

어려움 속에서 희망을 노래한 평창 곤드레 나물밥

권중걸 한국식품연구원 문화학자



“곤드레 만드레 씨러진 골로 우리 집 삼 동세 나물 하러 가세”, “한치 뒷산에 곤드레 딸 적에 님의 맘만 같다면 고거만 뜯어 먹어도 봄 한철을 살아” 곤드레와 관련된 강원도 아리랑의 한 대목이다. 배고팠던 시절, 굶주린 배를 움켜지고 험한 골짜기를 누비며 산나물을 뜯는 일은 아녀자의 몫이었다. 나물을 뜯어야만 연명하는 숙명적인 삶이지만 그래도 님과 함께라면 곤드레 나물로도 행복을 느끼며 봄 한철을 살수 있다는 이 노래에서 예부터 어려울수록 희망의 끈을 놓지 않은 강원도 사람들의 정신을 느낄 수 있다.

정조대왕은 『홍제전서』에서 강원도에 대해 말하길 “강원도는 동으로 푸른 바다와 닿고 서로는 경기와 마주하고 남으로는 영남과 호서 지방을 접하고 북으

로는 관서 지방과 가깝다. 고을이 무려 26개 군이며 산봉우리가 1만 2천봉이다. 진실로 일국의 이름난 지방이며 삼한의 명승지다. 도내의 넓이는 천 리에 가까우나, 대부분 산협으로 쌓여 있으며 토지는 척박하고 민생은 어렵다.”고 하였다. 또한 “백성은 효성 있고 우애하며 농업에 힘쓰고 바탕이 곧으며 의리를 좋아하는 선비가 많다. 살기 좋은 곳을 찾아서 만년의 안식처를 꾸미려는 사람은 모두 관동을 꼽고 있으니, 비단 산수와 어조(魚鳥)만을 보고 즐길 뿐이 아니다.” 하여 토지는 척박하고 민생은 어렵지만 부모에 효도하고 형제간 우애가 있으며, 노력하는 강원도 백성을 칭찬하였다.

해발 1,563 m의 오대산을 끼고 산 첩첩 물 곡곡인

강원도 평창(平昌)은 평균 해발 750 m의 고지에 산 봉우리 대부분이 평평하다. 산의 능선 또한 경사가 완만한 부드러운 흙산으로서 산수가 아름다워 많은 산나물을 토산물로 생산하고 있다. 이들 중 강원도 산골짜기 지천으로 깔린 곤드레는 국화과의 여러 해살이 풀로 우리나라에만 있기 때문에 고려영귀, 고려가시나물, 도깨비영귀 등의 이름으로 불린다.

곤드레는 비교적 서늘하고 공중 습도가 높은 곳을 좋아해 대체로 전국 각지의 산과 들에서 잘 자란다. 뿌리는 곧게 자라며 줄기에서 많은 가지가 나와 사방으로 퍼지는데 약 1 m 까지 크다. 8~9월 사이에 보랏빛 꽃이 피고 잎의 앞면은 녹색에 털이 약간 나며, 뒷면은 흰색에 털이 없고 가장자리가 밋밋하거나 가지 같은 톱니가 있다. 4~5월 봄철 어린잎을 살짝 데쳐 무쳐서 먹거나, 된장국을 끓이고, 나물을 뜨거운 물에 데쳐 햇볕에 말려 묵은 나물로도 먹기도 한다. 특히 밥을 지을 때 고려영귀의 잎을 넣고 밥을 지은 것을 곤드레 밥이라 하였다.

곤드레의 어원이 ‘술에 취한 듯하다’ 해서 ‘곤드레’, 또한 ‘민들레 같은 부류의 어원인 곤들레에서 왔다’거나, ‘바람이 불면 큰 키가 건들거려서 건들레에서 유래되었다’ 하는 여러 이야기들이 있다. 아무튼 중요한 것은 곤드레는 식량이 항상 부족한 백성의 먹거리가 되어 생명을 이어준 고마운 풀이라는 점이다. 쌀이나 조, 보리 옥수수 등과 함께 밥을 지어 보릿고개를 넘기게 하였던 생명의 풀로 민초들과 고락을 함께 하였다. 성현(成俔, 1439~1504)의 『용재총화(慵齋叢話)』에서 “산에서 나는 나물은 산나물이 아닌 것이 없는데도 출아(出芽: 삼주씩)만을 산채(山菜: 산나물)라고 하는 것은 속어로 그렇게 부르기 때문이다.” 하였다. 즉 삼주인 영귀귀가 산나물의 대명사인 곤드레로 지칭될 만큼 흔하지만 사람들에게는 유익한 풀임을 말해주고 있다.

『증류본초』, 『고사촬요』, 『구황촬요』에서는 “삼주(插朱) 뿌리를 캐어 가루로 만들거나 환(丸)을 만들어 먹으면 양식(糧食)을 대용할 수 있다” 하였다. 또한 “어느 사람이 산 중에서 난(亂)을 피하다가 굶주려 죽을 지경에 이르자 출(出)을 캐어 먹으니, 배고프지 않았다. 그리하여 수십 년이 되어 향리(鄕里)에 돌아왔는데 안색(顔色)이 전과 같았다”고 하였다.

뿐만 아니라 영귀귀는 간에 쌓인 독을 풀어주는 해독과 소변을 잘 누게 하는 이뇨 작용이 탁월하여 옛날에 먹지 못하여 얼굴이 붓고 황달에 걸린 사람들의 치료제로도 종종 사용되기도 하였다.

이렇듯 곤드레 나물은 식량이 항상 부족하였던 시절 쌀이나 조, 보리, 옥수수, 감자 등에 섞어 나물밥을 만들어 먹었던 음식이지만 지금은 웰빙 식품으로 인기가 대단하다. 곤드레 나물에는 단백질, 비타민 A, 인 등이 풍부하며, 또한 다양한 약리 성분을 함유하고 있어 많은 사람들이 즐겨 찾는 음식이 되었다.

같은 음식이라도 지방에 따라 맛이 달라진다. 그래서 식도락가(食道樂家)들은 그 지방에서 생산되는 재료로 그 지방의 음식문화에 따라 만든 음식을 먹기 위해 천리 길도 마다하지 않고 찾아나서는 정성을 다한다.

평창의 곤드레 밥 전문집인 ‘메밀꽃 필 무렵 회관’은 봉평에서 대화를 가는 중간 지점인 조그마한 마을 장평에 있다. 영동고속도로 장평 IC를 나오면 이효석의 『메밀꽃 필 무렵』에서 허생원이 동이에게 업혀 건넌 평창강이 흐른다. “동이의 탐탁한 등머리가 뼈에 사무쳐 따듯하다. 물을 다 건넌을 때에는 도리어 서글픈 생각에 좀 더 업혔으면 하였다.” 허생원이 자신을 업어준 동이가 봉평 성서방네 처녀와 달밤 몰방앗간의 하룻밤 사랑으로 생긴 아들임을 확신하였던 그곳 평창강이 지적에서 흐르고 있다.

어릴 때 어머니가 지어준 곤드레 밥의 기억을 되살

러 이곳 '메밀꽃 필 무렵 회관'에서 13년 동안 곤드레 밥을 지어온 여 주인장의 손맛은 일품이다. 1인용 돌솥에 쌀을 얹히고 그 위에 곤드레 나물을 얹어 뜸들인 밥은 윤기가 흐른다. 조선간장과 양조간장을 1:1로 섞어 간장의 짠맛을 줄이고 통깨와 청양고추, 쪽파, 참기름으로 양념한 간장 맛은 곤드레 밥의 맛을 한층 깊게 하였다. 돌솥의 곤드레 밥을 비빔그릇에 옮겨 양념간장으로 비비니 강원도 곤드레밥 옛 맛이 살아난다. 부드러운 곤드레 나물과 고슬고슬한 쌀밥이 찰떡궁합으로 고소한 맛과 은은한 곤드레 나물 향이 어우러져 더욱 입맛을 다시게 한다.

뿐만 아니라 함께 나온 3년 묵힌 된장에 두부, 풋고추, 무, 양파, 애호박을 넣어 끓인 강된장찌개는 옛날 토속 장맛을 그대로 느끼게 하였다. 반찬으로 나온 7가지 산나물의 양념에는 마늘을 넣지 않아 산나물 고유의 향취를 느끼게 하였다. 깨두릅이라는 엄나무순은 맛이 특별하고, 취나물, 곰취, 산마늘순, 산더덕, 고사리, 더덕순은 모두 평창에서 생산되는 산나물로 독특한 맛을 지니고 있다.

또한 봉평 메밀로 부친 부추 메밀전은 평창 지역의 특색을 한껏 살렸다. 그 외에도 감자조림, 묵은지, 고추장아찌, 조선김 등이 함께 나와 별미로 먹는 곤드레 밥이 고기 맛에 길들여진 도시의 사람들에게는 산나물의 새로운 향과 맛을 느끼게 한다.

곤드레 밥을 만드는 방법은 간단하며 쉽다고 한다. 먼저 곤드레 나물을 삶아 물기를 꼭 짰 후 참기름과 소금으로 간을 맞추어 무쳐 두고, 그 다음 쌀을 씻어 솥에 넣고 보통 때와 같이 밥물을 붓는다. 약한 불로 은근히 익혀 밥이 끓기 시작하면 무쳐둔 곤드레 나물을 밥 위에 뿌리듯 얹어 넣어 뜸을 들여 밥을 지으면 된다. 특히 곤드레 밥에는 양념간장이 중요한 재료이다. 양념간장은 보통 실파를 썰어 넣고 참깨와 고춧가루를 섞어 만드는데 먹는 사람의 식성에 따라 양념을

가감하여 만들면 된다고 한다. 『논어』의 「술이(述而 篇)」에 “나물밥 먹고 물마시며 팔을 베고 눕더라도 즐거움이 또한 그 가운데에 있다(飯蔬食飲水 曲肱而枕之 樂亦在其中矣)” 하였으며, 기대승(奇大升)은 그의 고봉집(高峯集)에서 “만족함을 알면 욕됨이 없다(知足不辱)/ 나물밥으로 아침저녁을 지내고(蔬食度朝夕)/ 배옷으로 봄가을을 보내니(麻衣送秋春)/ 옥망과 서로 얽히지 아니하고(不與辱相)/ 초연히 풍진을 벗어나도다(超然出風塵)” 하였다.

가난한 생활에 만족함을 더해 준 평창 곤드레 밥이 이젠 건강식품으로 인기가 대단한 것처럼 어려운 환경적 조건을 덤덤히 이겨내며 살아온 산골 오지 평창이 이젠 대한민국 희망의 불씨가 되었다. 인구 4만 명의 작은 시골마을 평창이 2018년 동계올림픽 개최지로 확정되어 전 세계의 이목을 집중시키고 감동시켰다. 10년간 두 번의 연속된 실패에도 좌절하거나 흔들리지 않는 강원도민의 인내와 저력은 어려움 속에서도 항상 희망을 노래한 곤드레 나물밥의 근성이 있었기 때문에 가능하였을 것이다.

예부터 강원도 지방은 겨울철이 되면 요즈음의 스키와 비슷한 형태의 산뱃나무로 만든 썰매(雪馬)를 타고 2개의 엄나무 막대기를 스틱으로 잡고 눈 덮인 산을 아래로 달리며 곰과 호랑이 등을 사냥하였다. 이런 역사적인 사실로 미루어 볼 때 평창이 2018년 동계올림픽 개최지로 확정된 것은 어떻게 보면 당연한 귀결이며 필연적 결과로 여겨진다.

앞으로 2018년 평창 동계올림픽이 차질 없이 진행될 수 있도록 모든 국민의 역량을 모아 성공적인 동계올림픽이 되도록 노력하여 1988년 서울올림픽 이후 30년 만에 또 한 번 세계인을 감동시켜야 할 것이다. 그 때에 먹게 될 평창 곤드레 밥이 어려움을 슬기롭게 이겨낸 강원도의 맛이 될 것을 기대해 본다.