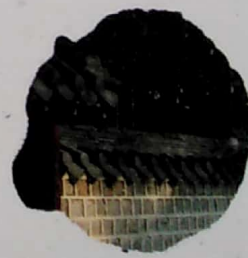


전북한스타일

50 選

THE LANGUAGE
THE FOODING
THE DANCE
THE HOUSE
THE PAPER
THE MUSIC



전라일보사

전북도청도서관



EM037314

전북 한스타일

50選

인 쇄 | 2007년 12월 26일

발 행 | 2007년 12월 28일

발 행 처 | 전라일보사

발 행 인 | 유춘택

편 집 인 | 유동성

편집위원 | 김성수 · 김춘상 · 유승렬 · 이상덕

사진작가 | 고재도 · 권은선 · 김현철 · 박종관 · 박종성 ·

박성철 · 박형식 · 유백영 · 유범상 · 이대원 ·

최인석 · 한규호 · 허성철

기획 · 제작 | 신아출판사 (063-275-4000)

전라일보사

전주시 완산구 감영로 2 (전동140-1)

Tel: (063) 232-3131

<http://jeollailbo.com>

〈비매품〉

※ 이 책의 무단 복제 및 전재를 금합니다.

Chapter 1	전주 한지	008
한지	태극선	014
	합죽선	018
	전주 완판본	022
	완주 한지	026
	한지공예	028
	한지장	034

Chapter 2	한정식	038
한식	전주 콩나물국밥	040
	순창 고추장	042
	전주 비빔밥	046
	전주8미	048
	전통명주(이강주)	050
	전주 오모가리탕	052
	남원 추어탕	054
	진안 인삼	056
	김제 쌀	060
	부안 죽염	064
	고창 복분자	068
무주 어죽	070	
진안 한과	072	

Chapter 3	전주 경기전	076
한옥	전주 향교	082
	한벽당	088
	광한루원	094
	정읍 무성서원	100
	전주 객사	106
	고창 김성수 생가	108
	전주 학인당	110
	남원 몽심재	114
	장수 권희문 가옥	116
	정읍 김동수 가옥	118
	군산 채원병 가옥	122
	임실 이응재 고가	124
	익산 이병기 가옥	126
	남원 윤영채 가옥	128
	임실 노동환 가옥	130
	전주 한옥마을	132
	김제 이석정 가옥	138
장수 향교	140	

Chapter 4	완제시조	146
한국음악	판소리 5마당	148
	호남좌도농악	150
	호남우도농악	152
	이리 향채줄품류	154
	산조	156
	악기장	158

Chapter 5	전주 승무	164
한춤	호남 살풀이	166
	군산 민살풀이	168

전라도 음식문화의 정수

전주를 흔히 맛과 멋, 소리의 고장이라고 한다. 여기서 멋과 소리란 예향으로서 한옥 등 전통미가 그 어느 도 시보다 강렬하며 판소리의 메카라는 의미다. 사실 이 보다 더 유명한 것은 아마도 전주의 맛일 것이다. 대부분 외국인들은 전주하면 빼어난 음식 맛을 떠올린다. 전라도 음식 문화의 전형으로서 전주를 기억하는 것이다.

전주 음식 가운데 전주 한정식은 백미다. '상다리가 휘어질라'고 하는 찬사는 아마도 전주 한정식을 두고 하는 말일 것이다. 밥을 주식으로 하고 갖가지 반찬을



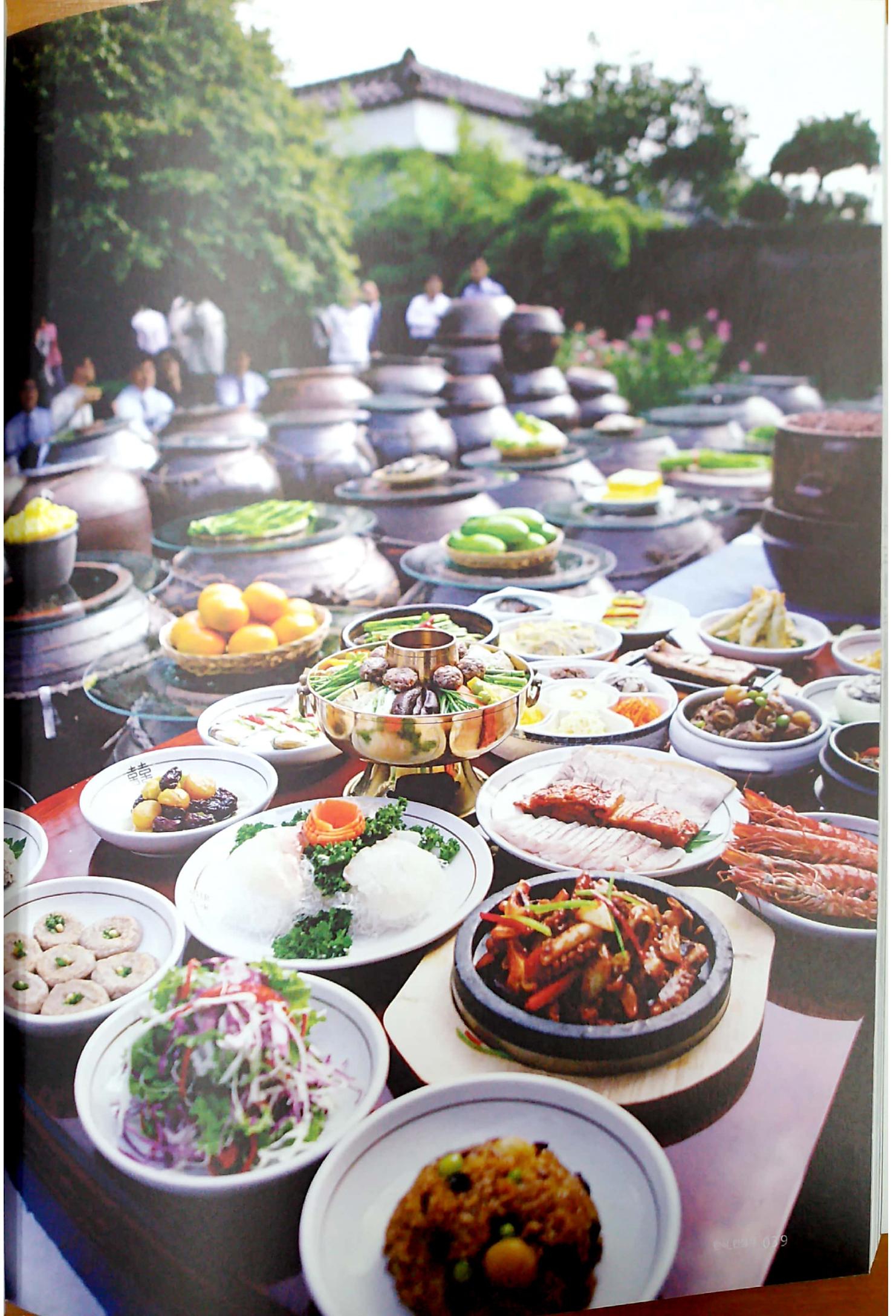
부식으로 상차림한 전주 한정식은 우리나라 한식의 모델인 셈이다. 한 상 가득 차려낸 전주 한정식을 먹어본 사람들은 절대 이 성찬의 즐거움을 잊지 않는다.

전주 한정식의 밥은 기름진 호남평야에서 나는 윤기가 자르르한 쌀로 지어진다. 전북미의 우수성은 새삼 재조명 받고 있거나 특히 계화미나 지평선 쌀 등 브랜드는 전국적인 명성을 갖고 있다. 반찬은 땅과 바다를 아우른다. 그 가짓수는 업소에 따라 다소 차이는 나지만 기본찬만 20~30가지에 달한다. 상에 자리를 못잡은 반찬들은 겹쳐서 놓여지는 데 가히 장관이다. 다양한 김치류에서부터 산채와 고기류, 해산물 등 갖가지 반찬들이 눈으로 보기에 놀람을 준다. 여기에 좋은 재료와 손맛 그리고 장맛이 어우러진 국은 식욕을 한껏 돋운다. 이렇게 차려다보면 옛날 궁중에서나 볼 수 있었다는 12첩 반상이 어렵지 않게 차려진다.

맛은 더할 나위가 없다. 차진 밥맛도 밥맛이려니와 싱싱하고 청결한 재료들에 깊은 맛을 내는 장류를 더한 반찬 맛은 그 어느 지방의 별미에 비할 바가 아니다. 특히 계절에 맞춰 나오는 특산물 요리들은 미각을 자극한다.

봄 나물이나 여름 머우탕, 가을 송이버섯구이, 겨울 자연산 굴 등은 밥상을 받은 이들에게 만족감을 선사한다. 요컨대 눈이 즐겁고 입이 즐거운 것이다. 여기에 가격도 합리적이다. 보통 4~12만 원선인 한 상은 먹고 나면 절대 비싸지 않다고 말하게 된다.

전주 한정식은 지금 진화 중이다. 옛날 부녀자들의 음식 솜씨에 안주하지 않고 더 많은 창의성이 발휘되고 있는 것이다. 전통에 현대적 미각을 접목한 맛의 변혁과 요리 종류의 고안은 한정식의 맛과 멋을 더 다채롭게 하고 있다. 전주 한정식은 이제 세계를 겨냥한 문화상품으로 거듭나고 있다.



전주 콩나물국밥

웰빙식품이자 국민음식

아마도 전주 콩나물국밥처럼 유명한 음식도 흔치 않을 것이다. 많은 사람들이 전주 하면 콩나물국밥을 이야기한다. 전주에 위치한 유명 업소마다 외지에서 몰려온 관광객 등이 몰려 문전성시를 이룬다.

이들 업소에 들르면 우리나라에서 알 만한 유명인들의 사인과 코멘트가 사방에 걸려 있다. 전주를 대표하는 가장 유명한 음식이 콩나물국밥이라는 사실은 이제 누구라도 다 안다. '국민 음식'이라고 불러도 무리가 아니다.

콩나물은 이른바 웰빙 식품이다. 과학적으로도 숙취 해소를 비롯 여러 가지로 몸에 좋다. 더욱이 전주에서 나는 콩나물은 깨끗하고 각종 미네랄이 풍부한 좋은 물에서 키워 한층 맛과 영양이 뛰어나다. 콩 역시 지역에서 나는 서목태(쥐눈 콩) 등 그 품질면에서 타의 추종을 불허한다.

기르는 과정도 정성스럽다. 좋은 콩만 골라낸 후 물에 불려 소쿠리에 건져낸다. 이 콩을 물이 잘 빠지는 통에 쏟아부은 다음 아래쪽에 보자기를 씌워 싹을 틔우는 것이다. 일단 싹이 나면 그 다음부터는 물 주는 것이 중요하다. 계절별로 횟수가 틀리다. 이를 잘 맞추지 않으면 콩나물의 질이 떨어지고 만다. 지금은 더 다양한 방법이 동원된다. 거꾸로 키운 콩나물을 비롯 자장수 등 특별한 물로

키운 콩나물 등 창의적인 방법들이 속속 나오고 있다. 전주에서 기른 콩나물은 이런 정성을 거치면서 잔뿌리가 없고 질기지 않고 연하며 맛도 뛰어나 최상품이 된다.

전주 콩나물국밥은 이 좋은 재료에다 나름대로 비장의 요리법이 강점이다. 콩나물국밥의 육수는 옛날에는 간수로 국한되었지만 지금은 각종 해초류에 양파 등 천연재료로 담백한 맛을 낸다. 또 끓이는 과정에서 파나 깨소금, 고춧가루 등 기본 양념 외에 묵은 김치나 깍두기 등이 들어간다. 끓이는 시간이나 온도 등에서도 미세한 맛의 차이가 난다. 마지막

결국 전주 콩나물국밥은 여기에 들어가는 모든 재료와 정성이 한데 어우러져 나오는 예술이다. 그 명성이 절대 헛된 것이 아니라는 것은 먹어보면 안다.





우리 민족 고유의 전통식품

태조 이성계가 남원지역에 침입한 왜군을 물리치고 한양으로 돌아가다가 순창에서 고추장을 밥에 비벼먹고 너무 맛있어서 왕이 된 뒤에도 계속해서 진상품목에 넣도록 해서 유명해진 순창고추장.

순창의 기후조건과 수질은 최상의 고추장을 만들기에 최적의 조건을 제공해 준다. 똑같은 재료를 가지고 서울에서 고추장을 담그면 맛이 다른 이유다. 순창은 옛 지명이 옥천(玉川)이다. 물이 좋다는 뜻이다. 이러한 순창의 맑은 물과 풍부한 영양을 담은 옥토에서 자란 고추, 콩, 찹쌀 등의 재료로 만들어진 고추장.



그래서 미식가들은 세계에 유래가 없는 우리 민족 스스로 일궈낸 독창적이고 고유한 향신료로 순창고추장을 으뜸으로 치고 있다. 섬진강 상류의 천연암반수와 발효기간 동안의 적절한 기후, 그리고 장인들의 손끝에서 나오는 손맛이 더해져 농익은 감칠 맛이 붉게 타오르는 순창고추장을 만들어낸다.

고추장에는 단백질, 지방, 비타민C, 카로틴 등과 같은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소가 두루 포함되어 있다. 특히 고추장에 주로부터 유래된 고활성의 전분분해효소와 단백질분해 효소 등의 작용으로 소화를 촉진시켜주기도 한다. 항균 및 항암 작용은 물론 비만 방지도 큰 효과가 있다는 연구발표도 있었다.

이러한 고추장 중에서도 특별히 으뜸으로 꼽히는 순창고추장은 다른 지역의 경우 음력 10월에 메주를 쑼어 바로 띄우지만 순창에서는 음력 7월을 전후한 여름철에 고추장 메주를 별도로 만든다.

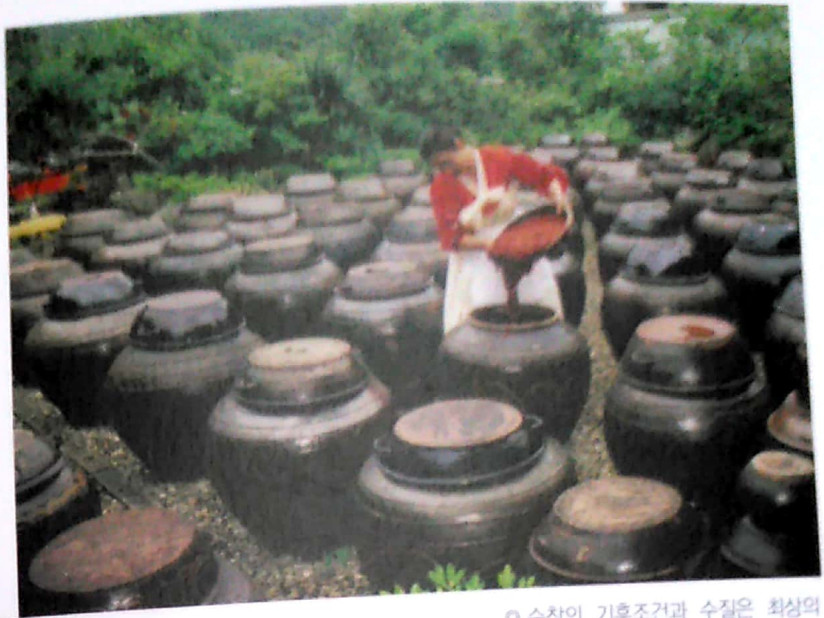
순창고추장은 그 태생부터 다른 지역의 고추장과 분명한 차별성을 갖는 셈이다. 잘 말린 태양초를 선별해 꼭지와 씨를 제거하고 곱게 빻아 숨쉬는 그릇인 전통항아리와 짚등을 이용한 우리의 전통도구를 이용해 전수되어진 전통방식으로 제조된다는 점 역시 순창고추장만이 갖는 특별한 맛의 비법이라 할 수 있다.

이조 오백 년 동안 궁중 진상품목에 빠지지 않았던, 타 지역에서 흉내낼 수 없는 검붉은 색깔에 은은한 향기와 감미로 우며 알싸한 맛이 일품인 순창고추장. 우리민족 고유의 전통식품으로 자리매김한 이유다.





044 전북한스타일 50호



◎ 순창의 기후조건과 수질은 최상의 고추장을 만들기에 최적의 조건을 제공해 준다. 똑같은 재료를 가지고 서울에서 고추장을 담그면 맛이 다른 이유다. 순창은 옛지명이 옥천(玉川)이다. 물이 좋다는 뜻이다. 이러한 순창의 맑은 물과 풍부한 영양을 담은 옥토에서 자란 고추, 콩, 찹쌀 등의 재료로 만들어진 고추장.



전주 비빔밥

한국의 대표적 명품음식

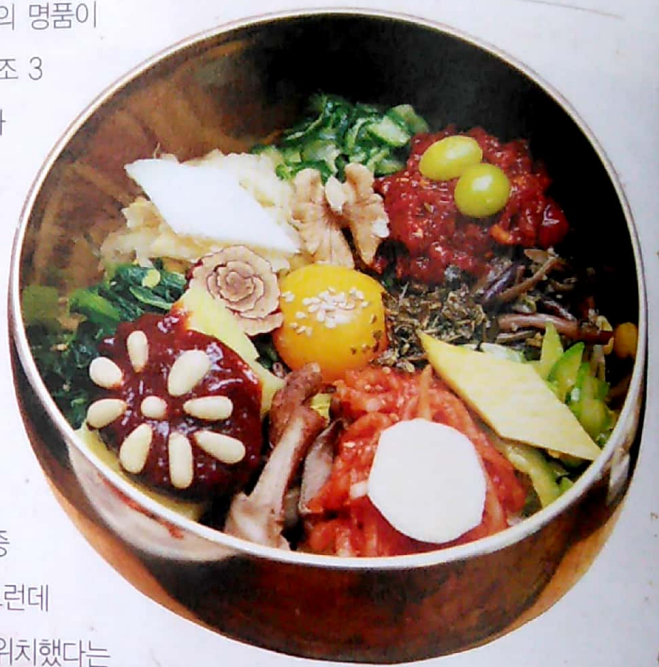
전주 비빔밥은 국내는 물론 나라 밖에서도 알아주는 전주의 명품이다. 옛날 전주 비빔밥은 평양 냉면, 개성 탕반과 함께 조선조 3대 음식으로 꼽혔다. 콩나물 국밥과 함께 지역의 대명사가 되다시피한 전주 비빔밥은 맛이나 영양은 물론 그 모양새로도 찬탄의 대상이 된다. 그 색으로 따지자면 오방색이 다 들어 있다고 한다. 혀로 즐기는 미각뿐만 아니라 눈으로 즐기는 시각적으로도 빼어난 전형적인 우리 요리로 성가를 발하고 있는 것이다.

비빔밥은 물론 전주에서만 나는 음식은 아니다. 문헌에서는 옛 궁중에서 종친이 입궐했을 때나 점심 때 가볍게 먹는 음식이었다고 소개하고 있다. 이것이 차츰 양반이나 중인, 서민에까지 전파되었다는 것이 전문가들의 견해다. 그런데 전주가 유독 유명한 것은 조선조 전라도 감영이 전주에 위치했다는 사실에서 비롯된다. 관찰사를 비롯 고관들이 별미로 즐기면서 전주 비빔밥의 원형이 완성되었다는 주장이다.

전주 비빔밥의 재료는 무려 30여 가지를 넘나든다. 콩나물, 청포묵, 고추장, 쇠고기 육회, 미나리, 접장, 참기름, 달걀은 필수 재료들이다. 또 여기에 깨소금과 고사리, 애호박, 오이채, 당근채, 파, 밤채, 김, 취나물, 배채, 무생채, 썩갓, 미나리 등 수많은 재료들이 더해진다. 흔히 전주10미라고 부르는 특산물 가운데 녹두묵, 애호박, 콩나물, 미나리 등 네 가지가 들어가는 데 이 재료들이 다른 지방에서 맛볼 수 없는 풍미를 제공한다.

밥을 비빈다고 해서 요리 방법이 절대 소홀하지 않다. 각종 재료들은 아주 정성스럽게 처리된다. 예컨대 밥을 하는 과정을 보면 닭고기와 쇠고기 육수를 낸 다음 이 물로 고두밥을 짓는다. 이 밥은 큰 소쿠리에 퍼 담아 식히고 다시 맑은 물을 뿌려 고실고실하게 만든 다음 행주보를 덮는다. 이런 복잡한 과정을 거치는 만큼 다른 지방의 비빔밥 맛과 현격

한 차이가 날 수밖에 없는 것이다. 물론 요즘은 과거에 비해 요리 과정이 많이 간소화 되었다. 대중화를 하다보니 나오는 현상이었다. 또 재료의 가짓수도 줄었다. 하지만 그 맛은 결코 퇴색하지 않았다. 전주를 찾는 수많은 내외국인들이 전주 비빔밥을 먹어보면 찬사를 아끼지 않는 광경을 보면 그 명성이 결코 헛되지 않았음을 알 수 있다. 또 일본 등지에 전북의 대표 문화상품으로 수출되는 것도 전주 비빔밥의 위상을 잘 말해준다고 할 것이다.

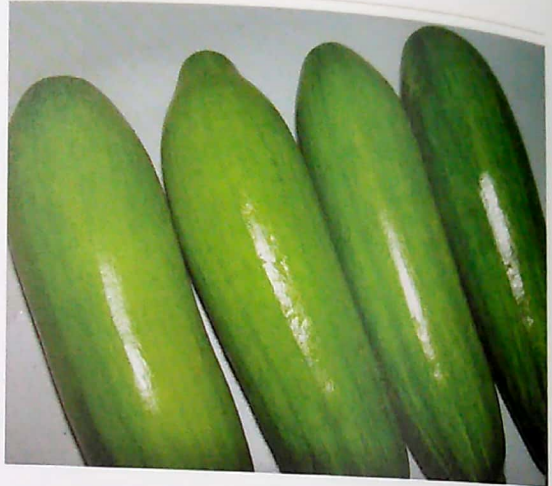




명품음식의 감초

예로부터 전주는 맛의 고장이었다. 전국어디에서건 가장 많은 식당의 간판 중 하나는 '전주식당'이었다. 이들 식당에서 주로 파는 음식 역시 백반, 비빔밥, 콩나물국밥 등으로 우리 한국을 대표하는 음식이었다. 한국을 대표하는 음식을 가장 잘 만드는 식당이 '전주'인 셈이다.

실제 전라감영이 있었던 전주는 4불여(不如)의 고장이라고 전해졌다. '수령으로 온 벼슬아치는 토박이 아전만 못하고, 아전들은 기생들만 못하고, 기생들은 음률 풍류만 못하고, 음률은 음식만 못하다'는 말이다. 예로부터 전주가 음식의 고장임을 알리는 한 예라 하겠다.



이같은 전주의 맛이 명품이 된 배경은 물론 이 지역 아낙네들의 멋진 손맛이 기본이 됐다. 하지만 맛갈스럽게 우리네 입맛을 사로잡는 데에는 전주의 명품 음식 재료 역시 한몫을 했는데 이를 전주8미(혹은 10미)라고 불렀다. 8월에 나오는 맛 좋은 감을 말하는 파라시, 전주 기린봉과 완주에서 임실로 넘어가는 고개인 효간재에서 나오는 열무, 오목대와 이목대 아래 묵샘골에서 흘러나오는 샘물을 이용해 만든 녹두묵, 완주 소양에서 나오는 담배를 일컫는 서초, 지금의 송천동 지역이라는 설이 있는 신평리의 푸른 색깔 애호박, 모래 속을 파고드는 습성을 가진 모자라고 불리웠던 민물고기인 모래무지. '게딱지 하나면 밥 한 그릇을 비우고도 남는다'라고 할 정도 맛이 으뜸이었던 상관 게, 그리고 전주의 옛 세태를 전하는 사불여설(四不如說) 중 '배맛이 무맛보다 못하다'는 뜻의 이불여청(梨不如菁)이라는 말이 있을 정도로 삼례와 봉동에서 나는 한내 무 역시 전주 8미 중 하나로 꼽는다. 여기에 전주의 콩나물과 서원 너머 미너리 를 더해 전주10미라 부르기도 한다. 오늘날에는 이미 사라져 그 맛을 알 수 없는 것도 있지만 음식의 재료를 독특하게 발굴하고 지키려는 노력이 그 어느 지역보다 앞섰고 또 음식의 재료를 맛에 따라 제대로 골라 쓰려는 정성이 대단했던 '전주인'. 식재전주(食在全州)는 그냥 붙여진 말이 아니었다.



전통명주(이강주)

천혜의 자연환경과 장인의 손맛

전라도 술은 미각은 물론 시각도 만족시켜 준다. 굳이 미식가들이 아니더라도 전북의 전통명주는 드넓은 벌판과 숨씨 좋은 아낙들의 마음으로 빚어 놓은 음식이라 해도 과언이 아니다. 강한 소나무에서부터 생강에 이르기까지 전북의 명주들은 천혜의 자연환경에서 자란 재료와 빼어난 장인의 손맛을 거쳐 이땅의 음식문화로 정착했다. 전북을 대표하는 명주로는 현재 전북도 지정 무형문화재로 지정된 이강주, 송순주, 죽령고 등이 있다.



술임으로 만들어진 술로서는 최고의 명주로 꼽히는

송순주, 맛뿐 아니라 만드는 과정에서 들어가는 정성에 있어서도 엄지손가락이라 할 수 있다. 술의 내력에 있어서도 어떤 술보다 길다. 전북 무형문화재 기능보유자인 김복순 씨의 집안에서 가양주로 전승돼 온 세월만 400년이 넘는다. 위장병과 신경통에 효과가 있어 궁중에서도 즐겨먹는 술이었다.

푸른대나무의 초록빛이 녹아있는 듯한 노란 빛깔. 대나무 향과 술임향이 코끝을 찌르고 목으로 넘기는 순간 부드럽고 빠르게 온몸에 퍼지는 짜릿함이 좋은, 꼭 30일을 걸쳐 만든 술인 죽령고. 2002년 '아름다운 술을 찾습니다'라는 전통주 공모대회에서 최우수상을 받으며 죽령고는 화려하게 우리곁에 다가왔다. 매천 황현이 쓴 오하기문에는 전봉준이 전북 순창 쌍치에서 일본군에 잡혀 흠뻑 두들겨 맞고 만신창이가 된 상태에서 서울로 압송될 때 죽령고를 먹고 기운을 차렸다는 기록이 있는 술이다.

전주의 명주인 이강주 역시 조선시대 세시 풍속집 경도잡지와 동국세시기에 제조기술이 상세히 기술될 정도로 오랜 역사를 자랑한다. 맛 좋기로 이름난 전주배의 청정미와 생강의 톡 쏘는 향, 울금, 계피가 연출해내는 연노랑 빛깔은 결코 흔하지 않으면서 독보적인 느낌으로 애주가에게 다가선다. 각종 국제 행사에 단골술로 초대받을 정도로 국보대접을 받고 있는 술이기도 하다.

전북의 전통명주를 자연과 정성으로 빚어 술술 넘어가는 우리의 음식이라고 부르는 데에는 이처럼 이틀만이 가질 수 있는 특별함이 있었기에 가능하지 않았을까.

전주
梨薑酒



전주 오모가리탕

한 술에 추억을 먹고
두 술에 풍미를 느끼게 되는...

'자전거를 끌고 여름 저녁 천변길을 슬슬 걷는 것은 다소 상쾌한 일. 독방 끝 화순집에 닿으면 찜부등한 생각들 다 내려놓고 오모가리탕에 소주 한 홑쯤은 해야 하리....'

김사인 시인의 시집 가운데 전주(全州)라는 첫 시구에 등장하는 구절이다. 전주비빔밥, 전주콩나물국밥과 함께 전주의 3대 음식 중의 하나로 꼽히는 음식인 오모가리탕.

찬바람이 옷깃을 여미게 하는 늦가을도 좋고, 한여름 수양버들 아래 평상을 펴고 앉아 매콤하고 진한 국물



에 여름을 달래도 좋은 음식. 입안 가득 향수(香臭)의 맛과 멋을 흠뻑 느끼게 해주는 전주의 대표음식인 오모가리탕. 수려한 풍광으로 전주팔경 가운데 하나인 한벽당을 굽이감아 휘도는 전주 남천길에 드리워진 고목들만큼이나 오래된 오모가리탕은 50년 하고도 훨씬 이전에 시골에서 전주로 유학온 하숙생들의 국거리를 위해 당시만 해도 1급수였던 전주천에 살고 있던 동자개(속칭 빠가사리), 미꾸라지 등을 잡아 찌개를 끓여 주었던 것에서 유래한다.

한벽루 인근의 오모가리탕 전문 음식점들에서 독배기에 시래기와 민물고기를 넣고 얼큰하게 끓여내는 매운탕은 된장을 풀어 구수하고 깊은 맛이 일품이다. 김제평야의 기름진 뜰에서 가져온 찰진 밥에 전주의 손맛이 배인 직접 담근 깻잎과 고추무침, 전북 서해안의 명품인 갈치 숙젓에 시원한 동치미. 거기다가 갇은 양념에 빨간 옷을 입고 깊은 맛을 우려내는 김치. 기분 좋은 손님에게만 특별히 제공되는 참게장은 반찬이라기보다는 별미임이 분명하다.

오모가리는 물론 특별한 것은 아니다. 얼핏 민물고기의 한 종류로 착각하기도 하지만 오모가리는 독배기를 일컫는 전주지방의 사투리다. 사람 수에 따라 크고 작은 오모가리에 메기나 쏘가리, 피라미와 잡고기 등을 구분해 얼큰하게 끓여내는 매운탕이 오모가리탕이다. 그럼에도 오모가리탕이 전주의 대표음식으로 자리잡게 된 것은 '보통의 그것'도 전주를 거치게되면 특별해지게 되는 전주의 음식문화 때문이라. 한 술에 추억을 먹고 두 술에 풍미를 느끼게 되는 오모가리탕의 맛 속에 전주인들은 항상 행복하다.



◎ 수려한 풍광으로 전주팔경 가운데 하나인 한벽당을 굽이감아 휘도는 전주 남천길에 드리워진 고목들만큼이나 오래된 오모거리탕은 50년 하고도 훨씬 이전에 시골에서 전주로 유학온 하숙생들의 국거리를 위해 당시만 해도 1급수였던 전주천에 살고 있던 동자개(속칭 빠가사리), 미꾸라지 등을 잡아 찌개를 끓여 주었던 것에서 유래한다.