

續 寶

地域文化・地域人情・地域情報

靈 嶺

12회少年体典
特 輯 号

1983年
5 月

通卷第20号
(전주문화원회)

□ 特輯 ① 全 北 百 科

- * 學校体育 現況 基本・政策종목의 育成을 強化 / 趙 碩 寅
- * 初・中等 教育 先進祖國의 能力있는 人間 育成 / 任 正 彬
- * 멋과 맛의 總覽 멋과 맛이 그윽한 마을과 마을 / 林 秉 燦
- * 文化・藝術 格調있는 선비정신 담고있다 / 金 南 坤
- * 文化遺產 彌勒寺등 祖上의 얼 담긴 文化財 많아 / 宋 祥 圭
- * 觀光・土產品 自然風光과 함께 선조의 지혜 서려 / 李 化 郁
- * 飲 食 固有飲食 비빔밥은 天下一味 / 張 재 철

□ 卷末 特輯・새 全北 建設

- 꽃으로 덮인 先進全北의 建設 / 李 健 宰
- 새 全北 福祉農村 建設 / 許 棟 一
- * 全北禮讚論 德津못 연꽃 지금도 여전합니까 / 千 金 成
- * 故鄉을 생각한다 秀麗한 故鄉山川은 나의 요람 / 金 澈 鎬
- 꿈에도 그리운 내 고향 / 宋 榮 寬

자녀를 아 너희 부모를 주 안에서 순종하라. 이것이 옳으니라. 네 아버지와 어머니를 공경하라. 이것이 약속있는 첫 계명이니 이는 네가 잘 되고 땅에서 장수하리라. 또 아버지아 너희 자녀를 노엽게 하지 말고 오직 주의 교양과 훈계로 양육하라. (에베소서 6장 1절~4절)

편집후기

◇...제12회 전국소년체전 특집호를 위해 옥고를 보내 주신 이원경 체육부장관님, 정주영 대한체육회장님께 감사를 드린다.

질서체전, 인정체전이 되어 선진 조국의 창조를 위한 민족 화합의 대전진이 되어야겠으며 86 아시안 게임과 88 올림픽을 앞두고 꿈나무를 키우는 값진 계기가 되어야겠다.

소년체전 특집호로 내놓기 위해 한달을 늦춰 5월호로 만들었다. 경향간의 독자 제현에게 사과를 드린다. <張>

◇...고향을 생각한나의 귀한 글을 써 주시고 「노령」에도 깊은 애정을 쏟아 주는 김철호 명성그룹 회장님께 감사를 드린다.

6월 3일의 시상을 앞둔 제1회 노령봉사상 시상과 제2회 노령문화제 준비를 서두르는 가운데도 앞으로의 노령 발간을 위한 고심 뿐이다.

지역사회 개발을 위해서 헌신하고자 하는 전주문화원과 노령 운영진으로서의 앞날을 걱정하지 않을 수 없다.

소년체전 특집호를 위해 한달을 결간하면서까지 몸부림을 쳤으나 내용에 만족하지 못하고, 또 특집호를 내놓기까지의 고통을 쉽게 잊을 수 없다.

특히 卷末特輯 「살기 좋은 全北建設」에 대해서는 원만한 편집체제를 가추지 못하여 사과드린다. <宋>

◇...80을 넘으시고도 활기 넘친 삶을 누리시는 金海剛 詩人의 권두시가 이번 호를 빛내 주고 있다. 마침 제12회 전국소년체전이 이 고장에서 열리고 있는데 맞추어 제 고장의 영예를 위해 푸른 별판을 마구 뒤고, 마구 달리는 더운 숨결, 벅찬 젊음을 칭찬해 주셨다. <曹>

蘆

嶺

1983年 5月 12회 少年体典特輯號
<通卷 第20號>

1983年 5月 15日 印刷 / 1983年 5月 19日 發行

《非 賣 品》

發行人 · 金 光 鎬
編輯人 · 張 明 洙
(「蘆嶺」編輯委員會)

文公部 登録番號 · 바-962號 印刷人 · 咸 清
登録日字 · 1981年 8月 10日

發行所 · 社團全州文化院
法人
全州市 慶園洞 1街 104~5 ☎ 7500

印刷所 · 鮮明印刷社 ☎ 0030 · 2878

1983年 5月 <12회 少年体典 特輯號> (通卷 第20號) 目次

- 8 노령 칼럼 / Go! 21세기 全州 張明洙
10 卷頭詩 / 해 뜨는 五月의 山河여 외 1편 金海剛

* 제12회 全國少年体育大會 · 激勵辭

- 14 올림픽 겨냥한 단결심 보일 때 李源京
16 文化民族 슬기 발현하는 祭典 鄭周永

* 제12회 全國少年体育大會 · 歡迎辭

- 18 先進경기로 先進조국 創造 趙澈權
20 질서 · 화합 · 활기찬 교육광장 柳在新
22 全州는 멋과 맛을 아는 藝鄉 姜相遠
24 体育發展의 대들보로 成長 李治白

* 特輯① 全北 百科

- 26 * 學校体育 現況 / 基本 · 政策종목의 育成을 強化 ... 趙碩寅
30 * 初 · 中等教育 / 先進祖國의 能力있는 人間育成 ... 任正彬
36 * 멋과 맛의 總覽 / 멋과 맛이 그윽한 마을과 마을 ... 林秉燦
40 * 文化 · 藝術 / 格調있는 선비정신 담고 있다 金南坤
44 * 文化遺產 / 彌勒寺등 祖上의얼담긴 文化財 많아 ... 宋祥圭
48 * 觀光 · 土產品 / 自然風光과함께 선조의지혜서려 ... 李化郁
52 * 飲食 / 固有飲食 비빔밥은 天下一味 姜재철

* 特輯② 12회 少年体典준비 落穂

- 56 * 全羅北道 종합 / 새싹 위해 피땀 쏟은 1백80일 ... 崔容福
60 * 全州市 / 秩序体典 되도록 全市民이 협조 李容圭
62 * 群山市 / 人情体典 분위기 조성에 밤잠 설치 房永善
64 * 名士의 취미 / 오붓한 술작석의 談笑 林應植
68 * 全北禮讚論 / 德津뭇 연꽃 지금도 여전합니까 ... 千金成
72 * 故鄉을 생각한다 / 秀麗한 故鄉山川은 나의요람 ... 金澈鎬
꿈에도 그리운 내 고향 宋榮寬

□ 隨筆 □	86	一方通路	范錫圭
	87	우리 집 큰 딸	梁尙烈
	89	幾本打에 黃冀出	柳基洙
	90	化粧室 有感	柳應教
	92	山水 讚	殷金蓮
	93	장성 갈재	張翰培
□	95	편 지	丁德龍
	97	연못가 斷想	蔡滿默
	98	이웃 사촌이 되자	蔡瑛默

66	* 蘆嶺奉仕賞 제정의 意義 / 天職意識 속에 사는 勤勞者 격려	金光鎬
100	* 칼럼 / 누가 더 長壽하나	李鎬堉
106	* 醫境 / 과민성 大腸	金然中

□ 詩

80	少年의 季節	李基班
82	서울의 詩人 II	朴鳳宇
83	여산을 지나며	許素羅
84	돌과 바람	姜寅翰
85	오월의 창공에	윤이현

□ 主題있는 散文

102	우리말 우리글 / 年과 年度	김만곤
103	좋은 글귀 풀이 / 五 福	柳豐淵
104	나의 交友 / 老年의 友情	金敎善
105	나의 思索 / 생각하며 조깅 하며	李健雨

* 連 載 *

108	人生을 反芻하며 / 나의 文學 60年⑨	金海剛
112	全北의 빛난 얼 / 護國의 英將 安衡②	趙炳喜
116	世界 8個國 巡訪紀⑤ / 旅程 12萬里	柳鳳永
120	全北映畫 裏面史⑫ / 興行 이야기	卓 光
124	全北人物列傳⑰ / 書藝家 宋基冕	宋榮相
138	* 戲 曲 / 물 갈 이②	文致相
128	어느 벽지 부부교사 수기(下)	全二坤
132	숨어서 일하는 사람들② / 鎮安女高 朴貞愛 교장	曹圭華

■ 卷末 特輯 · 새全北 建設

148	꽃으로 덮인 先進全北의 建設	李健宰
152	새全北 福祉農村 建設	許棟一

136	전주문화원 제정 노령봉사상 운영요강
114	地域情報 短信
156	편집후기

■ 飲 食

固有飲食 비빔밥은 天下一味

장 재 철

〈全州紀全專門大 교수〉

全北은 맛과 멋의 고장이다.

옛부터 멋의 고장으로 風流를 즐기며 살았고, 國樂의 본고장으로서도 유명하다. 따라서 全北人들은 음식도 멋으로 즐겼으리라 생각된다. 지금도 양념을 푸짐하게 使用한다든지, 반찬수가 지나치리만치 많은 것도 이 때문인 것 같다. 이렇듯 人情 많은 고장으로 全北이 등장하게 된 것은 호남평야의 곡창지대를 끼고 있어서 곡식이 充分하고, 무주, 진안, 장수의 산채나물과, 옥구, 부안, 고창 등 서해안의 海産物과 김제, 완주, 익산, 순창, 임실 등의 채소와 과일이 풍요한 生活을 누릴 수 있는 환경의 要素가 重要な 계기가 된 것으로 본다. 얼마 전까지만 해도 舊家라든가, 班家라든가 손꼽히는 소위, 양반집에서는 부녀자들의 음식 솜씨가 각별히 뛰어났고, 그 정성이 지극하였다. 상차림으로 보면 반찬의 수효가 지나치게 많아서, 사치하고 낭비가 심한 경향이 있었다.

음식 솜씨 중 뛰어난 것은 젓갈류이니 게젓, 명란젓, 새우젓, 오징어젓 등 그 담는 법과 간수법이 매우 훌륭하며, 또한 김치는 젓갈을 이용하여 담기 때문에 구수한 맛과 영양가가 높고 또한 식

육을 돌우는 데도 일품이다. 그러나 기후가 온화한 관계로 음식은 비교적 짜고 매운 맛을 가지는 게 보통이다. 하지만, 요즘은 손님에 따라 약간 싱겁고 덜 매웁게도 할 수 있다.

아무튼, 全北은 예로부터 아낙네들의 음식 솜씨가 뛰어난 것만큼은 부인할 수 없다. 그래서 일찌기 開城의 옛과 猪肉, 平壤의 冷麵과, 全州의 콩나물은 조선의 三大 음식이라고 일컬었다.

이와 같이 음식 솜씨가 뛰어난 原因을 생각해 볼 때, 時代的으로 보아 일찍 都市가 形成되었고, 특히 조선시대와 와서 全羅道地方의 市場規模는 全州邑內場과 南原邑內場이 最大이었으며, 全羅道 鄉市는 2백 14군데나 있었다. 그 후, 호남지방의 농업교통 개발이 진전되어 감에 따라 농산물의 집하, 원거리 상품의 농촌내에서 流入도 鄉市를 통해서 이루어졌다. 이로 인하여 全州는 全羅道の 各 食品의 材料들이 集産되는 큰 都市로 成長하였고, 풍부한 食品材料로 하여금 「맛의 고장 全州」라는 별명이 붙여졌는지도 모른다.

어느 地方을 가드라도 그 地方 사람들의 食性 등이 郷土料理의 性格을 結定한다. 비록 材料가 다를 지라도, 고장 特有의 맛을 내게 하는 것은 신선한 材料의 구입, 조리법 등에 따라 달라지지만 실제로는 음식을 장만하는 정성이 맛을 좌우한다고 해도 과언은 아닐 것이다.

이제 全州를 中心으로 한 全北의 음식을 자랑한다면,

첫째, 콩나물 비빔밥을 들 수 있다. 全州의 콩나물 비빔밥은 다른 지방의 비빔밥과 별 차이가 없는 것 같지만, 콩나물이 主人이라면 지나친 과장일까? 물론 콩나물 그 자체가 특별한 맛을 내는 것도 아니지만, 맛의 조화를 이루는데 각별한 이유가 있는 것 같다. 즉, 콩나물은 全州 水質에 비추어 볼 때, 風土病 때문에 많이 먹어 왔다고 口傳되고 있다. 따라서 콩나물 맛을 잘 알고 있다고 할까?

예전에는 任實産 鼠目太(쥐눈이콩)——콩의 색깔이 눈에 흰테를 두른 검은 콩으로 마치 쥐의 눈 같

다 해서 붙인 이름으로 콩나물을 키웠으나, 그 값이 高價이고, 껌질이 검은 색이어서 껌질을 제거하는데 노력이 많이 들어 현재는 황색의 콩나물콩을 사용하고 있다. 이 외에도 비빔밥에 使用되는 材料는 녹두로 빻은 황포묵을 들 수 있으며, 조선시대에 進上品에 속하였던 쇠고기 육회(현재는 육회볶음도 많이 사용—식품위생 차원에서 기생충 예방—)와 순창의 고추장 등을 사용하고, 간장도 묵은 간장, 참기름, 달걀, 깨소금, 미나리, 표고버섯, 오이채, 당근채, 파, 밤채, 쪽갓, 상치, 은행 등 계절, 업소마다 약간씩 다르나 그 나름대로의 특징을 가지고 있으며 대략 20여 종류에 이르고 있어 각종 영양분을 고루 섭취할 수 있는 가장 科學化된 음식으로 생각된다.

全州市는 「비빔밥 지정업소」를 10여 군데 선정하여 그 傳統性을 이어가려고 노력하고 있다. 대개의 지정업소는 長水産 돌그릇을 비빔밥 그릇으로 使用하여 음식물을 식지 않게 하려는 정성이 더욱 감칠 맛을 내게 하는 지 모른다. 비빔밥은 점심이 제격이고, 저녁식사로도 좋다.

둘째, 콩나물 국밥—역시 主材料가 콩나물과 깨소금이며, 묵은 김치를 잘게 썰어 넣고 갖은 양념을 하여 질그릇에 밥과 함께 보글보글 끓여 내 놓는데, 반찬이라야 배추김치와 깍두기인데도 그 맛은 군침을 돋게 한다.

콩나물 국밥은 맛이 담백하여 전 날 과음한 사람이나, 밤을 새운 사람들의 입안이 뽕뽕할 때, 해장국으로 그 맛의 眞價를 인정하지 않을 수 없다. 여기에 막걸리에다 황설탕을 넣어 끓인 속풀이 藥酒 한 잔이 잘 어울리는 짝이 될 것이다.

세째, 백반—백반을 全州 음식의 자랑으로 적는다면 좀 이상한 생각이 들지 모르나 일단 상을 대하고 보면, 지나치게 반찬 수효가 많아 푸짐하기 이를 데 없으나, 좀 사치스럽고 낭비가 심하다는 생각이 든다. 그러나 입맛에 잘 맞고, 값이 싸면서도 무난한 음식으로 아침, 점심, 저녁 아무 때나 친밀감이 있는 음식이라 하겠다.

네재, 全州川 寒碧堂 근처의 민물고기탕 — 일명 「오모가리」라고 하는데 이는 질그릇에 모래무지, 피라미 또는 메기 등을 原料로 시래기와 당면, 깨소금, 고추가루와 양념을 하여 보글보글 끓여 내놓는데, 그 맛은 일큰하며 소주 한 잔을 벗삼아, 맑은 全州川을 내려다 보고, 눈을 들면 寒碧堂의 절경이 보이는데 버드나무 가지 아래, 평상 위에 앉아 있는 사람이라면, 아무리 문외한이라도詩 한 수는 절로 나옴직한 분위기에 휩싸인다. 초저녁 시간이 제격인 것 같다.

한편 이와 같은 「오모가리」는 全州에서 김제 쪽으로 가다 보면 금천 저수지의 것도 그 맛을 일품으로 꼽을 수 있다.

다섯째, 裡里市 入口의 목천포 장어도 유명하며,

여섯째, 高敞 禪雲寺 入口의 풍천장어는 西海의 바닷물과 민물이 마주치는 이 곳에서 서식하는 것을 요리하므로 신선하고 영양가가 풍부하다.

일곱째, 순창 고추장은 質과 맛이 우수하다. 원래는 고창의 고추장이 조선시대의 進上品에 속했으나, 現在는 순창의 것을 더 쳐준다.

여덟째, 完州 봉동의 생강은 그 맛이 매웁고, 조선시대의 進上品에 속할 만큼 重要的 食品이었다. 지금도 全國의 市場에서 알아 줄 만큼 유명하다.

이 밖에도 高山의 꽃감, 팔복동의 돈죽, 人蔘밭집의 쌍화탕, 茂朱 九千洞의 산나물, 南原의 추어탕, 全州的 고들빼기(쓴 나물의 일종) 김치가 있으며, 愛酒家라면 빼놓을 수 없는 곳이 있는데 市內의 초밥집이나 정종대포집에서 맥주나 청주를 주문하면, 그 푸짐한 안주에 주머니 걱정을 하게 되나, 제산대에서 부르는 가격에 한 잔 더 하자는 소리가 全州를 첫 나들이하는 愛酒家들의 한결같은 이야기이고 보면, 全北은 人心 좋고, 살기 좋고 진정 맛의 고장임을 실감케 할 것이다.