 쌀뜨물, 풋고추, 호박, 표고버섯, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 통깨, 식용유

만드는 법

- ① 죽순은 띠 즉시 바로 깨끗이 손질하여 쌀뜨물에 넣고 삶아서 뽕은맛을 뺀 다음 껍질을 벗겨 곱게 채 썬다.
- ② 풋고추는 반 잘라 씨를 털어 내고 죽순 길이로 채 썬다. 호박도 같은 크기로 준비하고, 표고버섯은 기둥을 떼 낸 후 역시 같은 크기로 썬다.
- ③ 팬에 기름을 두르고 준비한 재료를 넣고 볶다가 다진 파, 다진 마늘, 소금으로 간하고 통깨를 뿌린다.

(2) 죽순표고버섯

재료

죽순, 마른 표고버섯, 붉은 고추, 풋고추, 진간장, 다진 파, 다진 마늘, 통깨, 식용유

만드는 법

- ① 죽순은 날것으로 준비해 비늘같이 생긴 부분을 모두 벗겨내고 물로 씻은

13) 전라남도: 관광지 총람, 대원커뮤니케이션, 2000

다음 5cm정도의 길이로 썬 후, 길이대로 반으로 쪼개 놓는다.

② 붉은 고추와 풋고추도 같은 크기로 채썬다. 후라이 팬에 기름을 두르고 죽순을 먼저 볶다가 고추를 넣고 한소끔 볶는다.

③ 후추, 물엿을 넣고 진간장으로 간을 맞추고 양념이 잘 배도록 다시 한 번 볶은 후 통깨를 뿌려 낸다.

(3) 죽순조림

재료

죽순, 물엿, 통깨, 진간장, 식용유

만드는 법

① 죽순은 4~5cm길이를 굵은 것은 먹기 좋게 세로로 등분하여 썬다.

② 진간장에 졸이다가 식용유와 물엿을 넣고 서서히 졸인 다음 통깨를 뿌린다.

(4) 죽순나물

죽순은 죽순의 모양이 나타나도록 빗살모양으로 썰고 윗 부분은 오이 모양대로 썬다.

통조림 죽순은 썰어서 살짝 데치고, 생것이면 통째로 삶아서 썬다.

재료

죽순, 오이, 숙주, 당근, 쇠고기, 잔새우, 배, 실백, 간장, 참기름, 깨소금, 후추, 파·마늘 다진 것

만드는 법

① 죽순은 빗살 모양을 살려서 길이 5cm, 나비 1cm 정도로 얇게 썰어 끓는 물에 살짝 데친다.

② 오이와 당근은 길이 5cm, 나비 1cm 정도로 얇게 썰어서 오이는 소금에 살짝 절이고 당근은 끓는 물에 살짝 데쳐 숨을 죽인다.

③ 숙주도 거두절미하여 끓는 물에 데치고 쇠고기도 곱게 채 썰어서 양념(간장, 참기름, 깨소금, 후추, 파·마늘 다진 것)으로 무쳐서 볶는다.

④ 배도 오이의 크기로 썰고 잔 새우는 소금물에 살짝 데쳐서 껍질을 벗긴다. 실백도 고갈을 떼어놓는다.

⑤이상 준비된 것을 모두 섞고 양념(간장, 설탕, 식초)으로 고루 무친다.

(5) 죽순새우볶음

재료

건새우, 양배추, 죽순, 당근, 피망, 소금, 후추, 식용유약간

만드는 법

- ① 건새우는 체에 받쳐 미지근한 물에 씻는다.
- ② 죽순은 빗살 무늬로 썰고, 양배추, 당근, 피망은 굵게 채 썬다.
- ③ 팬에 기름을 두르고 준비한 재료를 넣고 볶은 후 소금·후추로 간을 맞춘다.

(6) 죽순오징어무침

재료

죽순, 오징어, 양파, 대파, 참깨, 마늘 다진 것 식초, 참기름, 물엿

만드는 법

- ① 죽순은 얇게 썰어 끓는 물에 살짝 데친다.
- ② 오징어는 칼집을 내어 적당히 썬다.
- ③ 양파, 대파, 오이를 썰어서 양념(고추장, 깨, 식초, 마늘 다진 것, 참기름, 물엿)으로 골고루 무친다¹⁴⁾.

(7) 죽순김치

죽순은 아미노산 중에서 특히 글루타민산이 풍부하므로 소갈을 다스리고 이뇨 작용을 도우며 당·불면증·주독을 없애주고 기력을 찾는 데 효과가 있다.

재료

죽순, 배, 고춧가루, 소금, 찹쌀 풀, 생강, 소금, 감초물

만드는 법

- ① 연한 죽순을 준비해 껍질을 벗기고 5cm 길이로 나박 썰기 한다.
- ② 소금으로 간한 뒤 맑은 물에서 뽀뽀 문질러 씻는다.
- ③ 배는 죽순과 같이 썬다.
- ④ 찹쌀 풀에 고춧가루를 풀고 소금으로 간을 맞춘 뒤 생강을 넣고 감초 물로 단맛을 낸다.

※ 죽순은 왕죽순이 좋다. 부드러운 껍질은 버리지 말고 데쳐서 나물로 무쳐 먹는다.

(8) 죽순장아찌

재료

죽순, 간장, 깨소금, 참기름

만드는 법

- ① 죽순을 데쳐 껍질을 곱게 벗겨 내고 간장을 끓여서 식힌 후에 붓는다.
- ② 1주일쯤 지나면 다시 간장을 끓여 붓고 한 달 정도 두면 맛깔스런 장아찌가 되는데 죽순장아찌를 채 썰어 깨소금과 참기름에 무쳐 장아찌 간장을 조금 부어 낸다¹⁵⁾. 15)

14) 김연식: 한국사찰음식<우리출판사, 19997

(9) 죽순회

대나무가 흙속에서 순이 돌아날 때 이를 캐다가 회로 요리하여 먹는 '죽순회'는 담양 토속음식의 대표적 별미이다. 죽순이 땅에서 솟은지 7일정도 지나면 20cm정도 자란다. 비닐모양의 껍질에 싸여 나오는 죽순은 땅속에 묻힌 부분이 많을수록 죽순으로서 상품의 가치가 크다. 죽순은 껍질까지 함께 뜨거운 물에 익혀내어 껍질을 벗긴 뒤 가늘게 쪼개 찬물에 담가놓고 기호에 맞게 여러 가지 음식을 만드는데 그 중에서 가장 대표적인 것이 바로 '죽순회'이다. 집에서 담근 맛갈스러운 고추장과 갖은 양념으로 맛을 내고 식초로 상큼함을 더하면 상실해져버린 입맛까지 되찾을 수 있을 것이다.

재료

죽순, 식초, 고추장, 골뱅이 기타 양념류

만드는 법

- ① 죽순을 데쳐 껍질을 곱게 벗겨 내고 간장을 끓여서 식힌 후에 붓는다.
- ② 식초, 고추장, 양념과 골뱅이로 버무린다.

2) 대나무 통밥

대나무와 참 솔잎의 향긋한 향과 알맞게 간이 밴 통밥의 맛이 짭짤하며 담백해 금방이라도 원기가 솟는 듯 한다. 그리고 죽순된장국이 곁들여져 그 맛이 일품이다.

대나무 통은 일회용으로 손님이 원하시는 경우 드리고 있으며 집에 가져가서 화분으로 이용하거나 깨끗히 씻은 후에 연필 통이나 주부들의 화장 붓통으로 사용하면 좋다.

재 료

솔잎, 대추, 방, 검정 쌀과 흰쌀

만드는 방법

- ① 하루정도 담가둔 쌀을 30cm크기의 대나무 통에 넣으면서 죽염으로 간을 한다.
- ② 방과 대추를 고명으로 올린 후 참 솔잎으로 두른 후 한지로 대나무 통을 덮고 찌낸다¹⁵⁾. 16)

3) 대나무수액

우리 인체는 70%가 물로 이루어져 있다. 물은 우리 인체 내에서 호흡, 소화, 흡수, 대사, 배설 및 체온조절작용을 하고 영양성분을 녹여 산소와 미네랄과 갈

15) 적문: 전통사찰음식:우리출판사,2000

16) 담양의 유명음식점53 담양군청,1998

은 영양소를 신체의 각 조직, 기관에 운반, 노폐물을 제거해 주는 기능을 갖는다. 최근 고로쇠나 거자수 수액보다

더 양질의 수액이 대나무에서 추출된다는 연구결과를 발표하여 천연건강음료를 선호하는 국민들의 관심을 끌고 있다.

대나무 수액에는 대나무의 생육에 필요한 무기물, 아미노산, 당류 등 각종 영양소가 다량 함유되어 있어 식용음료로 가치가 높으며 마음을 안정시키고 몸속의 각종 노폐물을 씻어내는데 효과가 있다고 한다.

남부임업시험장에서 대나무 수액에 함유된 무기질 함량을 조사한 바에 따르면 칼슘은 특히 송대에서 422mg/l 로 가장 높게 나타났다. 이는 수액에 칼슘이 풍부하여 뼈에 이로운 나무라 해서 골리수라 불리는 고로쇠나무 수액의 칼슘 함량 175mg/l 과 비교해 볼 때 무려 2.4배나 많은 모양이다.

칼륨도 마찬가지로 고로쇠나무 수액 16mg/l 에 비하여 대나무 수액에서 월등히 높았으며 맹종죽 수액은 2.504mg/l 로 가장 높게 나타났다. 마그네슘은 칼슘과 칼륨의 함량과 비교해 볼 때 작은 양으로 존재하고 있으나 고로쇠나무 수액 3.3mg/l 에 비해 약 50배나 높게 정량되었으며 특히 송대 수액에서 약 166mg/l 로 가장 높게 측정되었다.

특히 대나무 수액 중에는 인간이 필히 섭취해야하는 필수 아미노산 10개중 9개의 아미노산이 함유되어 있는 것으로 나타났다. 대나무 수액은 5~6월경에만 채취가 가능하며 대나무의 연령별 수액채취량은 1년생과 4년생에 비해 2년생 및 3년생 대나무의 채취량이 많다고 한다. 대나무 수액은 예로부터 사람들에게 의해 이뇨, 심신안정 등의 효능으로 응용되어 인체에 아무런 해가 없음이 증명되고 있으며 또한 우리의 실험을 통해 과학적으로 영양학적 가치가 인정되고 있어 천연음료로의 개발이 유망시 되고 있다. 또한 대나무 수액은 민간요법에서 기미, 주근깨, 검버섯 제거에 탁월한 효능이 있는 것으로 알려져 있는데 노화된 피부보호 및 청결한 피부유지를 위한 고급 화장수로써의 개발까지도 기대된다¹⁷⁾.

4) 대나무 숲

(1) 대나무의 숲과 건강

대나무는 하루에 1m 이상 자라는 거대한 에너지를 품고 생성되는 식물로 지구상에서 가장 왕성한 성장활동을 하는 것으로 알려져 있다. 또한 일본 히로시마 원폭 투하시 유일하게 생존했을 정도로 생명력이 끈질기다. 이러한 끈질긴 생명력과 고고함의 상징인 대나무는 예로부터 인간생활과 밀접한 관계를 맺으며 널리 활용되었다.

17) 이계시마 요우겐: 대나무숲·죽초액의 제조법과 이용법 한림저널, 1999

대나무 숯은 세포의 크기가 크고 세포간격이 넓어서 더 많은 공극을 가진다. 숯 1g의 내부 표면적은 약 300㎡ 가량되며, 이로 인하여 보수성, 통기성, 흡착성, 축열성이 우수해 진다. 대나무 숯에는 여러 가지 효능이 있다. 냄새를 제거하는 효과이다.

숯에는 천연 미네랄의 함량이 2-3%가량 되는데, 물에 넣을 경우 칼슘뿐만 아니라 마그네슘, 칼슘, 나트륨 등 미네랄을 방출하여 맛있는 물로 만든다. 숯의 방부 효과를 통하여 과채류의 신선도 유지에 큰 도움이 되며, 가축사료에 배합제로 첨가되기도 한다.

현재 국내에서 연간(1998년도) 23,450톤의 수요가 있다.

대나무 숯은 바로 이러한 대나무를 1000℃의 고온에서 구워 만들어낸 것으로 일반 숯보다 미세한 구멍이 많아 숯 표면적이 넓기 때문에 흡수, 흡취 효과가 탁월하여 숯 가운데 최고의 숯으로 손꼽는다. 또한 대나무 숯으로 여과한 물, 즉 죽탄수는 알칼리성이라 신진대사를 촉진시켜 신체의 밸런스를 유지시켜주며 콜레스테롤 수치 저하에도 큰 효과가 있다. 이밖에도 수돗물에 대나무 숯을 넣으면 염소냄새를 제거하고 대나무 숯의 미네랄이 물 속에 녹아들어 물이 더욱 맛있게 변하게 되어 공기정화는 물론 이산화탄소의 농도를 줄여주기도 한다. 이처럼 대나무 숯은 우리의 인간의 건강과 매우 밀접한 관계를 맺고 있는데 대나무 숯의 7대 건강 효과를 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

(2)대나무 숯의 7대 건강효과

- ①심신안정효과(Relaxation effect)대나무 숯의 공기정화작용과 마이너스 이온 효과가 심신을 안정시키면서 기분 좋게 잠들게 한다. 또한 대나무 숯이 내뿜는 α 파가 현대인의 각종 스트레스를 말끔히 해소한다.
- ②냄새제거효과(Deodorization effect)대나무 숯의 탁월한 흡착작용이 냉장고 악취, 묵은 쌀 냄새, 숙면을 방해하는 각종 냄새를 말끔히 제거해 준다.
- ③피부보호효과(Hair & Skin care effect)수면 중 대나무 숯이 여분의 수분을 흡수, 발산을 반복하여 침실의 습도를 항상 50-60%로 조절하여 머리결과 피부의 건강을 지켜준다.
- ④전자파차단효과(Electromagnetic shielding effect)통풍 전도성이 뛰어난 대나무 숯은 정전기의 발생을 방지하며 전자파의 공해로부터 인간을 해방시켜 준다.
- ⑤수분흡착효과(Water absorption effect)대나무 숯은 수면 중 흘리는 땀이나 어린이의 오줌 등 다량의 수분을 순식간에 흡수하여 불순물을 분해한다.
- ⑥원적외선 효과(Far-infrared ray effect)대나무 숯에서 발생하는 원적외선이

수면 중 전신을 내측 부터 온화하게 대위 혈액순환 및 신진대사를 촉진한다.

- ⑦수질정화효과(Water purification effect)대나무 숲의 풍부한 미네랄 성분이 수질을 정화하고 물 입자를 작게 하여 수돗물을 맛있는 약수로 바꾸어준다¹⁸⁾.

(3)대나무 숲 활용방법

①밥을 지을 때

대나무 숲을 넣은 물을 사용하면 미네랄 수(mineral water)로 짓는 것과 마찬가지로 한층 맛있게 지을 수 있다.

②음료수에 이용

병이나 물그릇에 대나무 숲을 넣고 하룻밤 정도 두면 표백분 냄새가 없어지고 신체에 좋은 미네랄 워터가 된다.

③술에 이용: 술속에 넣어 이용하면 술 속에 남아있는 불순물을 제거하여 술 맛을 한층 좋게 한다.

④냉장고 안에: 냉장고 속에 넣은 것만으로 냉장고의 독특하고 고약한 냄새의 근원을 흡착 분해한다.

⑤화초 재배

원예작물이나 화초에 숲을 목초 액을 묽게 희석하여 식물에 뿌려주면 잎이 항상 싱싱하고 건강하게 자랍니다.

⑥숲 베 개

숲은 음이온과 원적외선을 발생하며 습도조절기능과 탈취기능이 있어 수면시의 땀과 냄새를 흡수하고 매우 뛰어난 통기성으로 두 한쪽열의 효과를 발휘하여 건강을 지키는 최고의 물질이다.

5) 죽력과 죽향의 효과

죽력과 죽향의 효과는 허준의 동의보감을 보면 죽력(대나무기름)은 뇌졸중과 심신안정에 탁월한 효과가 있다고 기록돼 있으며 민간요법에서는 대나무수액은 증풍, 기침, 파상풍에 효과가 있고 대나무껍질은 구토에 효능이 있다고 알려져 있다. 또한 피를 맑게 해주며 노화방지, 두통, 기침, 해열에 좋다. 모든 식독을 풀어준다. 정신을 맑게 하여 주독을 풀어준다.

(1)죽력

죽력은 화죽력, 생죽력, 수죽력이 있는데 화죽력은 30cm정도의대나무 마디 사이를 자르고 가운데 부분을 불에 쪼여 두 끝에서 나오는 대나무의 기름을 받은 것

18) 강동영: 강풍에 견디는 대나무 구조에 대한연구 부산대학교, 1996

으로 생죽력은 봄에 대나무의 성장이 왕성할 때 대나무 끝을 잘라 나오는 즙액을 병에 받은 것이고, 수죽력은 대나무를 찬물 또는 더운물에 담가 수침 액을 빼낸 것을 말한다.

죽력은 열 내림약, 구중약이며 고혈압, 중풍등에 특히 졸중풍, 파상풍, 번민 소갈증, 소아 경간증등 일체 위급한 병의 치료에 쓴다¹⁹⁾.

IV. 결 론

본 연구의 목적은 담양권 향토음식 개발 방안 연구개발을 통하여 지역주민들의 경제 생활 활성화를 꾀하고 버려져가고 있는 대나무를 이용한 다양한 담양 향토 음식의 개발 연구에 목적을 두었다. 이러한 방안을 다음과 같이 요약하였다.

1. 죽순식품 사업 활성화· 담양군주관 국제 죽순 식품 축제 기획안 작성

- 담양군주관 죽향축제 요리대회 개최계획 창업 추진지원
- 대학내 창업 보육센터 신설
- 죽순의 특허 출원을 위한 연구사업의 담양군과의 공동수행
- 죽순가공업 창업과정 운영
- 창업동아리 발족지원
- 죽순이용 요리법의 개발, 요리대회 개최
- 죽순요리연구소 신설 추진
- 죽순이용 술, 음료, 제빵 개발 창업
- 수출 전략용 전통 건강 식품 창업· 산· 학· 연합동체계 구축 및 기반 확충
- 담양군 죽순가공업 특화 산업 육성 방안계획 작성
- 죽순 식품 포장디자인 개발 지원
- 죽순 식품의 국제화 규격화 추진
- 죽순 이용 제품 특허화 추진
- 산· 학· 연· 관 죽순 식품산업 컨소시엄 결성 및 추진
- 전통식품의 특허 출원추진
- 죽순빵 특허 출원 신제품개발

19) 담양군: 대나무 이용확대를 위한 대나무의 건강 효능성분에 관한 연구, 1999

- 죽순요리의 판매 강화 실현· 담양관광지에서 죽순 가공식품의 판매 및 홍보
- 죽순가공 냉동, 포장, 생산라인 설치 보완
- 담양 군청내의 인터넷, 홈페이지를 활용 임 가공업의 대행 판매 및 홍보
- 죽순 요리 책자 발간 판매 및 배포

2. 담양권 죽순제품 산업의 활성화

- ① 담양군 죽순 가공업 특화 산업육성을 위한 산· 학· 연· 관 협동체계구축
- ② 담양군주관 죽향 축제의 국제적인 죽순 음식축제 기획안 도출 및 매년개최
- ③ 산· 학· 연 컨소시엄 결성에 의한 연구개발 지원

3. 창업촉진체계구축

- ① 식품업체 보육에 의한 벤처기업 등록 유도
- ② 식품개발에서 죽세공 활용 식기류 포장디자인, 유통 및 수출업무형 지원체계 운영
- ③ 중소기업청 지정 식품 창업보육센터 운영계획

4. 향토음식 판매의 적극 추진 활성화 방안

- 담양군 죽순 가공업 육성 품목 지정 추진
- 제품 연구개발에서 디자인개발, 유통체계구축, 인터넷 전자상 거래망 구축, 업체별 홈페이지 개설, 수출 판로 개척까지의 통합형 지원체계구축, 수출 지원부서 운영
- 담양군 죽순 가공식품 수출 활성화를 위해 담양대학 창업보육센터를 신설하여 수출 전문인력을 통한 본 대학에서 개발된 제품을 우선적 수출 지원 체계구축
- 주요수출품 예정품목 : 죽순 김치, 죽순 전통식품, 죽공예 식 재료 용기

따라서 본 연구는 담양권의 전통 음식의 정착과 현대화를 추진하고 죽순을 이용한 다양한 향토요리를 계승발전하고 창의적인 연구를 통한 담양권의 음식문화 형성에 노력할 수 있는 조금한 자료로 생각하고 보다 적극적인 개발 연구를 위한 기본 자료로서 본 연구하였다.

참고문헌

- 담양군청: 죽향담양, 2000
김연식: 한국사찰음식, 우리출판사, 1999
담양군: 담양의 유명음식점 53.
김준호: 주식회사 대원사, 2000
전라남도관광 진흥과: 전라남도 관광지 총람, 대원커뮤니케이션, 2000
대나무: 김춘호, 대원사, 2000
이게시마 요우겐: 대나무숙·죽초액의제조법과 이용법, 한국저널, 1999
한국식품영양학회: 식품재료사전, 한국사전연구사, 1999
정운길: 식품영양사전, 한국사전연구사, 1999
담양군: 대나무잎을 이용한 식품의 개발연구, 2000
부산일보: 1994
한국요리: 영초애, 장명숙, 윤숙자, 1999
적문: 전통사찰음식, 우리출판사, 2000
강동영: 강풍에 견디는 대나무 구조에 대한연구 부산대학교, 1996

ABSTRACT

A study on the redeveloping traditional foods with bamboo in Damyang

shin, gilman · hong, chul hee

Damyang is famous for the bamboo and various foods. It is urgently needed that native foods in this area are studied and modernized. Developing new foods and redeveloping traditional foods using local product such as bamboo shoots will contribute to boost the local economy.

Bamboo shoots can be raw materials for kimchi, canned goods, salted goods, Korean cookies, bread, tea, beverage, and so on. This study aims to invent new recipe, to explore the new method of production and to modernize the traditional dishes. In the final analysis, economic and cultural consideration would be attached in this study.

3인 익명심사 畢

2000년 10월 31일 최종 접수

2000년 12월 10일 최종 심사