

허영만의 '자전거 식객' 당진~안면도



“혼자만 통과 못하는 거야?” 산길로 들어서자 태풍 곤파스에 쓰러진 나무들이 곳곳에서 앞을 가로 막았다. 기울어져있는 밤나무 아래를 자전거를 탄 채 통과하려면 한 대원이 마지막 순간 배낭이 걸려 실패하는 것을 허영만 화백 등이 지켜보며 재미있다는 듯 웃고 있다. 사진 | 김경민

지옥코스 벗어난 우리 몰골... “산짐승이다!”

» E1면에서 이어집니다

능선길 제쳐놓고 계곡길 선택
태풍에 넘어진 나무들과
질퍽한 늪지에 발목까지 빠지고

드디어 지곡막걸리 양조장 도착
3대째 내려온 시큼한 막걸리와
돼지고기 두루치기에 냇 나가
주안상 달려들어 배부터 채우자!

능선에서 쉬면서 지형을 살펴보자니 능선길은 길고, 바로 아래로 비록 잡목이 우거져있으나 희미하게 사람이 다닌 흔적이 있는 계곡길은 곧장 지곡면사무소 뒤흔 방향으로 향하고 있다.

지친 대원들을 이끌고 코스를 빨리 마칠 욕심에 넓고 확실한 능선길을 제쳐두고 희미한 계곡길을 택했다. 스마트폰의 위성지도로 보니 능선으로 돌아가는 것보다 4분의 1쯤 가까웠기 때문이었다.

그러나 이 선택은 결과적으로 최악이었다. 명색이 산악지형에 걸맞게 만들어진 MTB인만큼 이 정도 내리막길쯤은 총알처럼 쏟아져내려갈 수 있을 것으로 보았으나 산길은 내려갈수록 점입가경. 초입에서 보였던 사람이 다녔던 흔적은 어느새 사라졌고 태풍에 넘어진 나무뿐 아니라 뾰뚱한 잡목이 자전거와 옷에 걸려 타고가는커녕 끌고 가는 것도 버거웠다.

만일 현명한 네비게이터였다면 여기서 포기하고 다시 능선으로 올라가 정상적인 산길로 코스를 변경했을 것이나 나는 그렇지 못했다. 이미 내려온 거리가 아까웠던 것이다.

골짜기를 따라 잡목의 밀림을 뚫고 지치부진 고도를 낮춰가다가 설상가상의 상황을 만났다. 나무들이 뒤엉켜 쓰러져 있는 길을 트라이얼 선수라도 되는 양 위태롭게 내려가던 중 앞바퀴에서 ‘퍽’ 하는 폭음이 들려온 것이다.

날카로운 나무 뿌정귀에 찢려 펄크가 난 것으로 생각했으나 자세히 살펴보니 자전거 바퀴의 금속 공기주입구가 나무에 부딪히며 부러져나 있다.

펄크는 고무를 떼대어 접착제로 때우면 되지만 밸브가 부러졌으니 튜브 자체를 교환해야 했다.

낙엽이 발목까지 빠지고 비탈져 제대로 서있기도 힘든 비탈진 산길에서의 튜브 교체작업은 생각보다 오래 걸렸다.

하지만 수난은 그것이 끝이 아니었다. 골짜기가 내려갈수록 질퍽한 늪지로 변하고 있었던 것이다. 처음엔 발바닥이 젖더니 기어이 발목까지 진흙에 빠졌다. 여기저기서 발이 진흙에 박혀 나뭇구렁이 대원들이 속출. 뺨발 같은 골짜기를 벗어나보려 해도 잡목이 너무 뾰뚱해 달리 갈 곳이 없다.

지도상으로는 불과 1.5km인 거리를 개미귀신 집에 빠진 개미처럼 버둥거리며 천신만고 끝에 내려와 산의 손아귀에서 벗어났을 때 우리의 몰골은 산짐승, 또는 패퇴하는 빨치산에 가까웠다.

허영만 화백은 “야, 아까 뇌물이라도 주자고 한 것 취소다. 아예 재를 여기다 묻어버리고 가자”라며 치를 떨었다.

막걸리 한 사발, 두루치기 한접에 '고난'의 기억 저 멀리...

서산-태안에서만 판매되는 지곡막걸리 양조장에 도착했을 때 예정에 없이 산길을 헤맨 뒤끝인지라 허기는 극에 달해 있었다. 양조장에 들어서자마자

미리 연락을 받고 기다리던 양조장 주인 내외가 준비해둔 돼지고기 두루치기 냄비에 냇이 나팔 지경. 인사를 나누는 등 마는 등 막걸리 한 사발을 들이키고 주안상에 달려들었다.

일제시대부터 이어져온 지곡막걸리는 쌀만 쓰는 순곡주인데다 보존제를 넣지 않고 옛 탁주의 전통을 이어가고 있는 것으로 막걸리 애호가들 사이에 정평이 나있다.

최근의 막걸리 열풍을 타고 전국적으로 꽤나 이름이 알려졌으나 판매구역은 여타 도시로 확대하지 않는 것도 변질의 우려가 있기 때문이다. 현재 지곡양조장 사장인 하광철씨(58)의 부친이 창업한 뒤 이제 하씨의 장남인 하상원씨(30)까지 3대째 막걸리에 집중하고 있다.

시큼하고 아려한 막걸리와 집에서 담은 고추장으로 볶은 돼지고기에 방금 전까지 길도 없는 산 속을 자전거를 끌고 짐승처럼 헤매던 고난의 기억은 눈 녹듯 사그라들었다.

거기에 가을에 낚시로 잡아 말렸다가 찜으로 쪄낸 망둥어와 잘익은 갯김치... 막걸리 잔이 오갈수록 허파의 열굴도 불그스레하게 익어갔다.



〈삽화=허영만〉 자전거 여행 중 추수가 모두 끝난 간척지 논에서 자주 보게 되는 풍경이 있다. 멀리서 보면 마치 커다란 알약처럼 보이는 원통형의 흰색 덩어리들. 빈 들판 여기저기에 놓여있는 이것의 정체가 궁금했는데, 알고 보니 사료용 볶짚이었다. 알곡을 털어낸 볶짚을 원형베일러라는 기계로 거둬들여 플라스틱 성분의 포장재로 단단히 감아둔 것. 이렇게 압축해 묶어두면 약간 덜 마른 볶짚이 마치 메주가 뜨듯 안에서부터 숙성되어 부드럽워지고 영양가도 높아져 소가 먹었을 때 소화와 잘 되는 사료가 되는 것이다.

볶짚 김치라고 표현할 수도 있는 정식 명칭은 ‘곤포사일리지’(Bale Silage, 또는 Balage). 원래는 외국에서 수입해왔으나 이제는 국산화 되어 대규모 논에서는 흔히 볼 수 있게 되었다. 곤포사일리지가 생겨난 뒤 사라진 풍경은 볶짚을 높다랗게 쌓아놓은 노작가리. 요즘 구제역으로 전국이 전쟁을 방불케 하는 상황이 벌어지고 있다. 소를 먹이기 위해 만들어진 곤포 사일리지를 먹을 소가 과연 남아날지 의문이다.

서산굴로 요리하는 굴떡국 비법!



같은 서해안에서 나는 굴이라도 지역에 따라 모양과 크기, 용도가 각각 다르다. 자전거 식객들이 하룻밤을 보낸 용도를 비롯한 서산지역에서 나는 굴(사진)은 크기가 작고 주로 껍질이 제거된 상태로 유통된다. 어른 손가락 한마디 크기의 동글동글한 모양으로 김장김치에 넣는 굴로 주로 굴밥, 어리굴젓에 쓰인다. 반면 홍성 남당, 천북에서 나는 굴은 크기가 크고 넓적하다. 껍질째 그물망에 넣어져 유통되며 주로 화로에 구워먹거나 굴찜으로 인기를 끌고 있다. 설이 다가온 지금 서산의 굴 채취작업은 절정을 맞았다. 서산굴이 떡국에 국물을 내어먹는데 그만이기 때문이다.

용도의 굴 캐는 아주머니들로부터 얻은 굴떡국 요리비법은 냄비에 굴, 재래간장, 마늘, 파를 넣고 찹쌀하게 졸이다가 국물을 잡고 끓으면 떡국을 넣는 것. 모자라는 간은 반드시 재래 국간장으로 해야 제맛이 난다고 한다.

생명보험협회 상의필 제2010-28648(2010.8.12)

사망보장은 기본, 실손의료비에 연금전환도 가능합니다 (해당약관가입시)

왜 많은 분들이 교보다이렉트 종신보험을 선택했을까요?

무배당 교보다이렉트 유니버설종신보험II

교보실손의료보험액은 3년마다 경신되며 경신시 보험료가 인상될 수 있습니다.

080-399-0099 KYOBO 교보생명

편집 | 김남은 기자 kne81@donga.com

최경아 교수의 6색 건강요가

월 오피스요가 | 화 치유요가 | 수 주부요가 | 목 다이어트요가 | 금 골프요가 | 토 청소년요가

상체 비틀기로 개미허리 되찾자!

하얀 겨울, 파우더 같은 흰 눈에 감동받지 못하는 이들이 있으니, 이름하여 주부이다. 연인들은 하얀 첫눈이 오면 문자, 전화, 데이트 등 눈과 사랑을 애써 연관 지으려 한다. 하지만 주부들에게 있어서는 눈이란 사랑의 매개체가 아닌 골치 덩어리가 된 지 오래이다. 남편으로부터 첫눈이 오니 외식하지는 제안을 있을 수 없는 일이고, 집 앞 눈도 치워야 하며 눈으로 더러워진 아이들의 운동화도 한 번 더 빨아야 한다. 게다가 시장에서 장 본 짐을 양손에 가득 들고 미끄러지지 않으려고 안간힘 쓰는 모습이 바로 이 시대 주부들이다. 아줌마들의 몸은 불어만가고 마음은 체중보다 더 무거워지는지 자꾸만 가라앉는다. 언제부터인가 낭만하고는 점점 멀어져가는 현실이 서글프다. 사랑과 설렘이란 단어가 낯설게 느껴지는 건 왜일까? 로맨스는 중년을 지나 황혼으로 갈수록 더욱 애잔하게 기쁨과 위안으로 자리잡아야 한다. 늘 식상함에 빠져 살았다면 새해부터라도 작은 감동과 행복에 취할 수 있기를 바란다.



1. 양다리를 어깨넓이보다 넓게 벌리고 양팔을 옆으로 올린 후 팔꿈치를 접어 손끝을 마주댄다.



2. 호흡을 내뿜으면서 상체를 오른쪽으로 비틀어주고 고개는 반대쪽을 향한다. 이때 하복부를 강하게 수축한다. 10초 정지, 좌우 교대 5회 반복.



3. 반대대로 동일하게 수련한다. 호흡을 내뿜으면서 상체를 최대한 왼쪽으로 틀러준다. 10초 정지, 좌우 교대 3회 반복.



4. 서서 왼발을 오른쪽 허벅지에 붙이고 왼손으로 발목을 잡아준다. 오른팔은 높게 들어올리고 상체를 왼쪽으로 기울여준다. 10초 정지, 좌우 교대 3회 반복.



5. 중심을 잘 잡은 후 상체를 최대한 왼쪽으로 기울여준다. 5초 정지, 3회 반복.

※효과:
1. 주부들의 가장 큰 적인 복부비만을 해소하고 날씬한 허리를 만들어준다.
2. 탄력있는 하체와 골곡이 넘치는 바디라인을 만들어준다.
3. 균형감각이 향상되며 낙상을 예방하는데 도움이 된다.

※주의:
1. 초보자의 경우 3번 자세가 어려우면 2번까지만 수련하고 차츰 차츰 유연성을 늘려간다.
2. 4번과 5번 자세에서 균형을 잃거나 넘어지지 않도록 주의한다.

글·동작 최경아

성명대학교 평생교육원 교수
MBC해설위원 | 국민생활체육회 자문위원
저서: 100일 요가(결교 아깝지 않은 내 몸 투자)

