

독곡마을 치유 요리책

살면서 힘이 된 요리들, 두번째 이야기



김현숙 유성순 조순실 김순례 변금용 김점예 최복순 양육자

독곡마을 치유 요리책

살면서 힘이 된 요리들, 두번째 이야기

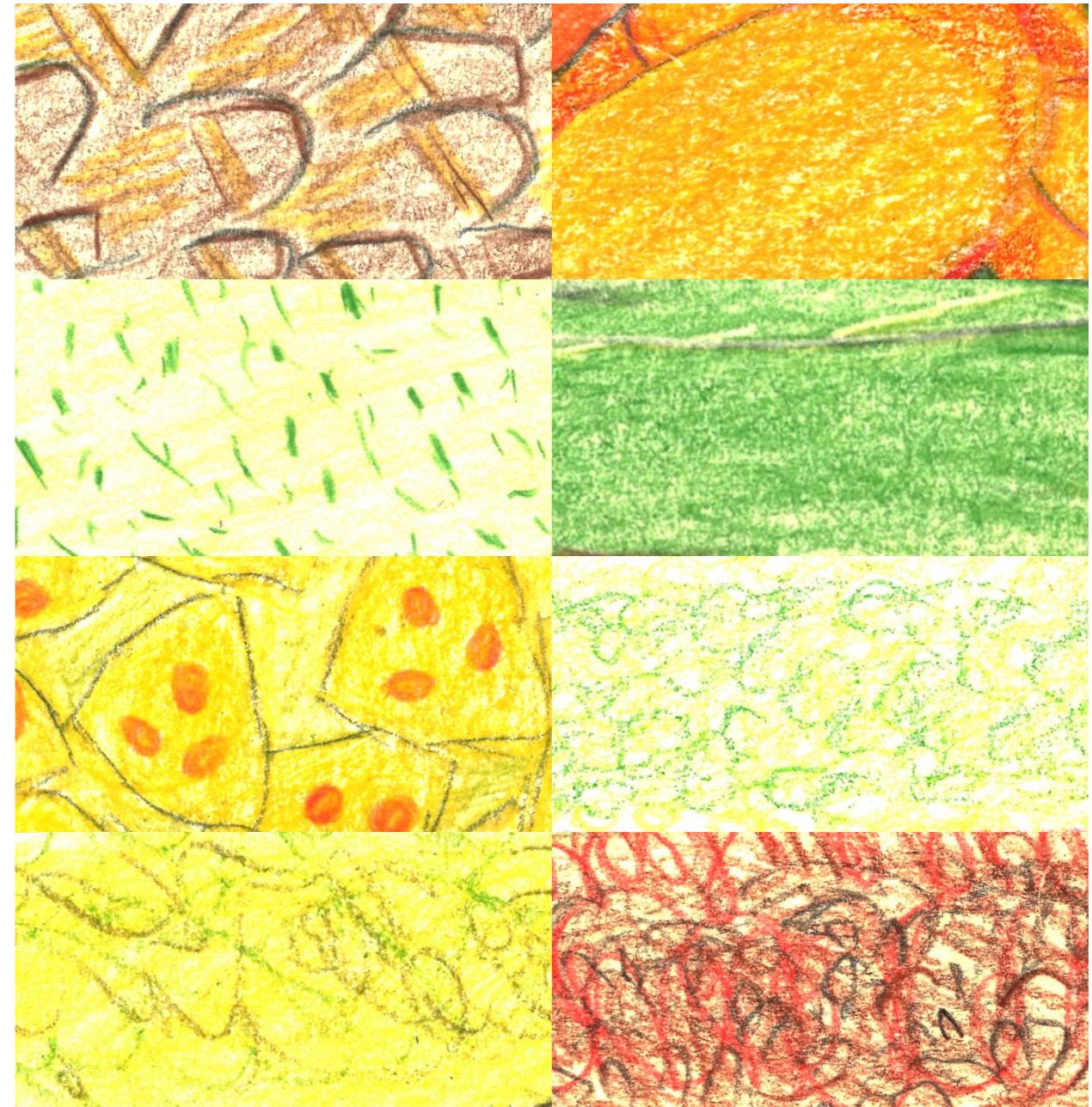
독곡마을 어머님들의
힘이 된 음식을 소개합니다



김현숙 유성순 조순실 김순례 변금용 김점예 최복순 양옥자

나의 치유음식

"나를 행복하게 했던 맛난 음식,
너도 행복하게 해줄거야"





목차

1. 서문	0 1
2. 나의 치유음식	0 6
- 나를 소개합니다	
- 치유음식 레시피	
3. 나, 너, 우리	8 8
- 함께 마음을 나누며	

독곡마을의 두 번째 치유요리책 발간을 응원하며

이지연(독립기획자)

“할머니에게 살면서 힘이 된 요리는 무엇인가요?”

질문은 독곡마을의 소박하고도 내밀한 기억을 되살리며
2024년 1월, 치유요리책으로 결실을 맺었습니다.
어려운 시절 허기를 채워준 고마운 한 끼, 이웃과 나눈
정다운 밥상, 몸과 마음의 회복을 도운 요리 등
다양하고도 따듯한 기억이 질문으로부터
소환되었습니다. 할머니에게 살면서 힘이 된 요리에
대한 이야기를 들으며, 또 다른 질문이 생겼습니다.

“치유요리는 무엇일까?” 그리고 독곡마을
치유요리책의 과정을 풀어보며, 스스로 대답해봅니다

“치유요리는 몸과 마음의 회복을 돋는
돌봄의 음식이자, 지나온 삶의 소중한 순간으로
연결될 수 있는 통로이다.”

2024년 뜨거운 여름, 독곡마을의 두 번째 치유요리책을
만드는 과정이 다시 시작되었고, 겨울을 앞두고 책으로
발간됩니다. 이번 책 역시 독곡마을 주민들이 살면서
기운을 얻었던 요리와 그에 얹힌 서사를 담아냈습니다.

돼지머리고기

닭볶음탕

부추죽

돌미나리즙

막걸리술빵

녹두죽

청맥죽

게장

이번에도 다양한 치유의 음식들이 소개됩니다.
각 요리는 독곡마을 주민들이 살면서 경험한 위로,
힘, 사랑, 우정, 연대의 순간들과 연결되는 매개로
작동합니다.

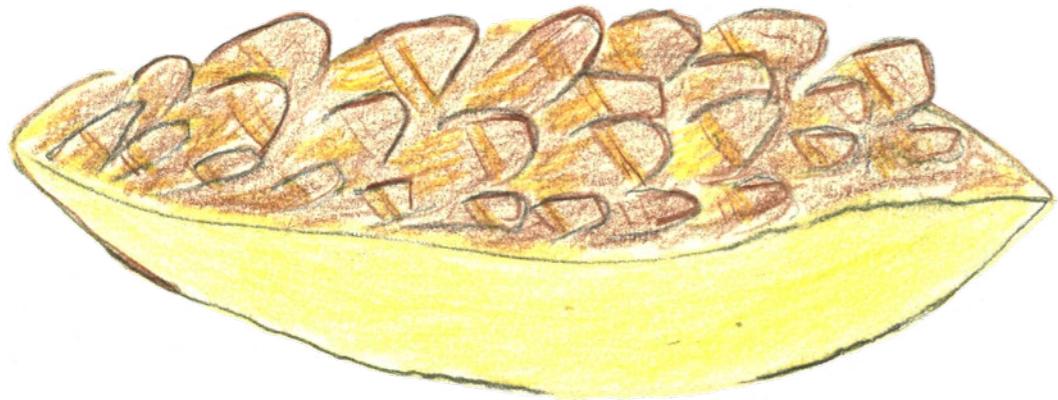
이번 프로젝트는 나오미, 김초은, 이은주,
양옥자 선생님께서 강사로 참여하여,
독곡마을 주민들과 함께 살면서 힘이 된 요리에 대해
대화하고, 요리법과 그림 수업을 진행하며
그들의 이야기를 기록으로 남겼습니다.

고창문화관광재단의 한지혜, 이채하 선생님은
헌신적인 지원과 협력으로 프로젝트가
원활히 진행될 수 있도록 도왔습니다.
무엇보다, 자신의 삶을 진솔하고 정감 있게
풀어내며 이야기와 그림으로 표현한
독곡마을 주민들이 이 책의 주인공입니다.

독곡마을 치유요리책이 독자들에게도 자신만의
치유 요리를 떠올리고, 음식을 통해 삶의 위로와
희망을 재발견하는 계기가 되길 기대합니다.
그리고 우리 모두가 언제나 돌아갈 수 있는
따뜻한 접시를 가슴속에 간직하고 있음을
기억하기를 바랍니다.

- * 비문과 틀린 맞춤법이 다소 있습니다.
이야기의 생생함을 담기 위해 할머니의
말맛을 살려 작성하였습니다.
- ** 독곡마을 할머니들과 상의하여 노인에게
최적화된 글씨체와 크기로 제작되었습니다.
(글씨체 <바른 돋움> 기준 20포인트)

돼지머리고기



김순례

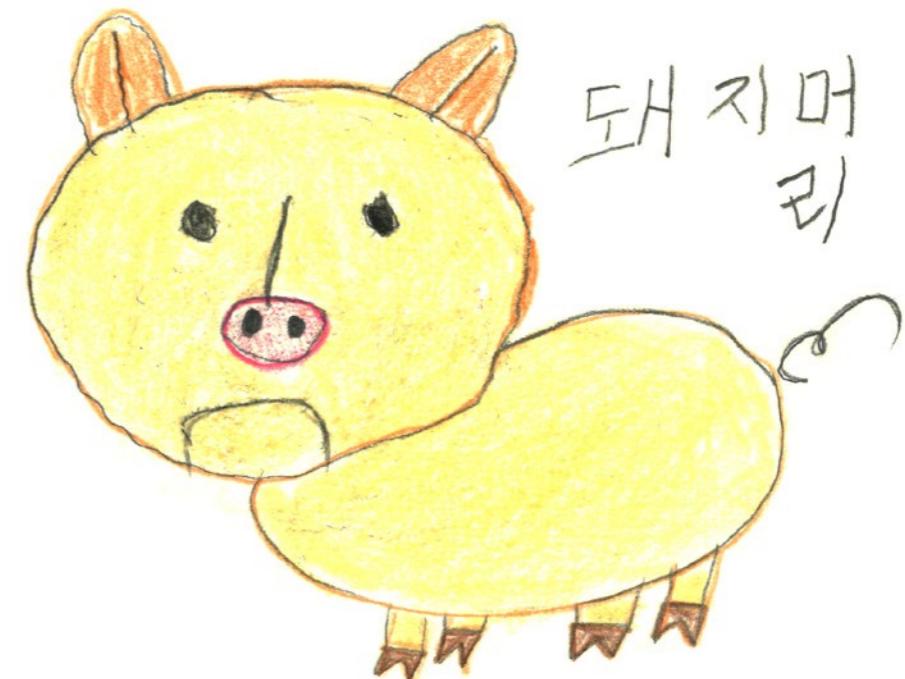
옛날에는 마을잔치가 있거나 자식들 출셋길이 열리는 좋은 일이 있으면 돼지를 잡아 마을 사람들과 고기를 나눠 먹었제. 우리 집은 돼지를 겁나게 키웠는디, 일은 다 내 뜻이었당. 징글징글한 일이 끝도 없어서 돼지 키우느라 애통 터졌당. 요새 일은 암것도 아니여.

돼지 잡는 날은 생고기를 소금에 찍어 먹고, 집에서 담근 곡주도 먹고, 재미지고 좋았제. 그때는 그게 젤 좋은 일이었은게.

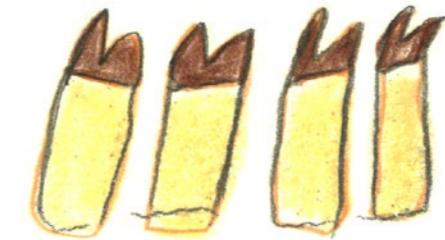
요즘은 먹을 게 하도 많고 혼해서 고기를 안 먹는 사람들도 있드랑게. 그래도 일을 할라믄 고기는 째까라도 (조금이라도) 먹어야 힘이 난당게.

돼지머리고기 만들기

재료 돼지머리, 양파, 생강, 마늘, 파,
 된장, 김장김치, 물



돼지 머리



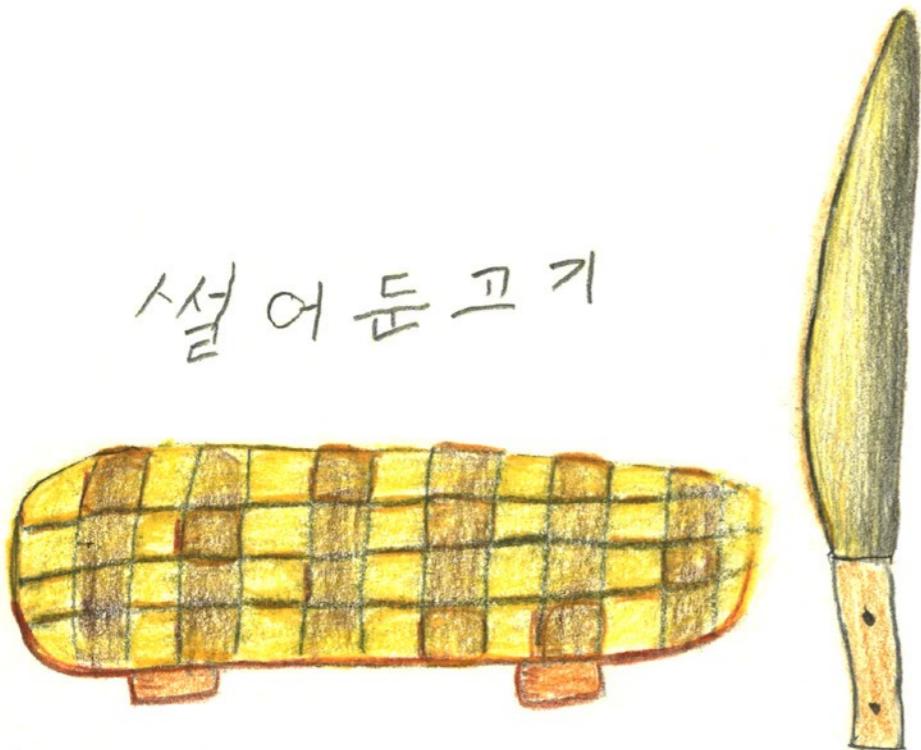
만드는 방법

1. 가마솥에 돼지머리, 양파, 생강, 마늘, 파, 된장을 넣고 장작불로 끓인다.
2. 약 1시간 정도 끓이면 돼지머리가 뼈와 살이 분리된다.
3. 분리된 고기는 보자기에 싸서 단단하게 묶는다.

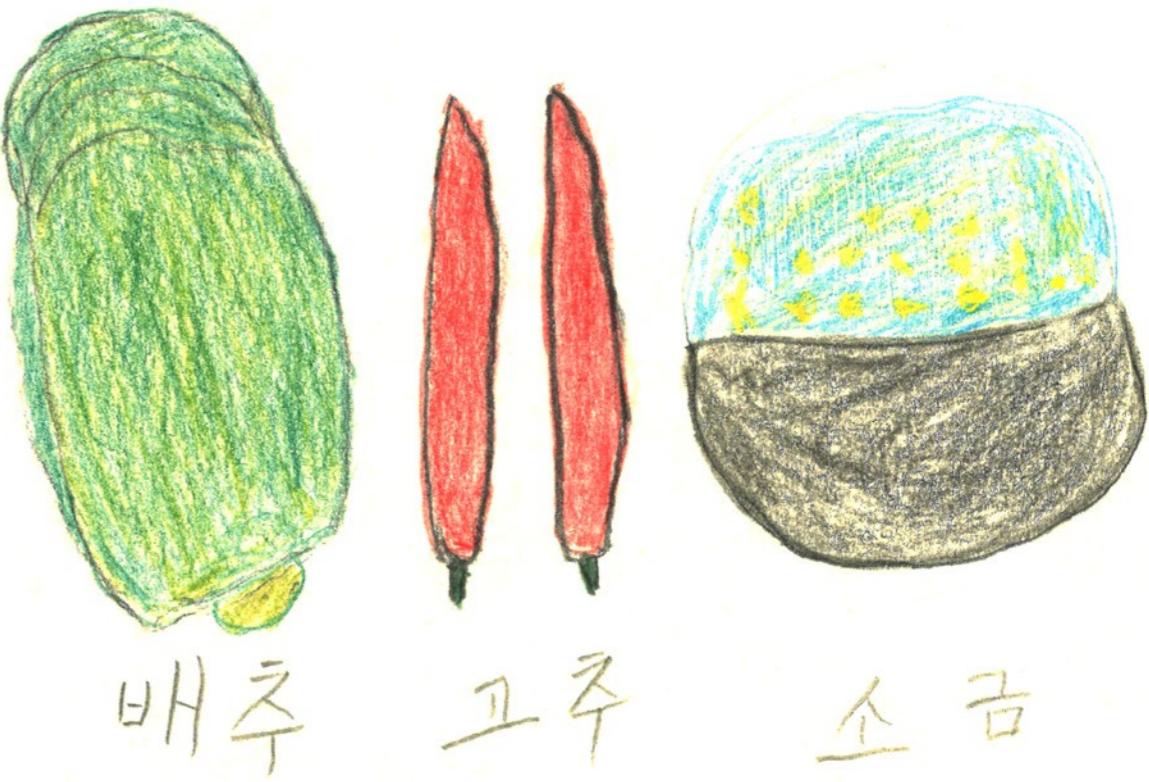
4. 보자기에 싼 고기를 맷돌 아랫판에 올리고, 맷돌판 위쪽을 보자기 위에 올린다.



5. 다음 날, 물기를 쑥 뺀 돼지머리고기를
먹기 좋은 크기로 자른다.



썰어둔 고기



배추

고추

소금

6. 잘 익은 김장김치와 새우젓을 곁들여
먹으면 소화가 잘 된다.



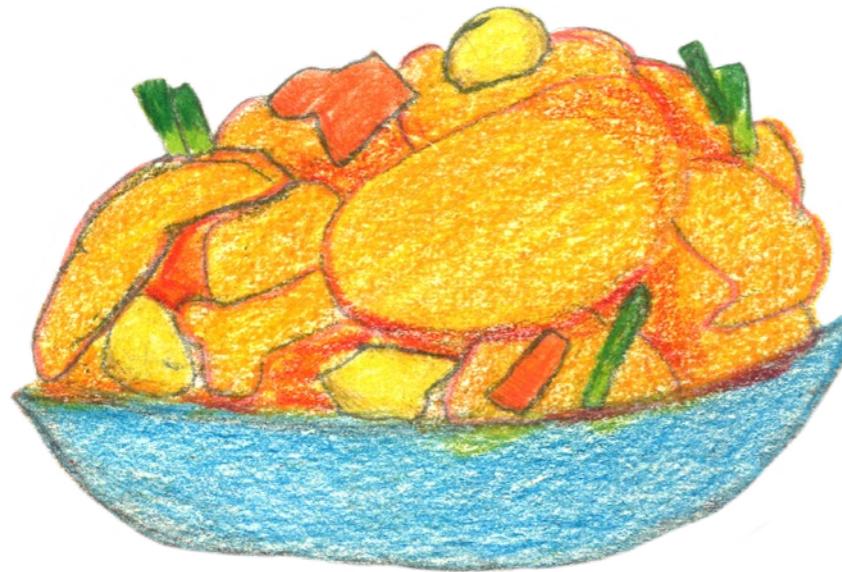
14

7. 돼지머리고기가 완성된다.



15

닭볶음탕



김찜예

아이들이 한참 많이 먹던 때,
장에서 암탉이랑 수탉을 사와 집에서 키우면 알도
낳고, 닭도 잡아먹기도 했제. 닭을 키우면 징허게
말썽을 피운당개. 텃밭에 심어 둔 채소를 썩 다
쪼아 먹고, 토방에 똥 싸고, 신발에도 똥을 쌉 당개.

복날이면 잘 키운 씨암탉을 잡아서 식구들 먹이는 게
재미 졌제. 나는 하는 것마다 손이 커서 음식도
많이 했제. 우리 식구들 배부르게 먹는 것 보면
그게 참말로 좋았제. 그런데 키운 닭 잡아서
먹을라믄 내 목구멍에는 잘 안 넘어갔당개.
지금도 애들이 오믄 먹지 나 혼자서는 잘 안 해먹제.

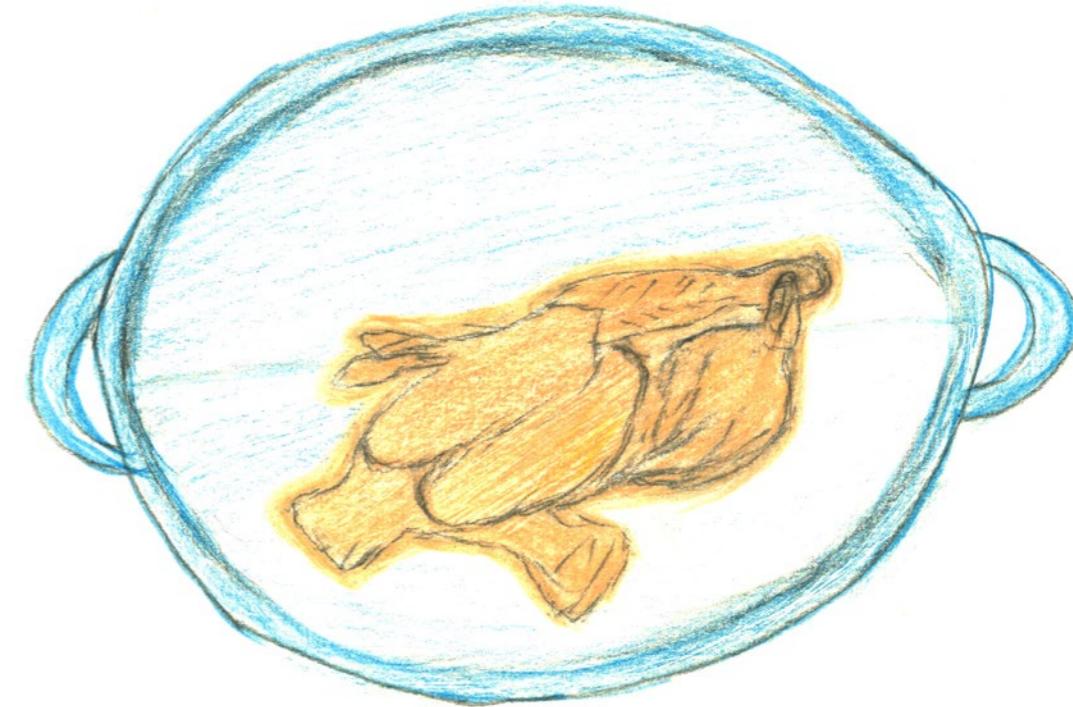
닭볶음탕 만들기

재료 토종닭, 감자, 당근, 마늘, 양파,
파, 고춧가루, 국간장, 소금, 물

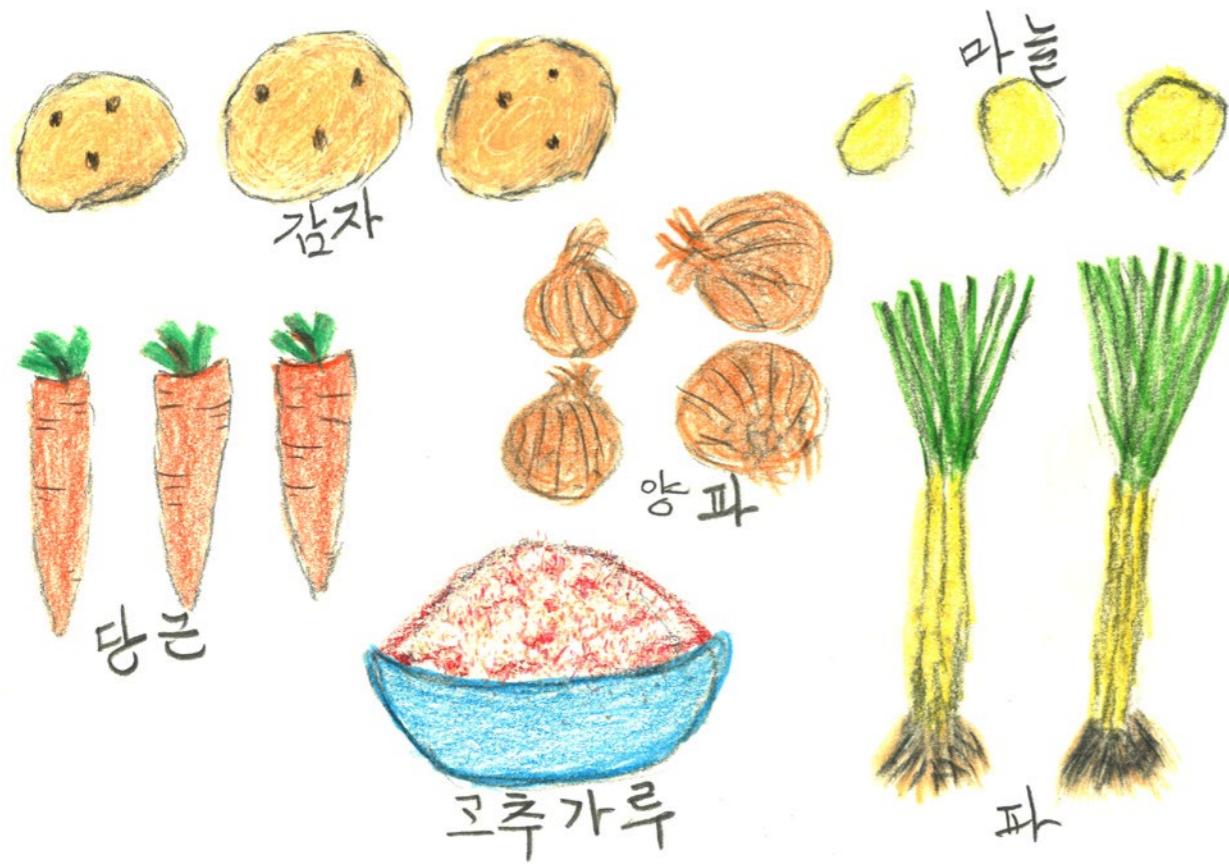


만드는 방법

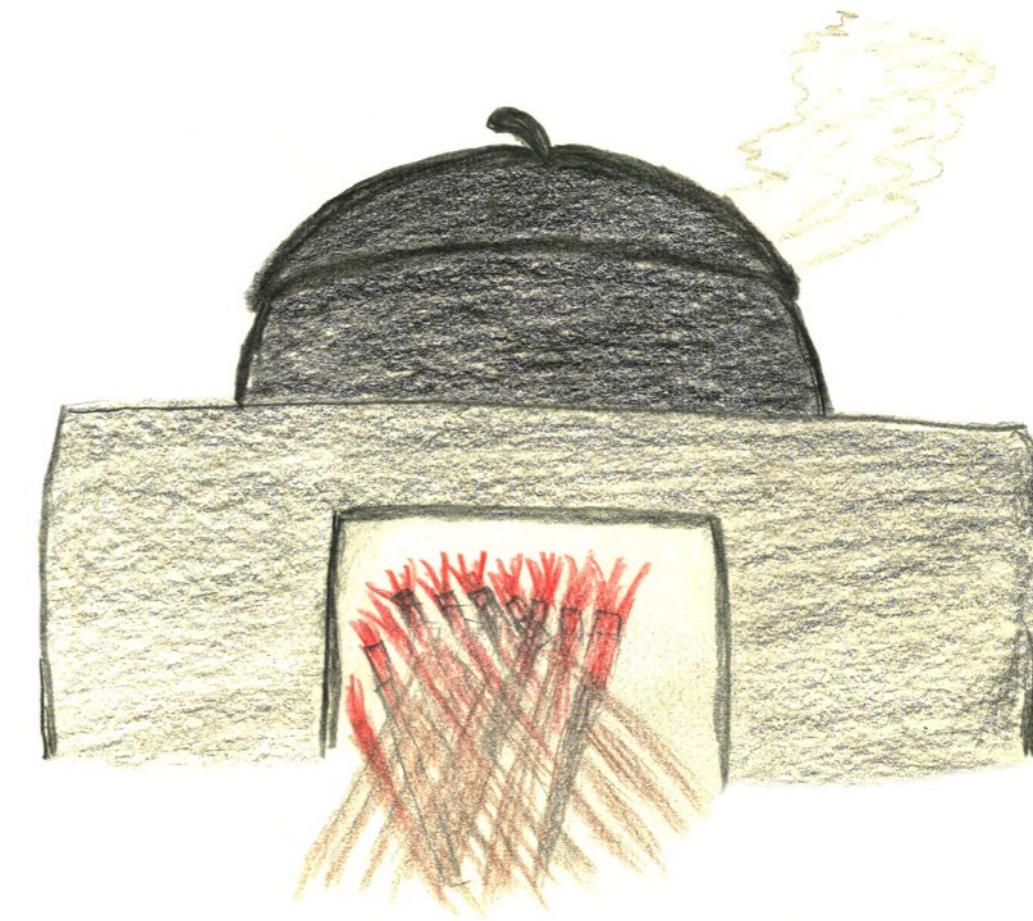
1. 닭은 먹기 좋은 크기로 썰고,
물과 소금을 넣어 초벌 삶는다.



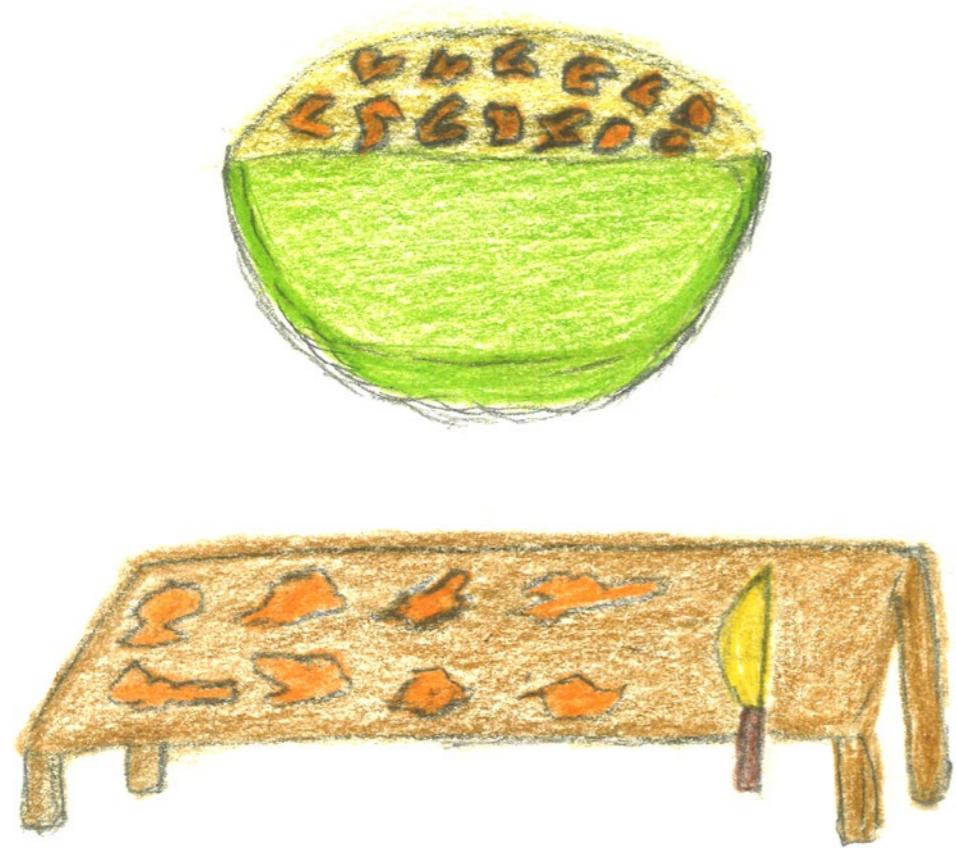
2. 삶은 닭에 감자, 당근, 마늘, 고춧가루, 물, 소금 그리고 국간장을 추가하여 양념한 후 다시 삶는다.



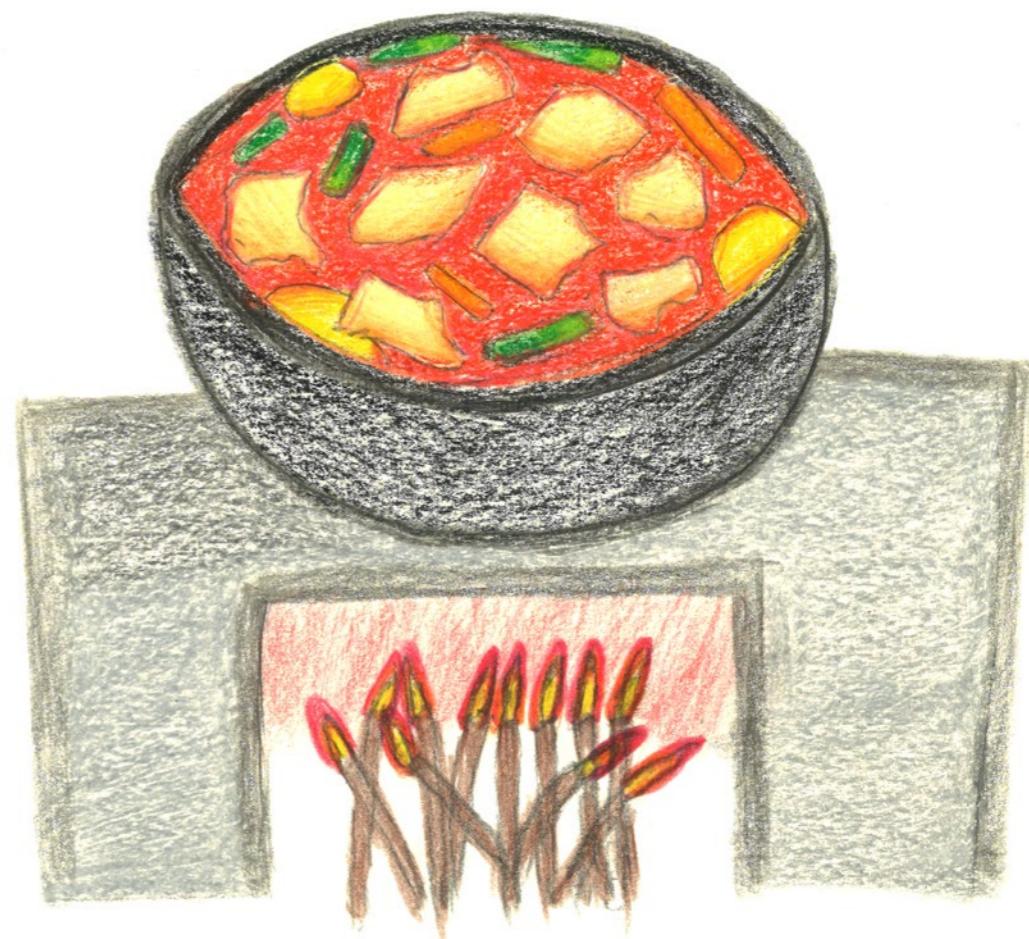
3. 약 20분 정도 삶은 뒤 간을 다시 맞추고, 양파와 파를 넣어 한 번 더 끓인다.



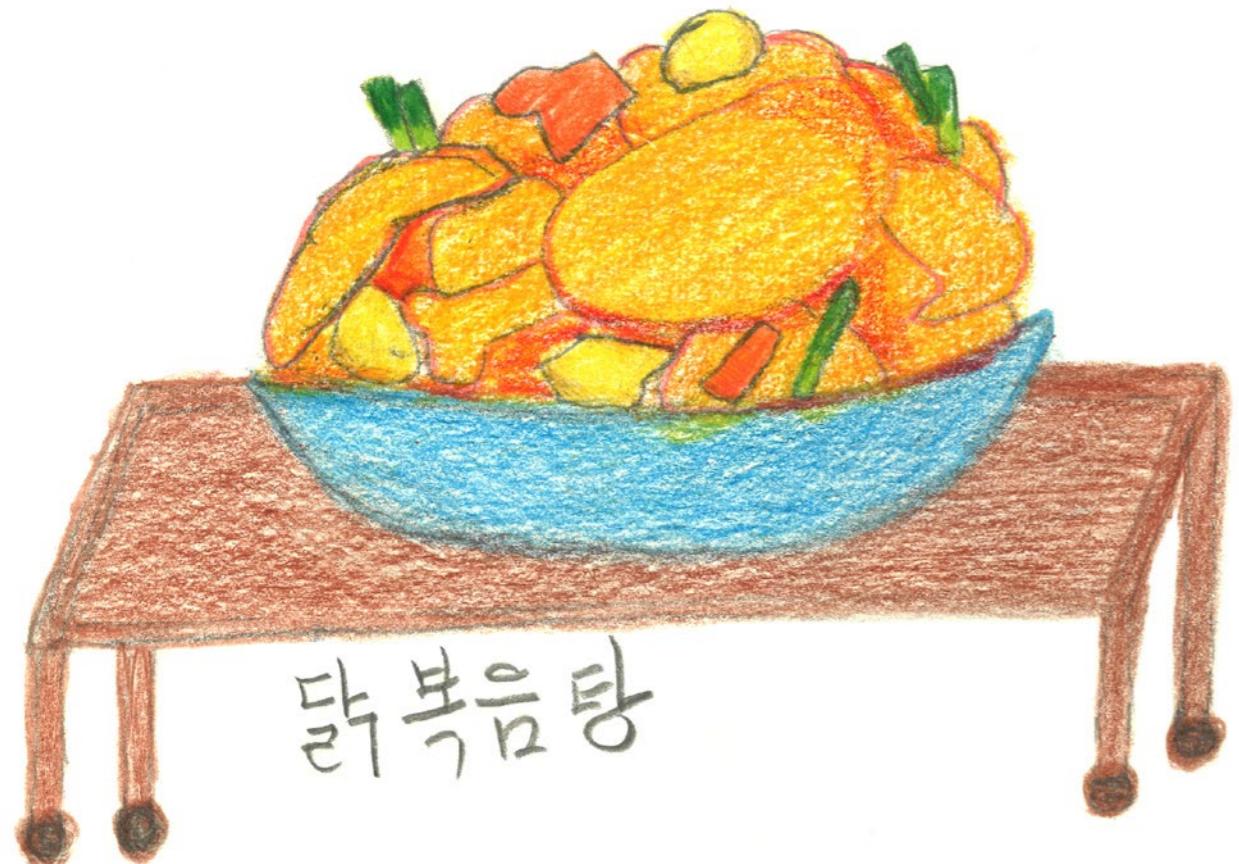
4. 닭고기와 감자에 간이 잘 배었는지
확인한다.



5. 식지 않도록 두꺼운 그릇에 담는다.



6. 닭볶음탕이 완성된다.



부추죽



기현숙

나는 어려서부터 아이들을 참 좋아했고,
잘 돌봐줬지. 지금도 손주들이 나를 잘 따르고
좋아해서 정말 좋지. 우리 집 텃밭에 부추가 자라
부추꽃이 피면 내 기억 속 잊기 힘든 고마운 추억이
떠오른다니까.

우리 마을에 젊은 부부가 살았는데, 그 집에
어린아이가 있었어. 그 아이를 보러 자주 갔었지.

그 시절에는 배 골ден 시절이라 남의 집에
놀러 가면 끼니 때는 얼른 집으로 와야 했어.
그날은 아이가 자꾸 밖으로 나가 놀고 싶어 해서,
밖에 나가 매미랑 개구리를 잡으며 시간 가는 줄
모르고 자연 속에서 뛰어놀았지.

한참 뛰어놀고 오니 젊은 아짐이(아이엄마)
부추를 넣어 죽을 끓여 놓으셨어. 참깨대로
불을 때서 죽을 끓이느라 징허게 덥고 땀이
줄줄 흘렀을 텐데, 그게 미안하고 고마움이 많았지.

별다른 재료는 없었는데,
정말 고소하고 맛났다니까.
이렇게 나이가 들어 생각하니 고마움이 더 깊어지고,
힘이 되는 음식을 대접받았다는 생각이 드네.





부추죽 만들기

재료 부추, 쌀, 집된장, 물

만드는 방법

1. 쌀을 30분 정도 불린다.
2. 솥에 물을 붓고 집된장 2스푼을 풀어 푹 끓인다.

3. 부추를 씻어 승덩승덩 썰어 둔다.

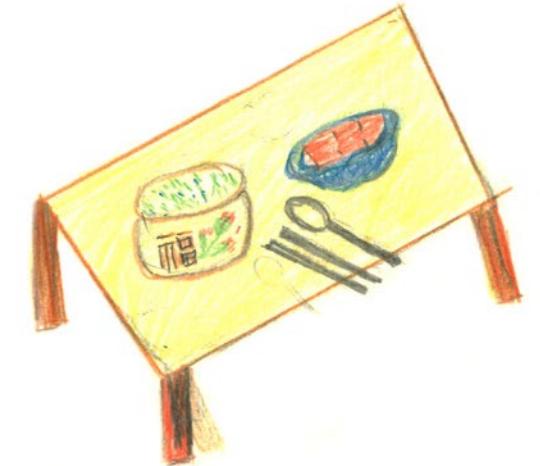


4. 된장물이 끓으면 불린 쌀을 넣고
한소끔 끓인다.



5. 보글보글 끓기 시작하면 불을 줄이고
약한 불에서 저어가며 익힌다.
(죽을 저을 때 한 방향으로 젓는다)
6. 쌀이 잘 퍼져 익었는지 확인 후 부추를 넣고
한 방향으로 잘 저어 5분 정도 더 익힌다.
7. 죽은 따뜻할 때 먹는 것이 좋다.
(오래 두면 퍼진다)

8. 조금 더 고소하게 먹기 위해
들기름 한 방울을 첨가해도 좋다.



9. 부추죽이 완성된다.

부추죽



불미나리즙



변금용

옛날에는 논두렁에 불미나리(돌미나리)가 많았지.
밭고랑에도 자라서 밭미나리라고도 불렸을게.
논에 나가면 여가 저가 불미나리 천지여서
낫으로도 베고 손으로 한 줌 가득 뜯어
한 소쿠리 캐와 바로 무쳐서 먹으믄,
시장이 반찬이라고 겁나게 향이 나오고 맛났지.
입맛이 돌았당게.

비 온 다음 날 나가믄 불그스레 징허게도 싱싱허게
너울너울 춤추고 있는 불미나리를 시방은 볼 수가
없네. 우리 집 양반이 아파서 15년간 불미나리즙을
짜서 드시다 짙은 시절 세상을 떠나셨지.

이 좋은 세상 우리 집 양반이 살았으면
새끼들한테 호강 받고 살 텐데.
미나리를 보면 그 생각이 난당게.

불미나리즙은 생것이라서 절대 오래 두면 못써.
상하면 맛이 풋내가 나오고 씹쓰름해서 못 먹어.
바로 짜서 금방금방 먹어야제.
옛날에는 요것이 간에 좋은 만병통치약인 줄 알았제.

돌미나리즙 만들기

재료 돌미나리, 물 조금, 꿀 반 스푼

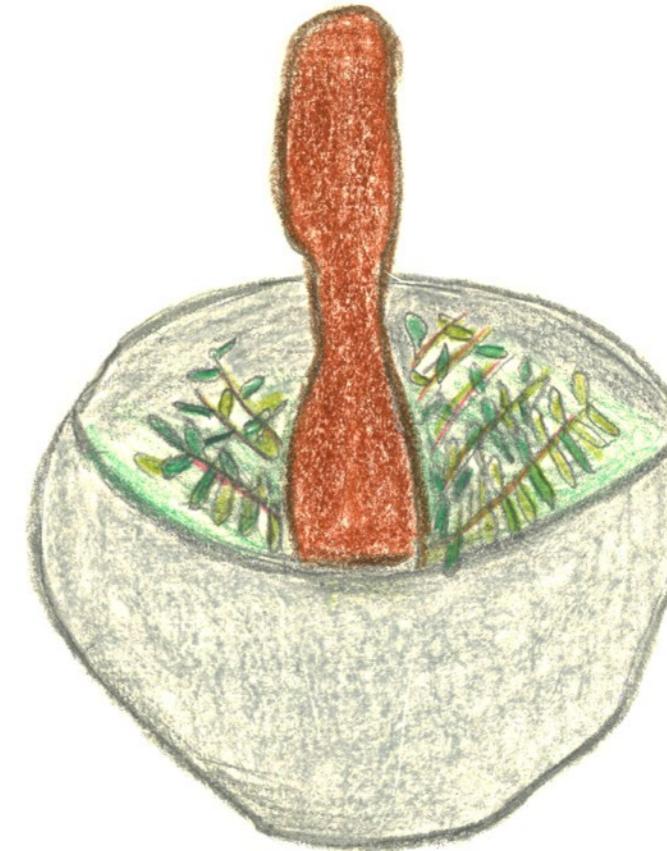


만드는 방법

1. 논두렁에서 캐온 돌미나리를 여러 번 씻는다.



2. 돌미나리를 절구에 넣고 즙이 나올 때까지
찧는다.



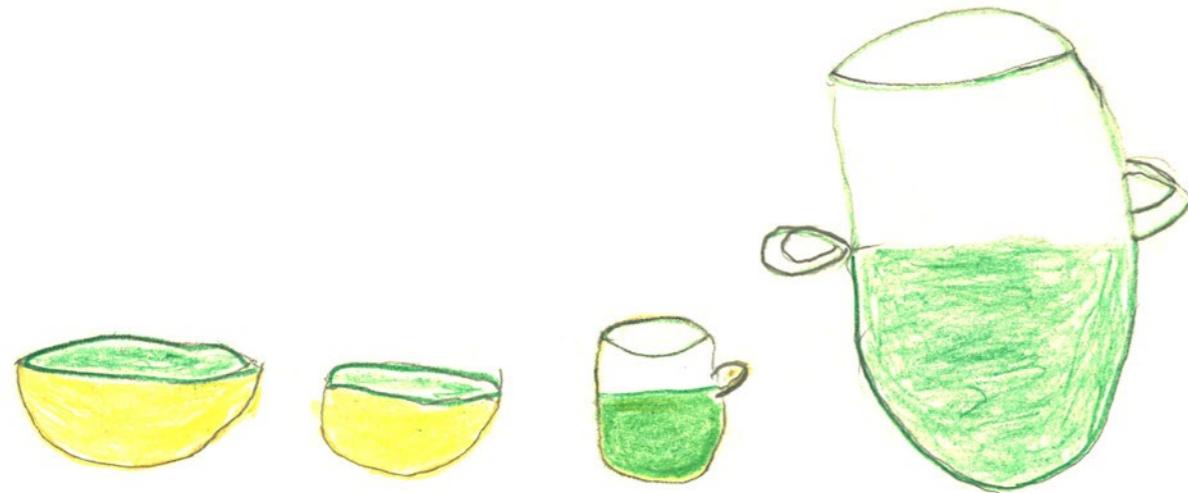
3. 큰 양푼에 깨끗한 헝겊을 깔고 찢어둔
돌미나리를 담는다.



4. 긴 막대 두 개를 헝겊에 끼워 돌리고
비틀어가며 돌미나리를 짠다.
5. 돌미나리즙이 양푼에 받아지면
위쪽 거품을 숟가락으로 걷어 낸다.



6. 푸르스름하게 잘 짜진 즙을 대접에 담는다.



46

7. 돌미나리즙이 완성된다.



47

막걸리 술빵



양 옥자

우리 가족은 많았습니다.

여장부인 어머니를 대신하여 저는 동생들을 돌봐야 했고, 동생들의 간식을 만들어 주며 집안의 잔일을 많이 했습니다.

그 시절의 먹거리는 항상 주변에서 얻어지는 농산물로 만들어졌고, 우리 집도 농사지은 곡물로 간식을 만들어 먹었습니다.

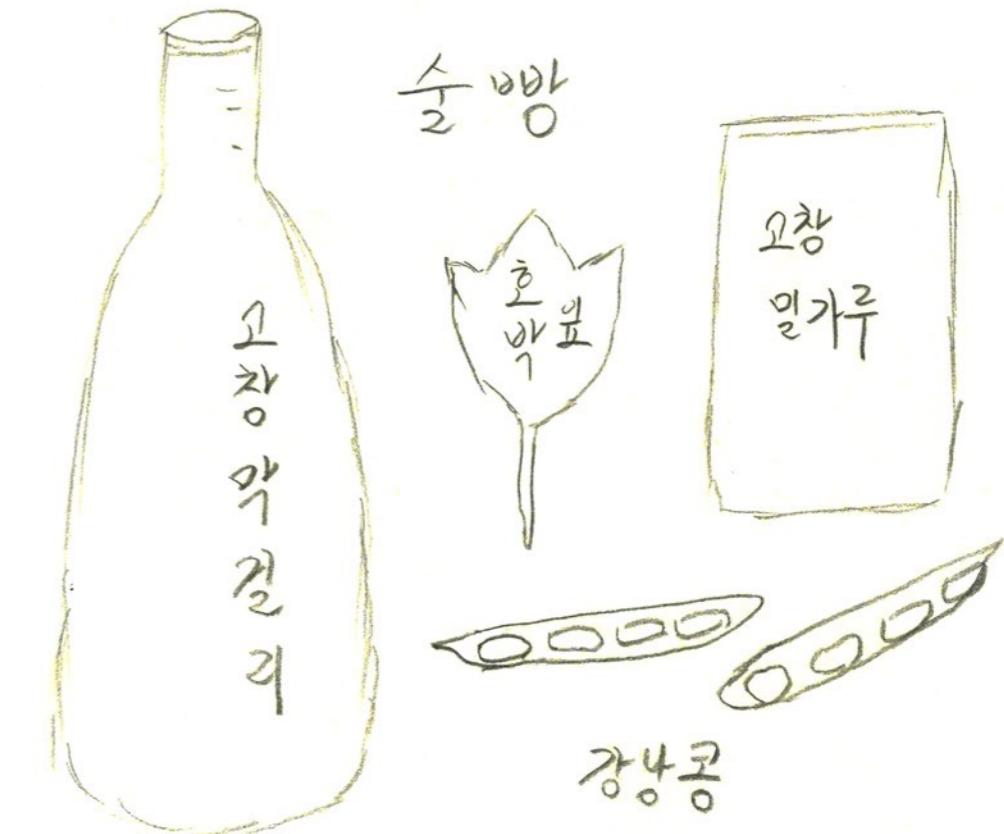
동생들에게 가장 많이 만들어 준 음식은 막걸리 술빵이었습니다.

강낭콩과 호랑이콩이 익어가는 계절이면, 우리 집 마당 모퉁이에 걸어둔 솔에 호박잎을 깔고

(호박잎은 꺼칠꺼칠한 겉껍질을 벗겨서
사용했습니다) 밀가루에 막걸리와 콩, 소다,
설탕을 넣어 반죽한 후 잘 부풀려서 찌면,
막걸리 술빵 냄새로 온 집안이 가득했습니다.

넉넉하게 만들어 앞집과 옆집에 나누어 먹곤
했습니다. 어린 나이에 요리를 일찍 시작해서
요리를 잘한다는 칭찬을 받으며 성장했습니다.

지금 생각해보니, 바쁜 어머니를 대신해
부엌살림을 맡았던 제가 어찌 그리 잘했는지,
어린 나도 당차고 씩씩한 엄마를 닮았나 봅니다.



막걸리 술빵 만들기

재료 밀가루, 막걸리, 호박잎, 소다, 소금, 설탕

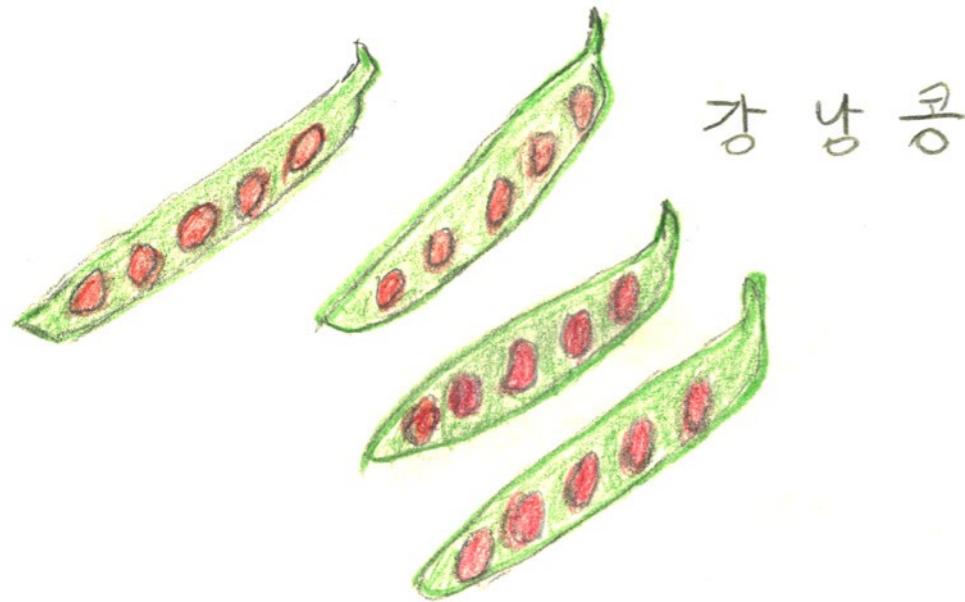


만드는 방법

- 밀가루와 막걸리를 1:1 비율로 물을 넣지 않고 섞는다.

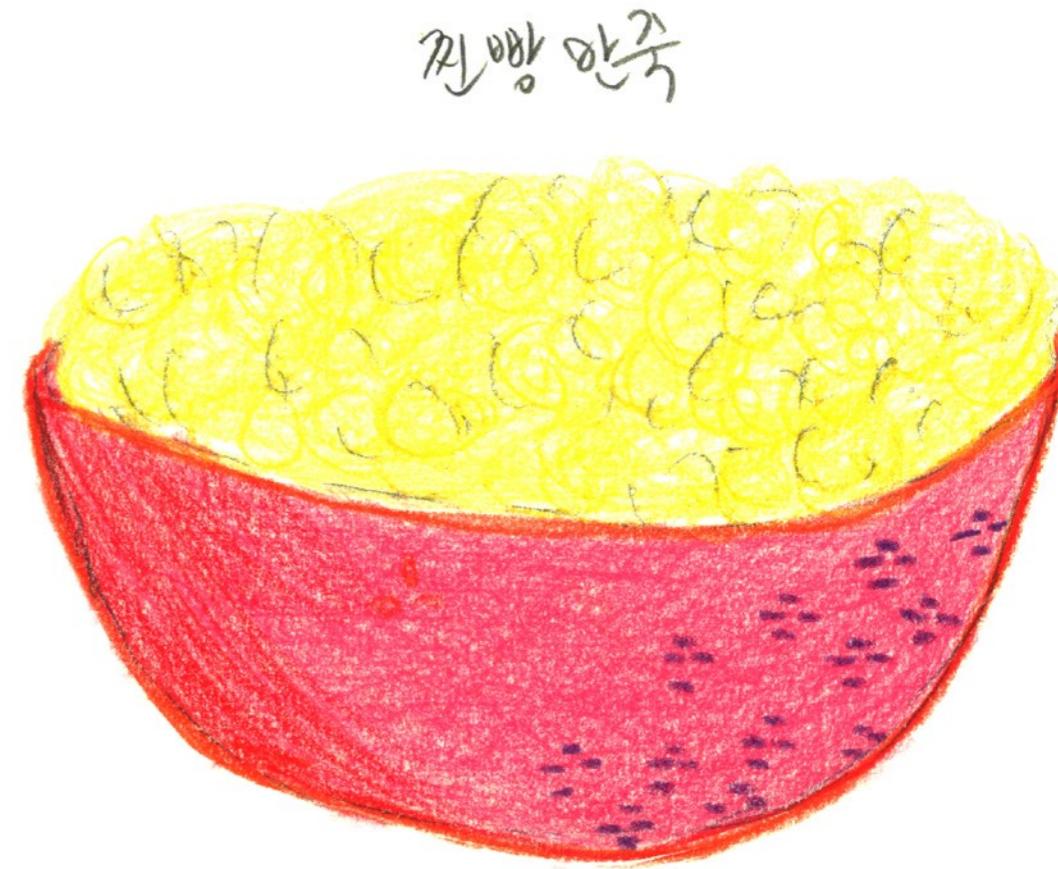


2. 반죽에 설탕이나 소금으로 기호에 맞게
간을 한다.



54

3. 반죽은 상온에서 4시간 정도 발효하여
보글보글 기포가 생기게 한다.



55

4. 솔에 물을 넉넉하게 담고, 구멍 뚫린 짐솥에
손질한 호박잎을 깔고 발효된 반죽을 붓는다.



56

5. 중불로 30분 정도 끓인다.
6. 30분 뒤 뚜껑을 열어 막걸리 술빵이 익었는지
젓가락으로 꽂아본다.



57

7. 익은 후 소쿠리에 꺼내어 호박잎과 함께 먹기 좋은 크기로 자른다.
8. 식혀 먹어도 맛이 좋다.

소쿠리에
찐빵을 담아놓는다



9. 막걸리 술빵이 완성된다.

쟁반에
찐빵을 담아놓는다,



녹두죽



유성순

녹두는 봄에 심어서 8월에 따제.
녹두는 비를 맞고 잘 자라서 심는 대로 잘 난당게.
내가 직접 농사지은 녹두를 따서 절반은 먹고
나머지는 아껴서 씨종자로 다시 심었제.

잘 익은 녹두를 따서 멍석에 말리면
바삭바삭 마른 녹두깍쟁이(녹두깍지)가 되는데,
그걸 손으로 비비면 깍쟁이가 벌어져 알맹이가
잘 빠진당게. 갓 지은 녹두로 죽을 끓여서
식구들 먹이면 영양 보충도 되고 좋았제.

여름에는 녹두죽이 잘 쉬어서 찬바람 날 때
먹으믄 제맛이여.

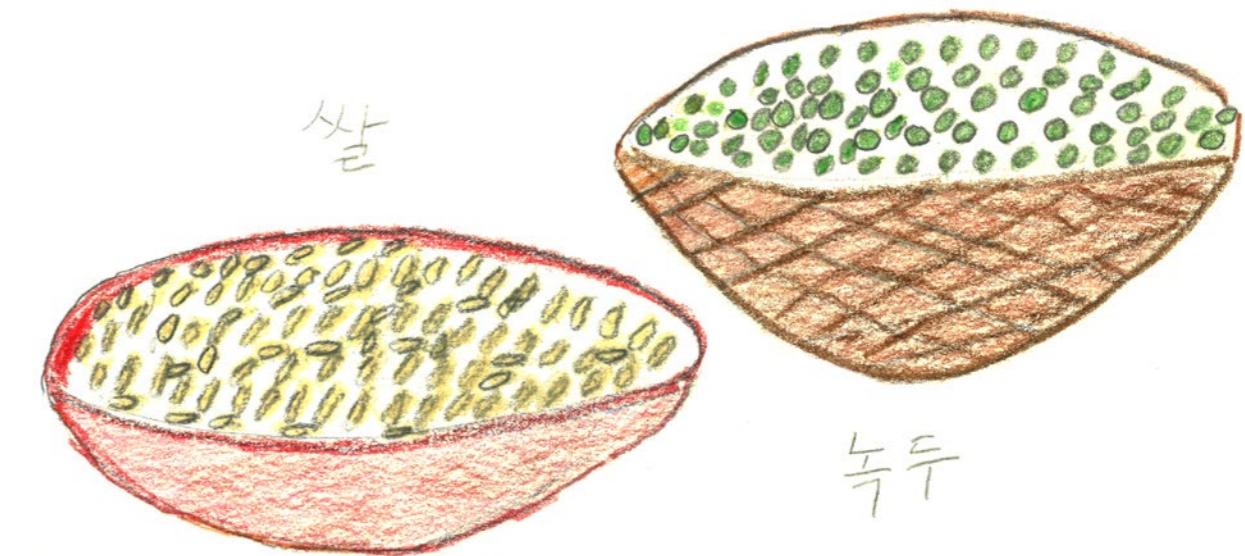
녹두죽 만들기

재료 녹두, 찹쌀, 소금, 물

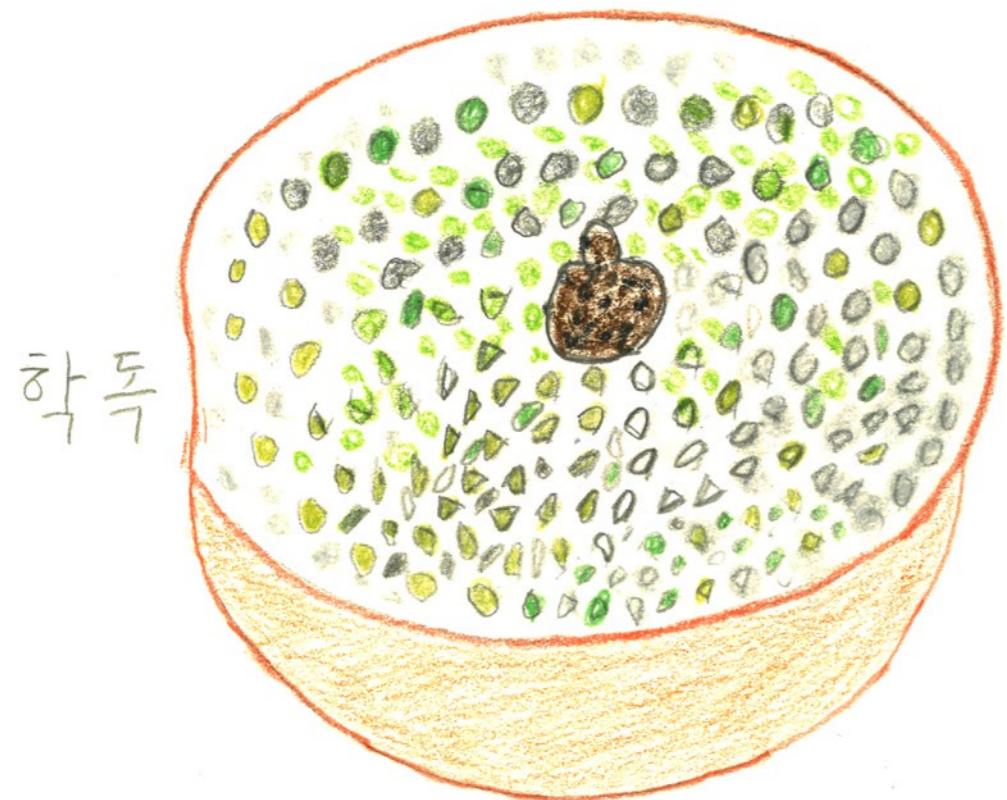


만드는 방법

1. 쌀과 녹두를 2~3시간 물에 불린다.



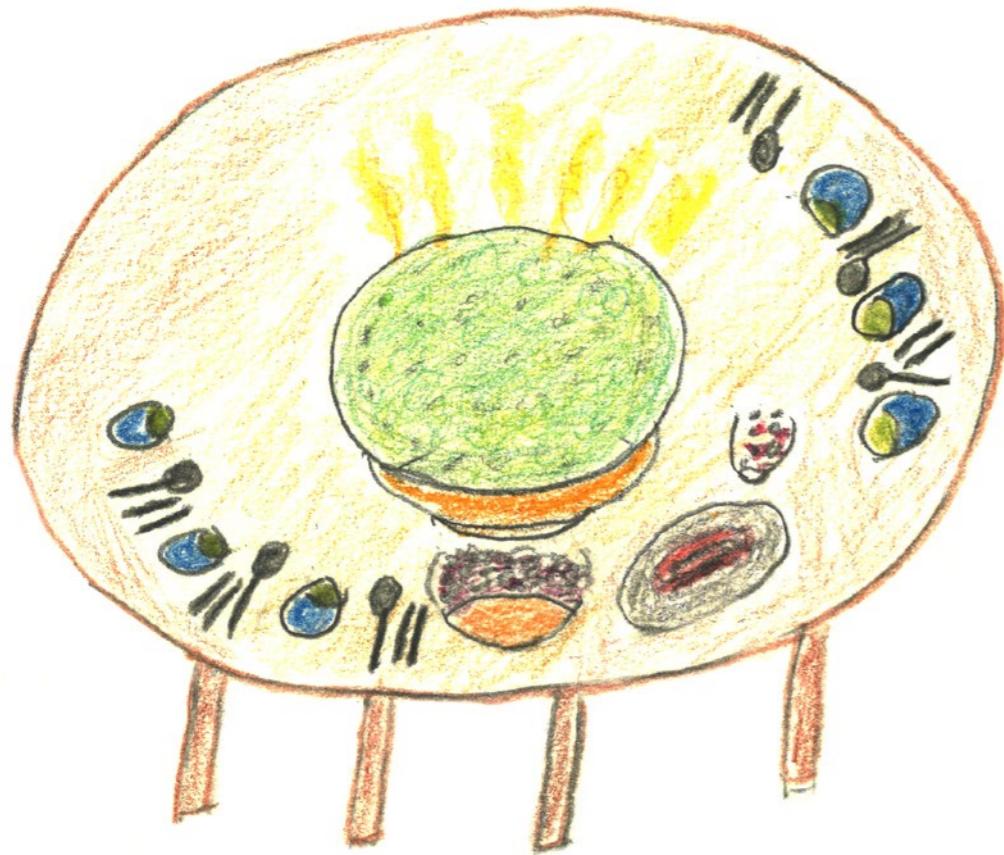
2. 불린 녹두를 채에 밟쳐 물을 뺀 후, 학독에 녹두를 넣고 숟가락으로 물을 조금씩 넣으며 간다.



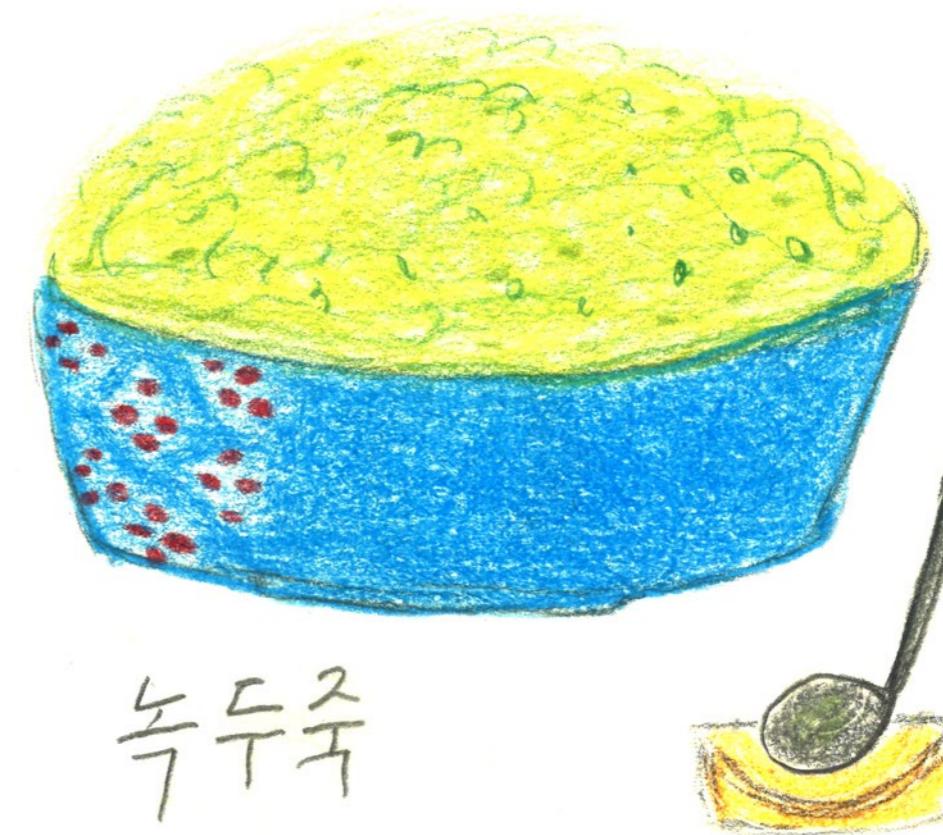
3. 냄비에 물, 녹두, 불린 찹쌀을 넣고 뚜껑을 닫고 끓인다.
4. 10분 정도 끓이고 불을 줄인 후 뚜껑을 열어 잘 저으면서 익힌다. (냄비 바닥에 불지 않도록)



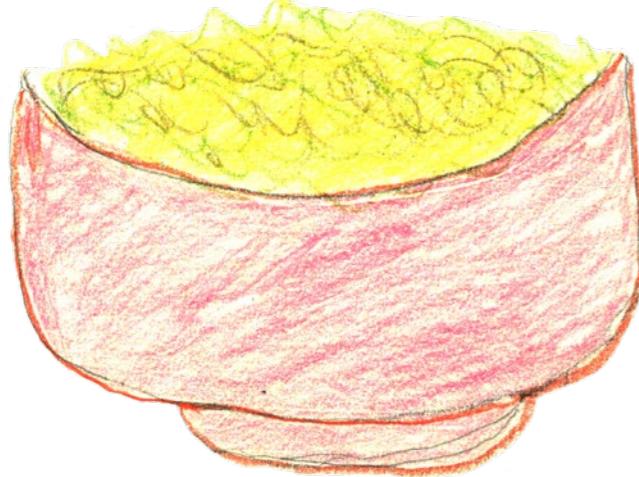
5. 녹두죽을 만들어 시원한 김칫국물에 함께
먹으면 소화가 잘 된다.



6. 녹두죽이 완성된다.



청맥죽



조순실

어릴적 기억이 나네. 내 나이 9살 때쯤 인가.
우리 가족은 초가집에서 살았지. 그때는 어느 집이든
애들을 많이들 낳아서 먹을거리가 귀했지. 우리 집은
보리를 100평 보다 더 숨궜지.

보리는 늦가을에 심어 2월쯤 되면 포르스름 짹이 나고
3월 초쯤이면 군데군데 뜯어다가 된장국도 끓여 먹고
반찬도 만들어 먹었지. 보리는 버릴 것이 하나도
없어.

5~6월 보릿고개 시절, 어느 집이든 지난해 곡식을
다 먹고 양곡이 떨어지는데 집집마다 애기들은 많고
먹을 게 없어 욕 봤제. 우리 집도 마찬가지였고.

보릿고개 시절에는 잘 영근 보리를 모가지만
댕강댕강 따와서 가마솥에 쪄서 말려 멍석에서
비비면 고소한 풋내가 좋았어.
보리죽을 대충 끓여 먹어도 징하게 맛났당게.
그것이 청맥죽이었제.

세월이 많이 지났어도 그 맛은 지금도 잊을 수 없제.
그때는 장갑이 있어 뭐가 있어. 그냥 손으로 보리를
땄지. 손이 다 붉하고 찢어지고 얼마나 욕봤는지.
큰다라이(대아)를 다 채우도록 따야 했은게.
어린 나랑 울 엄니랑 한나절은 따야 했당게.
70살이 넘어 지금 생각해 보믄 그래도 철없던
그때가 행복이었당게.

청맥죽 만들기

재료 보리, 소금, 물

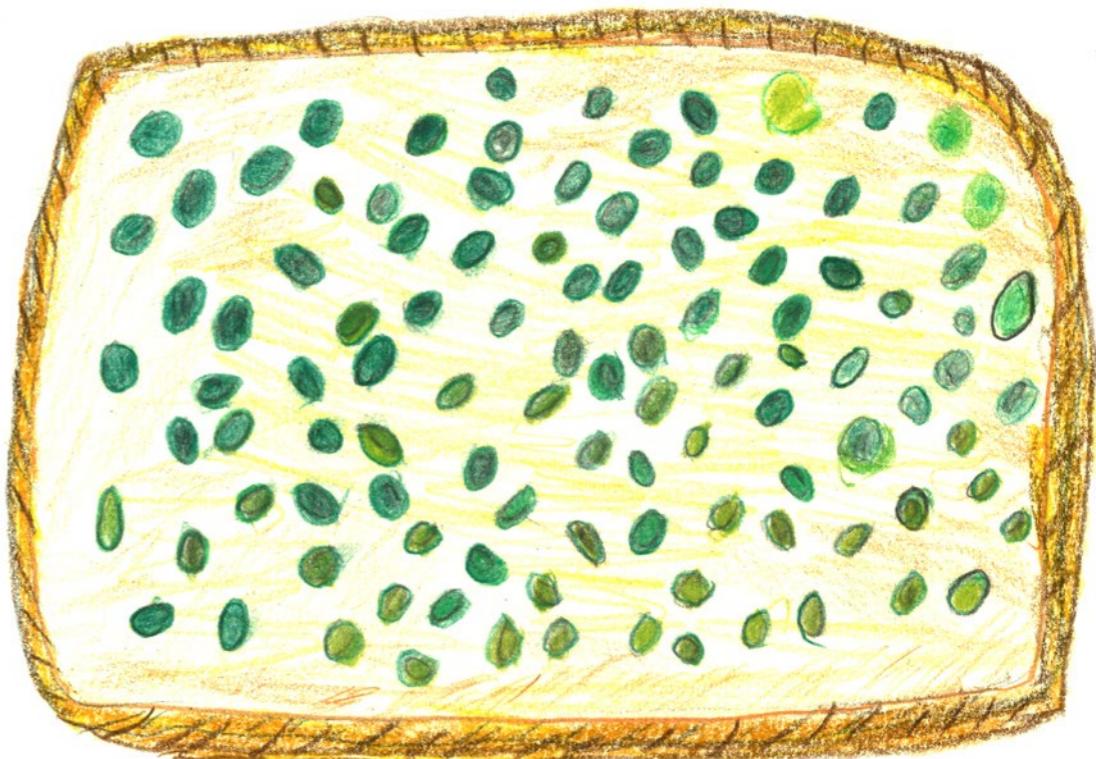


만드는 방법

1. 잘 영근 보리를 베어와 가마솥에 넣고 찐다.



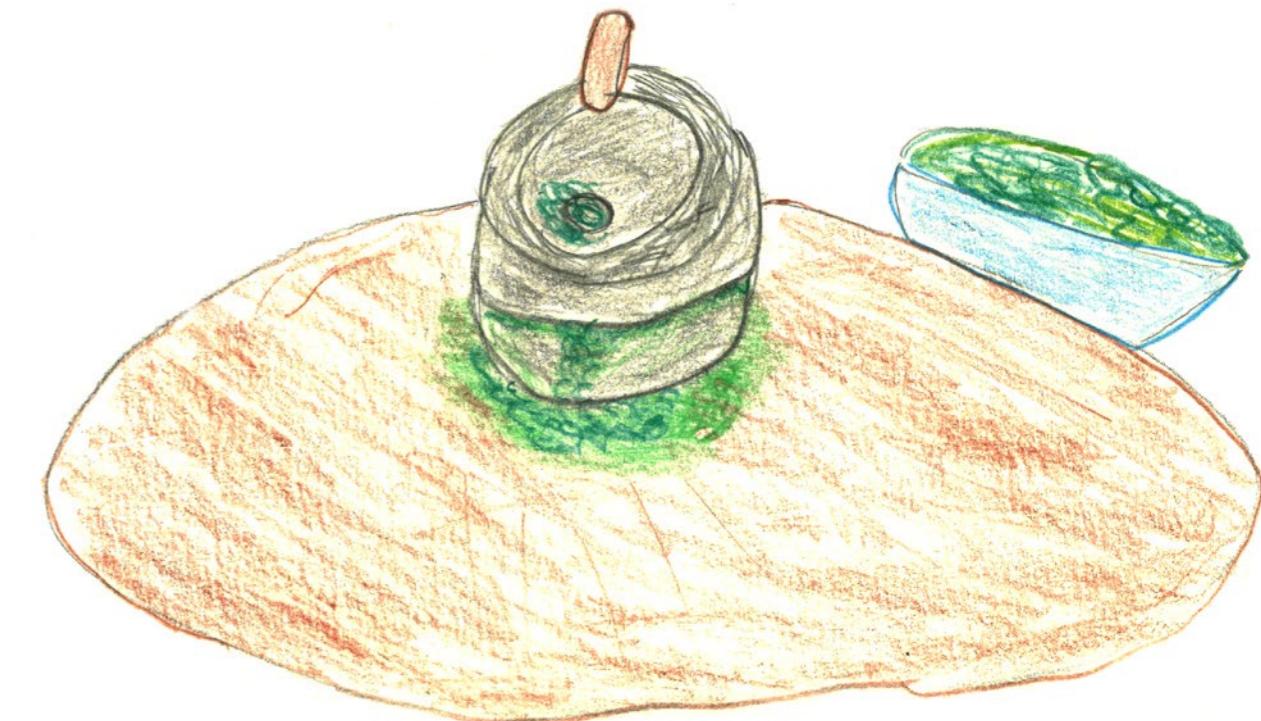
2. 쪄진 보리를 시원한 바람에 건조 후 멍석에서
부드러워지게 비빈다.



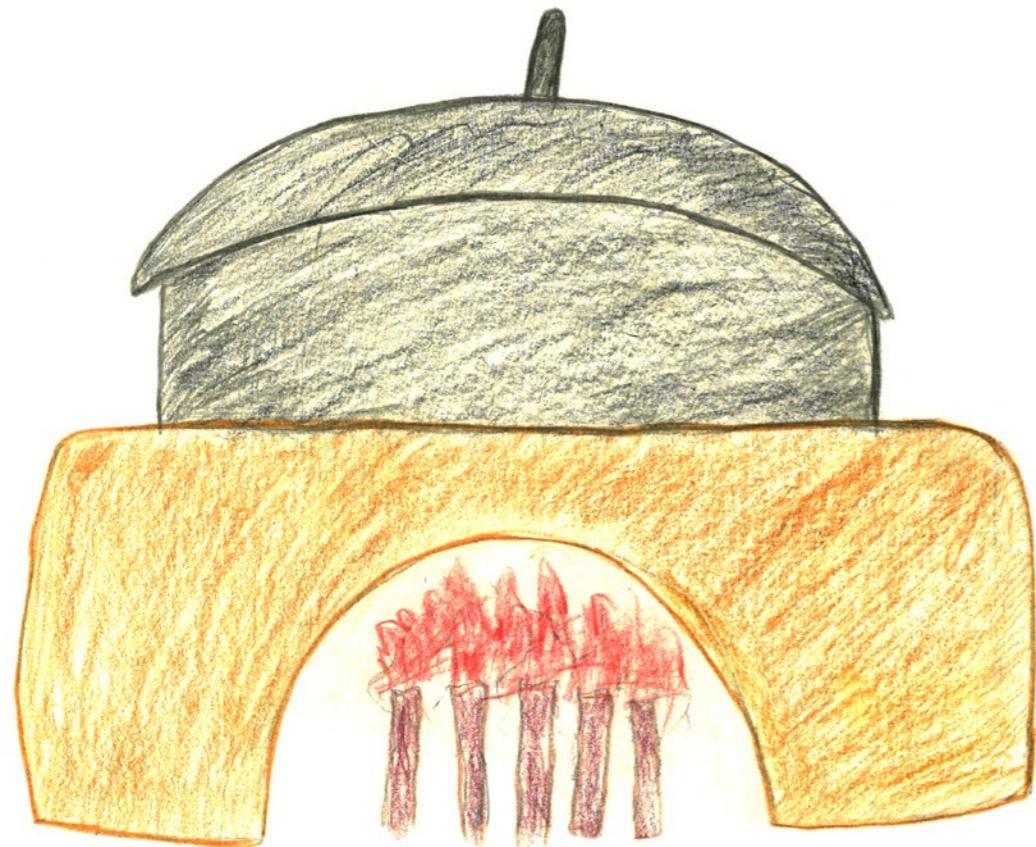
3. 멍석에 비빈 보리를 채에 쳐 담는다.



4. 잘 퍼질 수 있게 맷돌에 보리를 간다.



5. 솔에 보리와 소금을 넣고 뚜껑을 닫은 후
보릿대로 불을 땐다.



6. 솔에서 김이 나오면 뚜껑을 열고 나무 주걱으로
잘 저으며 불 조절을 한다. (주걱으로 보리가 잘
펴졌는지 확인한다)



7. 청맥죽이 완성되면 큰 양푼에 퍼서 조금 식힌 후
봄나물과 함께 먹으면 더 맛있다.
8. 청맥죽이 완성된다.



게장



최복순

내 나이 93세. 18살에 부안면 봉암리에서 독곡으로 시집왔지. 이 마을에 시집오니 바닷가가 가까워서 동네 사람들끼리 바지락, 소라, 벌떡게를 많이 잡으로 다녔제.

새벽 4시에 일어나 김치에 밥 싸서 들고 선운산 애기제를 넘어 심원 바닷가로 나가 게를 잡았당게. 물때를 잘 맞춰 가야 했었제.

단오 무렵에는 밤에 횃불을 들고 게를 잡았당게. 게 구멍에 손을 집어넣어 잡았는디 물리기도 했고, 깜짝 놀라기도 하고, 참을 수 없을 정도로 아프면 손을 빼고 다시 잡았어.

그래도 재미지고 하나도 안 힘들었제.

게를 잡아서 학독에 갈아 게젓을 만들어
뜨순 보리밥에 착착 비벼 먹으면 그렇게도 맛났었지.
요것이 밥도둑이었당게.

지금 생각하면 힘이 펄펄 넘치던 시절이
내게도 있었구나 하고 웃음이 나오네.
금방 늙은이가 되어 부렀네.
세월이 어찌나 금방금방 가는지.
얼마 전에 미장원에 갔더니 게젓을 팔길래
옛날 생각이 나서 한 통 사와 먹어 봤는데,
절대 옛날 그 맛이 아니더만. 십 년만 짊으면
게 잡으러 한 번 땡겨 오고 싶네.
그때 먹던 음식들이 다 보약이었당게.

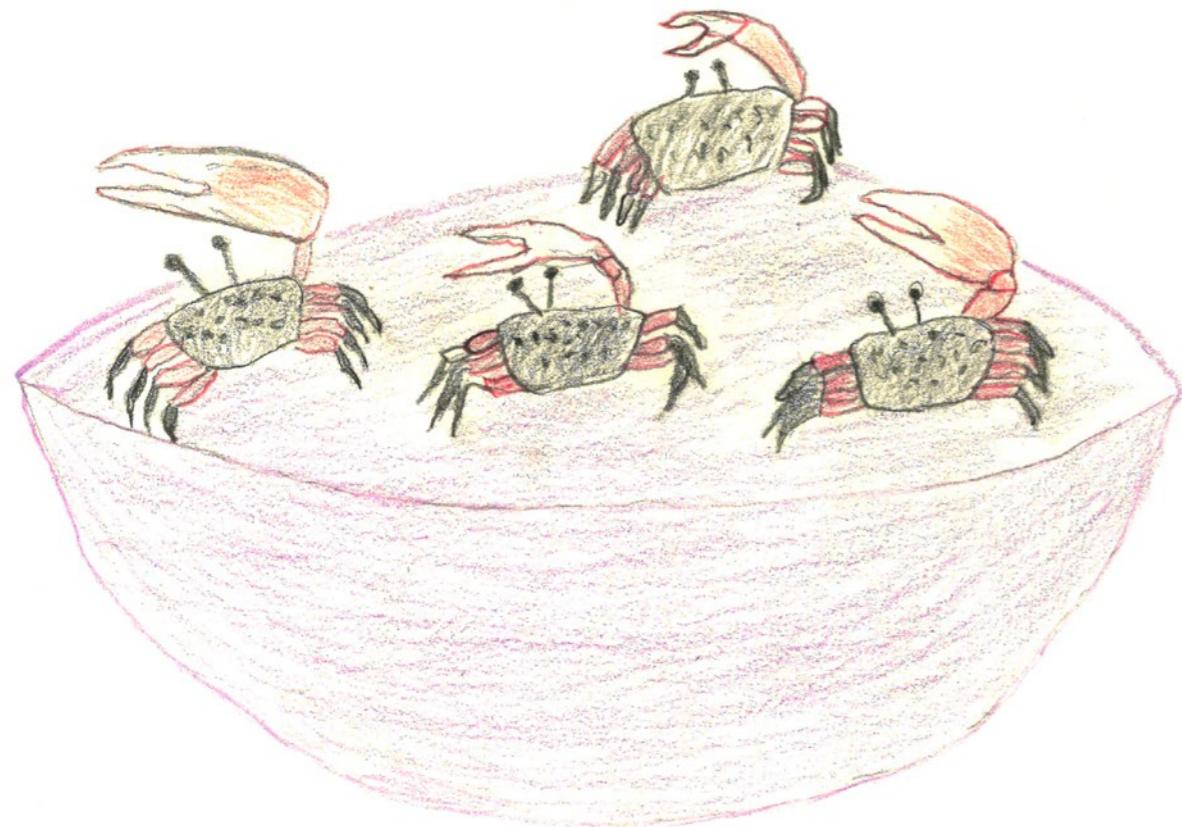
게장 만들기

재료 게(농게), 마늘, 파, 소금,
 생고추(고춧가루)



만드는 방법

1. 게를 깨끗하게 씻는다.



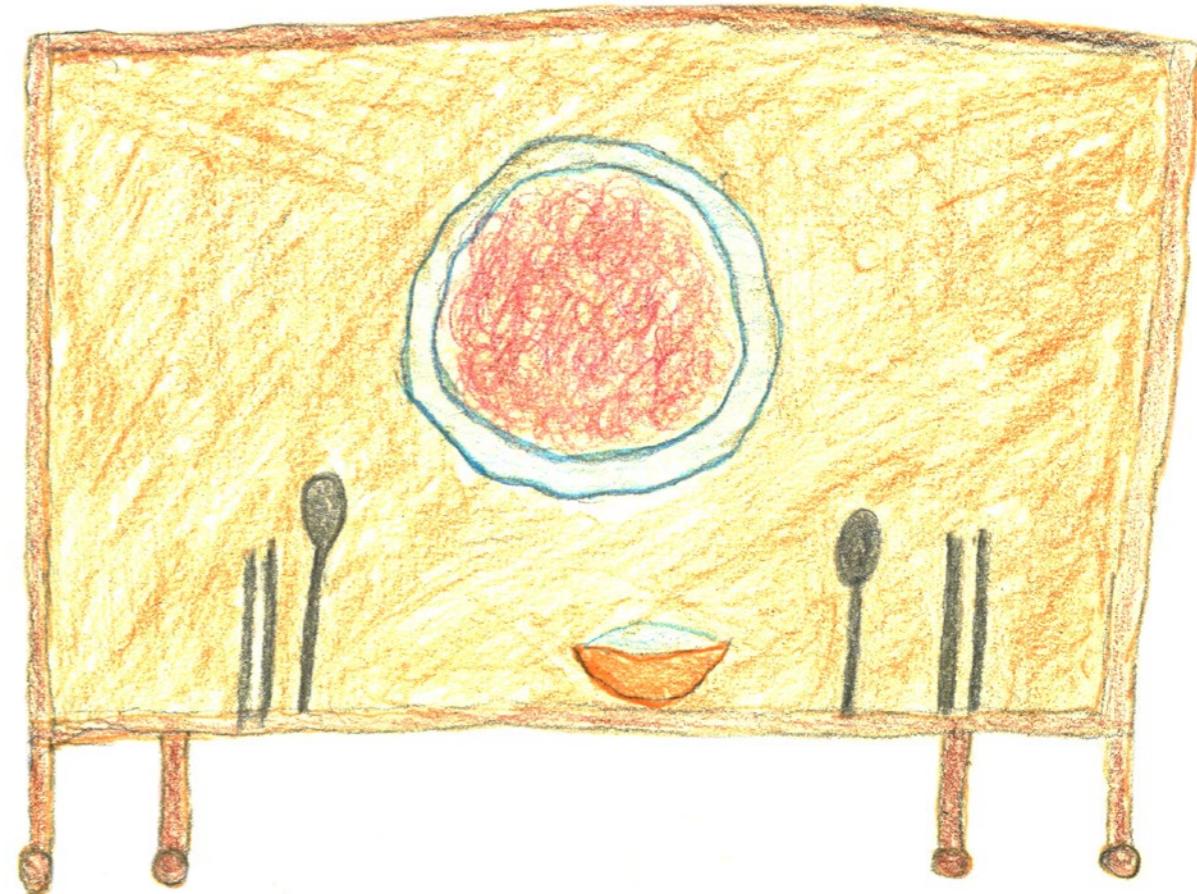
2. 학독에 고추, 마늘, 소금, 붉은 생고추를 넣고
간다. (생고추가 없으면 고춧가루를 넣는다)



3. 숙성시간을 두기 위해 2~3일 서늘한 곳에 보관한다.



4. 숙성시켜 먹으면 더 고소하고 맛이 있다.
5. 게젓(농게젓)이 완성된다.



나, 너, 우리

‘함께 마음을 나누며’



김순례 : 그림을 그려보니 옛날 생각이 나고
마을 사람들과 함께 먹고 즐거웠던
그때가 그립다.

김점예 : 우리 식구들이 좋아했던 음식을 그려보니
참 좋았고 애들이랑 북적거리고 살았던
때가 떠오른다.

김현숙 : 옛날이나 지금이나 아이들이 예쁘고
사랑스럽고 그 시절 그 아이를 보러 다녔던
기억들이 떠오르며 내게 정을 담아 만들어
준 힘이 된 음식을 그리니 엊그제 일처럼
생생하고 즐거운 시간이었다.

변금용 : 우리 집 양반한테 내가 직접 짜서 먹인
돌미나리를 그려보니 행복하고 좋았다.

양옥자 : 추억 이야기와 힘이 된 음식들을 그려보며
어린 시절로 되돌아가 그때 음식들을
추억하고 귀한 음식문화가 사라지고 있다는
안타까운 마음이 들기도 했다.

유성순 : 누구에게나 힘 나게 하는 음식들은 있다.
그 음식을 먹고 힘내고 용기 내서 다시 또
살아간다. 나도 힘이 되어준 녹두죽이
나를 더 힘 나게 했다. 이렇게 즐거운
시간이 또 있으면 좋겠다.

조순실 : 내가 귀가 잘 안 들리는데 마을 사람들이랑
함께 옛날이야기를 생각하고 그림을 그리고
맛난 것도 먹고 아주 재미있는 시간이었다.

최복순 : 어찌 그리 미련스럽게 무서운 줄 모르고
새벽에 산을 넘고 먼 갯벌까지 가서
게를 잡았는지 그때는 먹을거리가 없던
시절이었으니 옛 시절이 떠오르는
시간이었다.

만든 사람들

그림 : 독곡마을 주민

글 : 독곡마을 주민

주최 : 문화체육관광부

주관 : 한국문화예술교육진흥원

(재) 고창문화관광재단

참여인력 : 한지혜(총괄), 이채하(전담인력),
나오미(주강사), 김초은(주강사),
이은주(주강사), 양옥자(보조강사)

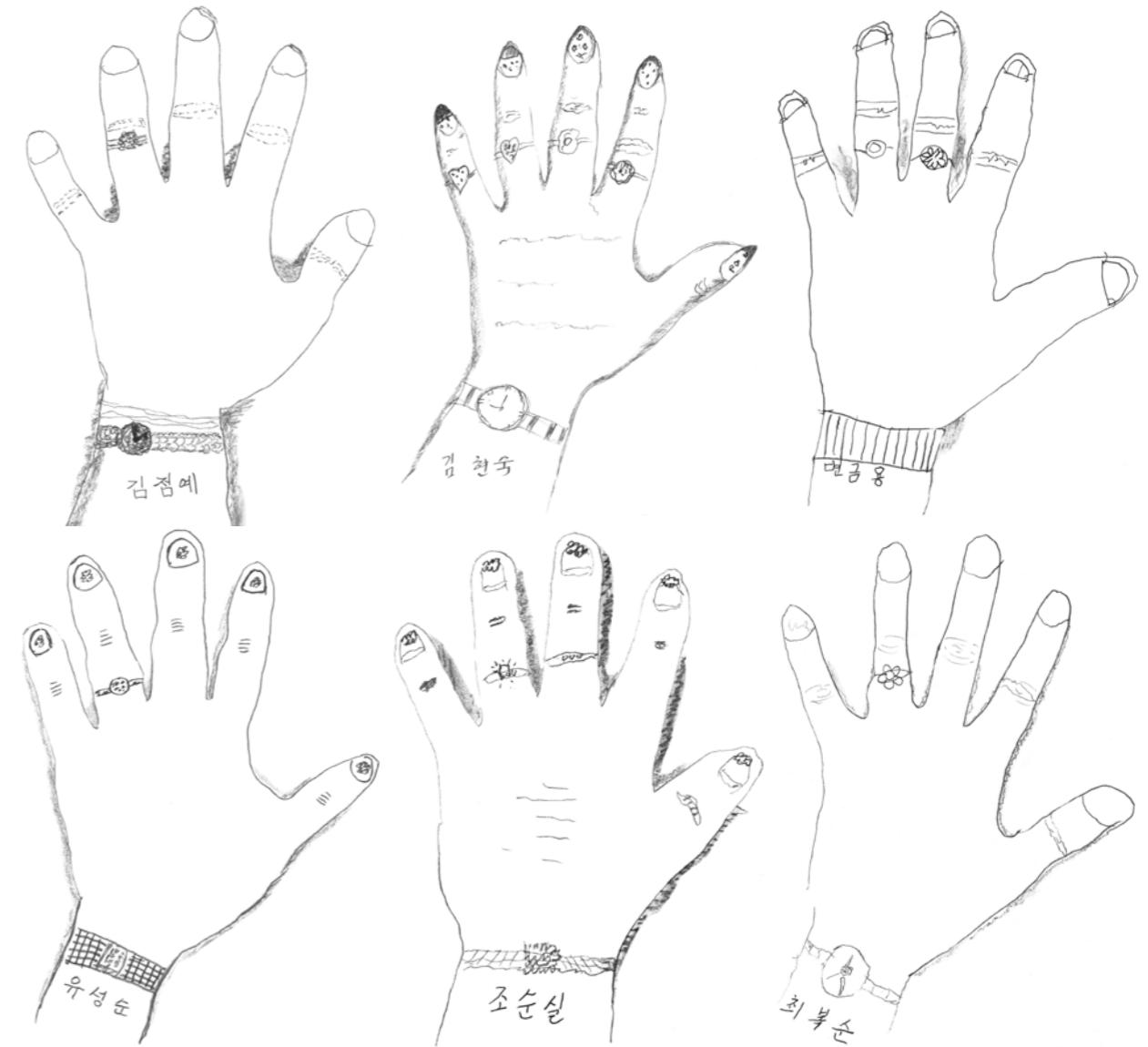
디자인 : 김승후

협력 : 이지연

발행일 : 2024년 11월

본 제작물은 2024 예술로 어울림 사업의 목적으로
제작되었습니다. 본 책에 실린 글과 사진은
고창문화관광재단의 동의 없이 무단으로 사용할 수
없습니다.





“나와 평생을 함께 해온 나의 손 고생했다!”