



# 대 통 밥

## 대나무 향기 은은한 담양의 향토 건강식

대나무의 고장인 담양을 대표하는 음식은 대통밥이다. 좋은 식재료와 청정한 대나무의 속 깊은 만남! 죽통밥이라고도 하는 대통밥은 대나무 특유의 은은한 향기로 식도락가들을 불러 모은다. 여기에 죽순무침, 떡갈비 등 다양한 요리와 반찬이 곁들여진 대통밥 정식은 남도의 풍성함을 갖춘 영양만점의 밥상이 아닐 수 없다.

글 임형두 기자 · 사진 조보희 기자

죽순 무침, 냉이 장아찌, 단호박 튀김, 유자청 샐러드, 돼지 떡갈비, 삼색 밀쌈, 취나물, 된장찌개...

하얀 사기그릇에 담긴 각종 음식이 사각의 널따란 밥상을 꽉 채우고 있다. 각양각색의 요리와 반찬을 세어보니 무려 20가지 가까이 된다. 대통밥 정식은 말 그대로 진수성찬이다. 그중 대표주는 역시 대통밥! 동그란 대통은 하얀 밥, 노란 은행과 조, 검은 콩, 연두색 해바라기씨, 검은 대나무 숯을 품에 살포시 안은 채 손님들을 기다린다.

식당의 유리창 밖으로 펼쳐지는 정경은 입맛을 더욱 살려준다. 담양의 대표관광지인 관방제림과 관방천, 죽녹원이 한 폭의 그림처럼 시원스레 펼쳐지고 있어서다. 풍성한 상차림을 휘둥그레진 눈으로 바라보던 한 손님은 "음식은 역시 제 고향에서 먹어야 제맛이라는 것 같다"며 만족스러운 얼굴로 엄지를 치켜세웠다.

### 담양 음식 대표하는 '쌍두마차'

대통밥은 대나무통에 쌀과 다른 곡물을 함께 넣어 맛깔나게 찌낸 밥이다. 전남 담양군이 내세우는 대표적 향토음식. 국내 최대의 대숲인 죽녹원 주변에만 16곳의 대통밥 식당이 성업할 만큼 찾는 이들이 많다. 근래 들어서는 성인병 예방 등 건강에도 좋은 것으로 알려져 더욱 인기가 높다.

담양의 대통밥은 언제 생겨났을까? 담양이 전통적인 대나무 고장이기에 대통밥 또한 오랜 역사를 지니고 있을 것으로 열추 생각하

기 쉬우나 실제로는 그다지 길지 않다고 한다. 1990년대에 대나무로 밥을 지어 먹을 수 있다는 사실이 알려지면서 대통밥을 내놓는 식당이 하나둘 늘기 시작했다는 것. 전통의 대나무 고장이면서도 오랜 세월 동안 죽순요리와 죽엽주 정도를 만들어 먹던 담양사람들에게는 새로운 시도였던 셈이다. 이로써 대통밥은 떡갈비와 함께 담양 음식을 대표하는 쌍두마차 역할을 하게 됐다. 대통밥 그릇으로는 왕대가 주로 쓰인다. 추위에 약해 중부 이남 지역에서 자라는 왕대는 죽세공의 주재료로 사용됐는데 크기가 큰 데다 결이 곧고 단단해 대통밥 그릇 용도로도 적격이다. 3년 이상 자란 왕대의 대통을 자르면 멋지고 실용적인 밥그릇이 탄생한다.

대통밥의 재료와 조리법은 식당마다 식재료 등에서 다소 차이가 날 뿐 대동소이하다.

찰쌀, 조, 흑미를 잘 씻어 하루 정도 물에 불린 뒤 대통에 넣는다. 이때 쌀은 죽통의 60% 정도만 채우게 하고 그 위에 물이 1cm 정도 올라오도록 붓는다. 그리고 은행, 밤, 잣, 대추 등의 고명을 얹는다. 이렇게 만들어진 대통들을 입력밥솥에 넣고 대통 높이의 절반 정도로 물을 채운다. 이어 한 시간가량 열을 가해 찌 뒤 5분에서 10분 정도 뜸을 들여 꺼내면 맛있는 대통밥 완성!



입력밥솥에 찌기 전의 대통밥. 쌀, 은행, 콩, 해바라기씨 등의 고명이 대나무 숯과 함께 담겨 있다. (왼쪽 페이지), 오른쪽은 돼지떡갈비와 대통밥이다.



1 푸짐하고 맛깔스러운 대통밥정식 상차림 2 대통밥 거리 모습

쌀을 하루 전에 물에 담가 불리는 것은 쌀에 열을 직접 가하지 않고 대통의 쌀을 증탕으로 찌내기 때문이라고 한다. 갓 씻은 쌀로 밥을 지을 경우 잘 익지 않을 뿐만 아니라 수분 부족으로 퍼석거리기 마련이라는 것. 대통밥이 부드럽고 차지게 느껴지는 것은 이 같은 조리법 덕분이다.



2

### 두 번 다시 상에 올리지 않는 대통

맛 좋고 영양 많은 대통밥은 정식 상차림 덕분에 더욱 빛난다. 20가지가량의 풍성한 반찬과 요리가 한 상 가득 놓이는 정식은 식객들의 입맛을 심분 충족한다. 저마다의 독특한 맛과 향, 그리고 색깔 덕분에 식감이 극대화된다. 떡갈비는 물론 계장, 묵사발, 밀쌈, 연근 샐러드 등 갖가지 음식들이 합류해 밥상은 흡사 먹거리들의 향연장을 방불케 한다.

2005년 지금의 자리에서 식당을 차렸다는 김은하 대표는 "음식

에서 가장 중요한 것은 식재료와 정성"이라며 "음식에 야채와 과일 효소를 사용하면 "음식에 야채와 과일 효소를 사용하면"이라고 말했다. 이와 함께 밥을 먹을 때는 젓가락을 이용해야 보들보들한 느낌을 제대로 맛볼 수 있다고 조언했다. 일상의 식사 때처럼 숟가락을 사용하면 밥이 숟가락에 눌러 달라붙기 쉽다. 그리고 대통밥은 따끈따끈한 상태로 먹어야 제맛을

느낄 수 있는데, 밥이 식으면 그만큼 맛도 사라지기 때문이다. 대통밥 정식을 먹은 손님들은 독특한 맛과 향, 그리고 풍성한 음식에 만족스러운 반응을 나타냈다. 부산에서 온 송소란(52) 씨는 "밥에 대나무의 향이 은은하게 배어 있는 데다가 각기 현대적 개성이 넘치는 반찬의 종류도 다양해 어른 아이 할 것 없이 누구나 좋아할 것 같다"고 말했다. 경기도 광주에서 장인, 장모 등 가족 8명과 함께 효도여행 중이라는 이병진(42) 씨도 "대통밥 정식은 처음 먹어보는데 부드러운 밥맛이 일품"이라며 "개인적으로 상큼한 죽순무침이 좋아 밥그릇을 깨끗이 비웠다"고 만족감을 표시했다.

대나무 음식의 대표주자 격인 죽순무침은 매실청이 들어간 초고추장을 죽순에 버무려 조리한다. 싱싱한 죽순을 깨끗하게 손질해 두 시간가량 삶은 다음 하루 정도 찬물에 담가두면 아릿한 느낌이 사라진 대신에 죽순 특유의 담백한 맛과 향이 돌아난다. 물론 죽순무침의 맛을 좌우하는 초고추장은 집집마다 조금씩 달라 각기 개성 있는 맛을 느껴볼 수 있게 한다. 얇게 썰어 만든 죽순무



3, 4 대숲에서 막 솟아오르는 왕대 죽순. 연노랑의 죽순무침은 아삭아삭한 맛이 일품이다.



4

침은 아삭아삭하게 씹히는 맛이 일품이다.

한 번 사용한 대통은 두 번 다시 상에 올리지 않는 게 일반적이라고 한다. 죽여와 죽력 등 대나무 특유의 성분이 사라졌기 때문이다. 그래서 식당들은 대통밥을 먹고 나면 사용한 대나무 통을 손님이 가져가는 걸 허용한다. 이 대나무 통은 연필통 등 생활용품으로 사용할 수 있어 또 하나의 일거양득이라고 할 수 있다. 대나무의 건강효과는 고문헌을 통해서도 전해진다. 예컨대 허준은 저서 '동의보감'을 통해 죽력이 뇌졸중과 심신안정에 탁월한 효능이 있다고 기록했다. 이밖에 맛이 쓰고 성질이 찬 땀에는 해소와 상기, 종양, 해열, 상충에 효과가 있으며 토혈, 거담, 중풍, 당뇨, 두통, 고혈압, 현기증 등에도 효능이 있음을 증언하고 있다.

대통밥 정식은 식당마다 음식의 종류와 가격 등에서 조금씩 차이를 보인다. 향교죽녹원의 경우 대통밥과 돼지떡갈비 200g 등이 올려져 1인분을 1만5천원에 먹을 수 있다. 한우떡갈비나 돼지떡갈비를 먹으면서 대통밥을 추가로 시킬 경우에는 한 그릇에 보통 4~5천원이라고 한다.

### 대통밥 먹고 걷는 메타세콰이아 길

대통밥 정식을 먹은 뒤에는 담양 특유의 역사문화현장을 둘러 보면 금상첨화다. 가사문학의 산실이자 정자문화의 고장이기도 한 담양에는 소쇄원, 식영정, 면앙정, 송강정, 명옥헌 등이 산재해 있는데 죽림원에 있는 시가문화촌에 이들 정자가 대부분 재현돼 한꺼번에 그 슁결을 느껴볼 수 있다.

담양 대표 명소인 죽녹원에서 죽림욕을 즐기며 죽로차를 마신



5

5 담양의 명소 중 하나인 메타세콰이아 길. 관방제림과 연결돼 있다.

다음 바로 앞의 관방천에 있는 1.2km 길이의 관방제림(천연기념물 제366호)을 거닐며 상쾌한 자연의 향취를 느껴보는 것도 좋다. 수령이 수백 년 된 고목들이 줄지어 서 있어 그 풍취가 일품이다. 그 끝에 이르면 담양의 또 다른 유명 관광지인 메타세콰이아 길과 연결돼 녹음의 환상적 풍경을 만끽할 수 있다. 이밖에 영산강의 발원지인 담양군 용면의 용소(龍沼), 고려시대에 쌓은 것으로 전해지는 둘레 7천334m의 금성산성, 담양의 대표 명산인 추월산, 병풍산, 삼인산 등도 찾아볼 만하다. 2000년에 건립된 한국가사문학관과 빼어난 경치를 자랑하는 인공호수 담양호도 관광객들을 끌어들이는 명소다. ❶