

스파밸리  
자연의 숨결을 느끼는  
편안한 휴식

편안한 휴식  
자연의 숨결을 느끼는

[www.spavalley.co.kr](http://www.spavalley.co.kr)

스파밸리  
자연의 숨결을 느끼는  
편안한 휴식



# 시간여행 그날, 선비들의 풍류를 만나다

연출: 주연희 교수  
 출연: 대경대학교 실크로드



## 동행(同行)

씨줄과 날줄이 만나 영원한 인연을 만든다.  
 산은 솟아 오르고 강은 넓게 흐른다.  
 거친 세상과 덧없는 사랑들 속을 밤길 더듬어 헤맬때  
 붉은 연정의 기억은 인생길을 밝혀주는 평생의 등불,  
 말없는 동행이 된다.

풍운의 뜻을 안고 과거길을 오르는 젊은 선비들과  
 각각의 사연을 안고 인생의 강을 흘러가는 여인네들이  
 어느 하루 우연히 서로의 삶을 교차하여 짧고도 영원한 한 순간의 인연을  
 옷자락에 배인 봄꽃 향기로 남긴다.

푸른 하늘 높이 흰구름이 바람에 흔들리고  
 산천은 해마다 새로이 푸르다.



# 선비의 밥상 차림

한국외식산업 관광연구소 김기희 교수



과하게 탐하지 않으며 정갈하고 소박하게 나누는 음식을 먹으며 선비의 의식을 느끼는 선비 食문화체험

## 노란색의 밥

치차를 우린 물로 밥을 지었다.  
 고조리서(수운잡방)에 보면 황탕이라는 음식에 치자밥을 지어  
 고기장국에 함께 먹는 조리법이 수록 되어있다.  
 위장을 잘 다스리는 효과가 있다.

## 콩과 생강의 만남

생강은 공자님도 즐겨 드셨다는 황금같은 성분이  
 콩을 자극하여 음료로 더욱 안정화 되면서  
 부드럽게 제3의 맛을 낸다.  
 최근 다이어트, 미세먼지, 저당 음료로 각광 받을 것으로 기대한다.

## 연근이 아삭아삭한 떡갈비

전국 생산량 약 30%를 차지하며  
 고기 냄새도 잡고 소화에도 도움을 주며  
 이소플라본 성분이 있어 갱년기 증상완화  
 아스파라긴 성분이 있어 혈액순환에 도움이 된다.

## 안동간고등어 찜

내륙에서 생선을 저장하기 어려운 시대에 제자리에서 간하여  
 운반 저장한 특유의 맛으로 옛날 밥위에 나물, 된장, 간고등어를  
 찌서 먹었음직한 맛.

## 차가운 홍시

자연이 선물한 달콤한 맛, 씨가 없네요?



스파밸리  
자연의 숨결을 느끼는  
편안한 휴식

편안한 휴식  
자연의 숨결을 느끼는

[www.spavalley.co.kr](http://www.spavalley.co.kr)

스파밸리  
자연의 숨결을 느끼는  
편안한 휴식



## 방랑선비 류

연출: 김강수대표  
출연: 품꾸는 씨어터



과거 경상도 선비들이 한양에 과거를 보러 가기 위해선 항상 먼 길을 떠나야 했고, 과거를 보러 가는 동안에도 선비들은 자연과 사람을 벗삼아 풍류를 즐기고 학문을 갈고 닦았다. 그렇게 선비들이 다니던 길 즉 '선비길' 그 길에 펼쳐지는 선비들의 풍류와 정신을 노래와 대사를 통해 보여주고자 한다.

과거를 보러 한양으로 가는중인 '류선비'와 하인 '돌쇠'.  
하나 '류선비'는 과거는 뒷전이고 길을 나서며 만나게 되는 자연과 사람들을 벗삼아 풍류를 즐기느라 정신이 없다.  
이에 어떻게든 '류선비'를 한양으로 모셔 가야하는 '돌쇠'는 마음고생이 이만저만이 아니다.

방랑길을 떠돌아 다니며 여러 사람을 만나게 되는 '류선비'는 결국 '선비'에 대해 다시금 깨닫게 되고, 그동안 걸어왔던 '방랑길'이 아닌 진정한 '선비길'을 걷게 된다.

HOTEL de foret PLAY



## 선비의 밥상차림

한국외식산업 관광연구소 김기희 교수



과하게 탐하지 않으며 정갈하고 소박하게 나누는 음식을 먹으며 선비의 의식을 느끼는 선비 食문화체험

### 노란색의 밥

치차를 우린 물로 밥을 지었다.  
고조리서(수운잡방)에 보면 황탕이라는 음식에 치자밥을 지어 고기장국에 함께 먹는 조리법이 수록 되어있다.  
위장을 잘 다스리는 효과가 있다.

### 콩과 생강의 만남

생강은 공자님도 즐겨 드셨다는 황금같은 성분이  
콩을 자극하여 음료로 더욱 안정화 되면서  
부드럽게 제3의 맛을 낸다.  
최근 다이어트, 미세먼지, 저당 음료로 각광 받을 것으로 기대한다.

### 연근이 아삭아삭한 떡갈비

전국 생산량 약 30%를 차지하며  
고기 냄새도 잡고 소화에도 도움을 주며  
이소플라본 성분이 있어 갱년기 증상완화  
아스파라긴 성분이 있어 혈액순환에 도움이 된다.

### 안동간고등어 찜

내륙에서 생선을 저장하기 어려운 시대에 제자리에서 간하여  
운반 저장한 특유의 맛으로 옛날 밥위에 나물, 된장, 간고등어를  
찌서 먹었음직한 맛.

### 차가운 홍시

자연이 선물한 달콤한 맛, 씨가 없네요?

HOTEL de foret FOOD

