

# 전주비빔밥

## 이야기



전주시  
JEONJU CITY



우석대학교  
WOOSUK UNIVERSITY



## 전주비빔밥

비빔밥은 평양냉면, 개성탕반과 함께 조선시대 3대 음식이었다.  
비빔밥은 ‘골동반(汨董飯)’으로 기록되었는데 조선초기인 세조(1455~68 재위)시기 인물과 관련된 기록에서 골동반이란 표현이 확인되고 있어 그 존재가 일찍부터 확인된다.

비빔밥이 한글로 언급된 문헌은 1800년대 말의 ‘시의전서’로서 이 문헌에는 비빔밥이 ‘부빔밥’, ‘골동반(汨董飯)’으로 기록돼 있다.  
‘골동반의 골(汨)’은 ‘섞을 골’ 동(董)은 ‘간직할 동’으로 ‘골동’이란 여러 가지 물건을 한데 섞는 것을 말한다. 그러므로 골동반이란 ‘이미 지어 놓은 밥에다 여러가지 찬을 섞어서 한데 비빈 것’을 의미한다.

그런데 비빔밥의 유래에 대해서는 몇 가지 유형이 전해지고 있다.

### 1. 궁중 음식설

조선시대 임금이 먹는 밥을 일컫는 수라에는 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔 등 4가지가 있는데 비빔밥은 점심때나 종친이 입궐하였을 때 먹는 식사였다는 설

### 2. 의례 음식설

전통사회에서 진행된 다양한 제사와 의식때 진설된 음식을 조상신 등과 함께 나누어 먹는다는 신인공식(神人共食)의 의식에서 유래하였다는 설

### 3. 농번기 음식설

농번기에는 하루에 여러번 음식을 섭취하는데 그때마다 구색을 갖춘 상차림을 준비하기는 어려우며 또한 그릇을 충분히 가져가기도 어려웠으므로 그릇 하나에 여러 가지 음식을 섞어 먹게 되어 유래하였다는 설

### 4. 선달그믐 음식설

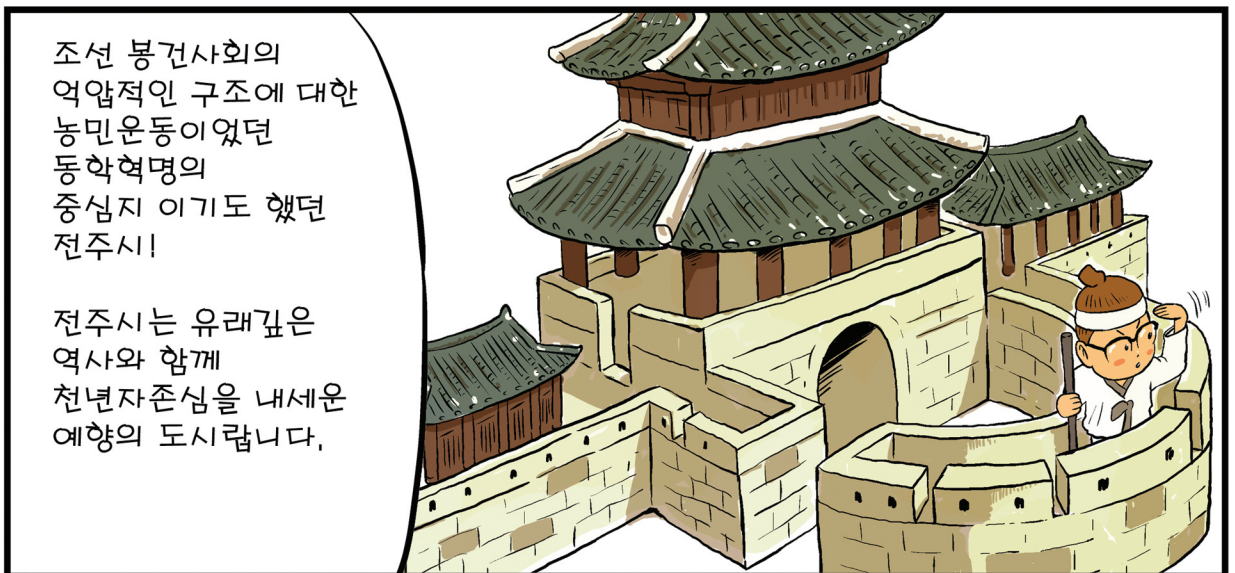
선달 그믐날 새해를 맞이하기 위해 묵은 해의 남은 음식을 없애기 위하여 묵은 나물과 밥을 비벼 먹었다는 데에서 유래했다는 설

전주비빔밥은 전주가 조선왕조의 발상지이고 조선태조의 어진(초상)을 모신 경기전(慶基殿)에서 서울의 종묘에서 행해졌던 종묘제례가 유일하게 서울이 아닌 지방에서 행해졌던 사실을 감안할 때 왕실의 음식인 비빔밥이 전해졌을 가능성이 높다.

한편, 경기전에서 종묘제례와 같은 의식이 행해졌고 의례에 참가하였던 모든 관리와 백성이 함께 음식을 나누어 먹었던 전통은 전주비빔밥이 모두가 하나되는 대동(大同)의 음식임을 보여준다.

조선후기까지 전국의 소문난 비빔밥은 전주부빔밥, 평양골동반, 해주교반, 진주화반 등인데 이들 지역의 특징은 모두 각 지방의 대표도시로서 많은 의식이 진행되었던 곳으로 제사에 참여한 사람들이 함께 음식을 나누어 먹었던 전통을 반영하고 있다.  
그런데 다른지역은 제사와 관련된 전통을 유지해 음식에 붉은 색의 고추장을 쓰지않고 간장으로 비빈 진주헛제사밥, 안동헛제사밥 등으로 유지된 것에 비해 전주에서는 고추장을 사용해 맛있는 비빔밥으로 발전시켜 한국을 대표하는 비빔밥으로 정착되었다.







예향의 도시 전주시의 대표음식은  
뭘까요? 바로 전주비빔밥 이랍니다.



전국적으로, 아니 세계적으로도  
너무 너무 유명한 음식, 전주비빔밥!



이 유명한 전주비빔밥에 대해서  
자세히 알아보기로 하겠습니다.



먼저 '비빔밥' 의  
유래에 대해서  
찾아볼까요?



첫번째로 궁중음식설이란  
설이 있는데요...

오늘 점심은 뭐냐?

예의~~  
금일 점심은  
'비빔'  
이옵니다.



조선시대 임금의 수라에는 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔의 4가지가 있었는데 종친등이 입궐했을때 먹는 가벼운 점심식사로 비빔밥이 애용되었다고 해요.

이 비빔이 종친을 통해 전주등지의 민가에 전해져 오늘날의 비빔밥이 탄생되었다는 설이죠.

요즘 잘 지내 시오?

에... 폐하 덕분에...

여보! 궁궐에서 끝내주는 음식을 먹고 왔는데 우리도 한번 만들어보자

두번째로 의례 음식설이 있는데 제사를 지낸후 제사 음식을 그릇 하나에 담아 비벼 먹었다는 설로...



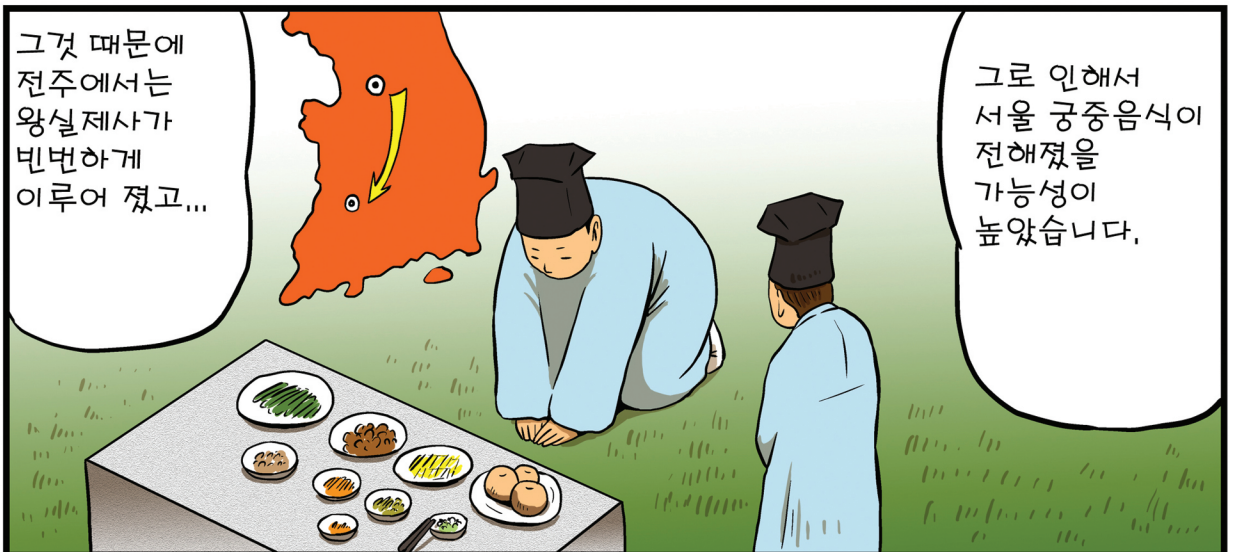
먼곳으로 제사를 지내러 가야하기 때문에 식기를 충분히 가지고 갈수가 없어서 그릇 하나에 이런저런 음식을 담아 먹었다는 설이에요, 조상신들과 같이 음식을 먹는다는 의미도 포함해서요.

세번째는 '농번기 음식설' 이 있습니다. 농번기때는 식사를 여러번 해야 했는데 그때마다 구색을 갖춘 상차림이 번거롭고 어려우니까...

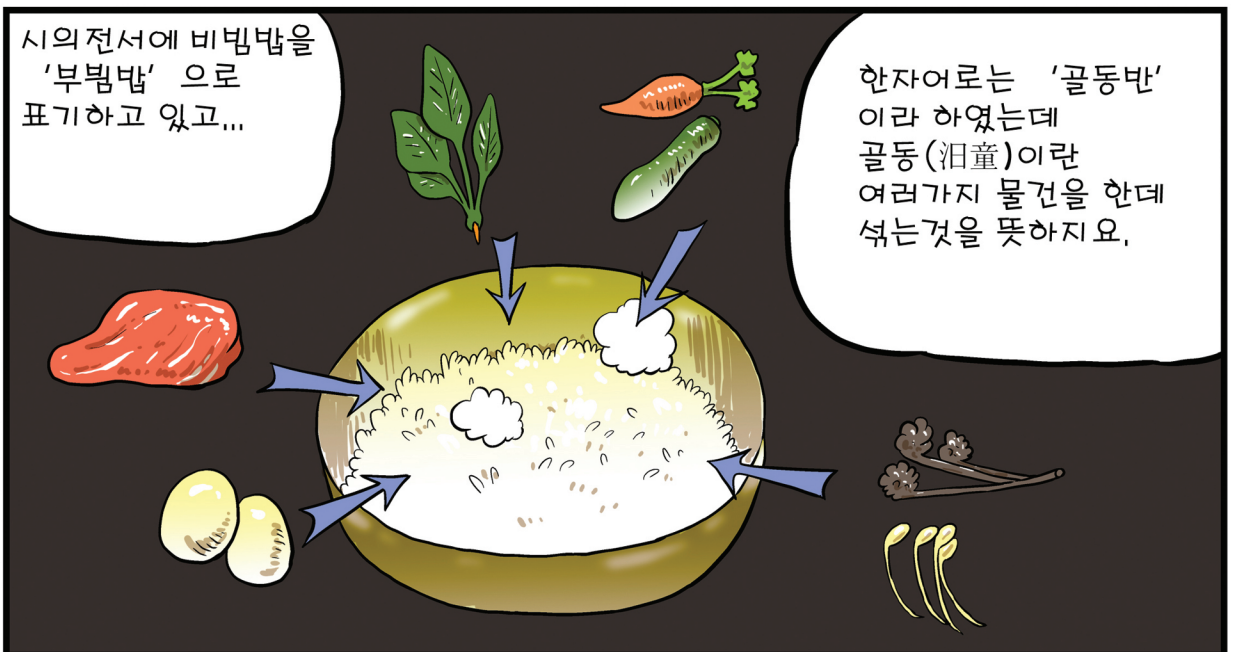
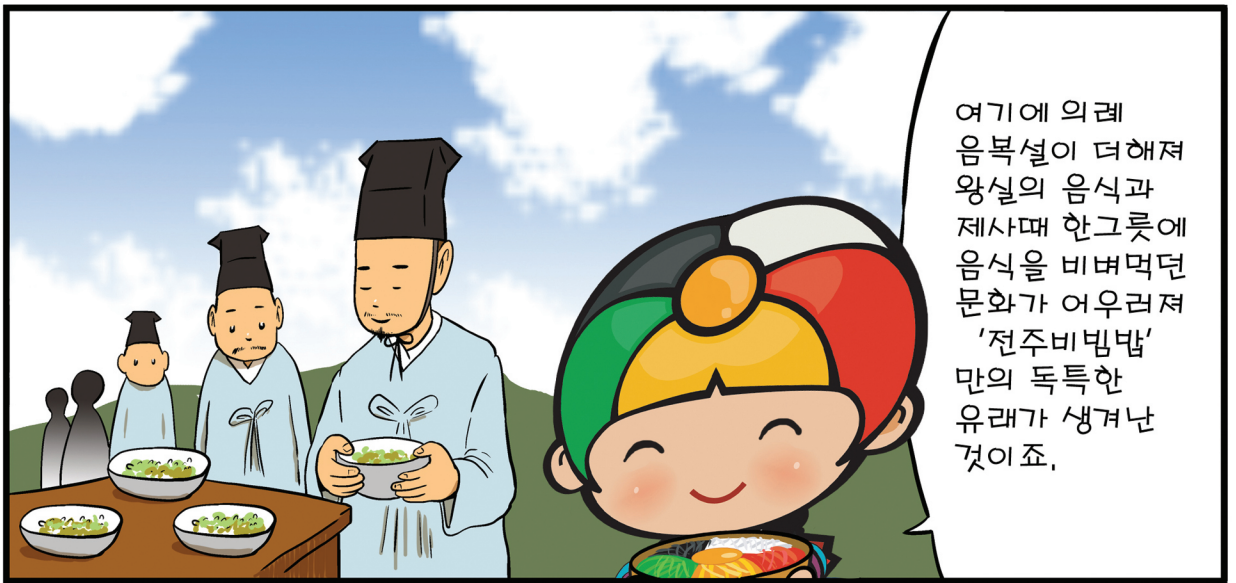
에이~ 그냥 그릇하나에 이것저것 넣고 섞어 먹자고~ 그릇도 모자르고~

... 이런 상황에서 비빔밥이 탄생했다는 설이지요.





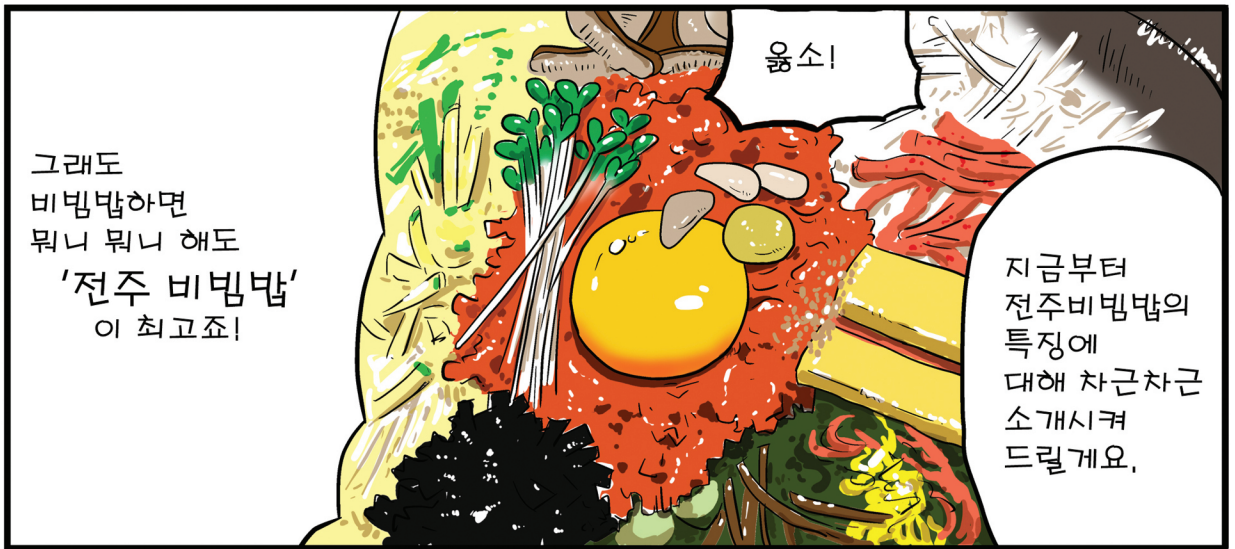














그 맛의고장  
전주를  
대표하는  
음식이 바로  
전주 비빔밥  
입니다.



그래서  
이렇게 맛있구나,  
전주 비빔밥에는  
어떠어떠한  
재료가 들어가죠?

전주 비빔밥에  
들어가는  
재료는  
30여가지나  
됩니다.

30가지나요?



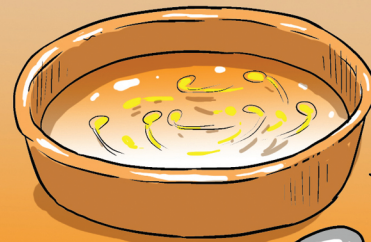
그중  
전주 비빔밥  
특유의 맛에  
중요한 역할을  
하는 것으로는  
콩나물, 황포묵,  
고추장,  
쇠고기 육회,  
젓장 등이  
있지요.

먼저 콩나물! 전주의 콩나물은  
전주 10미의 하나로 전북임실산  
콩나물로서 쥐눈이 콩이라고도  
불리죠.

서목태라고도 불리우는 쥐눈이콩나물의  
맛은 자타가 공인하는 전국제일  
입니다.



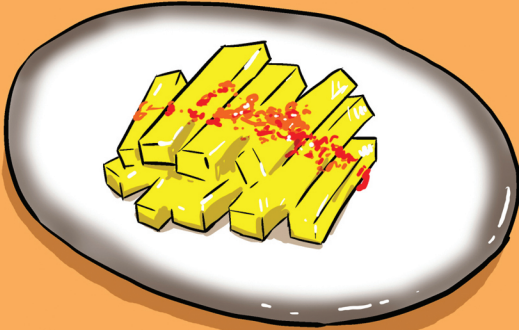
쥐눈과  
비슷하게  
생겨서  
그랬대요.



그래서  
인지  
같이  
나오는  
국도  
콩나물  
국이에요.



다음으로 황포묵! 녹두로  
만들고 치자물을 들여 색이 노란  
황포묵도 천하일미지요,



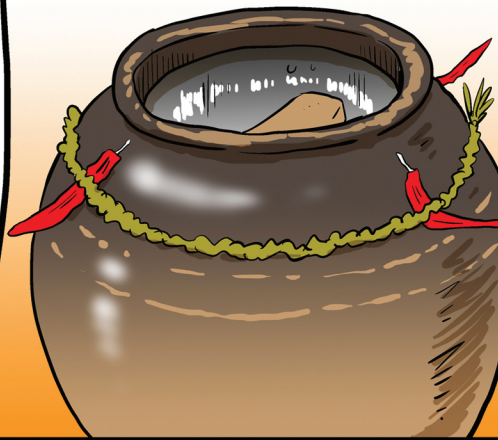
고추장은 전통적인 방법으로 엇기름을  
삭혀서 찹쌀과 고춧가루를 혼합, 숙성  
시켜 만든 순창지역의 찹쌀 고추장을  
사용합니다,



고추장  
하나로도  
밥 한공기  
꿀꺽  
이겠다!

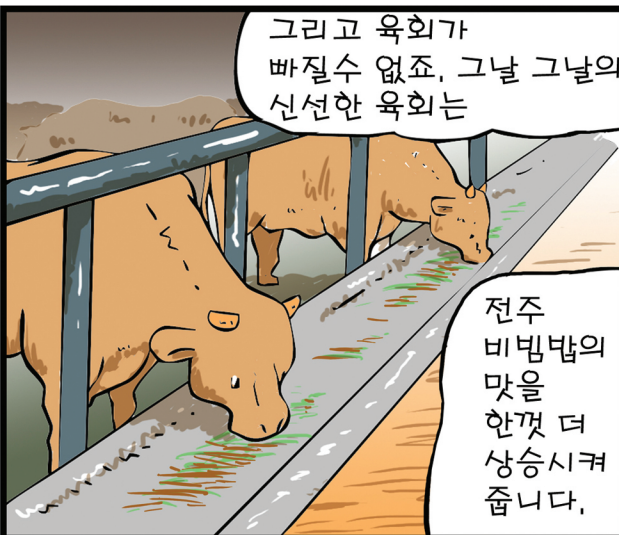
다음으로  
젓장이 있는데  
젓장이라 함은  
담근지 5년 이상된  
간장을 말하며  
목으면 목을수록  
한층 맛이  
좋아집니다,

향기 좋다!



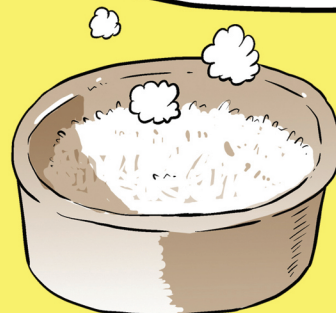
나물을  
무치는데는  
3~4년된  
중간장을  
사용합니다,

그리고 육회가  
빠질수 없죠, 그날 그날의  
신선한 육회는



전주  
비빔밥의  
맛을  
한껏 더  
상승시켜  
줍니다,

그리고 전주비빔밥에  
들어가는 밥!



예?  
밥이  
다  
똑같지  
않아요?

전주비빔밥은 밥을 지을때  
물대신 식머리 고은 물을  
쓴답니다, 그래서 밥알이 달라붙지  
않아 나물과 잘 섞이지요,



아! 이것도  
전주비빔밥만의  
특징이구나!

그뿐만이 아니죠, 전주비빔밥에  
들어가는 모든 재료들은  
음양오행설에 근거를 두고  
오색오미의 맛과 멋의 조화를  
이루고 있습니다,



오색  
오미가  
뭐죠?

## 오색

녹색



미나리, 호박,  
은행, 오이

붉은색



육회, 당근  
고추장, 대추

황색



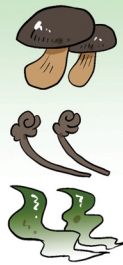
콩나물, 달걀,  
황포묵, 호두

백색



갓, 무수,  
도라지, 밤

흑색



표고, 고사리,  
다시마

## 오미

단맛



밥

짠맛



청장  
(진하지  
얇은 간장)

고소한맛



참기름

매운맛



고추장

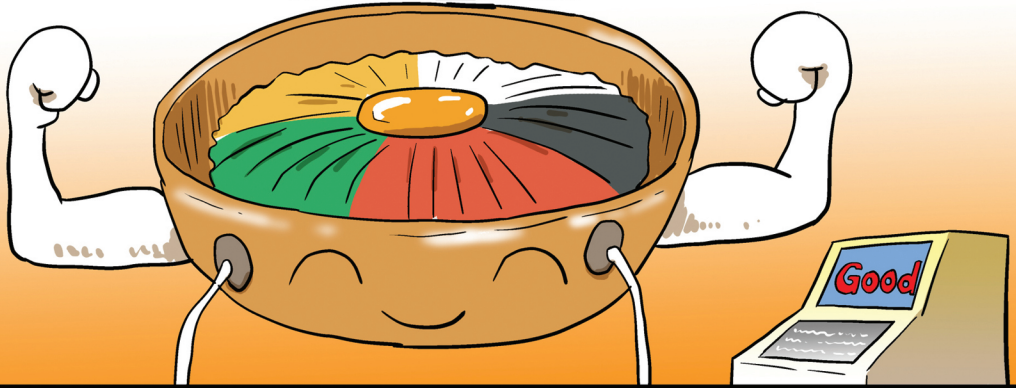
떫은맛



콩나물



전주 비빔밥은 맛이 좋기도 하지만  
영양학적으로도 매우 우수한 음식입니다.



비빔밥 한 그릇 자체에는  
우리 인체가 필요로 하는 각종  
영양소가 골고루 들어있습니다.



한 그릇의  
열량은  
557kcal의  
저열량으로  
다이어트에도  
도움이  
됩니다.



### 영양소

|           |       |
|-----------|-------|
| 에너지 kcal  | 557   |
| 단백질 g     | 24.8  |
| 지질 g      | 18.9  |
| 탄수화물 g    | 71.8  |
| 칼슘 mg     | 83.0  |
| 철 mg      | 3.2   |
| 비타민A ugRE | 883.0 |
| 티아민 mg    | 1.01  |
| 리보플라빈 mg  | 1.52  |
| 나이아신 mg   | 17.9  |
| 비타민C mg   | 32    |
| 섬유소 g     | 16.6  |

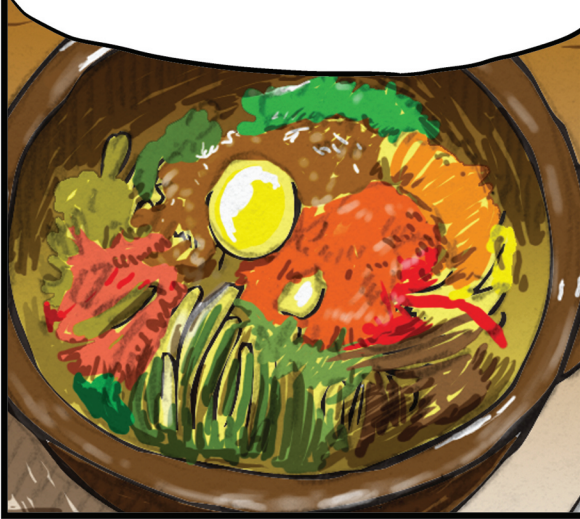
### 영양권장량

|          |
|----------|
| 833      |
| 23.3     |
| 18.5     |
| 135      |
| 233      |
| 4        |
| 233      |
| 0.43     |
| 0.5      |
| 5.7      |
| 23.3     |
| 6.7-11.6 |

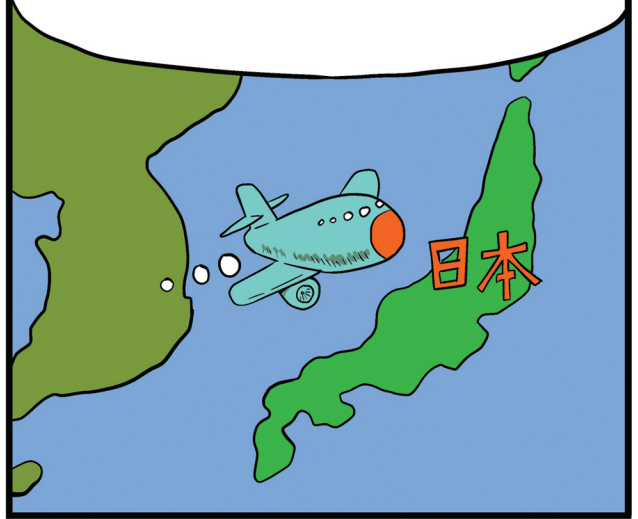
고혈압, 비만에 효과가 큰  
식이섬유소도 17g정도나  
들어있네요.



맛과 멋, 영양학적으로도  
뭐하나 빠지지 않는  
전주 비빔밥!



그걸 인정받아 세계로  
수출되고 있는 전주 비빔밥!



전주의 대표음식 전주 비빔밥!  
모두 모두 사랑해 주세요!





## 전주 비빔밥 식당 안내

(전주시청 홈페이지 <http://www.jeonju.go.kr/>)

가족회관 063-284-2884 전 통비빔밥 완산구 증암동

갑기회관 063-211-5999 전 통비빔밥 덕진구 팔복동

고궁 063-251-3212 전 통비빔밥 덕진구 덕진동

고려정 063-254-2181 일반비빔밥 덕진구 진북동

백송가든 063-222-5234 일반비빔밥 완산구 증화산동

성미당 063-284-6595 전 통비빔밥 완산구 증암동

종로회관 063-288-4578 일반비빔밥 완산구 전동

천하장사 063-211-0061 일반비빔밥 덕진구 여의동

한국관 063-272-8611 전 통비빔밥 덕진구 금암동

한국집 063-284-2224 전 통비빔밥 완산구 전동

호남각 063-278-8150 일반비빔밥 덕진구 승천동



# 우석대학교 산학협력단 비빔밥 문화 콘텐츠 개발팀 개발내용

## 비빔벅춤(김경주 교수팀)

전주의 대표적 음식인 비빔밥과 춤을 연계하여 브랜드화 하겠다는 의지로 창조된 춤이다.  
땅을 뚫고 싹이 받아하는 형상으로부터 다양한 나물들의 개성적 춤을 덧붙이고  
마침내는 고추장과 깨소금에 의해 모든 재료들이 뒤편이 되어 독특한 맛을 내는  
비빔밥의 특성을 한국적 신명으로 풀어내고자 하였다.  
각각의 나물들이 개성적인 맛을 지니면서 또한 다같이 어울려  
독특한 맛을 내는 비빔밥의 이념을 글로컬리즘을 지향하는 이 시대,  
상생의 춤으로 담아내고자 하였다.

## 101가지 비빔밥 개발(이보순 교수팀)

전주 비빔밥을 기본으로하여 여섯 가지 테마별로 101가지 비빔밥을 개발.  
첫 번째 테마는 각 지역별 특징을 살린 대표 비빔밥과 전통적인 비빔밥으로  
전통의 맛을 추구하는 비빔밥을 개발하였다.  
두 번째 테마는 비빔밥을 휴대용 포장용기에 담아 판매 할 수 있게  
만든 레이크아웃형 비빔밥으로 오징어순대비빔밥, 비빔밥피자, 밀쌈비빔밥,  
비빔밥꼬치, 비빔밥샌드위치 등을 개발하였다.  
세 번째 테마는 다양한 소스를 이용한 비빔밥으로 레몬고추장소스를 곁들인 해산물 비빔밥강회,  
청국장소스 비빔밥, 오곡선식된장소스 비빔밥, 막걸리식초를 곁들인 낙지비빔밥, 두부깨소스를  
곁들인 비빔밥 등을 개발하였다.  
네 번째 테마는 다양한 재료와 조리방법이 혼합된 퓨전비빔밥으로 비빔밥그라탕,  
돈까스비빔밥, 비빔밥어선, 비빔김밥, 샤브샤브들깨비빔밥 등을 개발하였다.  
다섯 번째 테마는 영양보충을 추구한 건강 기능성 비빔밥으로 약선비빔밥, 모듬해초비빔밥,  
녹차비빔밥, 전복비빔밥, 검은깨콩나물비빔밥 등 다양한 웰빙식 비빔밥을 개발하였다.  
여섯 번째 테마는 비빔밥에 이야기를 넣어 만든 스토리비빔밥으로 토끼와 거북이,  
홍부와 놀부, 바보온달과 평강공주 이야기 등이 있다. 토끼와 거북이 이야기는 수중동물인  
거북이는 해초 등을 이용한 재료를 사용하고 초식동물 토끼는 야채를 위주로 만든 비빔밥을 표현했다.  
홍부와 놀부 중 홍부를 나물위주의 재료를 이용하여 표현하고  
놀부는 육회 등 고급재료를 이용하여 양반계층이 먹는 비빔밥을 표현하였다.

## 비빔밥 캐릭터(비빔이)활용 상품개발(황선영 교수팀)

비빔밥 캐릭터를 활용하여 다양한 문화 상품을 디자인하고 개발함.  
개발 상품: 강화유리시계, 비누, 초, 한지 공예품, 피규어, 인형, 앞치마, 앞가리개  
쿠션, 가방, 티셔츠, 스티커, 3d애니메이션, 필통 등.

## 비빔밥 유래와 역사조사(조법종 교수팀)

비빔밥의 유래와 관련된 역사를 조사하고 내용을 대중에게 소개하기 쉬운 만화로 표현.

전주시 전통문화국 한스타일과 : 063-281-2380  
우석대학교 산학협력단 비빔밥 문화 콘텐츠 개발팀 : 063-290-1312  
우석대학교 한국음식 연구센터

만화로 보는 전주비빔밥 이야기

글: 조법종(교수, 우석대 사회교육(역사)과)  
그림: 나병재(만화가)



\*본 출판물의 내용을 이용하실때 저자와의 협의가 필요합니다