

우리문화길라잡이

국립중앙도서관
지부



전주시립삼천도서관



SC018177

학교재



우리 문화 길라잡이

한국인이 꼭 알아야 할 전통 문화 233가지

지은이/국립국어연구원

펴낸이/우찬규

펴낸곳/도서출판 **학고재**

초판 1쇄 인쇄일/2002년 2월 15일

초판 1쇄 발행일/2002년 2월 28일

등록/1991년 3월 4일(제 1-1179호)

주소/서울시 종로구 소격동 77

홈페이지/www.hakgojae.co.kr

전화/736-1713~4, 팩스/739-8592

주간/손철주

편집/제송희 · 김양이 · 문해순

관리 · 영업/김정곤 · 박영민 · 이창후 · 김미라

인쇄/독일P&P, 제본/과성제책, 분해/에이스칼라

값 25,000원

ISBN 89-85846-97-3 03380

※ 잘못된 책은 바꾸어 드립니다.

머리말 · 4
일러두기 · 10



한국의 음식

밥 · 12
 오곡밥
국밥 · 16
비빔밥 · 18
죽 · 20
국 · 22
 곰국/미역국/해장국/개장국
탕 · 28
 삼계탕/갈비탕/설렁탕/매운탕
반찬 · 31
김치 · 33
 깍두기/동치미/백김치
찌개 · 39
 김치찌개/된장찌개
나물 · 42
 콩나물
젓갈 · 45
장아찌 · 47
불고기 · 49
갈비 · 51
쌈 · 53
두부 · 55
묵 · 57
적 · 59

전 · 61
회 · 62
매주 · 63
간장 · 65
된장 · 67
고추장 · 69
떡 · 72
 백설기/송편/인절미/절편
약식 · 78
떡국 · 79
만두 · 81
국수 · 83
 냉면/칼국수
수제비 · 86
빈대떡 · 88
김밥 · 90
떡볶이 · 91
누룽지 · 92
 송늬
식혜 · 95
수정과 · 97
미숫가루 · 99
막걸리 · 101
동동주 · 103
청주 · 105
소주 · 107
곶감 · 109
강정 · 112
약과 · 114
엿 · 116

비빔밥

비빔밥은 한국의 전통 음식 가운데 하나인데 고기나 나물 등과 양념을 섞어 비벼 만든 밥이다. 흰밥에 볶은 고기와 콩나물·도라지·버섯 따위의 여러 가지 나물을 가지런히 얹고 청포묵과 계란 지단을 위에 살포시 놓아 꾸민 것을 비벼 먹는데 한국인들은 대개 여기에 고추장을 곁들여 매콤하게 비벼 먹는다.

일반적으로 한국인들은 밥과 함께 여러 가지 반찬을 먹으나 비빔밥은 다른 반찬이 없어도 그 안에 여러 가지 재료가 어우러져 있어 맛이나 영양에 손색이 없다. 만들 때 특별한 형식이 필요한 것이 아니어서 누구나 기호에 맞는 다양한 재료를 써서 만들 수 있다.

비빔밥은 19세기 말에 비로소 문헌에 이름이 보이니 그리 오래된 음식은 아니다. 비빔밥은 제사를 지내던 옛 풍속에서 비롯된 것으로 보인다. 옛날에 마을에서 제사를 지낼 때는 집에서 떨어진 먼 곳에서 올렸으므로 그릇을 다양하게 갖추어 쓸 수가 없었다. 또한 한국인들은 신과 사람이 같은 음식을 함께 나누어야 한다고 생각했기 때문에 자연스럽게 제사를 올린 그릇 하나에 이것저것을 넣고 섞어 먹게 되었다. 조상에게 올린 제물을 빠짐없이 먹기 위해서 제사에 올린 반찬을 가지가지 고루 섞어 비벼 먹어야 했던 것이다.

요즘 비빔밥은 일상적으로 먹는 음식이다. 그러나 예전에는 주로 명절이나 특별한 날에 만들어 먹었다. 설날 그믐날 저녁이 되면 남은 음식이 해를 넘기는 것을 꺼렸기에

남은 반찬을 모두 넣고 그것으로 비빔밥을 만들어 늦은 밤에 나누어 먹었는데 이러한 풍습은 궁중에도 있었을 만큼 보편적인 풍습이었다. 또한 봄의 문턱에 들어서면 시기가 되면 다섯 가지의 나물을 넣어 비빔밥을 만들어 먹는 풍습도 있었다. 그러므로 비빔밥은 이러한 의미에서 하나의 별식이라 하겠다.

비빔밥은 해를 거듭해 오늘에 이르면서 지방에 따라 특색 있는 모습으로 자리하고 있는데 그 가운데 전주 지방의 비빔밥이 가장 이름 높다. 스무 가지가 넘는 재료를 계절에 맞게 정성 들여 준비하는 까닭에 먼 곳에서도 일부러 그 맛을 보고자 찾아온다. 그러나 어느 지방의 것이든 비빔밥은 큰 그릇에 담긴 가지가지 재료에서 흐르는 향을 느끼며 먹을 수 있을 뿐만 아니라 재료를 한데 모아 비벼서 먹는다는 독특한 재미가 입맛을 당겨 주는 개성 있는 음식이다.



사진 궁중음식연구원