

최종보고서

# 전주음식 스토리개발 사업

전주음식의 'DNA찾기'를 통한 한브랜드화 전략 연구

2008. 12.



사단법인 우리민속문화연구소



# 제 출 문

---

## 전주시청(시장) 귀하

본 보고서를  
「전주음식 스토리 개발사업」의 최종보고 자료로  
제출합니다.

2008년 12월 10일

사단법인 **우리민속문화연구소**



# 목 차

요약문 .....	1
제1장 사업개요 및 추진방법 .....	18
1.1 사업개요 .....	18
1.2 추진방법 .....	19
제2장 전주음식의 참살이를 통한 명품화 포지셔닝 전략 .....	22
2.1 전주음식의 포지셔닝 .....	22
1. 포지셔닝의 필요성 .....	22
2. 전주음식의 전략 .....	24
3. 콩음식의 총체적 전략 .....	30
4. 기타 주요전략 .....	33
2.2 전주음식 식재료와 명품화 .....	34
1. 식재료 윤리의 선행 .....	34
2. 식품윤리의 현주소 .....	38
3. 녹색성장과 저탄소시대의 로컬푸드 .....	41
4. 슬로푸드 운동과 생태적 미각 .....	44
2.3 전주음식 식재료 포지셔닝 .....	47
1. 콩문화의 재발견 .....	47
2. 전주의 콩문화 .....	54
2.4 전주 음식의 우월성과 재도약 .....	64
1. 전주음식의 비교우위와 그 저력 .....	64
2. 전주음식의 재발견: 전주비빔밥의 경우 .....	68

<b>제3장 전주음식의 DNA와 한브랜드화</b>	<b>73</b>
3.1 전주음식 형성의 역사적 배경	73
1. 전주 토착세력과 전주 전통음식의 형성	73
2. 사회경제적 배경	78
3. 문화적 배경	80
4. 한식	81
5. 전주비빔밥	85
6. 콩나물국밥	89
3.2 향토음식 및 유명음식업소의 스토리텔링	94
1. 전주음식의 DNA와 음식의 진화	94
2. 전주음식의 스토리텔링	116
3.3 전주음식의 예술철학적 기반과 한브랜드화 전략	143
1. 전주음식의 예술철학적 조명에 대한 필요성	143
2. 전주음식의 문화사상적 기반	144
3. 전주음식의 예술철학적 기반	150
4. 진선진미(盡善盡味)와 한브랜드화 전략	158
<b>제4장 . 전주 향토음식업소 실태의 기초조사</b>	<b>161</b>
4.1 전주 향토음식업소의 실태	162
4.2 유명업소의 역사와 성장과정	170
4.3 유명업소의 식단과 조리법	191
<b>부록 . 전주음식관련 구술자료 샘플</b>	<b>248</b>
<b>참고자료</b>	<b>320</b>





## [ 요약 문 ]

### I. 전주음식의 참살이를 통한 명품화 포지셔닝 전략

전주음식을 널리 알리는 방법에는 여러 가지 마케팅 방법, 혹은 문화정책적 안배가 있을 수 있다. 전주음식, 특히 전주비빔밥 등은 익히 알려진 브랜드이기 때문에 전국적 지명도는 물론, 해외에도 서서히 알려지기 시작하였다. 그러나 **전국적 지명도에 비하면 전주음식의 남다른 차별성, 즉 다른 지역 음식과 비교하여 차별성이 있으면서도 없다고 할 수 있다.** '익숙한 것과의 결별'이 필요한 단계이기 때문이다. 이에 포지셔닝 마케팅 방법론을 대입시켜 전주음식의 명품브랜드화를 위한 이론을 개발해 본다. 잭 트라우트(Jack Trout)의 고전적인 이론이 여전히 전주음식 명품브랜드화 전략에서도 유효하기 때문이다.

전주음식은 그동안의 노력에 힘입어 나름 대중성을 확보하고 있다. 사람들의 잠재적 마인드에서 1차적으로 전주음식이 떠오르려면 '전주' 라는 브랜드 가치가 음식과 직결되어 전주음식으로 각인되어야 한다. '전주음식' 이란 명칭만 가지고도 강력한 힘을 발휘하는 강력한 포지셔닝 전략이 필요하다. 즉 **"음식의 수도, 전주"** 를 명확하게 각인시키는 포지셔닝이 필요할 것이다.

전주비빔밥은 매우 일반화된 브랜드 가치이다. 진주비빔밥도 있지만 포지셔닝에서 일단 이긴 브랜드로 볼 수 있다. **전주비빔밥에 사상을 입히고 색깔을 입혀서 비빔밥문화의 총체적·통섭적 이미지를 강력하게 부각시키고, 건강식으로서의 복합재료 음식이 갖는 힘을 보다 강하게 각인시킬 필요가 있다.** 콩나물국밥은 아직 비빔밥에 비하여 포지셔닝의 강도가 훨씬 약하다. 콩나물국밥은 무엇보다 값싸다는 인상, 속을 푸는 해장국이라는 인상이 강하다. 값싼 가격에 지나칠 정도로 소박한

음식이라는 정서감은 유리한 측면도 있지만 ‘그렇고 그런 음식’ 이란 느낌으로 전달 되기도 한다. 따라서 **콩나물 국밥의 총체적 전략**을 취할 필요가 있다.

**전주비빔밥과 콩나물국밥의 핵심 재료는 콩나물이다.** 콩을 주목한다. 콩에 전주 음식의 숨은 비밀이 각인되어 있는 것이다. 콩나물을 끓여 낸 콩나물국밥은 물론이고 전주비빔밥에 있어서도 콩나물이 중요하다. 변화된 비빔밥에서는 워낙 다양한 재료가 가미되지만 전통적으로 콩나물비빔밥이 전주비빔밥의 원조였음을 주목할 필요가 있다. 따라서 전주음식에서 콩나물의 원형질을 부각시키고, 콩나물을 매개로 한 포지셔닝이 이루어져야 한다. 전주에서 콩나물 자체를 포지셔닝 한 작업이 제대로 이루어지지 않고 있다. **전주음식에서 콩은 절대적인 역할을 하면서도 정작 콩 자체는 부각되지 않거나 덜 부각되고 있다.** 콩나물은 비빔밥과 국밥을 잇는 매개 징검다리이며, 좋은 콩나물이 없었던들 비빔밥과 국밥은 성립이 불가능했을 것이다.

**식재료의 포지셔닝**은 음식 자체의 포지셔닝 못지않게 강력한 힘과 소비적 동기부여를 해줄 것이다. 또한 전주는 유전자 조작(GMO) 콩이 아닌 순수한 자연의 콩을 써서 다양한 콩 음식을 만들고 있음을 부각시켜야 한다. 콩나물, 두부, 된장과 청국장, 비지, 콩국 등 콩 음식 전반을 마케팅 할 필요가 있다. 음식의 수도 전주의 도시 이미지에서 명쾌한 포지셔닝이 약하다는 측면을 고려하면서, 콩의 도시로서 종주권을 확보할 필요가 있을 것이다.

**전주음식 식재료의 안전성과 식품 윤리적 뛰어남**을 적극 홍보해야 할 것이다. 식품윤리의 확립과 소비자의 공감이야말로 음식마케팅의 제1순위이며, 맛 이전의 근본 문제이기 때문이다. 이제는 ‘생태적 미각’ 을 강조해야 할 것이며, 실제로 생태적 미각에 응할 수 있는 성격의 먹을거리로 식단을 꾸려야 한다. **‘생태적 미각’ 은 그동안의 ‘맛있는 전주음식’ 담론에서 한 걸음 더 나아간 진보된 개념일 수 있다.**

현대인들은 차츰 ‘음식 문맹(文盲)’ 이 되어가고 있다. 특히 젊은이들은 인스턴트에 ‘중독’ 되어 있으며 음식전통에 관해 무지하거나 무시하는 경향이 강하다. 식품기업의 비윤리적인 과장 광고가 현존하고 광고가 소비자의 선택권을 규정짓는 상황에

서 좋은 먹거리 찾기도 손쉽지만은 않게 되었다. 소비자들도 소극적인 구매자에서 적극적으로 책임과 의식을 지닌 **음식시민(food citizen)**이 되어야 한다.

로컬푸드(local food) 중심적 사고는 당연히 전통음식에 대한 사고력을 증진시킬 것이며, 이는 곧바로 슬로푸드(Slow food) 운동과 직결된다. 전주의 전통음식은 두 말할 나위 없이 슬로푸드이다. **슬로푸드로서의 안전한 먹을거리, 미래의 희망을 보장하는 먹을거리, 오랜 역사와 함께해 온 음식문화 등의 슬로건이 전주음식과 일치될 것이다. “슬로푸드로 다시 본 전주음식”**이란 마케팅은 슬로푸드를 간절히 필요로 하는 당시대의 요구와 정확하게 합치된다.

전주음식에서 콩나물은 너무도 익숙한 식재료다. 전주음식의 대표적 식재료인 콩나물은 예로부터 콩나물무침, 콩나물국 등으로 우리 밥상의 중요한 음식이었으며, 콩나물볶음, 콩나물잡채, 콩나물밥, 콩나물죽과 콩나물된장국, 콩나물간장국 등의 찌개나 국으로 다양하게 조리·섭취되었다. 이처럼 다양한 조리법을 가진 콩나물은 영양적으로도 우수하며 저열량, 저포화지방산, 무(無)콜레스테롤, 고(高)식이섬유 식품의 재료이다.

전주음식은 분명히 다른 지방에서 지니고 있지 못한 저력을 갖추고 있다. 그러나 근년에 ‘안동음식’ 같은 새롭게 등장한 토속 브랜드들이 강력한 힘을 발휘하는 것에 비하면, 전주음식은 너무도 익숙한 탓인지 오히려 상대적으로 그 힘을 제대로 발휘하지 못하는 인상이 강하다. 따라서 지금은 전주음식의 오랜 저력을 재평가·재발견하는 노력이 필요한 단계이다.

전주는 후백제를 비롯하여 조선왕조를 개국한 이성계에 이르기까지, 천년을 뛰어넘는 오랜 역사적 맥락을 지닌다. 일본의 교토음식이 명성을 떨치는 것은 에도(동경)에 비하여 오랜 역사적 전통을 지녔기 때문이다. 일본에 교토음식이 있다면, 한국에는 전주음식이 있는 것이다. **“일본에는 교토음식, 한국에는 전주음식”**과 같은 표어 컨셉은 비빔밥의 일본진출에도 유리한 슬로건이 될 수 있다. 아울러 **“천년 전주, 천년 음식”**이란 비교우위 전략은 전주음식에 매우 타당한 전략이 될 것이다.

전주음식은 식재료 자체가 뛰어나서 타 지역과 비교된다. 군산·부안·김제 등의 서부 해안에서 풍부한 해산물과 기름진 쌀 등이 생산된다면, 임실 같은 산골지방에서는 산채와 나물, 채소, 오곡이 풍부하게 생산된다. 전통적으로 전주는 음식의 재료가 유명했다. 익히 알려진 바와 같이 ‘식재전주(食在全州)’가 이를 대변한다.

전주에서는 누구나 안심하고 음식을 먹을 수 있다. 식재료의 안전성에 관한 위험경보가 끊임없이 켜지고 있다. 실제로 맛을 따지기 이전에 식재료의 안전성을 강조하는 사회 분위기가 이미 조성되어 있다. 웰빙(well being)은 사람들이 꿈꾸는 최대의 소망이다. 그러한 점에서 전주는 인근의 농촌과 어촌에서 생산되어 즉각적으로 이입되는 풍부한 식재료로 인하여 웰빙식단을 꾸릴 수 있다.

성인들은 물론이고 청소년층의 비만은 사회적 질병이다. 개인에게만 책임을 물을 수는 없다. 청소년층의 비만은 훗날 각종 성인병 급증으로 사회적 비용의 부담을 증가시킨다. 그러한 점에서 전주의 전통적인 슬로푸드형 음식들은 성인병 예방에도 도움을 준다. 학교급식 등에서 전주음식의 확산가능성과 영양학상의 기여 가능성은 무궁무진한 상태이다. **비만극복과 사회적 비용 절감이라는 차원에서** 전주음식은 새롭게 각광받을 수 있다.

전주음식은 다채롭다. 전주음식은 오감을 자극하며, 색깔과 향취로 입맛을 자극한다. 전주음식의 백미라고 할 수 있는 전주한정식과 백반은 풍부한 밥상에서 펼쳐지는 다양한 식단들이 맛과 멋의 향연을 연출한다. 전주한정식과 백반의 가지 수 만큼이나 육류, 해산물, 채소, 나물, 젓갈, 각종 토속 가공식품에 이르기까지 그 다양성은 전국 어느 음식도 따라올 수 없는 맛과 멋을 전달한다. 또한 전주는 소리의 고장이기도 하다. 전주가 갖는 풍류의 멋은 음식의 맛과 결합되어 그 어떤 지방에도 없는 **풍류와 음식의 만남이란 극적인 조화**를 연출하고 있다.

## Ⅱ. 전주음식의 DNA와 한브랜드화

### 1. 전주음식 형성의 역사적 배경

조선시대 전주는 호남 제일성으로 전라도를 총괄하는 전라감영의 수부(首府)였다. 『삼국사기』에 의하면 1200년 전 백제시대에는 완산으로 불렸으며, 신라 경덕왕 16년(757년)에 전주로 명명되어 지금까지 이어 오고 있다. 후백제 견훤은 전주를 도읍지로 하였고, 그 이후도 호남의 중심지로 역할을 해왔다. 후백제의 견훤왕과 함께 한 귀족들은 고려시대에 전주에 등지를 틀고 살면서 향촌사회의 지배력을 장악하고 있었다. 고려시대 전주 토호와 아리들은 후백제시대에 경주를 본향으로 견훤 왕의 지지세력들이었으나, 사성(賜姓)을 받아 전주의 토성(土姓)으로 정착한 향촌 지배세력이었다. 이러한 토성 가문의 가정식 백반이 백반한식으로 발달하였고, 가정식 백반이 한식으로 그 전통을 승계하였다고 볼 수 있다. 이처럼 전주의 토착적인 향촌세력들이 일상적으로 먹어온 서민풍의 가정식 백반이 전주의 대표적인 백반 밥상이었다.

전주의 남부시장은 조선시대 6대 시장 가운데 하나로, 남부시장에는 물화유통이 풍성하여 시전(市廛)과 난전(亂廛)이 난립해 있었다. 전주 남부시장은 삼남지방에서 최고의 시장으로 물자가 풍성하고 전국적으로 장사꾼들이 모여들면서 남문 밖 시장은 항상 상인들이 붐비는 곳이었다. 전주 전통음식은 두 축으로 되어있다. 한 축은 백반과 한정식이고, 다른 한 축은 콩나물국밥과 콩나물비빔밥이다. 한식백반은 집안의 여인들이 만들어내는 가정식 밥상에서 기초한 것이라면, 콩나물국밥과 콩나물비빔밥은 남문밖장이라는 특정한 공간에서 발생하였다. 전주의 가정식 밥상은 역사적 전통이 강한 반면, 콩나물국밥과 콩나물비빔밥은 조선후기 시장경제가 활성화하면서 전주 남문밖장에 생겨난 것으로 불과 200여년의 역사에 지나지 않는다. 전주의 가정식 백반을 일제시대에 상품화 한 것이 한정식이어서 그 역사는 더 짧다.

한식 백반을 상품화 한 것이 한정식이다. 한식 백반집은 전주관아의 아리(衙吏)들이 뿌린 씨앗으로 추정된다. 조선시대 전주의 아리들은 뼈대 있는 집안의 자손들로 고려시대 향리집단의 전통을 가진 전주의 향촌 지배세력으로 권세를 유지하는 집단이었고, 향촌세력의 전통을 유지한 토호집단이었다. 지방 토호들은 가문을 유지하면서 학문적·지적 능력을 갖춘 선비 집단에 속했다. 후백제 왕통의 전통은 고려시대 향촌 지배세력으로 승계되었고, 조선시대 아리집단으로 가문의 혈통이 유지되었으나 조선후기에 토호기반이 몰락하면서 가정식 백반도 빛을 잃게 되었던 것이다. 이와 반대로 조선후기에 전주 남문밖시장이 흥성하면서 그곳에서 콩나물국밥과 콩나물비빔밥이 태동하게 되었던 것이다. 17세기말 전주 남부시장에 시전이 발달하면서 시장음식으로 콩나물국밥과 콩나물비빔밥이 호황을 누렸다.

한식(韓食)을 대표하는 음식은 백반(白飯)으로 백반 큰상은 반찬가짓수만 해도 50여 가지가 넘는다. 우리나라에서 가장 음식문화가 발달한 곳으로 전라도, 그중에서도 전주가 명성을 얻고 있다. 조선시대에 지방에서 힘을 행세하고, 지방의 선비문화를 선도하는 신분은 한량(閑良)들로 이들은 일정한 재산과 학력을 갖추고 향촌사회를 주도하는 선비집단에 속했다. 이러한 가문과 재력과 학력과 품위를 유지하는 선비집안의 음식은 곧 집안의 품격과 비례하였다고 볼 수 있다. 음식상은 가문과 집주인의 인품을 가늠할 수 있는 잣대이며, 음식솜씨는 여인의 품격을 말해주고 상차림은 남자의 품격을 말해준다. 명망 있는 집에서 손님상을 내놓는 것을 보면 그 집안의 품격을 알 수 있다. 집안 대대로 익혀온 음식솜씨는 하루아침에 기술로 이루어지는 것이 아닌, 가정식 밥상의 솜씨는 집안의 내력이다. 이러한 가문의 가정식 백반이 백반한식으로 발달하였고, 가정식 백반이 한식으로 그 전통을 승계하였다고 볼 수 있다.

비빔밥이 처음으로 언급된 문헌은 1800년대 말엽의 『시의전서』인데, 이 문헌에는 비빔밥을 부빔밥[汨董飯]으로 표기하고 있다. 여기서 골동반의 汨은 '어지러울 골' 자이며, 董은 '비빔밥 동'자인데 골동(汨董)이란 여러 가지 물건을 한데 섞는 것을 말한다. 그러므로 골동반이란 이미 지어놓은 밥에다 여러 가지 찬을 섞어

서 한데 비빔 것을 의미하는 것이다. 전주비빔밥의 유래로는 궁중음식설, 임금몽진 음식설, 농번기음식설, 음복설, 묵은음식처리설, 동학혁명설 등으로 다양하나 그 어느 것도 유래로 단정하기는 어렵다. 비빔밥이 어떤 유래를 갖던 결국 여러 가지 나물을 비벼 먹는 것으로, 각 지방마다 특산 농산물의 사용을 바탕으로 발전되어 왔는데, 특히 전주, 진주, 해주 등의 비빔밥이 유명한 것은 이 지역들이 삼국시대 이래 전란이 잦았던 곳이어서 군사들의 집단 급식이 많았던 데서 비롯된 것으로 보기도 한다. 비빔밥은 여러 가지 나물을 비벼먹는 것으로 각 지방마다 특산 농산물의 사용을 바탕으로 발전되어 왔는데 특히나 전주, 진주, 해주에서 향토명물 음식으로 발전하였다. 그 중에서도 전주비빔밥은 평양의 냉면, 개성의 탕반과 함께 조선시대 3대 음식의 하나로 꼽히는데 그중에서도 으뜸이라 할 정도로 유명하다. 그 이유는 천혜의 지리적 조건하에서 생산되는 질 좋은 농산물의 사용, 장맛 그리고 음식에 드리는 깊은 정성이 어우러진 합작품이라 하겠다. 전주의 콩나물은 전국 제일의 맛을 자랑하는데 이로 인해 자연히 콩나물을 사용한 전주콩나물비빔밥이라고까지 부르게 된 것이다.

‘장국 밥’, ‘장터 국밥’은 시장에서 먹는 국밥을 말한다. 전주 남부시장은 삼남지방에서 최대 규모의 시장이었기에 항상 장사꾼들로 북적이는 곳이었다. 새벽 장에서 팔고 사고 나르던 시장 사람들이 허기진 배를 채우려고 발길을 돌리던 곳이 국밥집이다. 즉 전주콩나물국밥은 시장에서 시장 일을 하는 사람들이 먹는 아침밥이었다. 또한 전주는 예로부터 토질이 나빠, 이를 해독하기 위해 콩나물을 애용하였다. 전국에서 제일 맛있는 전주콩나물을 전주사람들은 빈부에 관계없이 아침 저녁으로 먹어, 토질로 인한 인체를 해독하였다. 본래 콩나물은 각 가정에서 짬뽕(짬을 태운 재)에다 길러서 먹는 것이 전통적인 방식인데, 지금은 기업화 대량생산화 되어 짬뽕에 콩나물을 길러서 먹는 집을 찾아보기 힘들다.

## 2. 향토음식 및 유명음식업소의 스토리텔링

### - '맛있는 전주'論

전주는 음식이 맛있는 명향으로 전국적인 명성을 얻는 고을이다. 왜 전주음식이 맛깔스러운 것일까?

첫째, 전주는 물산이 풍부하여 다양한 음식을 만들어 먹었다는 점이다. 전주에는 전라도 감영이 있어서 교통로가 발달하고 수로와 육로를 이용한 운송체계도 발달하였다고 본다. 또한 전주는 좌도, 우도의 중심에 있고 뱃길을 이용하여 수산물도 수송이 용이한 곳이다. 좌도지역에서는 산간지역에서 생산되는 임산물이 생산되어 전주에서 판매·유통되었고, 우도 평야지역에서는 호남의 곡창지대로 고품질의 곡물들이 생산되어 전주에서 유통되었다. 전주천을 따라 뱃길은 만경강을 따라 서해 포구와 연결되어 해산물이 항상 전주부성 밖의 시장에서 거래되었다. 전주는 후백제 시대부터 왕도였고 조선시대에는 전라도 감영이 설치되어 있어서 시장경제가 일찍부터 발달하였다. 이처럼 조선시대 대도시에 물산이 풍부하여 다양하고 신선한 식재료를 구할 수 있기에 음식을 만들어 먹기에 좋은 자연환경과 사회환경이 오늘날 전주음식을 맛있게 만든 요인이었다고 본다.

둘째, 전주에는 전라도 감영이 있었고, 전주부성의 향시로서 남부시장이 삼남지방에서 대표적인 상설시장이었다. 전라도 감영은 조선시대 행정의 중심지로서 전주가 경제적으로 발달하는 동기를 유발하였다. 조선시대 화폐유통과 상품경제가 발달하면서 사람들이 생활물품 구입을 위해서 정기적으로 시장에서 장보기를 하는 것이 관행이었다. 전주는 5일장이 아니라 상설시장으로서 수많은 점포들이 들어선 큰 시장이었다. 사람들이 모여들면 상거래가 이루어지고 음식과 술도 곁들여지고 처음에는 시장상인들을 대상으로 주막집에서 술과 음식을 팔았다. 처음 음식을 돈으로 사서 먹는 관행도 시장에서 시작되었다. 시장에서는 상품거래로 돈이 돌기에 돈으로 음식을 사먹을 수 있었다. 집에서 밥을 먹던 사람들이 처음으로 돈을 주고 시장에서 간이음식을 사먹게 된다. 대표적인 시장음식으로 국밥과 즉석에서 만들어 팔던 비빔밥이 시장음식으로 제격이었던 것이다. 1920년대 전주 남부시장에서 탁배기국이 꽤 유명했었다.

셋째, 처음 시장에서 만들어 팔던 장시음식들이 근대화 과정에서 음식상품으로 개발되면서 대중음식으로 자리잡는다. 시장에서 사먹던 음식이나 집에서 하루 세끼 먹는 음식이 외식화 과정을 밟으면서 전주음식으로 상품화 되어 음식점이 도심지에 등장하기 시작하였다. 전주 남부시장에서 팔던 국밥과 비빔밥이 풍남문을 통하여 전주 부성 안으로 들어와 팔기 시작하였고 오늘날 전주의 대표음식으로 정착하였다. 한식도 집안에서 먹던 가정식 백반이 외식화 되면서 한식과 한정식집이 등장하였다. 한정식은 일제시대에 술상과 밥상으로 상품화하면서 고급음식으로 정착하였다. 음식의 외식화로 음식을 상점에서 사먹는 관행이 보편화되면서 집안에서의 음식솜씨들도 음식점에서 맛있는 음식을 만들어 내면서 전주음식이 맛있는 음식으로 발전한다. 기본적으로 전주사람들의 손맛이 좋기에 대중음식점에서 내놓는 음식이 맛있을 수밖에 없는 것이다. 전주사람들이 옛부터 집안에서 맛있는 음식을 먹는 관행이 맛있는 음식점을 만들게 되었고, 집안에서 만들던 음식의 손솜씨가 맛깔스러운 음식을 만들어 내게 된 것이다.

넷째, 전주음식은 정성과 정이 깃들여 있다. 전주음식은 가정식백반이나 비빔밥과 콩나물국밥 등 모든 음식이 맛있다고 하는 것은 음식 하나 하나에 정성을 쏟기 때문이다. 음식은 진신하다. 음식은 정성을 쏟은 만큼 맛이 난다. 정이 깃들지 않는 음식은 맛이 없다. 얼마나 음식에 정성을 들였느냐에 따라 맛에 차이가 난다. 전주사람들은 좋은 식재료와 음식에 쏟는 정성이 대단하다. 전주음식의 맛은 신선하고 품질좋은 식재료가 가장 우선이고, 그 다음에 음식을 만드는데 손솜씨와 음식에 온갖 정성을 쏟는다. 전주에서는 음식을 먹기 보다는 인심을 먹는다고 할 정도로 음식에 인심이 넘쳐난다. 음식의 휴머니즘을 느낄 수 있는 곳이 전주다. 전라도 인심이 밥상에서 피어나 전주음식의 맛과 멋을 내놓는다. 그래서 전주음식은 눈으로 먹고, 코로 먹고 나서 입으로 먹는 음식이라 할 수 있다.

다섯째, 전주음식은 장맛이다. 전주는 풍수지리적으로 부성을 중심으로 산세가 완비된 분지형이고 전주천은 남동출 북서류하여 흘러간다. 옛 전주의 도심이었던 교동과 풍남동은 산수가 조화를 갖추어 물맛이 좋았고, 음식의 숙성이 좋은 고을이다. 물맛이 좋아 콩나물맛이 좋고 다양한 콩나물음식이 발달한 곳이다. 음식맛의 결정은 장맛이 좌우한다. 분지형의 전주에서 숙성된 고추장, 된장, 간장 맛이 전주음식을 맛깔스럽게 하는 핵심요소이다. 전주음식이 맛있다고 하는 것도 장맛이 가장 큰

효자노릇을 하고 있는 것이다. 고추장이 없는 비빔밥은 있을 수 없다. 간장없이 콩나물국밥도 없다. 전주음식은 전주에서 숙성된 장맛이 여인들의 손솥씨와 어울어지면서 맛을 내게 된다.

전주음식은 하루아침에 명성을 얻고 음식의 명향으로 자리잡은 것이 아니다. 앞에서 정리한대로 전주 음식은 전주라는 도시에서 전주사람들의 입맛과 정성에서 나온다는 사실이다. '맛있는 전주'는 분명 음식이 맛있는 이유가 있고, 전주음식에 깊은 맛이 있다는 것도 이러한 배경에서 나온다.

### 3. 전주음식의 예술철학적 기반과 한브랜드화 전략

#### 1) 전주음식의 예술철학적 조명에 대한 필요성

전주음식이 한국의 음식을 대표할 수 있도록 브랜드화를 하기 위해서는 전주음식에 내재된 예술철학이 담보되어야 한다. 그래야만 전주음식이 세계적인 한(韓)브랜드로 나아갈 수 있는 이념적 기반이 마련된다.

#### 2) 전주음식의 문화사상적 기반

##### - 전주한정식의 유가사상적 기반

한국인의 기본 정서는 자신과 타자가 일체시 되는 대동사상(大同思想)을 지향한다. 넓은 의미에서 전체적인 조화와 통일을 추구하는 데로 이어져왔다. 이는 한국인들의 음식문화에서도 시간과 공간, 개체와 개체의 어우러짐을 추구하는 것으로 나타나며, 그 대표적인 음식이 전주한정식이다. 전주한정식은 음식이 화려하더라도 재료의 성질을 해치지 않고, 종류가 번성하더라도 밥상전체의 구성을 해치지 않는 '화이부동(和而不同)'의 유가사상이 발휘되어 있다.

##### - 전주콩나물국밥의 노장사상적 기반

노자와 장자의 사상은 무위자연(無爲自然)의 인생관으로부터 출발하여 문화예술에 있어서 큰 기교는 자연 그 자체이자 무위(無爲)이며, 이는 인공적으로 표현할 수 없

는 것이라 본다. 이러한 사유는 음식미학에 있어서 “좋은 맛은 맛이 없고, 좋은 형상은 나타나지 않는다.”는 ‘대미무미(大味無味)’의 논리로 이어진다. 이러한 사상을 대표하는 한국의 음식이 전주콩나물국밥이다. 전주콩나물국밥은 가장 인위적인 가공이 배제된 무위(無爲)적 음식으로, ‘대미무미(大味無味)’의 심오한 맛과 철학이 함축되어 있다.

#### - 전주비빔밥의 한국사상적 기반

한국사상의 전통적 특징은 유, 불, 도 3교를 융합하는 조화의 원융정신에 있다. 이러한 원융적 사유가 가장 잘 반영된 음식이 비빔밥이며, 한국음식문화의 전형이 곧 ‘비빔밥문화’이다. 특히 전주비빔밥은 ‘먹기 위한 수단’을 넘어 ‘건강하기 위한 대안’으로, ‘푸짐함’에서 벗어나 ‘아름다움의 심미적 가치’를, ‘잡식의 비빔’에서 ‘상생의 비빔’적 의미를 지니고 있다. 즉, 재료들이 지니고 있는 맛과 영양과 형색과 향취가 대화(大和)의 원융을 이루어 내·외재적 심미성이 풍부하다. 따라서 전주비빔밥은 한국음식문화의 전형이다.

### 3) 전주음식의 예술철학적 기반

#### - 전주음식의 심미적 가치

고대로부터 음식의 맛은 실용성 뿐만 아니라 심미적 가치를 지니고 있다. 전주음식의 심미성은 무엇보다도 전주지역이 지니고 있는 토속적 자연환경과 자연심성에서 찾을 수 있다. 전주의 음식은 풍부한 자연환경에 기인하여 가장 토속적인 음식문화를 유지해 왔으며, 원만하고 여유로운 기질지성과 순일한 인문정신에 바탕하여 음식의 순자연적 조화미를 구현해 왔다.

#### - 슬로푸드 전형으로서의 전주음식

20세기 패스트푸드(fast food)의 병폐에 반하는 슬로푸드(slow food)는 ‘좋은 음식’과 ‘깨끗한 음식’을 말한다. 좋은 음식은 특히 ‘자연성’을 가장 우선시되며, ‘깨끗한 음식’은 ‘지속 가능성’을 중시한다. 전주음식은 한국 슬로푸드의 전형으로 ‘자연성’을 지니고 있는 환경적 요인과, 깨끗한 음식으로 ‘지속성’을 가질 수 있는 음식전통의 인문정신이 살아 숨쉰다. 다시 말해서 발효식품의 보고인 전주음식은 21세기 슬로

푸드의 전형이다.

#### - 전주비빔밥의 태극미학(太極美學)

전주비빔밥은 동양적 우주자연의 생성원리인 오행(五行)의 순환원리가 내재되어 있다. 이는 철학의 궁극사유인 태극(太極)의 원리로 거슬러 올라간다. 전주비빔밥에서의 태극은 곧 음식을 담는 둥근 놋그릇에 해당되며, 놋그릇은 무한한 맛의 생성과 변화의 근원으로 작용한다. 이후 온갖 재료들의 음양오행적 작용은 상생의 혼합을 통해 새로운 하나의 맛을 탄생시키는 과정이다. 그러므로 전주비빔밥은 전통적 맛의 가치를 지니고 있을 뿐만 아니라 동양의 우주자연론에 입각한 생명의식과 무한한 변화미를 내재하고 있다.

#### 4) 진선진미(盡善盡味)와 한브랜드화 전략

동양미학에서의 최고 경계는 “선한 것을 다하고 아름다움을 다했다.”는 ‘진선진미(盡善盡美)’를 거론한다. 음식으로 말하자면 아름답고 화려한 밥상과 그를 뒷받침하는 심미적 가치가 조화를 이룰 때 그 음식은 ‘진선진미(盡善盡美)’ 혹은 ‘진선진미(盡善盡味)’의 경계에 도달했다고 평가된다. ‘진선진미(盡善盡美)’의 음식은 음식의 실용성뿐만 아니라 심미성, 즉 도(道)를 담고 있어야 한다. 이러한 관점에서 본다면 전주음식은 훌륭한 재료와 화려한 형색, 오묘한 맛은 물론 한국의 철학과 심미의식을 내재하고 있으며, 우주의 생성원리도 담아내고 있다. 그러므로 전주음식은 ‘진선진미(盡善盡味)’의 예술경계라 하겠으며, 이러한 예술철학적 기반이 전주음식을 세계적인 한브랜드로 발돋움하게 하는 원동력이 된다.

### Ⅲ. 전주 향토음식업소의 실태 기초조사

향토음식은 그 지방에서 생산되는 재료를, 그 지방의 조리법으로 조리하여, 과거로부터 현재까지 그 지방 사람들이 먹고 있는 음식을 말한다. 특히 전주지역은 풍부한 곡식과 해산물, 산채 등으로 다른 지역보다 재료가 다양하여, 맛의 고장답게

다양한 향토음식들이 존재하는데, 조선 왕조의 풍패지관(豊沛之館), 전주이씨의 관향(貫鄉)으로서 각 고을마다 부유한 양반들이 대를 이어 살아왔기 때문에 양질의 음식을 가정에서 전수해 어느 지방도 따를 수 없는 풍류와 맛이 음식에 배어 있다. 전주의 대표적인 향토음식은 비빔밥을 비롯해 한정식, 콩나물국밥, 돌솥밥 등이 대표적인 4대 음식으로 볼 수 있으며, 이외에 가정식 백반, 황포묵, 오모가리탕, 막걸리, 이강주, 모주 등을 꼽을 수 있다.

본 조사는 전주의 대표적 유명 향토음식업소의 실태를 전주시 한스타일과의 협조에 현장조사, 전주시 전주음식홍보자료, 문헌자료, 인터넷 홈페이지 자료를 기초로 조사연구하였다.

## 1. 전주 향토음식업소의 실태

전주시에서는 지역 내에서 예로부터 전통적으로 내려오는 고유음식을 발굴, 보존, 관리, 육성하고, 향토전통음식의 관광 상품화를 통해 ‘맛의 고장, 전주’의 이미지 구축과 국내외 시장 개척에 따른 경쟁력 강화로 지역경제 활성화를 목적으로 전주향토전통음식 육성방안을 수립하여 추진하고 있다.

전주시의 향토음식평가 항목별 기준은 음식의 향토성, 조리방법, 기능보유자의 자세, 보전가치 등인데, 각 항목이 모두 우(90점 미만~80점 이상)이어야 하는데, 본인의 조사결과 향토음식업소의 분포와 역사, 식단과 조리법은 다음과 같았다.

### 1) 전주 음식점소의 분포와 존재양태

(1) 전주시의 전주음식사이트([www.jeonjufood.or.kr](http://www.jeonjufood.or.kr))에 등록된 음식점수 : 247개(완산구: 153, 덕진구: 94)<sup>1)</sup>

\* 음식점 수는 2008년 11월 10일 현재 전주시에 의해 운영되는 전주음식사이트([www.jeonjufood.or.kr](http://www.jeonjufood.or.kr))에 음식점주들에 의해 등록된 업소의 수임. 음식점 카테고리 중에 향토음식점, 모범음식점은 전주시에서 심의, 지정한 업소이며, 카테고리별로 중복해서 분류·등록된 업소도 있음.

◇ **음식점 카테고리별 업소분포:**

**향토음식점(19개):** 가족회관 외 18개 업소

**모범음식점(61개):** 고궁 외 60개 업소

**일반음식점(168개):** 콩나물국밥(13개), 비빔밥(12개), 한정식(17개), 백반정식(4개), 돌솥밥(5개), 쇠고기전문점(28개), 돼지고기전문점(10개), 삼겹살전문점(4개), 소·돼지전문점(10개), 닭·오리전문점(11개), 기타 고기요리(3개), 서양요리(6개), 중화요리(10개), 참치전문점(2개), 일식집(8개), 버섯요리전문점(6개), 족발수육전문점(3개), 탕전문점(6개), 곰탕, 설렁탕(3개), 면류, 분식집(4개), 두부, 목, 청국장(7개), 감자탕전문점(4개), 냉면, 국수(10개), 장어요리전문점(1개), 해물요리전문점(8개), 황태요리전문점(1개), 북, 아구해물(10개), 대구요리전문점(2개), 꽃게, 참게요리(4개), 홍어전문점(1개), 뷔페전문점(3개), 낙지전문점(2개), 추어탕전문점(2개), 폐백전문점(8개), 빵/떡/제과전문점(4개), 식품가공업체(6개), 출장뷔페/도시락전문점(2개), 막걸리(29개)

◇ **식단/메뉴별 음식업소:** 한정식(17), 콩나물국밥(13), 비빔밥(12), 백반정식(4)

◇ **음식 카테고리별 음식업소:** 향토음식점(19), 모범음식점(61), 일반음식점(168)

◇ **지역별 음식업소:** 완산구(153), 덕진구(94)

◇ **규모별 음식업소:** 100석미만(73), 100-200석(179), 201-400석(62), 401석 이상(9)

**(2) 전주 향토음식**

전주는 음식 맛이 뛰어나기로 유명한 호남지방에서도 단연 최고를 자랑하는 곳이다. 대표적인 요리가 바로 **전주비빔밥**으로, 평양냉면, 개성탕반과 함께 조선 3대 음식으로 꼽혀왔다. 이 비빔밥은 조선조 임금의 4대 수라(한수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔)의 하나였고, 종친이 입궐했을 때 먹었던 가벼운 식사였다고 한다. 조선조 요리서인 시의전서는 비빔밥을 부빔밥 또는 골동반으로 표기했는데, 골동반이란 이미 지어놓은 밥에다 갖가지 찬을 섞어서 한 곳에 비빈 것을 의미한다. 전주비빔밥의 대표적 업소로는 가족회관(063-284-0982), 갑기회관(063-212-5766), 고궁(063-251-3211), 성미당(063-284-6595), 한국관(063-272-9229), 한국집

(063-284-0086) 등을 들 수 있다.

**한정식**은 전주 사람들의 후덕한 인심을 느끼게 해주는 음식으로, 그야말로 상다리가 부러질 만큼 푸짐한 밥상을 받아들 수 있다. 유기 반상기를 사용하는 등 전통에 가까운 상차림에 저질로 탄성이 터져 나오게 된다.

백번집(063-286-0100), 전라회관(063-228-3033), 백만회관(063-254-6633), 송정원(063-283-7663), 한벽루(063-280-7082), 궁(063-227-0844), 호남각(063-278-8150) 등이 대표 맛집이다. 이 외에 반상에 제공되는 찬의 가짓수나 질이 한정식(韓定食)과는 달리 흰밥에 국과 몇 가지 반찬으로 구성된 식사인 **백반정식**도 있는데, 유명업소로는 다래정(063-254-0521), 죽림집(063-284-4030), 한밭식당(063-284-3367) 등이 있다.

전주를 대표하는 또 하나의 음식이 바로 **콩나물국밥**이다. 경원동과 고사동에 가면 콩나물국밥집 수십여 곳이 쪽 늘어서 있는 골목을 만날 수 있다. 콩나물은 아스파라긴산의 효능으로 인해 그 해독 작용이 탁월하다고 알려져 있다. 콩나물국밥은 모주와 더불어 함께 하는 것이 별미인데, 모주는 전주 막걸리에 대추, 생강을 넣은 것으로 별미이다. 삼백집(063-284-2227), 삼일관(063-284-8964), 똥이콩나물국밥(063-287-6980), 콩나루(063-288-4853), 풍전콩나물국밥(063-231-0730), 한일관(063-226-1569) 등이 유명 업소이다. 그리고 돌솥에 찹쌀, 보리, 밤, 콩, 은행, 잣, 인삼 등 15가지 이상의 재료를 넣고 죽석에서 밥을 하여, 다진 파, 깨, 간장을 넣고 비벼서 상추, 미나리 등 푸짐한 야채반찬과 곁들여 먹는 **돌솥밥**이 전주의 향토음식의 하나이다. 반야돌솥밥(063-288-3174), 백련돌솥밥(063-242-0997)이 유명업소이다.

## 2) 유명업소의 역사와 성장과정

01. 가족회관(2대), 02. 갑기회관, 03. 고궁, 04. 궁, 05. 콩나루, 06. 반야돌솥밥, 07. 백련돌솥밥, 08. 백만회관, 09. 백번집(2대), 10. 삼백집, 11. 삼일관, 12. 성미당(2대), 13. 송정원, 14. 똥이콩나물국밥, 15. 전라회관(3대), 16. 종로회관, 17. 중앙회관, 18. 풍전콩나물국밥, 19. 한국관(2대), 20. 한국집(3대), 21. 한벽루, 22. 한일관(2대), 23. 호남각

### 3. 유명업소의 식단과 조리법

- 1) 전주비빔밥: 가족회관, 갑기회관, 고궁, 성미당, 한국관, 한국집
- 2) 한정식: 백번집, 전라회관, 백만회관, 송정원, 한벽루, 호남각
- 3) 콩나물국밥: 삼백집, 삼일관, 한일관, 웅이콩나물국밥, 콩나루, 풍전콩나물국밥
- 4) 돌솥밥: 반야돌솥밥, 백련돌솥밥
- 5) 백반정식: 다래정, 죽림집, 진달래정식, 한밭식당

유네스코 지정 세계 문화유산인 판소리의 본고장으로서 전주는 역사와 문화, 예술의 도시로서 한국음식을 대표하는 맛의 중심도시이다. 전주는 식재전주(食在全州)란 말이 있을 정도로 다양한 식재료와 손맛, 넉넉한 인심이 특징인데, 특히 인접 지역들로부터 해산물이나 생선, 젓갈류, 산채, 나물, 곡식 등의 공급이 용이해서 일찍부터 다양한 음식문화가 발달해 왔다.

지금까지 살펴본 바와 같이 전주의 대표적 향토음식은 전주비빔밥, 한정식, 콩나물국밥, 돌솥밥 등이다. 이 중에서 조선왕조 3대 음식의 하나인 전주비빔밥은 불고기 등과 함께 외국인이 가장 잘 알고 좋아하는 한식 메뉴로 자리를 잡고 있다. 또한 ‘전주의 맛’으로 손꼽히는 음식이 바로 한정식인데, 이는 서해의 풍부한 해산물과 기름진 평야의 옥곡과 각종 산나물을 재료로 한 반찬 수만 30여 가지가 넘는 전주의 한정식은 전주의 고급 식문화를 대표하는 음식이다. 그러나 현재 전주 한정식은 경기불황 등의 이유로 소비층이 약해지면서 업소 수가 점차 감소하여 몇몇 유명업소들만이 명맥을 유지하고 있는 형편이다. 이에 반해서 한정식이 전주 고급식문화의 상징이라면 서민음식을 대변하는 음식은 콩나물국밥이라 할 수 있다. 똑배기에 한 가득 담아내는 콩나물국밥은 전문점이 아니더라도 대부분의 음식점에서 취급하고 있을 정도로 전주의 가장 대표적이자 서민적인 음식으로 자리를 잡고 있다. 이외에도 곱돌솥에 15가지 이상의 재료를 넣어 즉석에서 짓는 돌솥밥을 비롯해 가정식 백반정식, 황포묵, 오모가리탕, 막걸리, 이강주, 모주 등 전주만의 다양한 음식문화를 간직하고 있다.

본 실태조사 결과 전주시의 전주음식사이트([www.jeonjufood.or.kr](http://www.jeonjufood.or.kr))에 등록된 음식점수는 현재 247개(완산구: 153, 덕진구: 94)인데, 최근 경기 불황의 여파로 전

주의 외식경기는 어두운 편이다. 그 예로 한국음식업 중앙회 전주시 완산구지부에 따르면 지난해 완산구에서 신규등록한 음식점수는 345개인 반면 명의변경은 1035개, 폐업은 607개로 나타난 것을 들 수 있다. 현재 완산구에 소재한 음식점 수는 약 3200여개로 이중 지난 해에만 1600여개가 명의변경이나 폐업을 했으며, 신규업소는 매해 감소하는 반면 폐점업소는 증가하고 있어 경기불황의 심각성을 여실히 보여주고 있다. 경기불황과 함께 양극화도 뚜렷이 나타나고 있다. 비빔밥의 경우 궁, 가족회관, 한일관 등 일부 유명 업소들이 전주 전통비빔밥의 명맥을 지키고 있으며, 전주지역에 프랜차이즈 외식업체의 진출이 가속화되면서 메뉴 간, 업소 간의 차별화가 점점 흐려진다는 것도 문제점으로 드러나고 있다. 그리고 더 큰 문제점은 향토음식업소별로 각기 다른 조리법은 비체계적, 비전문적이어서 전통의 고유한 맛의 보존보다는 식당별로 반찬 가짓수의 경쟁만 부채질하고 있을 뿐, 요리 속에 전주의 전통을 찾기는 쉽지 않았다. 그래서 전주향토음식의 고유한 맛의 보존도 중요하지만, 전주 맛의 산업화라는 측면에서 볼 때에는 전주향토음식의 재료, 조리법을 표준화하는 방안과 아울러 이를 현대적 감각에 맞게 발전시키고 보다 다양한 메뉴를 개발하는 방안도 강구하여야 할 것이다. 이를 위해 전주시가 5대 역동산업으로 선정하고 다양한 육성정책을 펼치고 있는 한스타일 사업에 있어서 한식부문의 전주의 4대 향토음식으로 지정된 비빔밥, 한정식, 콩나물국밥, 돌솥밥을 비롯해 각종 향토음식의 보존과 개발에 대한 효율적 지원이 강화되어야 하겠다.

# 제1장. 사업개요 및 추진방법

## 1.1 사업개요

1. 사업명 : 전주음식 스토리개발 사업

2. 사업기간 : 2008. 4. 1 ~ 12. 10

3. 소요예산 : 일금삼천만원 (₩30,000,000)

### 4. 사업목적

- ‘맛의 고장, 전주’라는 명성에 걸맞는 전주음식의 우수성에 관한 학문적 근거와 실용적 논리 개발
- 한브랜드의 대표 주자인 전주한식의 산업화와 세계화 추진의 이론적·제도적 기반 구축

### 5. 사업내용

- 전주 음식문화의 역사문화적 기본조사
- 전주 향토음식 및 유명 음식점소 실태 기본조사
- 전주음식 명인의 구술생애사(Oral History) 채록작업

- 향토음식 및 유명음식업소의 역사문화 뿌리 찾기
- 전주음식의 ‘5味5色5臭’와 식재료의 원형질 규명
- 전주음식과 참살이 : ‘소박한 밥상’과 ‘화려한 밥상’
- 전주음식의 마케팅 전략 모색

## 1.2 추진방법

### 1. 추진조직

#### 1) 추진주체 및 역할

- 용역발주처 : 전주시 한스타일과
- 용역수행처 : 사단법인 우리민속문화연구소

#### 2) 연구인력 구성 : 총 8인

(책임연구원 1인, 공동연구원 5인, 연구보조원 2인)

역할구분	성명	소속
책임연구원	주강현	제주대학교 석좌교수, 우리민속문화연구소장
공동연구원	박경하	중앙대학교 역사학과 교수
	송화섭	전주대학교 관광정보학과 교수
	우자원	우석대학교 식품영양학과 교수
	이기복	해양문화재단 전임연구원
	장지훈	경기대학교 예술대학 동양미학전공 전임강사
연구보조원	남현정	우리민속문화연구소 위촉연구원
	신혜숙	중앙대학교 역사학과 석사과정

### 3) 주제별 분담표

주 제	집필자	
	제1필자	공동필자
● 제1장. 사업개요 및 추진방법		
● 제2장. 전주음식의 명품화 포지셔닝 전략	주강현	이기복
● 제3장. 전주음식의 DNA와 한브랜드화		
1. 전주음식 형성의 역사적 배경	박경하	
2. 향토음식 및 유명음식업소의 스토리텔링	송화섭	
3. 전주음식의 예술철학적 기반	장지훈	
● 제4장. 전주 향토음식업소의 실태	우자원	
● 부록: 전주음식관련 구술자료 샘플링	주강현	이기복
● 행정보조 및 자료수집·녹취	남현정	신혜숙

## 2. 추진일정

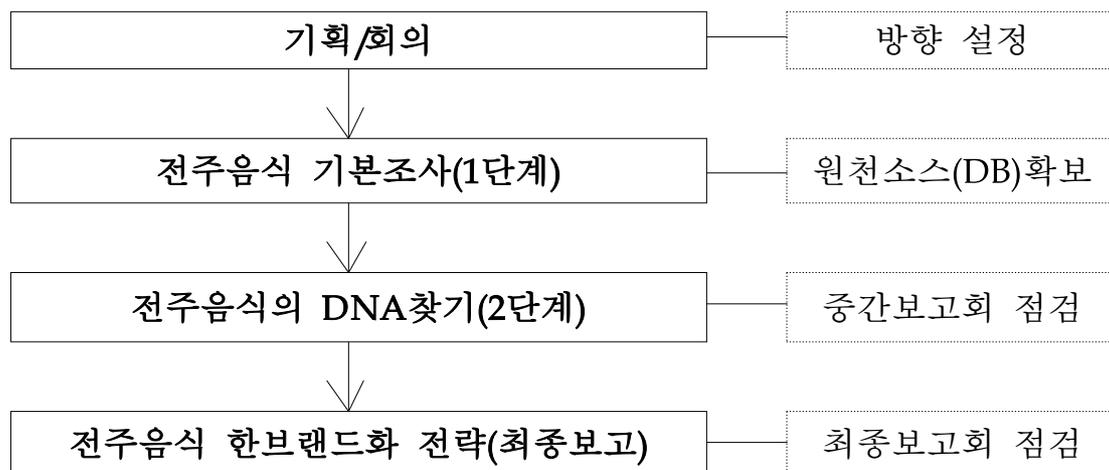
### 1) 추진일정 요약표

연구내용	연구일정	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월
연구 수행을 위한 전반적 방향 모색		■							
전주음식문화의 역사문화적 기본조사		■	■	■	■				
전주 향토음식실태 기본조사		■	■	■	■				
전주 유명음식업소실태 기본조사		■	■	■	■				
전주 음식명인의 구술생애사 채록작업		■	■	■	■				
향토음식/유명음식업소의 역사문화뿌리찾기			■	■	■	■			
전주음식의 DNA찾기			■	■	■	■			
전주음식과 참살이 실태분석			■	■	■	■			
조사내용 체계적 집필						■	■	■	
연구자간 합동보고회1(중간보고)								■	
연구자간 합동보고회2(최종보고)									■
보고서 제작 및 제출									■

## 2) 주요추진 일정

- 연구원 합동회의 (\*5. 11, 12:00 /서울 중앙대학교)
- 연구원 공동답사 (\*7. 8~9 /전주시청 방문 및 전주현지조사)
- 전주현지조사자료채록 소모임 (\*7. 23, 18:00 /우리민속문화연구소)
- 연구원 공동답사 (\*9. 20~21 /전주현지조사)
- 농림수산물부 주최 2008 KOREA FOOD FESTIVAL 참관 (\*10. 18 /서울 at센터)
- 연구자간 합동 중간보고회 (\*11. 3, 16:00 /서울 중앙대학교)
- 중간보고1차 (\*11. 17, 14:00 /전주시청)
- 중간보고2차 (\*11. 26, 15:00 /전주시청)
- 연구원 공동추가조사 (\*11. 26 /전주한식당)

## 3. 추진체계



## 4. 연구결과

- 최종보고서 인쇄본 30부, 편집CD 5부

## 제2장. 전주음식의 참살이를 통한 명품화 포지셔닝 전략

### 2.1. 전주음식의 포지셔닝

#### 1. 포지셔닝의 필요성

1980년 잭트라우트(Jack Trout)가 알리스(Al Ries)와 공동으로 저술한 포지셔닝 (『Positioning: The Battle for Your Mind』)은 마케팅 분야의 바이블로 인정받고 있다. 그는 무수한 정보가 넘쳐나는 시대에 정확한 포지셔닝이 없이는 어떠한 상품도 1등이 되기 어렵다고 갈파한다. 전주음식의 브랜드화 전략도 결국은 치열한 경쟁체제에서 살아남기 위한 나름의 목적성을 갖는다. 지자체마다 고유의 음식 브랜드를 가지고 선전홍보에 열을 올리고 있으며, 각 지방의 고유의 맛이 사라지면서 음식도 중앙 집중적 획일화로 치닫고 있는 상황에서 어느 특정 지역의 음식을 전국적으로 부각시키고 명품화 하는 일은 점점 더 쉽지 않게 되었다. 가령, 전주비빔밥과 콩나물국밥이 전국적인 유명세를 띠고는 있으나 무차별한 확산과 명의사용으로 인해 특수성과 우월성의 장점들이 다수 사라지는 역효과도 빚고 있다.

전주음식을 널리 알리는 방법에는 여러 가지 마케팅 방법, 또는 문화정책적 배려가 있을 수 있다. 전주음식, 특히 전주비빔밥 등은 익히 알려진 브랜드라 전국적 지명도는 물론이고 해외에도 서서히 알려지기 시작하였다. 그러나 전국적 지명도에 비하면 전주음식의 남다른 차별성, 즉 다른 지역 음식과 비교하여 남다른 차별성이 있으면서도 없다고도 할 수 있다. '익숙한 것과의 결별'이 필요한 단계이다.

이에 포지셔닝 마케팅 방법론을 대입시켜 전주음식의 명품브랜드화를 위한 이론을 개발해 본다. 트라우트의 고전적인 이론이 여전히 전주음식의 명품브랜드화 전략에서도 유효하기 때문이다. 지나칠 정도로 많은 음식문화가 홍보 선전되는 당대에 그의 포지셔닝 전략을 과감히 도입하여 이를 이론화 하고자 한다.

2008년 10월, 한국을 방문한 잭 트라우트는 포지셔닝에 관해 다음과 같이 진술한 바 있다.<sup>2)</sup>

### <포지셔닝의 의미>

“고객의 마음속은 전쟁터입니다. 이 전쟁터에서 차별화하지 못하면 패배합니다. 그것이 포지셔닝입니다. 기업이든 제품이든 정당이든 국가든 똑같습니다. 제품이나 브랜드 아이디어가 ‘못’이라면 차별화 마케팅은 ‘망치’입니다. 못이 아무리 좋아도 고객의 마음에 망치로 밀어 넣지 못하면 아무 소용이 없지요. 마음속에, 뇌리 속에 파고들려면 메시지를 날카롭게 갈아야 합니다. 날카로우려면 애매하거나 불필요한 것은 빼고 단순해야 합니다. 차별화해야 합니다.”

### <단순화의 의미>

“사람은 누구나 여러 특성과 개성의 혼합체입니다. 하지만 그 사람을 독특하고 두드러지게 만드는 것은 결국 딱 하나의 특성이예요. 아인슈타인 하면 ‘지성’(知性)이고, 마릴린 먼로하면 ‘섹시함’이죠. 제품도 똑같습니다. 제품도 여러 특성의 혼합물이지만 그 제품을 독특하고 두드러지게 만드는 것은 결국 딱 하나의 특성입니다. 자동차를 예로 들자면 볼보(VOLVO)는 ‘안전’, 페라리(FERRARI)는 ‘속도’, 도요타(TOYOTA)는 ‘신뢰’, 메르세데스-벤츠(MERCEDES-BENZ)는 ‘엔지니어링’하는 식이죠. 한국의 기아는 현재로서는 ‘비싸지 않다’는 특성이 가장 먼저 느껴집니다.”

### <차별화 슬로건>

“제가 가장 좋아하는 최고의 마케팅, 최고의 슬로건은 BMW의 ‘Ultimate Driving Machine’입니다. 명쾌하고 강렬하죠. 그리고 더 중요한 것은 이 슬로건을 25년 동안 바꾸지 않고 일관되게 유지해왔다는 점입니다. 제가 본 최고의 브랜드 관리입니다. 요건은 명쾌한 메시지와 일관성, 이렇게 두 가지입니다.”

---

2) , 2008. 10. 25 기사.

차별화, 단순화란 개념에서 볼 때 전주음식의 마케팅은 분명한 차별성을 지니고 있는가? 또한 대외적 이미지가 쉽게 전달될 수 있는 단순성을 확보하고 있는가?

실상 음식의 종류가 넘쳐나고 음식을 둘러싼 담론도 넘쳐난다. 인간 두뇌의 감수성에는 감각과하증(感覺過荷症)이라는 현상이 실재한다. 사람마다 한정된 양의 감각 밖에는 수용할 수 없다. 커뮤니케이션 과잉사회에서 취할 수 있는 유일한 방어수단은 마인드를 단순화하는 것이다. 현대사회의 특징은 마인드의 고속도로에서 체증현상이 일어나고 있다는 점이다. 따라서 전주음식을 소비하거나 소비할 의사가 있는 잠재 고객의 마인드에 일어나고 있는 체증 현상을 뚫고 들어가기 위해서는 지나치다 싶을 만큼 단순화한 접근 방식을 취해야 한다. 차별성은 물론 기본에 속한다.

포지셔닝은 마인드에 있는 창을 찾기 위해 마련된 조직 체계이다. 사람들의 마인드에 들어가는 가장 손쉬운 방법은 ‘첫 번째’가 되는 것이다. 카메라의 캐논과 니콘, 컴퓨터의 삼성과 IBM, 콜라의 코카 등이다. 삼성의 휴대폰이 한국에서는 단연 으뜸이지만 세계시장에서는 삼성보다는 노키아가 더 유명하다. 펩시는 제 아무리 노력해도 코카를 능가하지 못하고 있으며, 버거킹은 맥도날드를 앞지르지 못하고 있다. 전주음식은 이 같은 마케팅의 고전적 개념에서 볼 때 충분히 압도적인가?

메시지를 확실하게 마인드에 고착시키기 위해 가장 필요한 것은 메시지 그 자체가 아니라 마인드다. 순수한 마인드, 즉 다른 브랜드에 물들지 않고 비어있는 마인드인 것이다. 많은 잠재적 소비자들이 전주음식이란 브랜드만 보고서 쉽게 받아들이고 접수하는 비어있는 마인드가 요구된다. 각인되지 않으면 1등이 될 수 없다. 그렇다면 전주음식은 포지셔닝을 제대로 하고 있는가?

## 2. 전주음식의 전략

전주음식 포지셔닝의 최대 문제점은 어떤 명쾌한 포지셔닝이 없다는 점이다. 단계별로 검토해 보자.

## 1) 한국음식에서 가장 먼저 떠오르는 지방이 어디인가?

누구나 ‘전주음식’ 이라고 답하는가? 다른 지방을 다 이야기 하고 난 다음에 전주를 말하는가? 아니면 전주부터 거론하는가?

우리음식, 전통음식, 한국음식 등은 추상적 개념이지 포지셔닝에 맞는 개념이 아니다. 우리음식은 우리의 전통적 한국음식일 뿐-전국적·통사적 통용성은 지나나- 어느 특정한 지역적 특성을 의미하는 단어는 아니다. 남도음식이라는 말도 자주 쓰인다. 호남음식이라는 표현보다는 남도음식이 많이 쓰이며, 대개 사람들의 연상작용에는 전북보다는 전남지방이 먼저 떠오른다. 전남음식·전북음식이라는 명칭은 거의 쓰이지 않는다. 학자들이 간혹 전북음식 등을 학문적 목적을 위하여 사용하고는 있으나 잠재적 소비자들에게 각인된 명칭은 전혀 아니다.

그러한 점에서 전주음식은 그동안의 노력에 힘입어 나름 대중성을 확보한 명칭이다. 전주음식은 인근의 이리시, 나아가 해안의 부안군·군산시 등도 포괄할 정도로 공통점을 많이 지니고 있다. 그러나 이리음식, 부안음식, 군산음식이란 명칭은 없다. 군산의 아구찜과 같이 대중성을 확보한 해물요리가 있기는 하지만, 포괄적인 군산음식이란 명칭은 각인되지 않는다. 그러한 점에서 전주음식은 그 대중성에서 일정한 힘을 갖추고 있다.

그렇다면 전주음식의 대중적 인지도가 마케팅으로 직결되고 있을까?

사람들의 잠재적 마인드에서 1차적으로 전주음식이 떠오르려면 ‘전주’ 라는 브랜드 가치가 음식과 직결되어 전주음식으로 각인되어야 한다. ‘전주음식’ 이란 명칭만 가지고도 강력한 힘을 발휘하는 강력한 포지셔닝 전략이 필요하다. 즉 “음식의 수도, 전주” 를 명확하게 각인시키는 포지셔닝이 필요하다.

가령, 청주에도 일부에서나마 잘 알려진 청주콩나물국밥이 있다. 그러나 청주콩나물국밥은 청주라는 도시가 주는 이미지, 즉 음식으로서는 청주가 익히 알려진 그 무엇이 없기 때문에 강렬하게 다가오지 않는다. 청주콩나물국밥에 비해 전주콩나물국밥이 알려져 있고, 전주비빔밥이 진주비빔밥보다 유명세에서 압도적인 것은 전주의 음식이라는 브랜드가치가 상승작용을 하였기 때문이다. ‘전주’라는 네임벨류가 큰 역할을 차지하는 것이다.

우리음식, 민족음식, 한국음식, 한정식, 호남음식, 남도음식, 전통음식 따위의 애매

한 명칭으로는 포지셔닝이 불가능하다. 전주음식 입장에서는 오로지 ‘전주음식’ 이란 네 글자의 포지셔닝이 강력하게 요구된다. 전주음식이란 네 글자의 포지셔닝을 위한 다양한 전법들이 강구되고 있는가?

전주음식 로고의 이미지화와 이미지의 대중화가 충분히 구사되고 있는가? ‘대한민국의 수도가 서울’ 이라면 ‘음식문화의 수도는 전주’ 라는 등식이 널리 각인될 수 있어야 한다.

## 2) 전주음식에서 가장 먼저 떠오르는 음식은 무엇인가?

누구나 전주비빔밥을 말한다. 그 다음에 콩나물국밥을 말한다. 한정식이라거나 그 밖의 음식이 있지만 비빔밥과 콩나물국밥에 비하면 잠재 고객들의 마인드에서 늦게 출현한다. 전주시청 공식 홈페이지에 올라있는 전주음식점의 카테고리는 다음과 같다.

<표-1> 전주시 홈페이지의 전주음식점 카테고리

전주비빔밥	돌솥밥	콩나물국밥	버섯요리전문점
한정식	참치전문점	백반정식	일식집
쇠고기전문점	소·돼지전문점	닭·오리전문점	돼지고기전문점
삼겹살전문점	기타 고기요리	족발·수육전문점	탕전문점
서양요리	중화요리	면류·분식점	공탕·설령탕
두부·묵·청국장	감자탕전문점	장어요리전문점	냉면·국수
해물요리전문점	황태요리전문점	복·아구해물	대구요리전문점
뷔페전문점	낙지전문점	꽃게·참게요리	홍어전문점
추어탕전문점	폐백전문점	빵·떡·제과전문점	출장뷔페·도시락전문점

이처럼 백과사전식 음식점 종류들은 대개 대한민국 어느 곳에서나 존재한다. 이 가운데 전주비빔밥과 콩나물국밥, 그리고 한정식과 백반정식이 전주음식으로 대중성을 갖는다.

비빔밥과 콩나물국밥은 포지셔닝이 한결 명쾌하다. 무엇보다 단품음식이기 때문이다. 단품음식인 만큼 가격경쟁력을 갖추고 있으며 기동성과 능동성이 확보되어 있다. 전주비빔밥과 전주콩나물국밥은 전국적인 대중성을 확보하고 있으며 친근하다. 전주

음식 포지셔닝 과정에서 집중과 선택이 요구된다. 막연한 전주음식보다는 비빔밥과 콩나물국밥을 중심으로 포지셔닝의 집중도를 꺾어야 할 것이다. '전주음식'이라는 브랜드의 포지셔닝과 더불어 '전주비빔밥'과 '전주콩나물국밥'의 포지셔닝이 동시에 이루어져야 한다. 이런 슬로건은 어떨까?

“비빔밥과 콩나물국밥은 전주음식입니다”

### 3) 전주비빔밥과 콩나물국밥의 포지셔닝에서 무엇이 문제인가?

전주비빔밥은 매우 일반화된 브랜드 가치이다. 전주비빔밥도 있지만 포지셔닝에서 일단 이긴 브랜드로 볼 수 있다. 전주비빔밥이 1순위를 차지하자 전주비빔밥은 의미가 없어졌다. 사실 전주비빔밥이나 해주비빔밥도 훌륭한 음식이기는 하지만 마케팅 측면에서 점차 소비자들은 이를 떠올리지 않는다.

전주비빔밥은 너무도 유명해져서 전주 출신이 아닌 사람들이 만드는 전주비빔밥집이 오히려 많아지고 있을 정도이며, 분식센터의 전주비빔밥형 비빔밥까지 포함하면 지나칠 정도로 확산되어 있다. 지나친 확산은 나쁠 것이 없지만, 명품 브랜드로서의 강력한 이미지와는 무관하다는 문제가 상존한다. 아래의 질문이 가능하다.

전주비빔밥은 한 종류만이 있는가?

남부시장에서 출발한 전주비빔밥의 원류!

콩나물비빔밥의 원조는 전주!

위와 같은 슬로건과 문제제기를 할 수 있지 않을까? 전주비빔밥에 사상을 입히고 색깔을 입혀서 비빔밥문화의 총체적·통섭적 이미지를 강력하게 부각시키고, 건강식으로서의 복합재료 음식이 지니는 힘을 보다 부각시킬 필요가 있다.

콩나물국밥은 아직 비빔밥에 비하면 포지셔닝의 강도가 훨씬 약하다. 콩나물국밥은 무엇보다 값싸다는 인상, 속을 푸는 해장국이라는 인상이 강하다. 값싼 가격에 지나칠 정도로 소박한 음식이라는 정서감은 유리한 측면도 있지만 ‘그렇고 그런 음식’이란 느낌으로 전달되기도 한다. 그런데 정작 전주의 음식전통을 깊게 들여다보면 콩나물국밥이 오히려 전주비빔밥보다 전통적이다. 전주사람들은 전주비빔밥집에 들

리는 경우보다 콩나물국밥집을 선호하며 다중이 이용한다. 따라서 콩나물 국밥의 총체적 전략을 취할 필요가 있다. 이런 문제제기가 가능할 것이다.

콩나물국밥은 값싼 음식인가?

값이 싼 음식이면, 음식의 내용도 부실한가?

콩나물국밥 이외에 콩나물 음식은 별도로 없는가?

콩나물음식의 계열화, 즉 콩을 소재로 한 음식의 단품 계열화는 불가능한가?

더 나아가 콩음식 자체의 포지셔닝은 불가능한가?

비빔밥조차도 콩을 주 원료로 하고 있지 않을까?

#### 4) 전주음식 식재료의 원형질은 무엇일까?

전주비빔밥과 콩나물국밥은 전혀 다른 음식일까? 전주비빔밥과 콩나물국밥의 핵심 재료는 콩나물이다. 콩을 주목한다. 콩에 전주음식의 숨은 비밀이 각인되어 있다고 생각한다. 콩나물을 끓여 낸 콩나물국밥은 물론이고 전주비빔밥도 콩나물이 중요하다. 변화된 비빔밥에서는 워낙 다양한 재료가 들어가지만 전통적으로 콩나물비빔밥이 전주비빔밥의 원조였음을 주목할 필요가 있다. 따라서 전주음식에서 콩나물의 원형질을 부각시키고, 콩나물을 매개로한 포지셔닝이 이루어져야 한다. 전주에서 콩나물 자체를 포지셔닝 한 작업이 제대로 이루어지지 않고 있다.



<사진-1> 전주 콩나물국밥과 콩

전주음식에서 콩은 절대적인 역할을 하면서도 정작 콩 자체는 부각되지 않거나 덜 부각되고 있다. 콩나물은 비빔밥과 국밥을 잇는 매개 징검다리이며, 좋은 콩나물이 없었다면 비빔밥과 국밥은 성립이 불가능했을 것이다. 그러함에도 전주음식에서 콩

나물을 강력하게 부각시키는 포지셔닝은 부족하거나 거의 없었다. 식재료의 포지셔닝은 음식 자체의 포지셔닝 못지않게 강력한 힘과 소비적 동기부여를 해줄 것이다. 다음의 슬로건은 아주 간단히 비빔밥과 국밥의 힘을 배가 시켜 줄 것이다. 이런 슬로건은 어떨까.

천년의 정기서린 물로 길러낸 전주의 콩나물은 다릅니다.

전주의 콩나물은 무언가 다릅니다.

콩나물이 있었기에 전주비빔밥과 전주콩나물국밥이 가능합니다.

## 5) 콩문화 전체를 부각시킬 필요가 있는가?

전주는 유전자 조작(GMO) 콩이 아닌 순수한 자연의 콩을 사용해 다양한 콩 음식을 만들고 있다. 이를 부각시켜야 한다.

콩나물, 두부, 된장과 청국장, 비지, 콩국 등 콩 음식 전반을 마케팅 할 필요가 있다.

음식의 수도 전주의 도시 이미지에서 명쾌한 포지셔닝이 약하다는 측면을 고려하면서, 콩의 도시로서 종주권을 확보할 필요가 있다. 왜 콩나물국밥만 팔고 있을까? 물론 콩나물국밥만 가지고도 충분히 운영이 되는 음식점들이 많다. 그러나 아래의 사례를 참고해 보자.

서울의 경우, 단품재료를 가지고 만드는 다양한 계열음식점이 사람들의 관심을 끌고 있다. 호박을 가지고 호박지짐, 호박찜, 호박범벅 등 다양한 호박음식을 만드는 집들이 건강식 붐과 더불어 관심을 끌고 있다. 단호박 요리 전문점인 '호박이 넝쿨째'에는 맛있고 건강한 호박음료까지 있어 다이어트에 유리한 것은 물론이고 시원한 음료수로 테이크아웃까지 가능하다. 전주음식의 강력한 힘 중의 하나인 뛰어난 채소 음식인 콩나물을 가지고 만드는 전주콩나물국밥, 전주콩나물비빔밥, 전주콩나물미더덕찜, 전주콩나물해물잡채 등. 이 같은 전략은 불가능할까? 술꾼들의 해독에 콩나물의 아스파라긴산이 강력한 효능이 있고, 겨울철 감기에도 콩나물이 힘을 발휘한다는 것을 생각한다면, 콩나물을 무기로 다이어트식품으로, 건강식으로, 해독식품으로 포지셔닝이 가능할 것이다. 다음의 표-2만 보더라도 콩나물을 이용한 단품화 전략이 충분히 가능함을 알 수 있다.

<표-2> 콩나물을 이용한 음식의 종류<sup>3)</sup>

종류	음식명칭
콩나물 해장국	순 콩나물 해장국 선지 콩나물 해장국 김치 콩나물 해장국 전주식 콩나물 해장국 청주식 콩나물 해장국
콩나물 밥	
콩나물 비빔밥	
해물 콩나물찜	콩나물 아귀찜 콩나물 북어찜 콩나물 미더덕찜
해물 콩나물탕	콩나물 해물잡탕 콩나물 아귀탕 콩나물 북어탕 콩나물 대구탕
콩나물 김치	
콩나물 잡채	콩나물 낙지채 콩나물 오징어채
콩나물 볶음	콩나물 야채볶음 콩나물 돼지고기볶음 콩나물 낙지볶음 콩나물 오징어볶음 콩나물 잡채볶음
콩나물 육개장	
콩나물 냉국	
콩나물 찌개	콩나물 김치찌개 콩나물 생선찌개 콩나물 버섯찌개
콩나물 나물무침	
콩나물 통조림	수출용으로 가공됨
기타	

### 3. 콩음식의 총체적 전략

(1) 전주음식은 맛이 있다.

(2) 전주음식은 오랜 역사를 지닌 전통음식이다.

3) 김수희·홍은희, 「콩나물의 성분과 그 영양학적 의미」, 『한국콩연구회지』 10(1), 1993.

(1)의 ‘맛이 있다’ 는 것으로는 승부를 걸 수 없다. 어떠한 음식도 잘만 요리하면 맛이 있으며, 각각의 음식마다 맛이 다르기 때문에 맛만 가지고 승부를 걸 수는 없는 것이다. 맛은 ‘기본’ 에 속하며, 전주음식을 포지셔닝 할 때 내세울 수 있는 첫 번째 조건은 아니다. 따라서 전주음식 포지셔닝에서 맛만 가지고 스토리텔링을 짜는 것은 어쩌면 무모할 수도 있다.

(2) 전통적이고 오랜 역사를 지녔다는 점은 분명히 장점이고 유리하게 작용할 수 있지만, 전통과 역사는 어쩌다 이용은 하지만 일상적인 생활로 수용하기에는 부담이 될 수 있다. 전통적인 음식을 일상적으로 먹으라고 한다면 대부분 전통으로부터의 탈출을 꿈꾸기 마련이다.

이런 구호는 어떠할까? 다양한 슬로건을 만들어보자.

**(1) 대한민국의 수도가 서울이라면, 음식의 수도는 전주입니다.**

**(2) 음식에도 명품이 있으며, 대한민국에는 전주음식이 있습니다.**

**(3) ‘슬로푸드 & 에코폴리스 전주’**

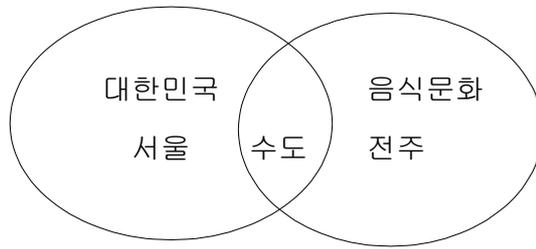
**(4) 전주에서 만들면 같은 음식도 달라집니다.**

**(5) 물 좋은 전주에서 키우면 콩나물도 달라집니다.**

**(6) 전주의 콩나물국밥은 유전자조작콩과 상관이 없습니다.**

**(7) 대한민국 공문화 천년, 전주의 콩나물국밥 천년**

(1)의 ‘음식의 수도’ 전주를 선포할 필요가 있다. 수도(首都)는 글자 그대로 으뜸 도시이다. 전주 자체를 음식의 수도, 으뜸된 도시로 선포할 필요가 있다.



(2) 당연히 음식에도 명품이 있으며, 무엇보다 대한민국에는 전주가 있음을 널리 포지셔닝 할 필요가 있다. 일종의 비교전략인 바, 가령 한국해산물을 가지고 국제적 승부를 걸때 ‘유럽에는 지중해 해산물이 있다면, 아시아에는 황해의 해산물이 있습니다’ 와 같은 비교전략도 가능할 것이다. 당연히 있어야 할 명품음식 전략에서 전주가 그 준비를 다하고 있음을 부각시킬 필요가 있다.

(3)의 슬로푸드 에코폴리스는 영어 발음을 따르고 있으므로 특히 젊은 층에게 어필 할 수 있는 포지셔닝이다. 슬로푸드의 환경적 이미지와 에코폴리스의 청결한 도시적 이미지를 연결한다. 이것을 다시 천년 전주의 이미지로 확장시킨다. 슬로푸드 에코폴리스와 천년 전주의 이미지는 상호 결합하여 시너지 효과를 거둘 것으로 기대된다.



(4) ‘전주에서 만들면 같은 음식도 달라집니다’ 를 통하여 맛갈난 음식, 정감이 가는 음식이란 이미지를 전달한다. 이는 ‘전주의 손맛은 무언가 다릅니다’ 를 통하여 ‘전주의 손맛’ 을 강조하는 방식이다. 전주의 특산품이기도 한 전주부채, 전주한지 등 전주사람들의 ‘손맛(Handmade skill) 에 대한 복합적 포지셔닝으로 확대 가능하다. 아래의 슬로건도 가능할 것이다.

“한국인의 뛰어난 손맛, 그리고 전주의 손맛이 있습니다.”

(5) **전주의 좋은 물**이 만들어내는 콩나물의 청결한 상상력을 마음껏 제시한다. 전주에서 키워내면 콩나물조차도 다르다는 것을 강조한다. 콩나물은 전주 시내에서도 특히 사정골과 교동 일대의 녹두표 샘물로 기른 콩나물을 일품으로 꼽았다.

“그 옛날 녹두표 샘물로 기른 콩나물 전통, 전주콩나물의 힘입니다.”

(6) 유전자 조작 콩에 대한 우려감과 거부감을 직접적으로 표현해도 좋을 것이다. 식재료에 대한 객관적인 평가와 자부심을 분명하게 드러내어 전주의 콩 음식은 식재료가 정직함을 선포한다. 아주 간단하게 슬로건을 만들 수 있다.

“유전자 조작콩을 쓰기에는 전주의 콩이 너무도 좋습니다.”

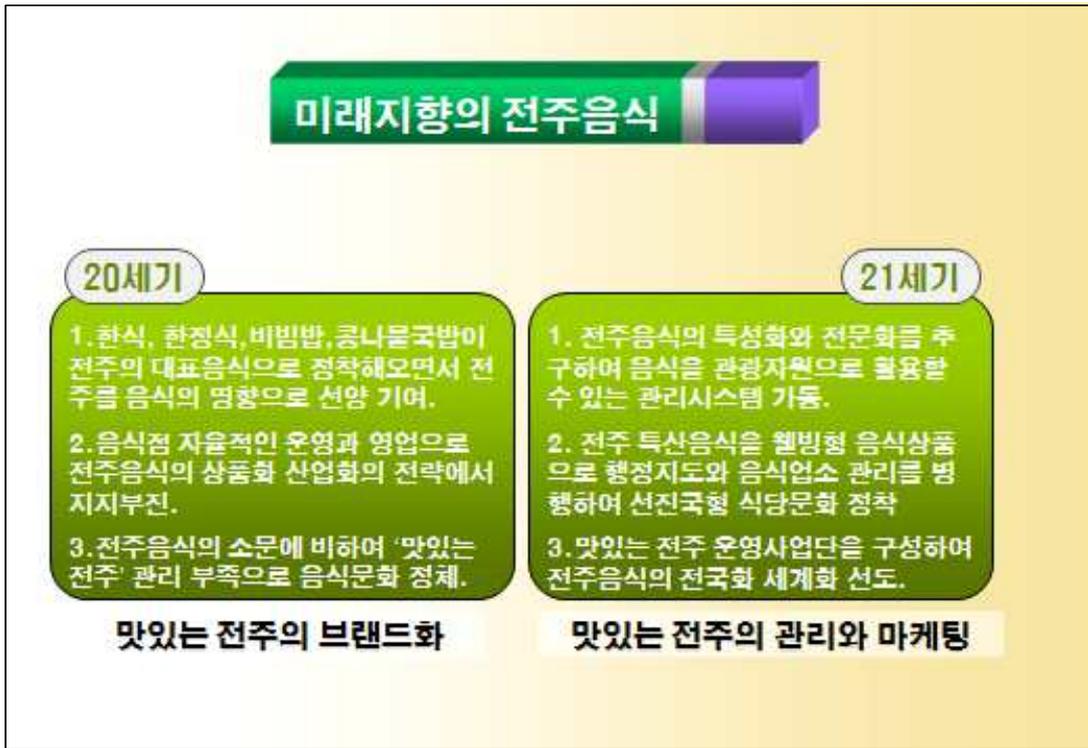
(7) **‘대한민국 콩문화 천년, 전주의 콩나물국밥 천년’**은 전주의 천년 이미지를 한국의 콩 문화 천년 이미지로 연상시키는 것이다. 물론 여기서 말하는 천년이란 장구한 세월을 의미할 뿐, 사실상 한국의 콩 문화는 수천 년의 역사를 지닌다. 천년이라는 이미지를 콩과 전주에 연결시키는 포지셔닝이 가능하다.

“천년 콩, 천년 전주”

## 4. 기타 주요전략

콩을 매개로 한 콩연구소·콩박물관 등이 요구된다. 다음의 다양한 방안과 아이디어를 제시할 수 있을 것이다.

- (1) 전주역사박물관 내에 전주음식의 역사를 다루면서 ‘콩전시실’ 확보
- (2) 전주음식 홍보물에서 전주 콩문화에 대한 집중적 홍보
- (3) 대한민국 음식문화에서 전주음식의 콩에 관한 선도성과 우위성 확보
- (4) 전주 소재 대학교 내의 콩연구소를 통한 산학연구 수행
- (5) 콩산업 육성
- (6) 세계적 규모의 콩박물관(Soy-World Museum & Center) 유치



## 2.2. 전주음식 식재료와 명품화

### 1. 식재료 유통의 선행

전주음식의 명품화, 브랜드화, 그리고 세계화의 전제 조건은 무엇일까? 단순히 ‘맛’ 뿐일까? ‘맛’ 만으로 이 모든 것이 가능할까?

오늘날 중국음식이 강력한 도전을 받고 있다. 중국음식에 사용되는 식재료의 위험성에 경고를 발하는 목소리가 높고, 식재료 불신은 중국음식 자체의 불신을 자극하고 있다. 일본음식이 고급화되는 배경에는 식재료에 대한 신뢰성이 큰 힘으로 작용하고 있다.

한국사회의 2008년 상반기는 쇠고기 파동으로 시작하여 쇠고기 파동으로 끝을 맺

었다. 그동안 쇠고기를 둘러싼 담론은 대체로 맛있는 부위, 맛있는 요리법, 가격경쟁력 따위, 혹은 환경론자를 중심으로 전개된 쇠고기 생산에 소요되는 물 따위의 반생태적 측면을 강조하는 담론 등이었다. 그러나 쇠고기를 둘러싼 논쟁이 먹거리에 관한 근본적인 문제 제기로 이어지면서 ‘입맛’을 뛰어넘는 전혀 다른 담론을 우리사회에 던져두었다. 먹을거리에 관한 생태적 접근이 그동안 사회 일각에서 없던 것은 아니지만 지극히 제한적인 국면에서 이루어졌다면, 쇠고기 사태는 이 모든 것을 바꾸어버렸다. TV에서나 보던 광우병의 무서운 현실이 우리 곁에 다가오고 있음을 즉자적으로 깨닫게 되었으며, 특히 무책임한 고기로 만든 햄버거에 중독된 청소년들이 이 문제를 들고 나왔다. 식재료의 윤리성은 2008년 한반도의 최대 이슈였을 뿐만 아니라 아직도 끝나지 않은 과제로 남아 있다.

그렇다면, 전주의 명문 식당가에서 사용하는 식재료들은 안전한가? 안전하다면 왜 안전한가. 안전하다는 증거가 있는가. 이 모든 요구사항을 충족한다면, 전주음식 식재료의 안전성과 식품 윤리적 뛰어남을 적극 홍보해야 할 것이다.

식품윤리의 확립과 소비자의 공감이야말로 음식마케팅의 제1순위이며, 맛 이전의 근본 문제이기 때문이다. 이제는 ‘생태적 미각’을 강조해야 할 것이며, 실제로 생태적 미각에 응할 수 있는 성격의 먹을거리로 식단을 꾸려야 한다. ‘생태적 미각’은 그동안의 ‘맛있는 전주음식’ 담론에서 한 걸음 더 나아간 진보된 개념이다.

일례로 전주음식 식단에 자주 오르는 육회를 살펴보자.

다른 어느 것보다 육회는 더 이상 맛만으로는 승부할 수 없게 되었다. 음식점에서 아예 육회에 젓가락질도 하지 않는 이들이 늘고 있다. 아무리 신선한 육회를 강조해도 건강하게 자라지 않은 소의 육회가 안전할 수는 없는 문제이다. 그 육회의 생산지는 어디이며, 미국 수입소인지 우리 소인지, 우리소일 경우에도 안전한 방식으로 사육되었는지, 유통과정의 합법적인 통로는 보장된 식품인지, 그리하여 익히지 않은 육회를 섭취함으로써 건강상의 제 문제는 없는지, 이상의 문제가 보다 중요하게 부각되고 있다. 서울에서는 꽤 믿을만한 단골집, 즉 주인을 충분히 알고 신뢰할만한 집이 아니면 육회를 쉽게 주문하지 못한다. 그만큼 쇠고기를 둘러싼 세간의 오해와 불신이 깊어졌기 때문이다. 쇠고기의 ‘주소 성명’을 분명히 하는 일, 즉 쇠고기의 출신 성분을 명확하게 하고 이를 포지셔닝화 하여 신뢰도를 주는 일은 이제 대단히 중요한 과제가 되었다.

쇠고기는 하나의 사례일 뿐이다. 다른 먹거리도 쇠고기와 마찬가지로 잣대를 건지기 시작하면 도저히 알고는 먹을 수 없는 식품이 허다하다. 식재료는 사실상 원래부터 중요한 것이었지만, 사회적으로 인식과 주목의 초점이 식재료의 안전성으로 옮겨졌음을 뜻한다. 따라서 식재료의 윤리적 문제를 검증하고, 이를 전주음식 브랜드화의 중요한 마케팅 수단으로 삼는 것은 타당성과 시의성을 지닌다. 채소 위주의 마케팅이나 유기농 중심의 마케팅이 당연히 현존하듯이 전주음식도 ‘건강한 먹을거리, 생태적 미각, 안전한 전통식품’ 등의 구호를 실천하는데서 고급화된 브랜드 가치를 확보해야 한다. 고급화는 생태와 건강 등의 담론을 무시하고는 불가능하기 때문이다.

현대인들은 차츰 ‘음식 문맹(文盲)’이 되어가고 있다. 특히 젊은이들은 인스턴트에 ‘중독’되어 있으며 음식전통에 관하여 무지하거나 무시하는 경향이 강하다. 식품기업의 비윤리적인 과장광고가 현존하고 광고가 소비자의 선택권을 규정짓는 상황에서 좋은 먹거리 찾기도 손쉽지만은 않게 되었다. 소비자들이 소극적인 구매자에서 적극적으로 책임과 의식을 지닌 ‘음식시민(food citizen)’<sup>4)</sup>이 되어야 할 것이다. 이런 질문이 가능하다.

전주시는 초·중등학교, 대학교에서 지역 고유문화의 교육이 이루어지고 있는가?

지역 고유문화의 교육이 이루어지지 않는다면 그 방도는 무엇일까?

지역 고유문화 교육 안에 전주음식에 대한 교육이 들어있는가?

직접 청소년들이 전주음식을 만들어보고 먹어보는 실제 체험교육처럼 뛰어난 교육이 있을까?

실체함을 받은 청소년들은 전주음식 소비와 선전홍보의 주체가 될 것이며 장차 가장 강력한 잠재적 소비자가 되어줄 것이다. 전통음식은 두 말할 나위 없이 지역적 기반으로 탄생·발전되어 왔으나 점차 젊은이들은 조리법 자체를 망각하고 있다.

---

4) Brian Halwei, "Eat Here; Homegrown Pleasures in A Global Supermarket", Worldwatch Institute (역, 『로컬푸드』, 서울, 2006, 16쪽.)

---

**<포인트>**

일본의 경우를 들어보자. 중학생들이 학교에서 단체로 초밥(스시)을 만들어 먹는 체험을 행하는 학교가 많다. 스시는 만화책으로 유명세를 떨치고 있으며, 스시를 주제로 한 영화도 제작되고 있다. 스시라는 브랜드를 집중 관리 홍보하는 일이 학문적 영역은 물론이고 만화, 예술, 영화 등 다양한 분야로 확산되었으며, 가히 스시를 둘러싼 멀티적 문화생산물이 나오고 있다. 콩나물은 그러한 전례를 따르면 불가능할까? 전주시가 고민해야 할 대목이다.

---

어느 나라나 전통음식은 지역의 토착적 풍토에 알맞은 종자들을 재배하여 지역적 취향과 미각을 살리는 방향으로 음식문화가 형성되어 왔으며, 당연히 숙수 또한 지방민이었다. 사실 한국과 같이 작은 나라에서는 서울과 전주권을 보더라도 200km 내외이므로 미국이나 중국 같은 나라와는 비할 것이 없다. 서울과 지방이라도 그 기후적·토양적 격차가 심하지 않다는 뜻이다. 그러나 자유주의 무역체제에서 전 세계의 먹을거리가 생물, 냉동, 통조림, 여타 인스턴트 가공품 같은 성격을 지니고 우리를 공격하고 있다. 전통 음식도 형식은 여전히 전통적이되 식재료에서는 수입된 먹을거리의 공격으로부터 자유로울 수 없다. 무엇보다 수입식품이 토종식품보다 단가가 낮다는 경제적 이유 하나만으로도 상인들은 선택한다.

그러나 2000년대 들어오면서 한국은 보다 고령화 사회로 본격 진입하였으며, 건강·웰빙 등이 당대의 화두가 된지 오래이다. 보다 건강하고 보다 젊게 살려고 하는 사람들의 당연한 욕망은 먹을거리에서의 엄정한 선택과 차별화된 선택을 요구하고 있다. 전통식품에서도 당대의 이러한 제 요구를 수용할만한 입장을 갖추어야 한다. 먹을거리 윤리에 관한 문제는 건강과 행복지수를 위해서, 지구촌의 생태계 균형과 미래의 평화를 위해서, 나아가 전통음식의 고급화 브랜드와 신뢰할만한 식품으로서의 가치 증대를 위하여 소중하기만 하다.

---

**<포인트>**

전주음식의 식재료는 대단히 안전하다. 전주 인근의 임실 등지의 가까운 지역에서 생산되는 건강한 식재료들이 곧바로 유입되기 때문에 전주음식의 식재료는 타 도시의 것과 비할 바가 없다. 이러한 유리한 입장에 처해 있음에도 정작 전주음식의 식재료에 대한 포지셔닝이 정당하게 이루어지지 못하였다. 따라서 식재료 자체를 선전하고 적극 홍보할 필요가 있다.

---

## 2. 식품윤리의 현주소

### - 고기, 유전자 조작 등의 문제

전주음식 식재료가 탄생되는 과정을 자체적으로 검색할 필요가 있다. 서두에서 말했듯이 이제 ‘맛’ 만 가지고는 고급 브랜드화가 불가능하다. ‘맛’ 이전에 식재료의 신뢰가 선행되는 사회로 진입하였기 때문이다. 건강한 삶을 위해 건강한 식재료를 우선적으로 요구함은 당연한 추세이기도 하다.

우리는 우리가 먹는 음식에 대해 얼마나 알고 있을까? 우리는 일상적으로 식료품 가게에 들러 깔끔하게 포장된 고기, 우유, 달걀 등을 구입한다. 그런데 그것들이 과연 어떻게 만들어졌는지는 고민하지 않는다. 식료품 가게 선반에 산뜻하게 진열된 식품들의 배후에 얼마나 불결하고 비윤리적이고 종종 잔혹한 생산과정이 도사리고 있는지는 거의 알려지지 않았다. 마찬가지로 논리로 우리는 음식점에서 먹게 되는 음식 식재료의 윤리성을 생각하지 않을 수 없다. 화려하게 차려진 식탁 위의 식품들이 원적지가 불명확한 것들로 채워져 있고, 농약의 위험성으로부터 자유롭지 못하고, 방부제 따위로 심하게 가공 처리된 식품일 경우, 소비자의 안전을 보장할 수 없다.

전 세계적으로 선진 국가들에서는 입맛 뿐 아니라 먹거리의 안전을 명품음식의 가장 기본적인 것으로 간주한다. 윤리적인 먹을거리에 대한 이해와 강조 없이는 한국 음식의 세계화, 명품화는 불가능하다. 먹을거리에 대한 새로운 인식은 차츰 ‘윤리적 소비’를 강조하게 될 것이다. 미국에서보다는 유럽에서 윤리적 소비가 한층 주목을 받고 있다. 그만큼 인스턴트에 쉽게 길들여진 미국인들에 비하여 유럽인들의 먹을거리에 대한 새로운 인식이 강하다는 증거이다.

닭과 달걀의 경우를 검토해 보자.<sup>5)</sup> 집단 사육되는 닭들의 닭장은 똥에서 배태되는 암모니아냄새로 베어 있으며, 닭들은 호흡기 질환에 걸리고 발과 무릎에 통증이 오며, 가슴에 물집이 생긴다. 눈에서는 진물이 나오며 심할 때는 아예 시력을 잃기도 한다. 매우 빠른 속도로 성장하는 닭들은 몸무게가 늘면서 잘 서지도 못한다. 이처럼 닭들은 여러 세대 동안 최소한의 시간 내에 최대한의 고기를 제공할 수 있도록 개량

5) Peter Singer. Jim Mason, "The Ethics of What we Eat"(역, 『죽음의 밥상』, 산책자, 2008, 43~48쪽).

되어 왔다. 이제 닭들은 1950년대의 조상들보다 세 배나 빠르게 성장하면서 먹이는 1/3 밖에 먹지 않는다. 그러나 이 끊임없는 효율성 추구는 그만한 대가를 치르고 있다. 닭의 근육과 지방의 증가속도를 빼 성장 속도가 따라잡지 못하는 것이다.

병아리로부터 불과 6주일이면 ‘상품’이 완성된다. 6주일이 되면 잡혀서 우리에 넣어지고 트럭에 실려 도살장으로 끌려간다. 닭의 한쪽다리를 잡아채서 마치 빨랫감을 쭈서 넣듯 우리에 넣는다. 때로는 발로 콧속 밟아서 밀어 넣기도 한다. 한쪽 다리를 잡혀 대롱대롱 매달린 닭들은 공포에 질려 필사적으로 퍼덕대고 꿈틀대며, 종종 엉덩이뼈가 어긋나거나 날개가 꺾이거나 뇌출혈을 일으킨다. 우리 속에 억지로 우겨 넣어진 닭들은 이제 도살장으로 간다. 발에 차꼬가 채워져서 컨베이어벨트에 거꾸로 매달린 채 도살실로 들어간다. 빠른 속도는 관건이다. 도살장은 도살되어 나오는 닭의 몸무게에 따라 비용을 물리기 때문이다. 오늘날 닭 도살 라인은 대체로 분당 90마리를 죽이는 속도이며, 최고속도는 120마리, 한 시간이면 7,200마리의 닭을 죽일 수 있다. 다른 선진국과 달리 미국 법에는 ‘닭을 도살하기 전에 무의식 상태로 만들어야 한다’는 법률이 없다. 닭들은 거꾸로 매달린 채 도살라인을 지나면서 전기가 흐르는 수조에 머리가 처박히게 되며 업계에서는 이를 ‘전기충격 기절기’라고 부른다. 그러나 실제로 닭들은 잠시 기절했을 뿐 의식이 남아있어 목을 자를 경우에 심각한 고통을 느낀다. 도살 라인의 속도가 너무 빠르기 때문에 전기 수조에 이은 자동 목절단기도 미처 전부 처리하지 못하고 약간의 닭을 살려 보낸다. 그런 닭들은 의식이 남아있는 채로 다음 단계로 넘어가 펄펄 끓는 물이 담긴 탱크에 빠지는 것이다. 아래의 증언도 나오고 있다.

“닭들이 산 채로 튀겨지면서 ... 퍼덕거리고, 비명을 지르고, 발버둥치고, 눈알이 글자 그대로 머리에서 튀어나와 떨어진단다. 그런 닭들은 뼈가 어스러지고 몸의 부위가 군데군데 없어져 있다. 물탱크 속에서 절망적으로 몸부림을 쳤기 때문이다.”

소는 어떠한가. 소가 도살장에서 남은 찌꺼기를 사료로 사용하기 시작한 것은 매우 오래되었다. 소가 육식동물로 변한 것이다. 가격이 싸고 단백질이 많기 때문에 업자들은 육류를 먹인다. 광우병 때문에 대부분의 나라에서는 소들에게 도살장의 찌꺼

기를 주는 일을 금했다. 그러나 미국에서는 지금도 소에게 젤라틴, 레스토랑의 고기 요리 찌꺼기, 닭고기와 돼지고기, 닭장 쓰레기(닭똥, 닭 시체, 닭털, 먹다 남은 모이 등), 그리고 소의 피와 지방이 포함된 사료를 주는 것이 합법이다. 소들은 오염된 서식환경에서 집단적으로 자신들이 배설한 똥더미 속에서 살아간다. 광우병에 이르기까지 소를 둘러싼 제 논쟁은 재론할 필요가 없을 것이다.

반면에 생태적 농업, 생태적 목축을 주장하면서 방목을 실시하고 안전한 풀을 먹는 방식의 사육도 이루어지고 있다. 소가 풀 대신 육식을 택할 경우에 나타날 수 있는, 방어할 수 없는 비극에 대처하면서 동물 자체의 복지권을 실현하고자 한다. 동물도 죽을 때 보다 편안하게 죽을 수 있는 권리를 부여하자는 운동이 활발하게 전개되고 있다. 전주에서 사용되는 식재료들은 이러한 동물들의 복지, 사육 과정에서의 안전성 등에서 얼마나 정당한가. 대단히 어려운 질문이고 요구이지만 이러한 과정을 뛰어넘지 못한다면 최고의 명품 음식, 최고의 전통음식을 선보일 수 없을 것이다.

유전자 조작식품도 문제이다. 가령, 전주음식에서 식재료로 가장 많이 이용되는 먹을거리 중의 하나인 콩나물의 경우를 보자. 유전자 조작콩은 지금도 한국 시장에 엄청 밀려들어와 있으며, 유전자 조작콩으로 만든 식품은 이를 분명하게 밝히게 되어 있다. 전주음식은 이를 분명하게 구분하여 값이 비싸더라도 충분히 전통적이고 안전한 전래콩과 유전자 조작콩을 명기하고 있는가? 이는 대단히 중요한 문제이다.

식품을 제조하는 과정이 갈수록 인공적으로 변하고, 생산방법도 투명하지 못하며, 지나치게 복잡한 절차를 거치고 있다. 소는 더 이상 풀을 먹지 못하며, 산업폐기물이 먹이사슬에 끼어들어 가고, 우리가 먹는 야채와 동물들은 농민들이 재배하거나 기른 것이 아니라 알 수 없는 방법으로 만들어진 탄수화물, 단백질, 지방의 합성품이 되어 가고 있다. 소비자들은 자신들이 먹는 음식이 자연에서 점점 멀어지고 있다는 사실을 깨닫는다. 서로 다른 종에서 추출한 유전자를 주입하는, 실험실에서 해오던 유전자조작식물(GMO)이 갑작스레 음식에도 적용되기 시작하였다. 유전자조작식물은 기업형 농업의 산물이며, 생태계를 교란시키고 환경과의 전쟁을 마다하지 않는다.<sup>6)</sup>

전통음식에 불필요한 합성 조미료와 각종 서구식 드레싱으로 범벅하고 있지는 않은지, 그러한 것을 찾는 소비자들이 설령 있다 하더라도 합성조미료는 우리의 전통적 먹을거리와는 무관한 것이며, 유전자 조작식품도 불가한 것이다. 이러한 원칙을

6) Carlo Petrini, *"Slow Food: collected thoughts on taste, tradition, and the honest pleasures of food"*(이경남 역, 『슬로푸드』, 나무심는 사람들, 2007, 295~297쪽).

지켜나가는 견고한 자세 없이는 전주 전통음식의 전통은 쉽게 무너질 것이다. 원칙 없는 전통이 없고, 원칙이 무너지면 전통도 무너지기 때문이다.

---

#### <포인트>

전주 전통음식의 식재료를 만드는 현장을 공개하고 선전하는 노력이 요구된다. 가령, 콩나물 공장의 현주소를 공개하고, 콩나물이 자라기까지의 성장과정을 어린이 현장교육 등에 활용하는 방식 등을 권장한다. 전주 남문시장에서 새벽에 이루어지는 장터를 공개·홍보하는 것도 좋은 방법이다. 안전한 먹거리가 생산되는 현장에 대한 공개는 잠재적 고객의 신뢰도 형성에 중요하다. ‘자신 있으면 공개하라!’는 구호는 가장 강력한 마케팅 방식이 되어줄 것이다. 가령, 전주의 육회를 널리 알리고 싶다면, 전주 육회의 제공자인 소사육과정과 소의 사료, 도살과정, 유통과정의 신뢰성 등을 담은 정보를 강력하게 포지셔닝 할 필요가 있다. 정확하고도 정당한 정보는 그 육회의 가장 강력한 신뢰도로 작용할 것이며, 고가화·브랜드화·명품화의 가능성을 한결 앞당길 것이다.

식품윤리와 관련하여 전주음식의 디딤돌인 콩의 윤리성도 고민해야 할 것이다. 전주에서 쓰이는 콩은 유전자조작콩(GMO)인가 아닌가 하는 문제는 잠재적 소비자층에게 너무도 중요한 문제이기 때문이다. 다음과 같은 선언이 필요할 것이다. 만약에 콩나물집 앞에 다음과 같은 작은 간판이, 그것도 전주시청에서 보증하는 간판이 붙는다면 어떨까?

우리집은 유전자조작콩과 무관합니다.

유전자조작콩은 우리집 콩나물국밥에 맞지 않습니다.

유전자조작콩을 거부하는 집

---

### 3. 녹색성장과 저탄소시대의 로컬푸드(Local Food)

인류는 원시시대부터 지금까지 언제나 ‘발전’만을 추구해 왔다. 발전에 대한 욕망은 인간의 속성이어서 인류가 존속하는 한 ‘발전’은 꾸준히 지속될 것이다. 특히 산업혁명 이후 인간세계의 발전은 주로 산업화와 경제성장에 초점이 맞추어졌고, 19세기 이전에 비해 매우 비약적이었으며 특히 1970년대 이후의 경제성장은 눈부시다고 하겠다. 그러나 21세기로 접어들면서 우리는 점차 ‘인간부양생태계’인 지구생태계 자체를 스스로 위협하고 있음을 알게 되었다. 기후변화 패널 보고서는 인간 활동이 얼마나 지구생태계를 위협하고 있는지를 여실히 보여준다.

환경문제의 심각성은 이미 1972년 스톡홀름에서 열린 「인간과 환경에 관한 유엔 회의」에서 범지구적으로 논의되었다. 1992년의 「리우 세계정상회의」와 2002년의 「요하네스버그 회의」는 모두 경제발전이 지구생태계를 얼마나 위협하고 있는지를 알리고 세계 정상들이 이 문제에 대처하겠다고 약속한 회의였다. 이들 회의는 지금의 경제성장을 지속가능발전 방식으로 바꾸어야 한다는 새로운 패러다임을 제시하였다. 경제와 사회, 그리고 환경이 균형을 이루는 지속가능발전의 개념을 전 세계의 새로운 정치이념으로 내세운 것이다.

지구생태계의 상황은 매우 심각하다. 사막화, 홍수, 자연재해의 증가가 모두 지구온난화의 결과로 나타나는 현상이다. 산업화가 가져온 대량생산, 대량소비 사회로의 발전이 지구를 위협하고 있는 것이다. 2010년의 60억 인구는 40년 후인 2050년에 이미 100억이 될 것으로 예견되며, 아시아의 인구만 해도 50억이 넘을 것이라고 보고된다. 인구증가는 대량생산과 대량소비를 제어할 수 없으며 결국 자원고갈을 초래할 것이다. 지구온난화, 사막화, 남획, 피크오일, 토양쇠퇴, 열대림파괴, 물부족 등이 모두 인간의 활동으로 초래되었고, 인류가 직면한 위협들이다.

지구온난화를 방지하려면 2050년의 이산화탄소 배출량을 지금의 50%로 줄여야 한다고 세계과학자들은 권고한다. 1992년에 출발한 기후변화협약은 1997년 「교토의정서」를 만들어 내었다. 2050년까지 이산화탄소의 50%를 절감하기 위한 전략은 크게 두 가지이다. 우선은 2012년까지 교토의정서에 따른 감축전략이 있고 2012년 이후 즉 교토체제 이후의 전략이 있다. 지금은 교토체제 이후 전 세계 국가들이 어떻게 이산화탄소 감축에 동참할 것인가가 초미의 관심사가 되고 있다. 유럽연합은 2020년 기준 20~30% 저감, 1990년 기준 60~80% 저감이라는 중기 목표들을 내놓고 있다. 한편, 아시아 국가들과 중남미 국가들의 이산화탄소 저감논의는 자국의 산업화 또는 경제발전 문제와 맞물리면서 선진국과는 달리 매우 풀기 힘든 과제로 남아 있다. 우리나라도 예외가 아니다. 지구생태계를 보호하려는 국제사회의 노력에 우리가 적극 동참해야 하는 것은 책임감 있는 국제사회의 일원으로서의 윤리이자 다음 세대를 고려하여야 하는 의무이기도 하다.

저탄소성장, 녹색성장이라는 관점에서 볼 때 먹을거리에서는 토속성·지역성이 중요하다. 주민들이 거주하는 인근 지역에서 토종의 먹을거리를 생산하여 토종의 식품을 만들어 시장에 파는 일이 더할 나위 없이 소중하다. 오늘날 서구에서는 '토종 종자로

생산된 식품찾기 운동'이 한창이다. 현재 한국의 식량자급률은 약 30%에 불과하다. 한국에서 소비되는 밀, 콩, 옥수수 등은 거의 90% 이상을 외국에서 수입하고, 육류도 60% 이상을 수입하고 있다. 서구에서는 지역에서 생산된 식품을 먹자는 운동도 활발하다. 지역에서 생산되는 재래품종은 그 지방의 기후, 풍토, 그리고 그 지역 사람들의 기호에 맞는 특성을 갖고 있기 때문이다. 또한 생산된 직후에 가공하거나 냉장시키지 않고 바로 소비할 수 있기 때문에 신선하고 영양가도 높다. 지역에서 생산된 농산물을 먹는 것은 지역경제를 살리는 일이기도 하다. 식품이 생산현장에서 장거리를 이동하게 되면 그만큼 이산화탄소를 많이 소모하게 되며, 지구 온난화에 기여하기 때문에 가능한 한 이동거리가 짧은 식품을 이용해야 하는 것이다.<sup>7)</sup>

지역 '먹거리 영역(foodshed)', 즉 지역사회에 먹거리를 공급하는 땅과 사람과 기업체의 영역을 재건하는 일이 중요해지고 있다. 먹거리의 장거리운송은 대부분의 사람들이 잘 먹을 수 있는 유일한 방법으로 인식되는, 현대 먹거리 체제를 규정하는 특징이 되고 있다. 열대지방에서 재배된 진귀한 먹거리를 맛보는 경이로움이 장거리 먹거리 체제가 갖는 가장 분명한 장점으로 보인다. 값싸고 빠른 교통은 특히 거대도시에 사는 사람들에게 여러 문화에 걸친 경험, 퓨전음식, 그리고 먹거리 기행을 가능하도록 한다. 그러나 인간의 다양성에 대한 향유와 먹거리의 전 세계적 동질화 사이에는 불가피한 긴장이 존재한다. 장거리 공급망이 가정하고 있는 효율성은 공급망의 양끝에 있는 많은 사람들에게 영양실조를 야기하고 그들을 대접받지 못하도록 한다. 실제로 제철 먹거리가 아닌 것을 먹는 일 또한 건강에 해가 될 수 있다. 장거리 운송과 장기간 저장을 하는 농산물은 방부제와 첨가제에 의존하며, 농장에서 식탁까지 오는 여정에서 온갖 종류의 감염 위험을 감수해야 한다.

장거리 이동과 더불어 식품의 가공문제도 인식해야 한다. 전형적인 대형 슈퍼마켓에서 보는 아주 다양한 제품들은 여러 가지 선택을 가능케 하지만, 그 다양함의 대부분은 농업의 진정한 다양성보다는 브랜드로서 많이 만들어졌기 때문이다. 또한 상이한 지역 작물들을 생산하는 수천명의 상이한 농민들로부터 비롯된 것이 아니라 권력을 가진 소수의 경영진이 이윤을 극대화하기 위해 전 세계적으로 표준화하고 선택한 것에 지나지 않는다. 이런 제국주의적 먹거리 경관에서 벗어나야만 한다. 슬로푸드 의 비전은 결국 '맛에 대한 권리'로 요약할 수 있다.<sup>8)</sup>

7) , 『거친음식』, 랜덤하우스중앙, 2004, 35쪽.

8) Brian Halwei, 36~37쪽.

지역먹거리는 원격 먹거리 체제와 관련된 문제, 즉 연료비 및 운송비의 상승, 가족농의 급격한 소멸, 도시 확산에 따른 농경지 손실, 먹거리 안전성과 질에 대한 관심, 먹거리의 긴밀한 연결에 대한 열망을 통해 진전되고 있다. 지역 먹거리의 섭취는 사람들로 하여금 음식을 둘러싸고 얼굴을 맞대는 상호 작용의 즐거움, 누가 생산한 먹거리인지 아는데서 오는 안전성을 깨닫게 한다. 이러한 점에서 지역 먹거리는 먹거리 공급과정에서 의도적, 혹은 비의도적으로 들어가게 되는 위협, 즉 이콜리 박테리아, 유전자 조작 식품, 잔류농약 등에 대한 최선의 방어가 될 수 있다. 가까운 곳에 농민들이 있다는 사실은 기후변화와 물 부족의 시대에 올 수 있는 예기치 않은 충격을 막아줄 최선의 울타리가 될 수 있다. 좀 더 감각적인 수준에서는 지역에서 재배된 먹거리는 신선함을 제공하고 제철 먹거리는 일정한 맛이 주는 장점을 누리게 한다. 이것은 전 세계 요리사, 음식비평가, 미각이 뛰어난 소비자들이 로컬푸드(Local Food) 운동에 관심을 갖는 여러 이유 중 하나이다.<sup>9)</sup>

---

#### <포인트>

전주음식 식재료의 이동거리표를 지도화하고, 짧은 이동거리를 강조한다. 이로 인한 탄소 배출 저감의 원리를 적극 홍보하는 것도 좋다. 탄소문제는 이제 세계인 모두의 문제가 되었기 때문이다. 전주음식의 식재료가 저탄소배출에 큰 기여를 하고 있음이 입증되면 그 자체 범세계적 차원에서 중요한 일을 한 것이며, 이러한 과정과 결과물이 정확히 전주음식 포지셔닝에 포함되어야 할 것이다.

---

## 4. 슬로푸드(Slow Food) 운동과 생태적 미각

로컬푸드 중심적 사고는 당연히 전통음식에 대한 사고력을 증진시킬 것이며, 이는 곧바로 슬로푸드 운동과 직결된다. 슬로푸드운동은 패스트푸드의 확산에 따른 건강 문제의 악화, 전통음식의 퇴조, 반생태적 음식문화 등을 고민하면서 애초에 이탈리아로부터 시작되어 전 세계에서 호응을 얻기에 이르렀다. 국제 슬로푸드 운동이 지향하는 문화적 목표는 모든 형태의 소비니즘을 배격하고, 지역문화의 보호, 방주 프로젝트, 생명공학에 대한 입장, 동물의 복지 등을 고려한다.

---

9) Brian Halwei, 39 .

이제는 어떤 것이 좋은 음식인지 구분하는 정도로는 충분하지 않다. 음식과 그 재료가 어느 지역의 산물이며, 누가 생산했으며, 앞으로도 계속 생산할 수 있다는 확고한 보장이 있는지를 알아야 한다. ‘생태적 미각’ 운동은 음식이 산지에서 식탁에 오르기까지의 과정을 새롭게 인식시킨다. 음식과 문화가 갈수록 획일화되면서 흥미거리가 점점 줄어들고 있다. 획일화 경향은 그 어느 때보다 더욱 강화되고 있다. 그러나 도시의 무질서한 팽창에서부터 가족농장, 유기농업, 농민시장에 이르기까지, 그리고 생명공학 윤리에서 지역경제와 토속음식을 되살리는 일에 이르기까지 여러 가지 문제를 하나씩 풀어갈 수 있다.<sup>10)</sup> 슬로푸드 운동에 동참하는 세계인들의 목소리를 들어보자.

“매우 심각할 정도로 여러 가지 맛이 사라지고 있다. 이는 반드시 막아야 할 일이라 생각한다. 특히 음식은 농업의 문제이고, 농업은 농촌의 문제이며, 농촌은 문화의 문제이다. 문화도 물질문화의 규모가 예술문화보다 더 크다. 물질문화는 인간행위 전반에 걸친, 생존과 직결되는 문제이다. 그리고 맛은 문화에 의미를 부여하는 그 무엇이다.”

- 유럽의회 문화위원회 루치아나 카스텔리나 위원장

“하나의 문화적 전통으로 보존해야 할 지역의 토속적인 비법들이 아직도 무궁무진하다. 이런 비법으로 만든 제품을 갖고 있다는 것은 문화유산을 갖고 있다는 말과 같은 뜻이다. ... 따라서 물질적 실체는 문명의 실체이며 어김없이 경제적 결과를 가져다준다. 문화유산은 동시에 경제적 가치를 지니기 때문이다. ‘우리 지역의 토산품’을 만들어 파는 농민과 소매상인들이야말로 제품을 통해 그 지역의 정서를 대변하고, 그 지역에서 살아가는 방식을 몸으로 보여주는 사람들이다. 그래서 음식문제를 문화유산의 문제라고 하는 것이다.”

- 이탈리아 전국농촌사회기구 코라도 바르베리스 의장

---

10) Carlo Petrini, 21 .

---

## <슬로푸드 선언문>

산업문명의 이름 아래 전개된 우리의 세기에 처음으로 기계의 발명이 이루어졌습니다. 오늘날 기계는 우리 생활의 모델이 되었습니다. 우리는 속도의 노예가 되었고, 우리 습관을 망가뜨리며 우리 가정의 사생활을 침해하고 우리로 하여금 패스트푸드를 먹도록 하는 빠른 생활, 곧 '패스트 라이프'라는 음흉한 바이러스에 굴복해가고 있습니다.

호모사피엔스라는 이름에 상응하기 위해서 인류는 이제 종이 소멸되는 위험에 처하기 전에 속도로부터 벗어나야 합니다. 보편적인 어리석음인 빠른 생활에 저항하는 유일한 방법은 물질적인 추구를 자제하는 것입니다. 속도와 효율성에 도취한 흐름에 전염되지 않기 위해서는 느리고 오래가는 기쁨과 즐거움을 적절하게 누리야 합니다.

**우리의 방어는 슬로푸드 식탁에서 시작되어야 합니다. 우리는 지역요리의 맛과 향을 다시 발견해야 하고,** 인간으로서의 품위를 떨어뜨리는 패스트푸드를 추방해야 합니다. 생산성 향상이라는 이름으로 빠른 생활이 우리의 존재방식을 변화시키고 있고, 우리의 환경과 자연경관을 위협하고 있습니다. 지금 유일하면서도 진정한, 용기있는 해답은 바로 슬로푸드입니다.

**진정한 문화는** 미각을 떨어뜨리는 것이 아니라 **미각을 발전시키는데 있습니다.** 이렇게 하는 데는 경험과 지식, 그리고 국제적인 교환 프로젝트가 필요합니다. 슬로푸드는 더 나은 미래를 보장합니다. 슬로푸드의 상징은 작은 달팽이이며, 이 운동은 국제적으로 나아가는데 함께 할 능력 있는 많은 지지자들을 필요로 합니다.

---

**전주의 전통음식은** 두 말할 나위 없이 **슬로푸드이다.** 다만 전제될 것은 그 재료에 있어서 지역의 생산물을 이용하였는가 하는 문제이다. 특히 중국산이 범람하고 가격을 맞추기 위하여 값싼 중국산을 선호하는 풍토에서 지역 생산물이라는 관점을 끌어오면 거개의 식당들이 로컬푸드라는 기준과 합치되지 않을 수 있다. 이러한 점만 감안한다면, 전주의 전통음식들은 모두 슬로푸드의 제반 기준에 합당하다.

채소류는 대부분 지역에서 나는 것을 이용하고 있으며, 음식의 숙수도 대개 지역민이다. 손맛으로 맛을 내는 오랜 구전적 전통을 간직하고 있으며 바쁘게 먹는 인스턴트와는 다르다. 전주음식은 전반적으로 나물과 채소를 기본으로 하면서 여타 육류와 해산물이 곁들여지는 방식이다. 나물과 채소는 그 자체로 생태적인 음식이며 육류 편향의 반 생태적 음식과는 다르다. **전주음식의 생태적 중심, 채소를 중시하는**

자연친화성 등은 21세기의 음식문화 패턴에서 지극히 과학적이고 미래적이다.

슬로푸드로서의 안전한 먹을거리, 미래의 희망을 보장하는 먹을거리, 오랜 역사와 함께해 온 음식문화 등의 슬로건이 전주음식에 합당할 것이다. “슬로푸드로 다시 바라본 전주음식“이란 마케팅은 슬로푸드를 간절히 필요로 하는 당시대의 요구와 정확하게 합치된다.

---

#### <포인트>

전주의 슬로푸드 선언을 검토해야 한다. 전주시가 보증하고, 전주시가 적극적으로 나서 는 슬로푸드 운동은 지방정부 뿐 아니라 각 음식점, NGO, 지역 대학 등의 연대에 의해 가능할 것이다. 슬로푸드 선언은 상징적 의미뿐 아니라 슬로푸드 선두 도시로서의 선도적 의미도 지닌다. 이탈리아 등의 슬로푸드 운동의 선형적 성과들이 있으므로 벤치마킹이 쉽게 이루어질 수 있는 부분이다. 다만 전주시의 의지와 입장, 각 음식점의 동참과 결의, 지역사회 여론과 적극성의 정도 등에 승패의 관건이 달려있다.

---

## 2.3. 전주음식 식재료 포지셔닝

### 1. 콩문화의 재발견

#### 1) 동물성 단백질 신화의 허구와 식물성 단백질의 재평가

미국의 대표적 인류학자 중 한 사람인 마빈 해리스(M.Harris)는 『암소, 돼지, 전쟁, 그리고 마녀(Cows, Pigs, Wars and Witches; The Riddles of Culture)』에서 동물성 단백질의 우수성을 강조한 바 있다. 문화유물론자인 그의 견해를 따른다면 한 지역의 문화적 전통에 변화를 주는 가장 큰 힘은 고단백질을 섭취하는 생물학적 강제라는 것이다. 동물성 단백질이 사회문화를 움직이는 동인이라는 것이 그의 일관된 주장이다. 그의 책에서 그릇된 ‘동물성단백질신화’를 읽는다. 초등학교 시절부터 교육 받은 바와 같이 동물성이 최고라는 그릇된 등식을 재삼 확인하는 것이다. 20세기로

접어든 이래 우리는 약 100년 동안 너무나 긴 세월을 근육질, 고기 덩어리, 동물성 단백질 따위가 곧바로 힘, 정력, 에너지, 건강 같은 말과 상통할 것만 같은 묘한 언어마술에 걸려왔다.<sup>11)</sup>

사람들은 과도한 동물성 단백질 섭취가 야기하는 비만의 절박감과 심지어 목숨까지 앓아가는 다이어트의 필요성을 깨닫게 되면서 백년간의 언어마술에서 비로서 깨어나기 시작했다. 그러나 완전히 잠에서 깨어난 것 같지는 않다. 천년 세월을 누려온 우리의 콩문화 역시 아직은 잠에서 덜 깨어난 듯하다.

동물성 단백질 신화에 빚대어 식물성 단백질 문화의 정수로서 콩 문화를 내세울 수 있다. 콩에 비단 단백질만 있는 것은 아니지만 콩 단백질의 위대한 힘을 내세울 수 있을 것이다. 콩의 힘은 ‘위대하다’는 표현까지 가능할 정도로 인류의 생명력을 지켜오는데 지대한 역할을 했다. 무엇이 콩을 그토록 위대하게 만들었을까?

일찍이 조선후기 실학자 이익은 ‘콩의 힘이 가장 큰 것’이라고 명쾌하게 진술하였으니, 더 말해서 무엇하겠는가! 콩은 밭에서도 힘이 가장 센 것이었다. 콩 농사는 으레 간작을 하였으니 다른 농작물 사이에 심어서 콩의 덕을 보았다. 콩의 질소 동화 작용은 타 작물에게 이득을 주기 때문이다.

---

#### <이익, 『성호사설』의 대두론(大豆論)>

콩은 오곡의 하나인데, 사람들이 귀하게 여기지 않는다. 그러나 곡식이란 사람을 살리는 것으로 주장을 삼는다면 콩의 힘이 가장 큰 것이다. 후세 백성들은 잘 사는 이는 적고 가난한 자가 많으므로 좋은 곡식으로 만든 맛있는 음식은 다 귀한 신분의 사람에게 돌아가버리고, 가난한 백성이 얻어먹고 목숨을 잇는 것은 오직 이 콩 뿐이었다.

---

## 2) 수천년을 이어 온 콩문화 전통

### - 한국음식의 품격은 장(醬) 문화에서

콩의 원산지는 만주벌판으로 야생 콩에서 비롯되었다. 만주는 옛 예맥의 발상지이며 고구려의 옛 땅이다. 이렇듯 콩문화는 동방에서 싹트고 육성되었다. 실제 해방 이

---

11) , 『우리문화의 수수께끼』 1권, 한겨레신문사, 1996.

전에 세계 콩 생산량의 거의 대부분을 만주와 한반도가 점유하고 있었다. 오늘날 미국산이 상당 부분을 차지하는 것은 2차 세계대전 이후의 일이다.<sup>12)</sup>

그러한 콩으로 장문화(醬文化)를 발달시켰으니, 우리의 장 문화에는 고구려의 숨결이 연연이 이어져오고 있는 셈이다. 콩은 뿌리혹박테리아를 갖추고 있어서 일부러 질소비료를 줄 필요도 없고, 중국에서 온 작물과 달리 단백질과 지방이 매우 풍부하여 이른바 밭에서 나는 고기 그 자체이다. 야생초 들콩을 가져다 작물화시킨 우리 조상의 위대한 슬기를 되새겨보는 것이다.



<사진-2> 메주와 간장, 된장, 고추장

콩은 무엇보다 된장, 고추장, 간장이란 장 문화를 탄생시켰으며 두부를 탄생시켰다. 콩이 이룩한 가장 큰 음식문화로 아무래도 된장을 꼽을 수 있을 것이며, 된장이야말로 가장 한국적인 음식의 대명사이다. 만약 우리 식단에서 된장이 사라진다면, 상상하기도 곤란하다. 한국음식의 핵심이자 토대인 장문화가 콩을 중심으로 형성되었음은 한민족의 민족음식에서 콩이 차지하는 절대적인 비중을 대변한다. 콩은 한민족의 형성과 더불어 함께 하였으며, 민족의 성쇠와 함께 한 아주 독특한 식재료인 것이다.

우리의 장은 현해탄을 건너가 미소(味噌)가 된다. 우리 된장은 콩으로만 만들고 있으나 일본에서는 콩과 쌀누룩으로 빚는다. 즉 장은 고구려 땅에서 발생하여 중국 본토로 들어갔고, 일본으로 넘어간 장 문화는 동양 삼국 식문화의 으뜸이 되었다. 장 문화 하나만 가지고도 비교문화사를 충분히 기술할 수 있는 것이다. 어떤 이는 아예 ‘곰팡이문화권’ 이라고 재미있는 표현을 붙이기도 한다. 『증보산림경제』에서는 장의 중요성을 다음과 같이 밝히고 있다.

12) 『한국식품문화사』, 교문사, 1984, 141~142쪽.

“장은 모든 맛의 으뜸이요, 인가의 장맛이 좋지 않으면 비록 좋은 채소나 맛있는 고기가 있어도 좋은 요리가 될 수 없다. 촌야의 사람이 고기를 쉽게 얻을 수 없을 지라도 여러 가지 좋은 맛의 장이 있으면 반찬 걱정이 없다. 간장은 우선 장 담그기에 유의하고 오래 묵혀 좋은 장을 얻게 함이 좋은 도리이다.”

친구와 장과 술은 오래 묵을수록 좋다고 한다. 집집마다 대를 물려서 먹는 장맛은 그 집안의 살림솜씨를 알려주는 기준이기도 했다. 장문화의 족보를 쉽게 풀어주자면 된장은 할아버지, 간장은 아들, 고추장은 손자로 설명이 가능하다. 또한 청국장도 동생 정도가 되지 않을까?

아이들을 위해 아래와 같이 설명하는 것도 좋은 방법이다.

애초에 된장이 있었다. 된장할아버지가 소금물과 만나면서 간장이 태어났다. 예전에는 소금물로만 먹던 사람들이 메주를 띄운 소금물이 더욱 좋다는 것을 알았다. 조선 후기에 고추가 들어오자 사정이 다소 복잡해졌다. 사람들은 된장을 담그듯이 고추장을 담그기 시작하였다. 사람들은 메주를 쏠 때, 아랫목에 덩으로 불린 콩을 짚에 싸두어 청국장을 만들어 먹었다. 그래서 청국장은 동생벌이 될 수밖에 없다. 짓갈 같은 장은 콩장과 무관하기는 하나 장문화의 원조가 분명하므로 작은할아버지벌이다. 이들은 모두 친족관계를 형성하고 있으며, 간장처럼 된장이 없으면 탄생이 불가능한 부모 자식관계도 성립된다.

된장 중에는 순전히 된장만을 먹기 위해서 담그는 막장, 더 나아가 단기간에 숙성시키는 청국장·빠개장·가루장·빤장·보리장 같은 ‘즉석된장’도 있다. 그러나 된장에게 부여된 임무 중에는 간장 만드는 일이 절대적이다. 된장에 자신의 호적을 둔 간장은 곰팡이 꽃이 핀 메주와 소금물이 만들어낸 작품이다. 소금물에 띄운 메주는 늘 두껍을 열어놓아 햇빛을 쬐어야 한다. 따사로운 햇빛이 간장을 촉진시키는 주역인 셈이다

고추장까지 탄생하면서 우리 장문화는 명실상부한 삼총사를 얻은 셈이다. 된장, 간장, 고추장 삼총사는 그 자신들에게서만 임무가 끝난 것이 아니었다. 그들이 찌개, 무침, 볶음, 구이 등 다양한 음식문화에 침투하여 상호 결합하면서 엄청난 효과를 나타냈다. 우리 음식문화의 대표적인 특징을 ‘국물음식’이라고 압축한다면, 이들 삼총사

는 곡물을 중흥무진하면서 음식의 가짓수와 입맛의 확대발전을 꾀한 셈이다.

또한 장아찌를 생각해 보자. 된장에 묻어둔 장아찌, 간장에 묻어둔 장아찌, 고추장에 묻어둔 장아찌...! 보릿고개 시절, 변변한 부식물이 없던 시절에 장은 유일한 밑천이었다. 심지어 된장떡까지 만들어 먹었다. 이 모든 것에 콩이라는 ‘무지막지한 단백질 보급원’이 기여하고 있는 것이다.

### 3) 콩나물의 탄생과 그 역사

한민족이 만들어낸 뛰어난 콩음식 중에서 두부와 콩나물을 꼽을 수 있을 것이다. 특히 전주는 다른 어느 지역보다도 콩나물을 중심으로 형성된 독특한 음식문화를 형성하고 있으며, 전주비빔밥과 콩나물국밥에 전주콩나물의 원형질이 각인되어 있다.

콩나물을 먹어 온 역사도 인간의 역사만큼이나 오래되었다. 콩나물은 대두황권(大豆黃券), 즉 ‘콩의 노란색’이란 말로 한대(漢代) 이후의 중국 의서(醫書)에 자주 보이는데, 우리나라에서 식품으로 쓰이는 콩나물과는 다르게 싹이 1~2cm로 자랐을 때 가루로 말려 약재로 이용했다. 한국에서 생각하는 통념상의 콩나물과는 많이 다르다.

식용콩나물에 관한 최초의 기록은 남송(南宋; 1127~1279) 대의 『산가청공(山家淸供)』에 보이는데, 이 책의 「계황두생(鷄黃豆生)」 편에는 콩나물 키우는 방법이 자세히 기술되어 있다. 녹두가 인도 혹은 동남아시아에서 중국으로 전래된 이래 중국 남부에서는 숙주나물을 많이 키우며 중국북부에서는 콩나물이 많이 언급되는 것으로 보인다.

곡물의 싹을 틔우는 방법은 원시시대에 이미 알려진 기술 같다. 곡물을 수확하여 습한 곳에 두면 저절로 싹이 나고 여기에서 생겨난 전분 분해요소에 의하여 물에 탄 곡물가루가 쉽게 풀어지고 단맛을 내게 된다. 따라서 옛기름의 사용 역사는 발효기술의 역사와 거의 맞먹을 정도로 오래되었을 것이다. 중국 문헌에서 열(蘖:옛기름)은 초사나 예기와 같은 고대문헌들에 나온다. 따라서 콩을 재배하기 시작한 기원전 2,000년경의 동북아시아사람들은 이미 콩나물을 만들 수 있는 여건을 갖추고 있었던 것으로 추정된다. 특히 추운 겨울동안 녹색채소가 부족한 이 지역 사람들에게 콩나물은 채소를 대신할 좋은 대체식물이 될 수 있다. 콩을 발아시킴으로서 콩 속의 트립

신 억제효소(tyrosin inhibitor)를 불활성화 하고 올리고당을 분해하여 장내 가스 생산을 줄일 뿐만 아니라 ascorbic acid, riboflavin, nicotinic acid 등 비타민 함량을 크게 높일 수 있는 것이다.

북쪽지방에서는 소중히 취급되던 콩나물이 날씨가 따뜻하고 음식물이 비교적 풍부한 중국 남부에서는 관심의 대상이 되지 못했다. 콩나물이 주로 가난한 사람들이 먹는 저급음식이었기 때문에 중국 문헌에서 별로 다루지 않은 것 같다는 지적도 있다.

우리나라의 문헌으로는 고려 고종(高宗; 1214~1260)대에 저술된 『향약구급방(鄕藥救急方)』에 대두황(大豆黃)이 나오는데, 이것은 중국 의서에서 인용된 것으로 보인다. 현재 콩나물은 한국인이 일년내내 가장 즐겨먹는 채소 중의 하나이고, 중국 북방 길림성의 조선인들이 주로 먹으며, 일본이나 중국에서는 흔히 먹지 않는 음식으로 남아있다.<sup>13)</sup>

#### 4) 음식의 종 다양성과 콩음식의 다양성

콩음식은 알곡으로서의 콩 자체를 재료로 한 음식 뿐 아니라, 콩을 재료로 만든 두부, 콩으로 만든 콩나물, 콩을 같은 콩가루 등 다양한 재료로 변형되어 음식 가치를 늘려왔다. 아래 표-3에서처럼 다양한 콩음식 종이 존재하며, 그 다양성만큼이나 우리 민족의 사랑을 널리 받아왔다는 증거이기도 하다.

<표-3> 다양한 콩음식의 종류

주식류	
밥	콩을 이용한 밥: 콩밥, 콩탕밥, 콩비지밥, 잡곡밥, 오곡밥, 별밥 등
	콩나물을 이용한 밥: 콩나물밥, 채소밥, 콩나물국밥, 장국밥, 비빔밥(전주비빔밥, 진주비빔밥, 통영비빔밥, 헛제삿밥, 닭비빔밥, 초황두골동반), 새약밥, 강냉이밥, 보리밥 등
죽	콩을 이용한 죽: 콩죽(태죽, 얼린 콩죽), 수수죽, 옥수수죽
	콩나물을 이용한 죽: 콩나물죽
	두부를 이용한 죽: 가릿죽
	고추장·된장을 이용한 죽: 시금치죽, 아욱죽
국수	콩가루를 이용한 국수: 수면, 안동칼국수, 흥사면, 닭칼국수, 건진국수, 조개국수, 태면

13) 편, 『콩, 大豆, Soybean』, 고려대학교출판부, 2005, 16~17쪽.

	콩을 이용한 국수: 콩국수(냉콩국수), 콩국냉면
	콩물을 이용한 국수: 콩죽국수, 국수장국
만두	두부를 이용한 만두: 두부만두, 메밀만두, 어만두, 배추만두, 굴림만두, 개성편수, 보쌈만두, 난만두, 병시
<b>부식류</b>	
	콩을 이용한 국: 콩국
국(탕)류	두부를 이용한 국: 연포갱(두부갱, 소갱, 자석화연포법, 자연포법, 연푹국, 부갱, 두붓국, 두포소탕, 포탕, 정진탕), 두부냉탕, 두부계란탕, 어글탕, 완자탕, 애탕, 삼태탕, 추탕, 오이무름국, 버섯국, 가물치국, 갯국, 고사릿국, 가릿국, 동태매운탕
	콩가루를 이용한 국: 콩김치국, 콩탕
	콩나물을 이용한 국: 콩나물, 패주국, 콩나물 맑은 장국, 콩나물국, 삼태탕, 대국국, 시금치국, 우거치국, 선지국
	되비지를 이용한 국: 되비지탕
조치(찌개)	비지 이용한 찌개: 콩비지찌개
	두부 이용한 찌개: 순두부찌개, 청국장찌개, 두부된장찌개, 두부고추장찌개, 두부새우젓찌개, 북어두부찌개, 명란젓찌개, 생선초치, 애호박젓국찌개, 무장찌개, 우거지찌개, 송이찌개, 호박오가리찌개, 콩나물찌개
지짐이	콩나물 이용한 지짐이: 콩나물지짐이, 무지짐이, 우거지지짐이, 호박지짐이, 명태지짐이, 비웃지짐이
	두부 이용한 지짐이: 병어고추장지짐이, 계지짐이
전골	두부와 콩나물을 이용한 전골: 두부전골, 갯은 전골, 굴전골, 대합전골, 낙지전골, 신선로
찜	두부와 콩나물을 이용한 찜: 두부찌, 두부알찜, 아저찜(아저증방), 송이찜, 계찜, 닭찜, 도미면(도미국수), 해물찜
	콩나물을 이용한 찜: 아귀찜, 미더덕찜
선	두부를 이용한 선: 두부선, 고추선
전(부침, 지짐, 각두포)	두부를 이용한 전: 두부지짐, 달걀두부말이, 달걀 두부강회, 두부 김치전병, 알쌈, 콩부침, 해삼저냐, 감국저냐, 표고전, 고추전, 게간랍
	콩을 이용한 전: 콩부침, 잠곡전
나물	콩나물을 이용한 나물: 콩나물무침, 콩나물볶음, 숙아채, 시래기나물, 콩나물잡채
구이/적	두부를 이용한 적: 통두부구이, 소적(포적), 장산적, 사슬적, 두부적, 대합구이
<b>떡류</b>	
찜떡	콩설기, 콩찰편, 쇠머리떡, 꽃감·호박오가리찰떡, 잠과병, 신과병, 오쟁이떡, 모듬백이, 가람떡, 송편, 콩대끼떡, 부편
찐떡	인절미, 단자, 좁쌀떡, 배피떡
지진떡	된장을 이용한 된장떡
삶은 떡	경단, 썩굴리, 오메기떡 등
<b>과정류</b>	
	다식, 강정, 산자, 병사과, 콩엿강정, 콩엿
<b>음청류</b>	
	두소 및 콩가루, 미시

## 2. 전주의 콩문화

### 1) 콩의 힘, 물의 힘

콩은 ‘세상에서 가장 인기 있는 야채 베스트 5’에 포함된다. 새천년(2000년)을 맞이하면서 전 세계적으로 1년간 수확한 수확량에 근거하여 다음과 같이 선정하였다.<sup>14)</sup>

1위: 옥수수    2위: 감자    3위: 사탕무    4위: 콩    5위: 고구마

그만큼 콩이 세계 식량에서 차지하는 비중이 높다는 증거이다. 우리나라에서는 적어도 삼국 형성기에 전국적으로 콩 재배가 보편화 되었음이 확인된다. 콩 재배는 대단히 오랜기간 동안 한반도에서 이루어졌으며, 일제강점기 조사 자료에 따르면 1930년에 한반도 전체의 콩 재배 면적이 792,927ha에 달하였다. 그 후 재배 면적이 약간 감소되었다. 한편 남한에서는 1950년대 이후에 재배가 서서히 늘어나 1968년에는 313,501ha, 245,257톤을 생산하여 최고에 이르렀고 그 이후에는 일관되게 감소 추세에 있다.

그런데 재미있는 것은 한국 선사시대 유적에서 전주를 중심으로 한 지역의 콩 재배 흔적이 너무도 많다는 점이다. 그림-1을 보자.

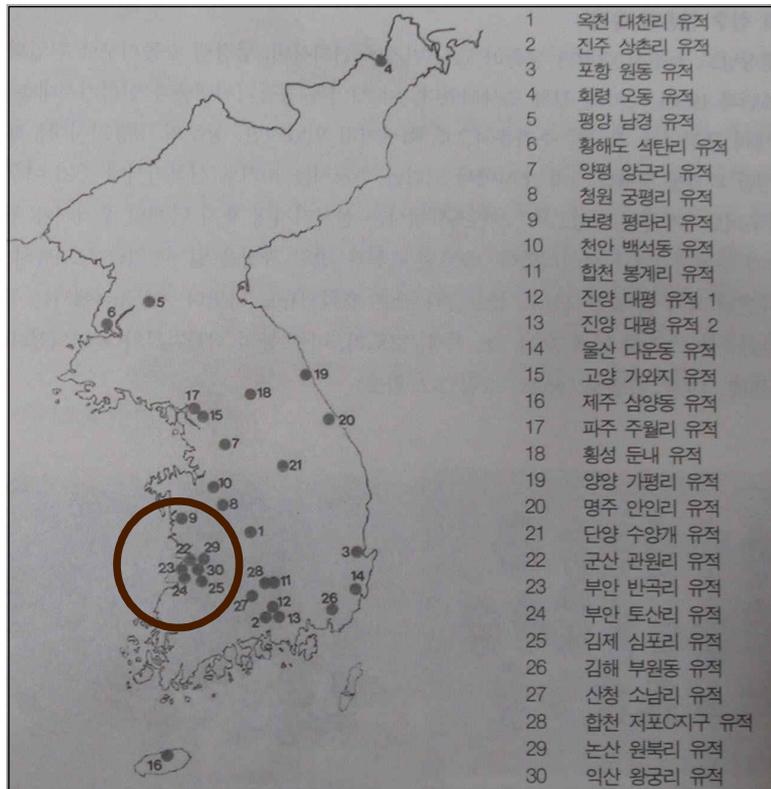
군산 관원리유적, 부안 반곡리유적, 부안 토산리유적, 김제 심포리유적 등 전라북도권역, 특히 전주를 중심으로 한 근역에서 가장 높은 콩 유적 집중도를 보인다.<sup>15)</sup> 고고학 발굴이 제한된 지역에서, 제한된 발굴 자료만을 가지고 한다는 한계성이 분명하기는 하지만, 현재의 고고학적 연구성과에 비추어 볼 때 매우 흥미로운 대목이다. 이를 조금 과장하여 말한다면, 전주 근역은 선사시대 이래로 한국 콩의 주요 생산지였다는 결론을 내릴 수 있다.

그렇다면, 전주음식에서 많이 쓰이는 콩을 살펴보자. 콩은 노란콩 뿐 아니라 흰콩, 검정콩, 강낭콩, 완두 등 다양하다. 그 중 검정콩은 ‘밥밀콩’이나 ‘약콩’이라 하여

14) Bill Laws, "The Curious History of Vegetables", Sutton Publishing, London(        역, 『진귀한 야채의 역사』, 눈과 마음, 2005, 27쪽).

15) 앞의 『콩』, 47쪽 도표 재인용.

한방에서 사용되어 왔으며, 쥐눈처럼 반짝거린다고 하여 이름 붙은 쥐눈이콩은 약 용이나 콩나물콩으로 쓰인다. 콩은 단백질이 40%정도나 함유되어 있고 아미노산의 구성도 육류에 비해 뒤지지 않아 ‘밭에서 나는 고기’ 라고 불린다. 신체의 성장과 생 리기능 조절에 필수인 필수지방산을 다량 함유하고 있을 뿐 아니라, 콩 100g에는 칼슘이 70mg 들어 있고, 철분도 2.4mg이나 들어 있다. 또한 콩에는 레시틴이라는 물질이 있어 뇌에 활력을 주고 건강하게 해준다.



<그림-1> 한반도 출토 콩 관련 유적 분포도

콩은 쌀밥에서 부족하기 쉬운 영양소를 골고루 보충하고 있는 셈이다. 따라서 잡 곡밥에 섞어먹거나 콩자반을 만들어먹으면 좋다. 또한 콩으로 만든 두부나 장류, 콩 나물 등은 우수한 단백질 공급원이다. 쥐눈이콩은 물에 6시간 정도 불려서 콩나물재 배기에 넣고 20~30도에서 3~5일이면 콩나물이 된다.<sup>16)</sup>

16) , 앞의 책, 201~202쪽.

## 2) 식약동원(食藥同原)으로서의 전주 콩음식

된장이나 청국장, 두부 등은 암을 예방할 수 있는 강력한 먹거리이다. 고기를 많이 먹는 시대에 콩류 음식이야말로 상대적 가치를 더욱 발휘할 수 있다. 여름에 많이 먹는 콩국이나, 근년에는 인스턴트화 된 두유 따위를 일일이 예로 들 필요도 없다. 청국장이 지닌 항암작용의 위대한 힘은 조상들이 가르쳐 준 식생활의 진수이다. 이 모든 것에 콩알이 버티고 있으니, 작은 콩알이라고 우습게 볼 일이 아니다.

먹는 음식과 약은 그 근본, 뿌리가 같다. 먹을거리, 곧 음식이 약이라는 뜻이다. 한의학에서는 질병을 치료하고 건강을 증진시키는데 약만큼이나 섭생, 즉 어떤 음식을 어떻게 섭취하느냐의 문제가 중요하다. 이 세상 모든 만물은 고유의 기운, 생명력을 가지고 있는데 좋은 기운, 생명력을 가지고 있는 음식을 섭취하면 그 기가 몸 안으로 함께 들어와 소통이 원활해지고 나쁜 기는 배출되어 사람의 생명력도 강해지고 건강해져 장수하게 되고 아름다워진다는 원리이다.

그러한 측면에서 볼 때, 전주음식 식재료의 핵심을 차지하는 콩의 식약동원적인 차원에서의 기능성을 강조하고 이를 포지셔닝하는 현재의 노력은 매우 낮은 것으로 평가된다. 사실 콩이 건강에 좋다는 주장은 서양에서는 매우 늦게야 알려졌다. 우리보다 콩 재배의 역사가 대단히 늦었을 뿐만 아니라 다양한 콩문화가 존재하지 않기 때문이다. 반면에 콩의 건강성을 일찍부터 알아온 우리나라는 역으로 너무도 가까운 식재료이기 때문에 정작 그 중요성을 간과하는 추세이다. 전주음식에서 가장 중요한 식재료이면서도 너무 흔하고, 역사 깊은 식재료이기 때문에 역으로 그 기능성은 간과되는 것과 같은 이치이다.

콩의 생리기능성에 대한 관심은 1980년대 이후에 이소플라본(isoflavon) 연구를 통해 크게 부각되었다. 이소플라본은 식물성 생화학활성물질의 대표적인 성분으로 페놀계 항산화 물질이다. 콩 1g에는 2~4mg의 이소플라본이 함유되어 있어 콩은 천연물 중에 이 물질을 가장 많이 함유하고 있는 식물이다. 이소플라본은 여성 호르몬 에스트로젠과 유사한 구조를 띠고 있으며, 여성 호르몬이 부족한 폐경기 여성은 이소플라본을 섭취함으로써 갱년기 증상과 폐경에 따른 심혈관계 질환 및 골다공증 개선에 도움을 받을 수 있다. 한편 에스트로젠이 과다하게 분비되는 젊은 여성의 경우 이소플라본은 에스트로젠 저해제로 작용하여 유방암과 난소암을 예방한다.

콩단백질의 혈중 콜레스테롤 저하 능력도 뛰어나며 콩 발효식품에서 생성되는 단백질 가수분해물 펩타이드도 같은 효능을 보인다. 이들 펩타이드들이 또한 항산화력과 함암능력을 지니고 있음이 최근의 연구에서 밝혀지고 있다. 특히 콩 발효식품의 항암·항고혈압·항산화 능력 등 성인병 예방 및 치료효과가 속속 발표되고 있다. 미국 식약청(FDA)은 하루에 콩 단백질을 섭취하면 관상동맥질환이 예방된다는 문구를 콩 제품에 표기할 수 있도록 허용하였다. 이밖에도 트립신 저해인자(trypsin inhibitor), 피트산(phytic acid), 피토스테롤(phytostrol) 등 여러 가지 생리기능 성분들이 속속 밝혀지고 있다. 따라서 콩은 이제 세계인의 주식으로 뿐 아니라 현대 성인병을 고쳐주는 새로운 기능성 식품소재로 그 가치가 확산되고 있다.<sup>17)</sup>

**<표-4> 콩의 기능성 성분**

성분	특징
단백질	콩의 주성분(40% 내외), 혈중 콜레스테롤 농도 저하, 관상동맥경화증 예방, 골다공증 예방
지질	콩의 주성분(20% 내외), 리놀레산 등 불포화지방산 다량 함유(전체 지질의 64-83%), 심혈관계 질환 예방, 두뇌발달 촉진
식이섬유	콩의 주성분(20% 내외), 장기능개선, 콜레스테롤 배설 촉진, 당뇨병 환자의 혈당 상승과 인슐린 분비 억제
레시틴	인지질, 유하작용(콜레스테롤), 지방간 예방, 혈류개선, 하아산화제, 아세틸콜린의 전구물질, 뇌 건강, 치매·알츠하이머 예방·치료
사포닌	항산화물질, 지방산의 산화 억제, 활성산소의 활동 억제, 노화 억제, 암과 에이즈 예방
이소플라본	약한 에스트로겐 활성, 갱년기 증상 완화, 유방암·난소암 예방, 심혈관계 질환, 골다공증 개선, 암세포 성장 억제, 알츠하이머병·치매 예방, 기억력 향상

<출전: 앞의 『콩』, 2005.>

17) , 앞의 책, 38~39쪽.

### 3) 전주콩나물의 재발견



콩나물은 너무도 익숙한 식재료다. “아주머니들이 시장에서 콩나물 값 깎으려고 싸운다”는 속설처럼, 콩나물은 시장바구니에 쉽게 끼어드는 식재료이다. 콩나물은 다른 식재료에 비해 상대적으로 값이 싸다. 콩나물 가격의 상승은 자장면 가격의 상승만큼이나 물가인상의 바로미터이다. 그만큼 생활에 침투해 있고, 없어서는 안 될 식재료다. 비닐하우스가 보편화되어 사계절로 채소가 시판되고 있지만 채소를 구할 수 없던 시절에는 겨울철에 콩나물만한 채소가 없었다. 추운 겨울날 콩나물국을 먹는 행위는 감기예방 효과까지 지니고 있었으며, 한 여름철에도 시원한 콩나물국을 먹었다. 콩나물의 대중적 전통은 조선후기에도 마찬가지였던 것 같다. 『성호사설』의 대두론(大豆論)에 이런 기록이 등장한다.

“싹을 내서 콩나물로 만들면 몇 갑절이 더해진다. 가난한 자는 콩을 갈고 콩나물을 썰어 합쳐서 죽을 만들어 먹는데 죽히 배를 채울 수 있다.”

1960~70년대에도 가난한 사람들은 쌀과 잡곡을 지극히 조금 넣고 콩나물을 넣어 끓인 죽으로 연명했다. 구황식품의 경지에까지 오른 콩나물이었기에 콩나물에 받치는 사람들의 일상적 헌사는 경이롭기까지 하다. 콩나물의 '발명'은 두부와 더불어 한민족이 해낸 가장 뛰어난 식품발명품 중의 하나이다. 콩나물은 일상식으로만이 아니라 구황식품으로서의 역할도 담당했던 것이다.

콩나물은 과거에 대두황건(大豆黃蹙)으로 불리던 것으로 『동의보감』을 보면 콩기름이란 명칭으로도 많이 불리었음을 알 수 있다. 싹이 나온 엿기름과 더불어 싹이 나온 콩기름이 존재하는 것으로 보아 '기르다'는 '기름'이 접미어로 판단된다. 콩을 길러먹는다는 뜻이 내포된 말이다.

콩나물에 주로 사용하는 콩은 콩나물콩이라고 하고, 주요 품종은 크기가 작은 소립종으로 발아속도가 높은 것이 특징이다. 밥에 넣어먹는 왕콩과 달리 작은 콩이어야 쉽게 발아한다. 전주의 쥐눈이콩이 콩나물에 많이 쓰인 것도 이 같은 이유에서이다.

콩나물은 일반적으로 콩을 상온에서 4~6시간 침지시켜 물을 충분히 흡수시킨 다음 어두운 상자나 시루 속에 넣고 수시로 물 뿌림을 하면서 10일 정도 재배한다. 콩은 발아 후 1일이 지나면 배축(씨눈)이 발아하기 시작하며, 그 후 뿌리의 성장이 가장 빨랐다가 5일 후 차츰 완만해진다. 콩나물의 굵기는 뿌리가 나온 뒤 2~3일까지 굵어졌다가 그 후는 거의 변하지 않고 잔뿌리의 수는 3일 후부터 늘어나게 된다. 콩나물 성장은 콩의 종류, 침지시간, 온도, 물을 주는 횟수 등에 의해서 크게 영향을 받으며 재배 중에 미생물의 오염과 번식이 있을 수 있으므로 이를 가능한 억제해야 한다.

침지과정은 수분을 콩 내부에 침투시켜 발아를 촉진시켜 주는 과정으로 여름에는 5-6시간, 봄과 가을에는 12시간, 겨울에는 24시간 정도 담근 후 불린 콩을 빛이 없는 조건에서 온도가 너무 높지 않도록 주의하면서 발아시킨다. 일반적으로 온도가 높으면 뿌리의 성장은 빠르나 부패가 심하고 재배시 수분이 부족하면 세균발육은 왕성한 반면 뿌리 발육이 불량하게 된다. 물뿌림을 하는 이유는 콩나물에 수분을 공급할 뿐만 아니라 호흡작용에 의하여 발생하는 열을 냉각시켜주는 효과가 있다. 한편

수돗물은 콩나물 성장을 억제하는 것으로 알려져 있다. 콩나물의 부패는 발아율이 낮은 콩이나 오염된 용수 및 재배환경, 수주조건 등 여러 요인들에 의해 발생한다.

콩나물의 성장 중, 대사과정<sup>18)</sup>에 의해 영양성분이 상당히 달라진다. 콩나물 성장 과정 중 지방은 감소하는 한편, 섬유소는 증가하고 비타민류도 증가하며, 특히 비타민A와 비타민C,  $\beta$ -carotin의 함량 증가가 현저하다. 그런데 게르마늄을 첨가한 물로 콩나물을 재배할 경우, 콩나물에 포함되는 게르마늄이 항 돌연변이 작용, 면역 강화 작용, 바이러스 감염 치료, 골다공증 치료뿐만 아니라 해열, 진통 및 중금속 해독작용 등 인체 내에서 다양한 생리 활성 작용을 하는 것으로 알려져 있다.

전주음식의 대표적 식재료인 콩나물은 예로부터 콩나물무침, 콩나물국 등으로 우리 밥상의 중요한 음식이었으며, 콩나물볶음, 콩나물잡채, 콩나물밥, 콩나물죽과 된장찌개, 콩나물된장국, 콩나물간장국 등의 찌개나 국으로 다양하게 조리·섭취되었다. 이처럼 다양한 조리법을 가진 콩나물은 영양적으로도 우수하며 저열량, 저포화지방산, 무콜레스테롤, 고식이 섬유식품의 재료이다.<sup>19)</sup> 콩나물은 햇빛이 없는 조건에서 재배하며 생육 기간이 짧고 계절과 장소에 관계없이 단기간에 쉽게 재배할 수 있고 가격도 저렴하며 경제적이고 단백질, 지방질, 비타민 및 무기질 등 영양소와 압, 고혈압, 동맥경화, 당뇨병 만성질환 예방에 효과가 있는 기능성 물질을 함유한 전통 건강식품이다.

콩나물의 주요 기능성 성분은 숙취 해소로 알려진 aspagine과 함암작용이 있는 isoflavone 및 피로회복과 심근경색에 효과가 있는 carnitine 등이 있다. aspagine은 Asn synthetase가 L-Gin 및 ATP를 이용하여  $\beta$ -aspartyl ad-enylate의 중간물질을 거쳐 합성되는 것으로 알려져 있다. aspagine은 숙취해소제로 상품화되어 널리 일반에게도 알려져있으며, 실제로 콩나물국밥이나 콩나물을 넣은 볶어국 등은 숙취해소에 좋은 것으로 알려져 있다. aspagine의 성분을 넣은 숙취해소제가 널리 인지되는 것에 반하여 이를 기반으로 전주콩나물국밥을 포지셔닝 하려는 노력은 상대적으로 약하다. 그러나 너무도 흔하고 값이 싸기 때문에 건강식품으로서의 우월한 이점이 덜 인식되고 있다. 따라서 콩이나 콩나물이 지니는 건강식품으로서의 강력한 힘을 포지셔닝 할 필요가 있다. 콩의 기능성을 강조하는 다음의 포지셔닝이 가능하다.

18) 김성수·김성란·이부용, 「재배 용수가 콩나물의 생육 및 부패에 미치는 영향」, 『한국식품과학회지』, 32-3호, 2000.

19) 황인경, 「콩나물을 먹읍시다」, 『콩연구회소식』 101호, 1995.

<표-5> 콩의 건강 기능성

대두 단백질	동물성 식품의 과다섭취 예방 콜레스테롤이 없는 불포화지방산 당뇨병과 심혈관계 질환 예방 비만으로 인한 각종 질병 예방
대두 올리고당	장내에서 비타민 합성 촉진 유해균 및 외부 침입균 증식 억제 면역기능 강화와 함염증 작용 소화와 흡수를 촉진 장운동 촉진과 변비 개선 발암물질 생성 억제 기능
식이섬유소	불용성 식이섬유로 장내기능 촉진 변비에 효과 콜레스테롤 저하작용 당뇨병·심혈관계 질환 예방
이소플라본	폐경기 여성의 내인성 에스트로겐 농도 낮추기 폐경후 여성의 에스트로겐 작용제(agonist) 성호르몬 형성 및 대사작용 세포내 효소 및 단백질 합성 암, 심장질환 예방 골다공증 억제 및 갱년기 증상 개선
사포닌	폐암이나 대장암 발생 억제 혈청 콜레스테롤 수치 저하 심장병, 담석증에 효과적 사포닌의 당은 식이섬유소로서 동맥경화증 예방 대장 유용균의 증식촉진으로 변비 감소
트립신저해제	트립신의 함암작용

#### 4) 전주콩나물의 재배 및 이용관행

◇ 전주에서 나고 자란 유춘선(여, 70세)의 구술

예전에는 콩나물을 집에서 길러먹었다. 이후 콩나물 공장으로 옮겨졌음에도 전주에서는 완산동(교동)에서 공장제가 아니라 집에서 기르는 콩나물이 시장에 제공되었음을 증언하고 있다. 콩나물비빔밥과 콩나물잡채에 관한 구술이 함께 있었으며, 전주의 물이 좋기 때문에 좋은 콩나물이 생산되었음을 강조한다. 남부시장, 즉 교동 근처가 콩나물생산과 직접 연관되고 콩나물국밥의 시원도 남부시장임을 들려주었다.

<콩나물 기르기>

“콩나물은 두꺼운 건 금물이야. 그건 다 약을 쳐서 그렇게 된거야. 우리 어렸을 때 보면

다 집에서 콩나물을 길렀어. 방에다가 ... 또 거기다가 잿가루도 뿌리고, 난 어렸을 때 거기다 잿가루를 뿌리나 했어 전주는 집이 ㄷ자야, 아랫목에다가 콩나물을 놓고 길러. 그런 방을 툇마루, 아니 툇방. 툇방 이라고 그랬어. 그러니까 거기다가 나무를 놓고 콩을 놓고 키워. 없는 집에 부엌에는 물 항아리, 물은 길러다가 모아놓고 먹었는데, 우리 집은 마당에 우물이 있었어. 그래서 항상 대문을 열어놔서. 동네 사람들 와서 물 기러 먹으라고 ... 옛날 노인들이 참 지혜로웠어. 광에 가보면 우리 집 뒤에 비온 뒤에 가보면 버섯이 쫓... 우리 할머니는 먹는 버섯, 못먹는 버섯 다 알았어. 그래서 그걸 따다가 팔려. 난 잘 모르겠더라고 그때는 ... 그건 비가 와야 먹는 거야. 집에 웅덩이를 끼고 있는 집은 부자야 우리 집은 아주부잔 아니었지만, 소부자. 집에 웅덩이에서 고기를 잡아서 푹 쪄. 그걸 동네 사람들이 다 먹어, 몇 가마니를 잡아와. 그러니까 협동. 그렇게 해서 싸우는 것을 못봤어. 우리할머니가 다 나눠줘. 추수를 해도 동네 사람들을 다 선술집에 데리고 가서 우리 아버지가 다 사줘. 옛날에는 다 자급자족이야.”

#### <콩나물요리>

“옛날에? 콩나물은 쪄가지고 무치는 것도 봤고, 콩나물은 김치를 담궈. 콩나물을 숙성시켜서 먹어. 우리 전주는 땅이 넓어서 딱 버스타고 나가면 온 지천이 들이야. 뭐든지 가서 다 뜯는 거야 아줌마들이, 전주 근교가 개발이 안돼서 얼마나 다행인지.”

“콩나물비빔밥은 참기름에다가 그 이렇게 나물 썩부쟁이나물 이라고 있어 나송개 나물, 약간 쓴맛 나는, 나물 다 넣고, 콩나물은 맑은 국물로 드셨어요. 콩나물국은 저기 저렇게 우리할머니가 무 같은 거 멸치, 다시마, 양파껍질 같은걸 가지고 만들어, 육수를. 그래서 그걸 떠서 국물을 넣고 삶어. 그래가지고 새우젓으로 간을 맞춰. 육젓. 새우젓, 멸치젓은 필수야.”

#### <비빔밥과 콩나물>

“그러니까 비빔밥을 할 때 쌀을 불려가지고 아주 콩나물을 넣고 하면 맛이 없어, 밥이 후루룩 끓을 때 넣어. 콩나물을. 지금은 전기밥솥이니까 안되지. 냄비, 큰 가마솥에 후루룩 끓을 때. 콩나물을 삶아서 넣은 것이랑은 맛이 전혀 달라, 아주 맛있어. 수증기가 다 빠져나오니까 맛있어. 그리고 양푼에 비벼야 맛있어, 양푼이 맛있어. 참기름도 드르륵 부어. 드르륵. 참기름은 나중에 부어.”

#### <콩나물잡채>

“콩나물은 물을 잘 주고 통푹이 잘되는 곳에서 길러요, 너무 발이 많으면 안되요. 독에다가 콩나물을 삶힐 때 물이 팔팔 끓으면 그때 뚜껑 덮지 말고 열어 놓고 물이 끓을 때 소금을 넣고 콩나물을 넣어, 그때 너무 오래두면 안되고, 살짝 김이, 코에 비린내가 날 때

도 있고 고소한 내가 날 때도 있는데, 비린내가 날 때는 그것은 아직 덜됐다는 거니까, 조금 더 놔두고 고소한 냄새가 날 때 건져요. 너무 오래 놔두면 맛이 없으니까. 식히면 그때 거기다가 겨자, 당근, 요즘은 당근도 있으니까 당근도 넣고, 미역줄기 넣고, 당근, 석이버섯, 연한부분만 넣고 그래가지고. 아주 깔끔하지. 무채 ... 그리고 나서 버무릴 때. 것 같은 넣지 않고 겨자만 넣고, 소금으로 간 맞추고 ... 빨간 고추를 다져서 넣고, 청양고추는 너무 매우니까 조금만. 계란 지단, 노란거, 흰거 적당히 얇게 부쳐서, 제일 나중에 버무릴 때 지단 제일 나중에 넣어요, 그래야 안 깨뜨려 지니까. 그런 다음에 통깨도 좀 넣고.”

#### <콩나물과 남부시장>

“(그럼 왜 전주에 콩나물, 콩나물국밥이 유명한지...) 그건 물이 좋아서요. 좋은 물을 길어서 그 물로 기르니까. (어떤 사람들은 전주 물이 세다고 하던데.) 전주 물은 안세요. 여기 물로 세수를 하면 땀기질 않아. 서울서 세수를 하면 뽀 안 바르면 얼굴이 땀겨요. 왜냐하면 여긴 공장이 없잖아. (전주는 콩나물 많이 기르는 데가 있다던데.) 콩나물 많이 기르는 데가 있죠. 이제, 남부시장 근처가 교동인데 그 근처에서 콩나물 길러서 남부시장 가서 팔던게 그게 오리지날이라는 거죠. 완산동에서도 기르고, 교동에서도 기르고. 완산동, 교동이 완산지야. 다른 것 들은 공장이야. 완산동, 교동이 오리지날이야. (콩나물이 좋은게 콩이랑 물이잖아요, 그럼 물은요?) 물은 교동이, 옛날에 고려시대엔 옥류동이야. 구슬 옥에 흐를 류. 물이 그렇게 좋았어. 그러니까 전주는 물이 세서 콩나물을 먹은게 아니고, 물이 좋아서 콩나물이 맛있어서 먹은거야. (그럼 콩은 어디서 오는 건지요?) 콩은 임실. 임실에서 와요. 야산을 깎고, 산을 개간해서 기른 콩이 좋아. 임실. 약간 경사진 곳. (요즘 제일 걱정 되는게 유전자 조작콩인데 많이 들어와 있거든요...) 이쪽에 들어오는 콩은 임실에서 나오는 서목태, 쥐눈이콩. 그곳에서 나온 콩을 가지고 전주 물로 키우는 거야. (그럼 어렸을 때 콩나물국밥 팔았어요?) 어렸을 때, 선술집에서는 팔았어요. 안주 겸해서 북어도 넣고, 명태도 넣고. 매운 고추도 넣고, 콩나물은 많이 들어가면 시원한 맛이 난데요. 콩나물이 많이 들어가면...”

#### ◇ 현대옥 양옥련(여, 70세)의 구술

콩나물국밥집을 시작할 때부터 지금까지 일관되게 한 집만 거래해온 것이 특징이다. 특히 완산동 콩나물공장만 이용하고 있으며, 그 콩나물이 짧고 아삭아삭하다는 이유를 들고 있다. 완산동 콩나물에 대한 증언은 앞의 증언과 일치한다. 콩나물은 너무 오래 끓이면 맛이 변하므로 적당량만 끓여야 한다는 원칙도 고수하고 있다.

“콩나물은 완산동. 처음 시작할 때부터 거기 그 집에서 사. (지금도 그 집이에요?) 그 집

콩나물이 좋아요. 짧고 아삭아삭해요. (그 집이 완산동 어디쯤에 있어요?) 옛날 완산동 동사무소 그쪽이에요 거기 가서 물어보면 다 아실거예요. (콩나물국은 얼마나 많이 끓이세요? 한번에 끓이세요?) 오늘 적당량이 떨어질 때 쯤 다른 데서 끓여. 한꺼번에 많이는 안해, 국물이 시원한 맛이 감소되거든, 많이 끓여 놓으면.“

◇ 땡이콩나물국밥 유대성(여, 47세)의 구술

유대성의 증언은 콩나물에서 물이 가장 중요하다는 주장이다. 실제로 콩나물의 가장 중요한 성분 중의 하나가 물이다. 유대성의 구술에서 의미있는 것은 개업 당시부터 지금까지 일관되게 한 군데 콩나물집만 거래한다는 점이다. 이 점은 앞의 현대옥과 같다. 콩나물국밥집과 콩나물이 너무도 직결되는 것이기에 오랜 관계를 유지할 수 있었던 것으로 판단된다.

“(콩나물은 어디서 사오시나요?) 전주나 이 근처에는 지하수로 콩나물을 기르는 곳이 많아요. 전주, 임실. 전주에서 식품학을 전공하신 교수님들이 그러시는데 물이 중요하데요. 물이 99프로라는 거죠. 전주대 교수님들이 직접 그러셨어요. (임실 물은 어때요? 강해요? 약해요?) 글썄, 잘 모르겠어요. 예전엔 전주시내에서 남부시장 그런 곳에서 콩나물을 많이 키웠던데. 잘 모르겠어요. (그럼 콩나물을 일반인들이 구별할 때 어떻게 구별 하는 것이 좋은지요?) 알이 좀 작고, 너무 통통하지 않고, 뿌리가 많지 않고 ... (거래하는 곳의 선별기준은 무엇인지?) 잔뿌리가 없고, 길지 않고, 너무 통통하지 않고, 약을 안한 것을 원하는 거죠. 시작한날부터 지금까지 한곳에서 처음부터 거래하고 있어요. 좋은 물 건만 주면 같이 공생한다고 생각에 가격이 올라도 뭐 이유가 있겠지 하면서.“

## 2.4. 전주 음식의 우월성과 재도약

### 1. 전주음식의 비교우위와 그 저력

전주음식은 분명히 다른 지방에서 지니고 있지 못한 저력을 갖추고 있다. 그러나 근년에 ‘안동음식’ 과 같은 새롭게 등장한 토속 브랜드들이 강력한 힘을 발휘하는 것

에 비하면, 전주음식은 너무도 익숙한 탓인지 오히려 상대적으로 그 힘을 제대로 발휘하지 못하는 인상이 강하다. 따라서 지금은 전주음식의 오랜 저력을 재평가·재발견하는 노력이 필요한 단계이다. 참고로 전주와 음식에 관한 전주시 자체 평가를 들어 보자.<sup>20)</sup>

“전주는 한반도의 서남부지방에 자리한 전라도의 행정, 군사, 교통, 산업, 문화의 중심지로 서기 900년 후백제의 왕도이며, 1392년 조선왕조의 발상지이다. 한식, 한복, 한옥, 한지, 한소리 등 한 스타일 콘텐츠가 가장 풍성하게 살아 숨 쉬는 전통문화의 본고장으로 역사, 문화, 예술의 중심 역할을 해온 천년 역사의 도시이다. 유네스코 지정 세계문화유산인 판소리의 본고장이며 700여 채의 한옥마을은 다양한 전통문화 체험관광 코스이다. 특히, 한국음식을 대표하는 맛의 수도로 전주음식은 풍부하고 깨끗한 자연식재료, 왕도의 품위있는 손맛, 넉넉한 인심이 만들어낸 음식이다. 맛은 기본이며, 값이 싸고, 풍성하다. 종합영양식 전주비빔밥, 산해진미를 모아놓은 한정식, 돌솥밥, 콩나물국밥, 오모가리탕, 모주, 막걸리, 이강주가 대표적이며 자연주의에 근거한 ‘건강음식’으로 세계적인 맛의 고장으로 새롭게 조명 받고 있다.”

전주음식의 비교우위 ❶

**천년 전통의 전주음식** 며 **천년 전주, 천년 음식**

전주는 후백제를 비롯하여 조선왕조를 개국한 이성계에 이르기까지, 천년을 뛰어넘는 오랜 역사적 맥락을 지닌다. 일본의 교토음식이 명성을 떨치는 것은 에도(동경)에 비하여 오랜 역사적 전통을 지녔기 때문이다. 일본에 교토음식이 있다면, 한국에는 전주음식이 있는 것이다. “일본에는 교토음식, 한국에는 전주음식”과 같은 표어 컨셉은 비빔밥의 일본진출에도 유리한 슬로건이 될 수 있다. 아울러 “천년 전주, 천년 음식”이란 비교우위 전략은 전주음식에 매우 타당한 전략이 될 것이다.

20) , ‘한국음식의 명소 전주’, 2008.

### 전주음식의 비교우위 ②

#### 뛰어난 식재료를 자랑하는 전주음식 며 식재(食材) 전주

전주음식은 식재료 자체가 뛰어나서 타 지역과 비교된다. 군산·부안·김제 등의 서부 해안에서 풍부한 해산물과 기름진 쌀 등이 생산된다면, 임실 같은 산골지방에서는 산채와 나물, 채소, 오피가 풍부하게 생산된다. 전통적으로 전주는 음식의 재료가 유명했다. 익히 알려진 바와 같이 ‘식재전주(食在全州)’가 이를 대변한다. 전라도의 중심지인 전주는 주변에 너른 들판이 많아 부유한 계층이 많았고, 해산물이나 생선(전주천의 모래무지·서해안의 조기), 젓갈류(순창고추장·곰소 젓갈), 산채나 나물(미나리·콩나물·열무 등), 곡식(김제평야) 등의 공급이 편리했다. 따라서 전라도 내에서 다양한 음식들이 만들어지고 그것이 전주에서 풍류가 깃든 음식으로 이어졌다. 전주는 예로부터 남도와 중앙을 연결하는 노변이자 인근 전북지방의 사통팔달하는 교통의 요지이다. 따라서 다양한 물산이 전주로 집결되고 식재전주의 우월한 전통을 형성하였다.

### 전주음식의 비교우위 ③

#### 웰빙식단을 창조하는 전주음식 며 슬로푸드의 메카인 전주음식

전주에서는 누구나 안심하고 음식을 먹을 수 있다. 식재료의 안전성에 관한 위험경보가 끊임없이 켜지고 있다. 실제로 맛을 따지기 이전에 식재료의 안전성을 강조하는 사회 분위기가 이미 조성되어 있다. 웰빙(well being)은 사람들이 꿈꾸는 최대의 소망이다. 그러한 점에서 전주는 인근의 농촌과 어촌에서 생산되어 즉각적으로 이입되는 풍부한 식재료로 인하여 웰빙식단을 꾸릴 수 있다. 이탈리아의 슬로푸드운동과 무관하게 전주음식은 그 스스로 슬로푸드를 실천해 온 역사적 경험을 지니고 있다. 가령, 전주음식은 과도한 인스턴트식 첨가물이나 양념 등을 사용하지 않는다. 우수한 콩으로 만든 된장 등은 전주음식의 슬로푸드적 성격을 잘 뒷받침해주는 좋은 사례이다. 따라서 웰빙과 슬로푸드의 메카로서 전주음식의 우월한 이미지를 부각시킬 필요가 있다.

#### 전주음식의 비교우위④

### 인스턴트 음식의 비만문화 극복과 대안

우리의 지난 1세기 동안의 먹거리 문화 성적표를 들추어 보자.

첫째, 입맛 자체의 변화를 꼽을 수 있다. 조미료를 비롯한 화학첨가물이 자극 강한 음식 맛을 유도하였고, 복잡해진 식문화 속에서 입맛이 변하였다. 마요네즈·토마토케찹·카레 뿐 아니라 다양한 소스가 들어왔다. ‘보릿고개시절’과는 달리 음식의 양보다는 질을 따지는 추세로 바뀌고 있으며 건강식품 선호로 전환되었다. ‘한식뷔페’에서 보듯 전통음식과 서양음식이 결합된 형식은 바로 음식문화의 혼재 현상을 증명한다. 따라서 우리음식의 범고창신은 음식문화의 정체성을 확보하는데 대단히 중요한 선결과제가 되고 있다.

둘째, 인스턴트식품·패스트푸드·가공식품·냉동식품 따위의 음식문화가 급속히 확산되었다. 햄버거·햄·소시지·치즈·피자 등 서양식품의 확산이 이루어졌다. 1979년 롯데리아가 개설된 이래로 햄버거·피자·도너츠 등 외국계 패스트푸드점, 패밀리레스토랑이 급증하였다. 이러한 급증현상은 청소년층의 입맛을 바꾸어 놓았으며 전통음식의 퇴조를 예견하게 한다. 우리음식의 대응전략이 모색되어야 하는 현실이다.

성인들은 물론이고 청소년층의 비만은 사회적 질병이다. 개인에게만 책임을 물을 수는 없다. 청소년층의 비만은 훗날 각종 성인병 급증으로 사회적 비용의 부담을 증가시킨다. 그러한 점에서 전주의 전통적인 슬로푸드형 음식들은 성인병 예방에도 도움을 준다. 학교급식 등에서 전주음식의 확산가능성과 영양학상의 기여 가능성은 무궁무진한 상태이다. 비만극복과 사회적 비용 절감이라는 차원에서도 전주음식은 새롭게 각광받을 수 있다.

#### 전주음식의 비교우위⑤

### 다양한 맛과 멋을 자랑하는 전주음식 며 풍류와 음식의 만남

전주음식은 다채롭다. 전주음식은 오감을 자극하며, 색깔과 향취로 입맛을 자극한다. 전주음식의 백미라고 할 수 있는 전주한정식과 백반은 풍부한 밥상에서 펼쳐지

는 다양한 식단들이 맛과 멋의 향연을 연출한다. 전주한정식과 백반의 가지 수 만  
큼이나 육류, 해산물, 채소, 나물, 젓갈, 각종 토속 가공식품에 이르기까지 그 다양  
성은 전국 어느 음식도 따라올 수 없는 맛과 멋을 전달한다. 또한 전주는 소리의  
고장이기도 하다. 전주가 갖는 풍류의 멋은 음식의 맛과 결합되어 그 어떤 지방에  
도 없는 '풍류와 음식의 만남'이란 극적인 조화를 연출하고 있다.

## 2. 전주음식의 재발견; 전주비빔밥의 경우

### ◆ 전주음식의 대표 브랜드

**전주비빔밥** : 평양냉면, 개성탕반과 함께 조선왕조 3대 음식의 하나

**전주한정식** : 삼라만상의 식재료를 조화롭게 담아내는 대한민국 한정식의 메카

**전주콩나물국밥** : 검정 약콩 서목태와 물 좋은 전주가 키워낸 콩나물 떡배기의 별미

**전주가정식백반** : 어머니가 차려주신 정성 가득한 상차림, 바빠지는 젓가락

**전주돌솥밥** : 영양만점에 누룽지의 고소함까지

**전주황토묵** : 청포묵에 노란 치자를 물들여 미식가를 유혹

**전주오모가리탕** : 떡배기에 끓여낸 민물고기 매운탕의 진한 맛

**전주막걸리** : 안주가 아니라 성찬에 가까운 막걸리 주전자

**전주이강주·모주** : 마지막 한 방울까지 혼을 담아 빛은 천년 명주

이상의 전주음식은 모두 소중한 자산들이다. 어느 것 하나 소홀히 할 수 없는 전주의 대표적인 브랜드 가치이다. 그러나 전국적 대중성이라는 측면에서 볼 때, 으뜸 대명사는 역시 비빔밥이다. 비빔밥은 전국은 물론이고 세계적으로도 알려져 있다. 전국 어디에서나 비빔밥은 팔고 있으며, 음식점 주인이 전주 출신인가와 무관하게 전주비빔밥이란 간판을 내걸고 있다. 그만큼 전주비빔밥의 명성이 드높은 것이며 국내와 세계에서 유명한 것이다. '전주비빔밥'이라는 '명품' 브랜드로 귀착된 결과이다.

그런데 어떤 명품브랜드도 회소가치가 없이 지나칠 정도로 확산되면 그 값어치가 떨어지기 마련이다. 비빔밥 자체의 브랜드는 아무런 문제가 없지만 확산된 만큼 '그렇고 그런 음식'의 하나로 인식될 우려도 높다. 뛰어나기는 하지만 너무나도 익숙하

기 때문에 그 진가가 파묻히기 쉽다. 오늘의 전주비빔밥이 그러하다. 따라서 비빔밥 문화의 재도약이 요구된다.



<사진-3> 2008 KOREA FOOD FESTIVAL에서 만난 전주비빔밥과 돌솥비빔밥

### ✓ 왜 ‘마이클 잭슨 비빔밥’이 되었을까?

10여 년 전으로 돌아가 본다. 1998년 2월, 김대중 대통령 취임식에 마이클 잭슨이 와서 서울의 힐튼호텔에 숙박하였다. 비빔밥을 즐겨 먹었는데, 비빔밥의 복합적인 내용물이 마음에 들었다는 후담이다. 그가 떠나고 난 후, 호텔에서는 ‘마이클 잭슨 비빔밥’이란 상품을 만들어 고가로 판매하였다. 그런데 우스운 이야기는 내국인들이 그 비싼 마이클 잭슨 비빔밥을 먹으려고 줄을 서서 거금을 투자하였다는 사실이다. 왜 우리는 비빔밥의 진미를 일찍 외국에 선전하지 못하였을까?

마이클잭슨은 평소에도 미국서부에서 한국비빔밥, 두말할 것도 없이 전주비빔밥을 즐겨 먹었다고 한다. 쌀과 적절한 양의 고기, 달걀, 콩나물, 참기름 등 온갖 복합 재료가 들어간 비빔밥에 절대적 신뢰를 보냈던 것이다. 세계적인 가수가 비빔밥에 매료되었다는 것은 하나의 개인적인 취향으로 간주할 수도 있다. 그러나 입맛이 까다롭기로 소문난 마이클잭슨이 전주비빔밥을 선택하고 이를 언론에까지 대대적으로 공개한 것은 매우 흥미로운 사건이다. 마이클잭슨 비빔밥은 전주비빔밥의 세계화 전략에 디

덤돌을 놓아주는 하나의 비근한 사례일 뿐이다.

### ✓ 왜 비행기 기내식에 전주비빔밥이 등장했을까?

언제부터인가 비빔밥이 비행기 기내식으로 등장하였다. 기내식 하면 으레 버터와 빵과 치즈와 고기 일색으로 알았던 우리에게 비빔밥의 등장은 신선한 충격을 주기에 충분하였다. 비빔밥은 국제 기내식에서 우수상을 획득하기에 이르렀다. 육고기와 쌀밥과 야채가 적절하게 섞인 복합 영양식으로 외국인들의 입맛도 끌고 있다. 전주시에서는 전주비빔밥을 저작권 개념으로 등록하고 전주비빔밥의 국제화를 꾸준히 시도하고 있다. 전국에 술하게 깔린 전주비빔밥의 원조로서 재출발을 모색하고 있다.

기내식 비빔밥이 대단한 인기를 끌 수 있음을 왜 지금에야 깨달았을까? ‘등잔 밑이 어둡다’는 우리의 속담이 바로 그것이다. 비빔밥이 지니고 있는 웰빙 음식으로서의 탁월성을 뒤늦게 깨달은 것이다. 서양인들은 그렇다 치고, 왜 동양인들까지, 심지어 한국인들까지 비행기에서 반드시 닭고기나 돼지고기, 치즈와 빵과 소시지만을 먹어야만 할까? 그것도 오랜 외국 나들이를 다녀오다 여전히 빵이나 인스턴트식 음식을 먹어야만 한다. 그러한 찰나에 깔끔하고 우리 입맛에 맞는 비빔밥이 비행기에 등장하였다. 비빔밥은 전주의 오랜 전통이 비행기에 전해 준 훌륭한 선물이다.

### ✓ 세계화 전략: 김치의 학습효과와 전주비빔밥

일본음식 ‘화식’이 전 세계로 뻗어 나가고, 중국음식점이 들어가지 않은 나라가 없을 정도로 번성을 누리고 있음에 반하여, 우리 먹거리는 극히 제한된 범위에서만 세계로 진출하였음을 반성해야 한다. 이탈리아의 피자와 마카로니가 전 세계를 휩쓸었고 우리의 어린이들도 피자문화에 익숙하다. 일본의 우동과 스시가 다양한 종류로 입맛을 석권하고 있다. 그러나 어느 누구하나 우리의 면 음식과 김밥, 빈대떡을 세계화시킬 방도를 연구하지 못하고 있다. 샷포로 우동이 있다면 우리의 수제비문화도 중요하며, 냉동피자가 가능하다면 냉동빈대떡도 가능하다.

김치의 사례는 음식 세계화의 좋은 사례로 소개할 수 있다.

우리 먹거리의 세계화 전략에서 놓칠 수 없는 것은 역시 김치이다. 전세계에 최초로 김치통조림을 판매한 나라는 일본이었다. 그리하여 김치는 불행하게도 ‘기무치’로 널리 알려졌으며 영영사전에도 버젓이 기무치가 등재되어 있다. 자신의 것을 올바르게 활용하지 못할 때, 어떤 결과가 초래할 것인지를 잘 보여준다.

지난 월드컵대회에서 프랑스로 납품하는 김치를 놓고 경쟁을 벌인 기업은 우리나라 기업들 내부경쟁이 아니라 일본기업과의 경쟁이었다. 김치를 놓고 일본과 경쟁을 벌여야만 할 정도로 일본은 ‘남의 것’을 자신의 상품으로 만들었다. 또한 중국계 김치가 시장을 석권하고 있다. 한국을 방문하는 일본인들의 주요 쇼핑 대상에 김치품목이 선정되었다. 김치는 이제 국제적 상품으로서 발돋움할 수 있는 단서를 풀고 있다. 이른바 에스닉 붐의 대표격이다. 그러나 아직도 전세계로의 진출은 요원한 실정이다.

김치는 지나치게 짜거나 혹독하게 맵게만 담그지 않는다면, 뛰어난 발효식품으로 인정된다. 육식을 주로 하면서도 운동량이 절대적으로 부족한 현대의 도시생활에서 야채가 지니는 건강상의 미덕은 새삼 강조할 필요가 없다. 그런 점에서 김치는 다량의 야채를 한꺼번에 먹을 수 있는 최고의 채소음식이다. 김치에는 이른바 제3의 생명물질인 항(抗)산화성, 항노화성, 항암성, 항성인병성 물질 등 기능성 성분이 다량 함유되어 있다. 김치에 양념으로 쓰이는 마늘과 고추에는 항암성분을 많이 함유한데다 젖산발효를 거치며 유산균 효능까지 추가돼 뛰어난 항암효과가 있다.

일본의 김치붐은 김치의 놀라운 효능 때문이다. 김치가 세계인의 기호식이 되고 있는 반면, 오히려 한국에서는 섭취량이 감소하였다. 김치의 현대화가 과제이다. 일본은 라면용·복음밥용·도시락용 등 음식에 어울리는 김치를 속속 개발하고 있는데 종주국인 우리는 정작 과감한 전환을 못하고 있다.

프랑스나 이탈리아의 최고급 음식점에서 김치메뉴가 높은 자리를 차지하고, 태국인의 슈퍼마켓에서 김치가 대중적 인기를 구가할 수 있는 힘을 길러야 한다는 것이다. 국가적으로나 지자체 차원에서 곳곳에 다양한 ‘김치연구소’를 설립해야 한다. 김치에 관한 모든 생각을 정리하고 철학을 세우고, 전통적·향토적인 김치를 연구하고, 현대화시키고, 포장에 담고, 디자인화하고, 유통의 세계화와 선진화를 꾀하는 모색이 이루어져야 한다.

앞에서 설명한 김치의 경우를 그대로 비빔밥으로 말만 바꾼다면 100% 똑같이 적용

할 수 있다. 비빔밥은 김치와 더불어 세계화 할 수 있는 드문 한국음식이기 때문이다.



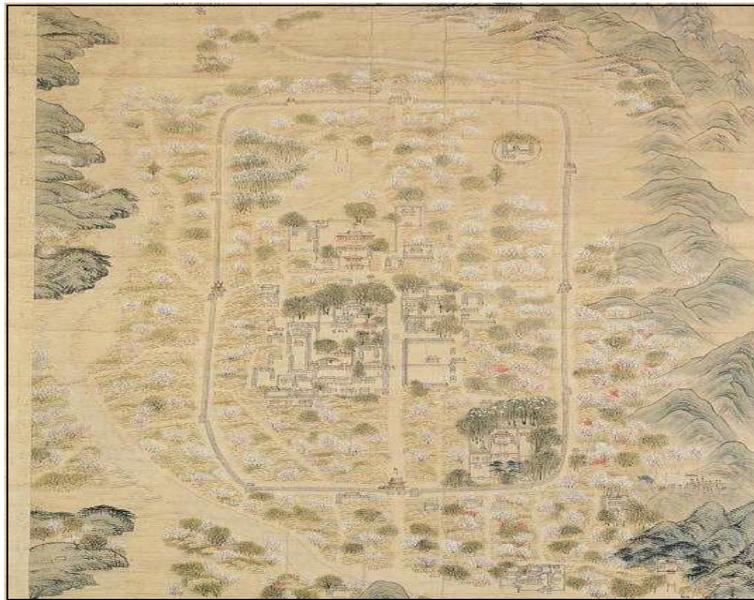
<사진-4> 시판 중인 포장제 전주비빔밥 (2008 KOREA FOOD FESTIVAL)

## 제3장. 전주음식의 DNA와 한브랜드화

### 3.1. 전주음식 형성의 역사적 배경

#### 1. 전주 토착세력과 전주 전통음식의 형성

전주는 후백제의 도읍이자, 태조 이성계의 본향으로 조선왕조의 발원지이다. 조선은 건국 후 전주에 태조어진을 모시고 경기전이라 하여, 전주가 왕실의 뿌리임을 분명히 하였다.



<그림-2> 1872년 전주지도

조선시대 전주는 호남 제일성으로 전라도를 총괄하는 전라감영의 수부(首府)였다. 한강이남에서 가장 큰 성이었던 전주부성은 객사가 중심에 위치하고 그 앞쪽으로 서편에 전라 감영, 동편에 전주부영이 자리했다. 영조10년(1734) 감사 조현명이 전주성을 손질하고 4대문을 다시 쌓았다.

또한 전주는 호남 제일의 곡창지대 수부로 물산이 풍요롭기가 한양을 방불케 하였다. 전주가 호수로는 한양, 평양에 이어 3번째이고, 인구수는 한양, 평양, 의주, 충주에 이어 5번째 였다.

전주부성의 남문이었던 풍남문에서 동쪽 꺾어지면 경기전이 있다. 경기전은 세종 이후 태조 이성계의 어진(御眞)을 봉안해온 곳으로 최근 세종과 영조 정조 철종 고종 순종 등 여섯 임금의 어용(御容)도 함께 모셔졌다.

또한 전주에는 전주사고(全州史庫)가 있다. 조선 초기 4대 사고 중에 하나인 전주사고는 1439년(세종 21) 사헌부의 건의로 지금의 전라북도 전주시에 있는 경기전(慶基殿) 안에 설치되었다.

이처럼 전주는 조선시대 중요한 호남 제일의 지역으로 역사 깊은 도시이다.

삼국사기에 의하면 1200년 전 백제시대에는 완산으로 불렸으며, 신라 경덕왕 16년(757년)에 전주로 명명되어 지금까지 이어 오고 있다. 후백제 견훤은 전주를 도읍지로 하였고, 그 이후도 호남의 중심지로 역할을 해왔다.

『新增東國輿地勝覽』의 기록을 살펴보면, 全州府는

“동으로 진안현(鎭安縣) 경계까지 47리, 서쪽으로 임피현(臨陂縣) 경계까지 74리, 금구현(金溝縣) 경계까지 19리, 남으로 금구현(金溝縣) 경계까지 38리, 임실현(任實縣) 경계까지 42리, 북으로 익산군(益山郡) 경계까지 37리, 여산군(礪山郡) 경계까지 61리, 고산현(高山縣) 경계까지 40리, 서울로부터는 5백 16리가 된다.

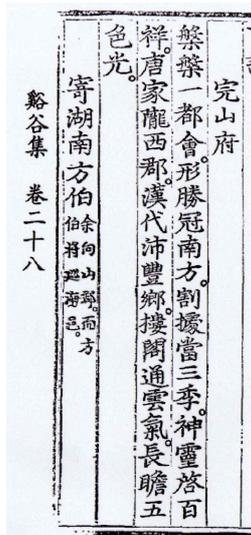
전주는 본래 백제(百濟)의 완산(完山)이며 비사벌(比斯伐), 또는 비자화(比自火)라고도 한다. 신라 진흥왕(眞興王) 16년에 완산주(完山州)를 두었다가 동왕 26년에 주를 폐지하고, 신문왕(神文王) 때 완산주(完山州)를 다시 설치하였다. 경덕왕(景德王) 15년에 지금의 이름으로 바꾸어 9주를 완비하였다. 효공왕(孝恭王) 때 견훤(甄萱)이 여기에 도읍을 세우고 후백제(後百濟)라 하였다. 고려 태조 19년에 신검(神劍)을 토벌하여 평정하고 안남도호부(安南都護府)라 하였다가 23년에 다시 전주(全州)라 하였다. 성종(成宗) 12년에 승화절도안무사(承化節度安撫使)라 하였고, 14년에 12주에 절도사를 두고 순의군(順義軍)이라 하여 강남도(江南道)에 예속시켰다. 현종(顯宗) 9년에 안남도호부(安南大都護府)로 승격하였다가 뒤에 다시 전주목(全州牧)으로 고쳤다.

공민왕(恭愍王) 4년에 원(元) 나라 사신 야사불화(桒思不花)를 가둔 일 때문에 부곡(部曲)으로 강등하였다가 5년에 다시 완산부(完山府)라 하였다. 본조(本朝) 태조 원년에 임금의 고향이므로 완산유수부(完山留守府)로 승격시켰고, 태종(太宗) 3년에 지금의 이름으로 고쳤으며, 세조(世祖) 때에 진(鎭)을 두었다.”

라고 기록되어 있다.

전주의 옛 이름인 완산(完山)은 완전한 뒤편과 어울려 다함없는 산과 들, 완전한 누리를 일컫는다. 이는 전주(全州)와 같이 모두 완전함을 뜻하는데, 기후 풍토는 물론이요 산물도 다양하고 풍부하여 가히 사람이 사는데 필요한 모든 것을 갖춘 천혜의 고장이라 하겠다. 지금도 전주, 완주지역은 큰 재해가 없는 복 받은 지역으로 회자되고 있다.

조선중기 문신이자 문장가인 장유(張維, 1587~1638)선생은 그의 시문집인 『계곡집(谿谷集)』에 오언율시(五言律詩)의 완산부(完山府)<sup>21)</sup>가 있는데, 그 내용을 보면



<그림-3> 『谿谷集』

“완산부(完山府)

거대한 규모의 변화한 도시  
 형승 또한 남방의 으뜸이여라  
 삼국시대 말기에는 정족(鼎足)의 형세 이루었고  
 신령스러운 분에 의해 길상(吉祥)의 문 열렸나니  
 당 나라 왕가(王家)의 농서군이요  
 한 나라로 말하면 풍패(豐沛)의 고장  
 누각이 높이 구름 기운에 통하니  
 찬연한 오색 광채 길이 우러르리  
 라 하여, 전주를 찬양하고 있다.”

역사 속에서 전주의 음식문화를 보여주는 기록으로는 고려시대의 역사기록이 있

21) 『谿谷先生集』, 第28卷. 完山府.  
 槃槃一都會 形勝冠南方 割據當三季 神靈啓百祥 唐家隴西郡 漢代沛 鄉樓閣通雲氣 長瞻五色光

는데, 이규보의 『동국이상국집(東國李相國集)』이 그것이다. 이규보가 전주의 지방관리로 내려와 성황제를 보고 다음과 같이 祭神文<sup>22)</sup>을 남겼다.

“제신문(祭神文) 전주(全州)에서 성황(城隍)에 제사지내는 치고문(致告文)인데 운(韻)이 없다.

삼가 채소·과일과 맑은 술의 제수로써 성황대왕(城隍大王)의 영전에 제사 지냅니다. 내가 이 고을에 부임하여 나물 끼니도 제대로 계속하지 못하는데, 어떤 사냥꾼이 사슴 한 마리를 잡아 와서 바치기에 내가 그 이유를 물었더니, 그가 ‘이 고을에는 예부터 매월 초하루에 저희들로 하여금 사슴 한 마리와 꿩 또는 토끼를 바쳐 제육(祭肉)에 충당하게 하고, 그런 뒤에 아리(衙吏)들이 공봉(公俸)을 받아서 주찬(酒饌)을 갖춰 성황에 제사를 지내는 것이 곧 하나의 관례가 되어 왔습니다.’ 하기에, 내가 노하여 매질하면서 꾸짖기를 ‘네가 어찌 나에게 알려 허락도 받지 않고 이런 짓을 하느냐. 무릇 제 고을의 선물 꾸러미나 청탁 고기를 거절하지 않고, 산의 살 찢 노루나 매끈한 토끼와 곰 발바닥 코끼리 발가락과 바다의 상어·숭어·메기·잉어와 새벽 비둘기, 야생 고니 등 맛난 음식을 불러들여 수두룩 앞에 쌓는 자들이야 차마 그 진미를 홀로 다 먹을 수 없어서 대왕에게 바치는 것이 마땅하겠지만, 어찌 나물 끼니로 가난하게 지내는 나로서 달마다 생물을 죽여 귀신을 살찌게 하기 위해 내 자신의 죄를 더하겠는가. 그리고 귀신도 정직한 귀신이라면 나에게 이런 것을 바라지 않으리라.’ 하고는, 곧 아리(衙吏)들에게 훈계하여 이제부터는 다시 고기를 쓰지 않기로 하고 채소·과일과 주찬 따위의 진설은 알아 하게끔 맡겼시오. 나의 약속이 이러하니, 대왕은 어떻게 생각할는지 모르겠으나, 바라건대 너그럽게 나를 완악하여 옛 관례를 따르지 않는다 하지 마시오.”

위의 내용은 1200년대 초 고려시대 당시 전주의 위상을 살필 수 있는 내용을 담고 있다.

첫째, 성황제의 관례가 전주의 전통문화이었다는 사실이다. 그리고 전주 아리들이 공봉을 받아 주찬을 준비하여 성황대왕에게 극진하게 제사봉행을 하는 관행에 주목

22) 『東國李相國全集』. 卷第三十七. 祭文. 祭神文.

全州祭城隍致告文■無韻謹以蔬菓清酌之奠. 致祭于城隍大王之靈. 予吏于茲. 蔬茹猶不續. 而有獵夫致一鹿于門. 予徵其由. 則曰此州自古每月旦. 使吾等貢一鹿若雉. 充祭肉. 然後衙吏等受公之俸. 備酒饌致祭于城隍. 此成例也. 予怒而鞭之曰. 汝何不稟於吾而爲是耶. 凡不拒乃州之苞苴饋餉. 而致山之麋麋. 豸兔熊踏象白之肉. 海之鮫鱐鯉晨鳧露鵠之羞. 崇積於前者. 不忍獨享滋味. 其獻于大王宜矣. 豈以予蔬食之窮. 約月殺生物圖神之肥. 而積罪予躬耶. 神若正直. 亦不予是望也. 因戒衙吏. 自今不復奠肉. 其蔬菓酒饌之設. 則任爾爲也. 予之約束如此. 未審大王諒之何如也. 伏惟寬之. 毋以予頑然不遵舊典也.

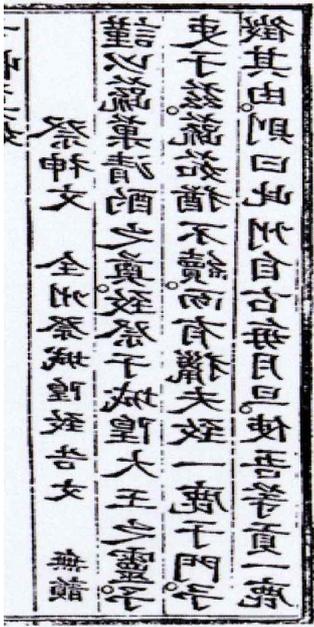
하고자 한다. 아리들은 향리(鄕吏)와 동일한 고을의 지방 관리였다.

둘째, 여러 고을에서 재물의 선물꾸러미를 가져오고 청탁고기를 바치고 있다. 이 청탁고기는 전라도 지방에서 나지 않는 코끼리 발가락, 상어, 곰발바닥 등 어류 · 조류 · 동물의 고기들이 포함되어 있다. 이러한 사실은 전주 성황제에 선물을 바치는 고을의 범위가 광역적이었고, 심지어는 외국상인들이 바친 물품으로 해석된다.

셋째, 고려시대부터 전주인들은 타 지역에 비하여 풍성한 음식을 차려먹는 관행의 전통이 있었던 것으로 보인다.

위의 기록을 전주의 음식사(飲食史)에서 외면해서는 안 될 것이다.

전주는 후백제의 도읍이었고 조선왕조의 본향이었던 사실을 음식문화와 연계 짓지 않으면 안 된다. 전주가 혈통과 뼈대를 이루기 시작한 것은 후백제의 왕도 시기부터이다.



<그림-4> 『東國李相國集』

터이다.

후백제와 조선 사이에 고려가 있었고, 후백제의 견훤왕과 함께 한 귀족들은 고려 시대에 전주에 둥지를 틀고 살면서 향촌사회의 지배력을 장악하고 있었다. 전주 성황제가 향촌지배의 수단이었다.

고려시대 전주 토호와 아리들은 후백제시대에 경주를 본향으로 견훤 왕의 지지세력들이었으나, 사성(賜姓)을 받아 전주의 토성(土姓)으로 정착한 향촌 지배세력이었다. 이 향촌 지배세력은 후백제 당시의 혈통과 가문을 잇고 고려 말에 다시 조선왕조를 일으키는 저력을 발휘하였다. 전주의 토성집단이 조선후기에 중앙의 견제로 세력이 약화되었으나 가문의 전통은 유지되어갔다. 이러한 토성 가문의 가정식 백반이 백반한식으로 발달하였고, 가정식 백반이 한식으로 그 전통을 승계하였다고 볼 수 있다.

이처럼 전주의 토착적인 향촌세력들이 일상적으로 먹어온 서민풍의 가정식 백반이 전 주의 대표적인 백반 밥상이었다.

## 2. 사회 경제적 배경

예로부터 전라감영이 있던 전주를 4불여(不如)의 고장이라 일컬어 왔는데 수령으로 온 벼슬아치는 토박이 아전만 못하고, 아전들은 기생들만 못하고, 기생들은 음률 풍류만 못하고, 음률은 음식만 못하다는 이야기이다. 전주의 음식이 오래 전부터 유명하였다는 것을 비유하는 말로서 음식의 고장임을 다시 한번 확인케 하고 있다.



<그림-5> 1890년 전주읍성

지금도 전주가 맛의 고장으로 명성을 유지하고 있는 것은 기후, 풍토 등 자연 환경과 함께 물과 평야가 잘 어울려져 있어 각종 자연의 산물이 풍부하였고 최근까지 부(富)의 기준이 되었던 쌀이 풍부하게 생산됨으로서 생활의 여유가 있었고 이 여유에 따른 음식의 호사가 독특한 음식문화를 이룬 바탕이 되었을 것이다.

또한 풍부한 음식의 재료와 함께 주로 음식을 담당하였던 부녀자들의 빼어난 음식 솜씨를 들지 않을 수 없는데 좋은 재료와 함께 마음을 담은 정성이 음식의 맛에 작용하고 있다고 볼 수 있다.



<그림-6> 100년 전 전주 남부시장

전주에는 동부시장과 모래내 시장도 있지만, 그래도 대표적인 재래시장을 꼽으라면 남부시장을 들 수 있다. 얼굴을 맞대고 흥정을 하고, 밤사이 평안을 얘기하며 더러 시절의 뒤숭숭함과 낡은 남정네의 뒷 담화까지 넘쳐나던 시장골목. 하지만 그 모든 것들이 인정의 테두리에서 적당한 웃음으로 혹은 헛기

침 몇 번으로 이해되고 용서되곤 하는 남부시장이었다. 어쩌면 남부시장은 전주 사람들이 살아온 삶의 역사일 것이다. 전주부성의 붕괴를 지켜보았고 동학농민군의 전주성 입성 현장을 지켜온 남부시장은 원래는 전주성 남문과 서문 밖에 2일과 7일에 5일장이 열렸었다. 그러던 것이 1894년 동학농민혁명 당시 완산칠봉에서 쏘아댄 관군의 대포에 맞아 장터가 파괴되고 말았다. 또한 일제는 전주의 상권을 장악하기 위해 1914년에 시장규칙을 공포하고 우리 고유의 장터를 해체하기 시작하였다.



<그림-7> 『擇里志』

이처럼 전주 남부시장은 전주사람들과 희노애락(喜怒哀樂)을 같이 하며 그 오랜 전통의 명맥을 이어가는 곳으로 단지 시장의 의미가 아닌 전주 역사의 한 장소였다. 전주의 남부시장은 조선시대 6대 시장 가운데 하나였다. 전주 남부시장에는 물화유통이 풍성하여 시전(市廛)과 난전(亂廛)이 난립해 있었다. 시전은 시장의 상설점포를 말하고, 난전은 보따리장사들이 주도하는 좌판장이었다. 전주는 전라감영이 있었던 곳이어서 다른 시장보다 시전이 많았다.

전주 남부시장은 삼남지방에서 최고의 시장으로 물자가

풍성하고 전국적으로 장사꾼들이 모여들면서 남문 밖 시장은 항상 상인들이 붐비는 곳이었다. 물화의 유통이 흥성할수록 남부시장에는 점포가 늘어나고 장세는 뛰고 돈이 돌면서 경제적인 호황을 누리는 곳이었다.

이중환의 『택리지(擇里志)』 23)에는 전주를 가리켜, "1천 마을이나 1만 부락에서 삶에 이용할 물건이 다 갖춰져 있고 ... 관아가 있는 곳에는 민가가 뻥뻥하고 물화가 쌓여있어서 한양과 다름없이 큰 도화지 ..." 라고 기록하였다.

이는 전주를 한양과 다름없이 물자가 풍부하고 인구가 많으며, 상거래가 활발히 이루어지고 있는 지역으로 조선시대 전주의 모습을 엿볼 수 있다.

전주가 상업도시의 면모를 유감없이 드러냈던 곳이 바로 남밖장이었다.

23) 『擇里志』  
조선시대 1751년(영조 27)에 실학자 청담(淸潭) 이중환(李重煥:1690~1756)이 저술한 지리서이다.

전주사람들은 조선시대에 전라감영을 전주에 유치하였고 자연스럽게 전라도의 행정과 물산유통의 중심을 이루었다. 조선시대 전주 읍성안 전라북도청이 있던 곳이 관찰사가 집무하던 감영이 있었으며, 풍남문 밖에는 전라도 물산유통의 중심인 전주 남부시장이었다. 전주 남부장은 전라감영의 치소였기에 다른 지역의 장터보다 상설점포도 많았고, 보부상들도 몰려들어 전라도 최대 규모의 시장풍속이 연출된 곳이다. 그곳에서 사람들의 상거래가 이뤄지고 사람들이 북적거렸으며 그곳에서 전주비빔밥과 국밥이 싹트기 시작하였다.

### 3. 문화적 배경

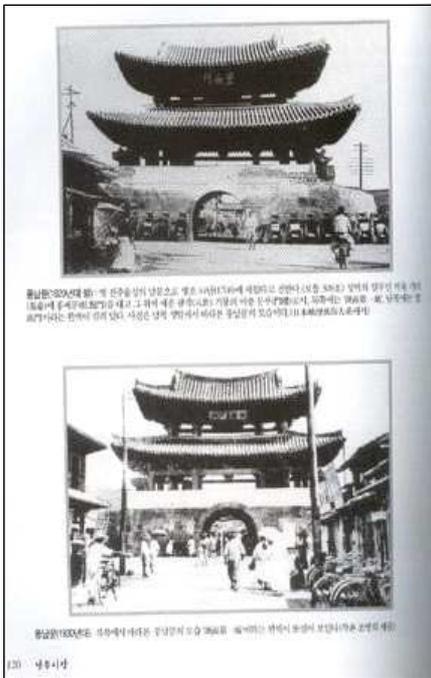
전주 전통음식은 두 축으로 되어있다. 한 축은 백반과 한정식이고, 다른 한 축은 콩나물국밥과 콩나물비빔밥이다. 한식백반은 집안의 여인들이 만들어내는 가정식 밥상에서 기초한 것이라면, 콩나물국밥과 콩나물비빔밥은 남부장이라는 특정한 공간에서 발생하였다.



<그림-8> 전주의 옛 지도

전주의 가정식 밥상은 역사적 전통이 강한 반면, 콩나물국밥과 콩나물비빔밥은 조선후기 시장경제가 활성화하면서 전주 남부장에 생겨난 것으로 불과 200여년의 역사에 지나지 않는다. 전주의 가정식 백반을 일제시대에 상품화 한 것이 한정식이며 그 역사는 더 짧다. 한식 백반을 상품화 한 것이 한정식이다. 한식 백반집과 한정식이 전라감영이 자리하였던 구 전북도청 주변에서 성업하고 있는 것도 전주시대

전주관아의 아리(衙吏)들이 뿌린 씨앗으로 추정된다. 아리들의 입맛이 한식 백반집을 집성하게 된 동기일 수도 있다. 조선시대 전주의 아리들은 뼈대 있는 집안의 자손들이었다. 조선시대 전라도에서 가장 많은 과거 합격자를 배출하는 곳이 전주이고, 그 주체가 전주 아리들의 가문이었다. 아리들은 고려시대 향리집단의 전통을 가진 전주의 향촌 지배세력으로 권세를 유지하는 집단이었고, 조선시대 중앙권력이 강화되면서 지방 관리의 위상이 땅에 떨어졌지만, 전주의 아리들은 향촌세력의 전통을 유지한 토호집단이었다. 지방 토호들은 가문을 유지하면서 학문적 지적 능력을 갖춘 지방 엘리트들이다. 그 지방 엘리트층이 선비 집단에 속했다. 조선시대 선비 집단은 지방 문화를 유지하는 주체로 등장한다. 판소리도 이러한 아리들의 문화였지 농민들의 문화는 아니었다.



<그림-9> 옛 풍남문

후백제 왕통의 전통은 고려시대 향촌 지배세력으로 승계되었고, 조선시대 아리집단으로 가문의 혈통이 유지되었으나 조선후기에 토호기반이 몰락하면서 가정식 백반도 빛을 잃게 되었던 것이다. 이와 반대로 조선후기에 전주 남문밖 시장이 흥성하면서 그곳에서 콩나물국밥과 콩나물비빔밥이 태동하게 되었던 것이다. 17세기말 전주 남부시장에 시전이 발달하면서 전국 8도의 상인들이 몰려들었고, 전포는 남문밖에서 서쪽으로 다가동까지 조성되었고, 거의 매일 장이 서는 상설시장의 기능을 하면서 시장음식으로 콩나물국밥과 콩나물비빔밥이 호황을 누렸다.

#### 4. 한식

한식(韓食)을 대표하는 음식은 백반(白飯)이다. 백반 큰상은 반찬 가짓수만 해도

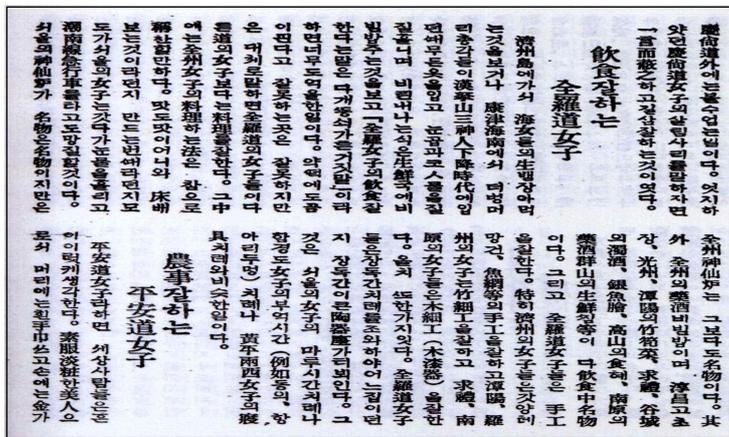
50여 가지가 넘는다. 한 상에 이처럼 많은 반찬과 요리를 내놓은 나라는 없다. 우리나라에서 가장 음식문화가 발달한 곳으로 전라도가 명성을 얻고 있다. 그중에서도 옛 전라감영이 있던 전주의 백반 음식이 명성을 얻고 있다.

남원 기로회(耆老會)에 보관된 조선후기 선생안(先生案)을 살펴보면, 한량들의 이름이 많이 등장한다. 이 한량(閑良)들이 지방의 선비문화를 선도하는 신분이었다. 일반적으로 한량은 직업 없이 돈 잘 쓰고 잘 먹고 풍류를 즐기는 사람을 비하하는 호칭으로 사용하고 있는데, 실상 한량은 조선시대에 지방에서 힘을 행세하는 토호집단으로 이었다. 한량들은 일정한 재산과 학력을 갖추고 유향소를 설립하여 향촌사회를 주도하는 선비집단에 속했다. 이들은 과거를 통해 중앙정계에 진출하기도 하고, 사족자제(士族子弟)나 부유한 가문의 자제들로 군역(軍役)을 피하며 향촌사회에서 지방중심 세력으로 행세하는 집단들이다. 이처럼 가문과 재력과 학력과 품위를 유지하는 선비집안의 음식은 곧 집안의 품격과 비례하였다고 볼 수 있다. 음식상은 가문과 집주인의 인품을 가늠할 수 있는 잣대이며, 음식솜씨는 여인의 품격을 말해주고 상차림은 남자의 품격을 말해준다. 손 솜씨는 여인들의 대물림이다. 음식의 요체는 맛과 멋이다. 맛은 손맛이요 솜씨이며, 멋은 가문의 품격이다. 상차림에 품격이 있다는 뜻이다. 명망 있는 집에서 손님상을 내놓는 것을 보면 그 집안의 품격을 알 수 있다. 전주여인들의 음식솜씨는 거슬러 올라가면 후백제 시기부터 고려·조선 시대에 이르기까지 맛을 내는 집안의 솜씨가 내려왔다고 본다. 집안 대대로 익혀온 음식솜씨는 하루아침에 이루어지는 것이 아니다. 가정식 밥상의 솜씨는 음식기술로 만들어 지는게 아니라 집안의 내력이다. 이러한 가문의 가정식 백반이 백반한식으로 발달하였고, 가정식 백반이 한식으로 그 전통을 승계하였다고 볼 수 있다.

일제시대 잡지인 『별건곤(別乾坤)』<sup>24)</sup>1928년 12월 1일 자 제 16·17호를 보면 <八道女子 살림사리評判記>의 내용이 있는데, 전라여자 부분을 발췌해서 보면 다음과 같다.

---

24) : 『別乾坤』 제16·17호.  
발행년월일 : 1928년 12월 01일.  
기사제목 : 八道女子 살림사리評判記.



<그림-10> 『別乾坤』

"...『全羅여자의 음식 잘한다는 말은 다 개똥쇠가튼 거짓말』이라 하면 너 무도 억울한 일이다. 약떡에도 곰이 편다고 잘못하는 곳은 잘못하지만은 대 체로 말하면 全羅道の 여자들이 다른 도의 여자보다는 요리를 잘 한다. 그 중에는 全州여자의 요리하는 법은 참으로 칭찬할 만하다. 맛도 맛이어나와 床배 보는 것이라던지 만드는 번때라던지 모도가 서울의 여자는 갖다가 눈 물을 흘리고 潮南線 급행선을 타고 도망질 할 것이다. 서울의 神仙爐가 명 물은 명물이지만은 全州 神仙爐는 그보다도 명물이다. 그외 全州的 약주 비빔밥이며 淳昌 고초장, 光州, 潭陽의 竹筍菜, 求禮, 谷城의 濁酒, 銀魚膾, 高山의 식혜, 南原의 藥酒 群山의 生魚찜 등이 다 음식 중 명물이다. 그리고 全羅道여자들은 手工을 잘한다. 특히 濟州의 여자들은 갓양테망건, 어망 등 의 수공을 잘하고 潭陽, 羅州의 여자는 竹細工을 잘하고 求禮, 南原의 목세 공(木漆器)을 잘한다. 울치 또 한 가지 있다. 全羅道여자들은 장독간 치레를 조와하여 어느 집이던지 장독간이 큰 陶器塵가티 보인다. 그것은 서울의 여 자의 마루시간 치레나 함경도 여자의 부엌시간(例如동의, 향아리두멍) 치레 나 黃平兩西여자의 침구치레와 비슷한 일이다. ..."

라는 내용의 글이 있는데, 전라 여자 중에 특히 전주 여자의 요리 솜씨가 참으로 칭찬할 만하다 하며, 전주의 신선로, 약주비빔밥 등을 명물이라 설명하고 있다.

이는 음식상이 가문과 집주인, 그 집안의 여인들의 인품을 말해준다는 전주의 상 차림에 대한 전통적인 자부심에서 비롯된 것이다.

1958년 11월 20일자 동아일보 '팔도강산(八道江山), 발 가는대로 붓 가는대로' 라는 칼럼에는 特味全州飲食(특미전주음식)라는 제목으로 전주의 전통 있는 백반집인 '음팡집'을 소개하고 있다.

그 내용을 간략하게 살펴보면 다음과 같다.

「傳統있는 음팡집」 밥한床에 두時間의 精誠이라 하여 음팡집을 소개한다.

(중략) 음팡집의 가지가지의 모든 반찬은 하나의 특미(特味)가 높지 않은 것이 없다.

음팡집에서 내놓은 반찬은 한 접시 한 접시 전주 음식의 명예를 걸고 것이기도 하려니와 주인의성이가 이만저만의 것이 아니다. 나물 한 가지를 무쳐도 반드시 주인이 가을 맞추어 무친다. 평범한 조기찌개, 전어구이 등도 과연 주인의 숨씨는 전주 명물의 명예를 배가(倍加)시키고도 남음이 있는 것이었다.



<그림-11> 동아일보 1958년 11월 20일

음팡집의 음식이라 해도 주인이 만들지 않으면 가짜라고 한다.

음팡집에선 반드시 주문을 받고야 음식을 만들기 시작한다. 만들어서 오래된 음식은 맛이 간다. 그러므로 백반음식을 먹으려면 적어도 한 시간 반 내지 두 시간은 기다려야 한다. (중략)

앞의 신문자료를 통해 전주사람들의 음식에 대한 정성과 전주음식에 대한 자부심을 알 수 있다. 반찬 한 가지를 만들더라도 주인이 직접 정성을 다해 간을 맞추고 무치며, 주인이 직접 만든 음식이 아니면 가짜라고 말하는 장인정신, 주문을 받기 전에는 절대 음식을 만들어 놓지 않는다는 것에서 비록 이는 ‘옴팡집’의 사례라고는 하지만, 이는 과거 전주의 각 가문의 상차림의 기본이었을 것이다. 이는 음식상을 가문과 집주인의 인품을 말해준다는 전주의 상차림에 대한 전통적인 자부심에서 비롯된 것이다. 음식을 만드는 사람은 물론이거니와 음식을 먹는 사람 또한 기다릴 줄 아는 마음 또한 전주만의 전통이며, 전주사람들의 음식에 대한 자부심일 것이다.

## 5. 전주비빔밥

비빔밥이 처음으로 언급된 문헌은 1800년대 말엽의 『시의전서』인데 이 문헌에는 비빔밥을 부빔밥(汨董飯)으로 표기하고 있다. 여기서 골동반의 汨은 ‘어지러울 골’ 자이며, 董은 ‘비빔밥 동’자인데 汨董이란 여러 가지 물건을 한데 섞는 것을 말한다. 그러므로 골동반이란 이미 지어놓은 밥에다 여러 가지 찬을 섞어서 한데 비빈 것을 의미하는 것이다.

전주비빔밥의 유래로는 궁중음식설, 임금몽진 음식설, 농번기 음식설, 음복설, 묵은 음식처리설, 동학혁명설 등으로 다양하나 그 어느 것도 유래로 단정하기는 어렵다.

‘궁중음식설’은 조선시대 임금의 수라에는 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔등 4가지가 있었는데, 비빔은 점심때나 종친이 입궐하였을 때 먹는 가벼운 식사였다고 한 데서, ‘임금 몽진 음식설’은 나라에 난리가 일어나 임금이 몽진하였을 때, 수라상에 올릴 만한 음식이 없어 하는 수 없이 밥에 몇 가지 나물을 비벼 수라상에 올렸다는 데서 그 유래를 들고 있다. ‘농번기 음식설’은 농번기에는 하루에 여러 번 음식을 먹게 되는데 그때마다 구색을 갖춘 상차림을 준비하기 어려워 그릇 하나에 여러 가지 음식을 섞어 먹게 되었다는 데서, ‘동학 혁명설’은 동학군이 그릇이 충분하지 않아 그릇 하나에 이것저것 받아 비벼 먹었다는 데서 찾고 있다.

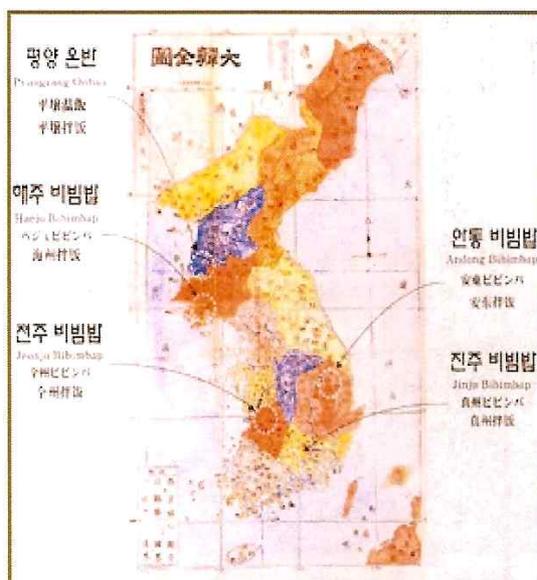
그런가 하면, ‘음복설’에서 음복(飮福)은 제사를 마치고 제상에 놓은 제물을 빠짐 없이 나눠 먹는 것을 말하는데, 산신제(山神祭), 하제(河祭)의 경우에는 집으로부터

먼 곳에서 제사를 지내므로 식기를 충분히 가지고 갈 수 없어 결국 제물을 골고루 먹으려면 그릇 하나에 여러 가지 제물을 받아 비벼서 먹게 되었다는 것이다. ‘묵은 음식 처리설’은 선달 그믐날 새해 새날을 맞이하기 위해 여러 가지 새로운 음식을 장만하면서, 묵은해에 남은 음식을 없애기 위하여 몽땅 집어넣어 비벼 먹었다는 것이다.

비빔밥이 어떤 유래를 갖던 결국 여러 가지 나물을 비벼 먹는 것으로, 각 지방마다 특산 농산물의 사용을 바탕으로 발전되어 왔는데, 특히 전주, 진주, 해주 등의 비빔밥이 유명한 것은 이 지역들이 삼국시대 이래 전란이 잦았던 곳 이어서 군사들의 집단 급식이 많았던 데서 비롯된 것으로 보기도 한다.

전주비빔밥의 유래를 볼 때 비빔은 궁중 요리로 점심때 가볍게 들은 음식이라고 사료되어지며 농번기 음식설, 음복설, 묵은음식처리설, 동학혁명설 등은 그 유래를 단정하기는 어렵지만 비빔밥이 어디에서 시작되었건 결국 비빔밥은 여러 가지 나물을 비벼먹는 것으로 각 지방마다 특산 농산물의 사용을 바탕으로 발전되어 왔는데 특히나 전주, 진주, 해주에서 향토명물 음식으로 발전하였다.

그중에서도 전주비빔밥은 평양의 냉면, 개성의 탕반과 함께 조선시대 3대 음식의 하나로 꼽히는데 그중에서도 으뜸이라 할 정도로 유명하다. 그 이유는 천혜의 지리적 조건하에서 생산되는 질 좋은 농산물의 사용, 장맛 그리고 음식에 드리는 깊은 정성이 어우러진 합작품이라 하겠다.



<그림-12> 조선시대 비빔밥

전주의 콩나물은 전국 제일의 맛을 자랑하는데 이로 인해 자연히 콩나물을 사용한 전주콩나물비빔밥이라고까지 부르게 된 것이다.

비빔밥에 대한 이야기는 일제시대 잡지인 『開闢』 25) 1925년 7월 1일 자에 등장하는데, <八道代表의 八道 자랑> 이라는 칼럼에 소개된 비빔밥의 내용을 일부 발췌한 것을 살펴보면 다음과 같다.



<그림-13> 『開闢』



<그림-14> 『開闢』

... 全羅道 代表 金廣大 登壇 날신한 몸집으로 생글생글 우스며 두 손을 한번 잡았다 퍼면서 「全羅道에는 자랑거리가 하도 만호닛가 대표 一人으론 안되겄소. 적어도 열 사람은 되야겄소.(잡담 일업다는 야지가 날어난다.) 여러분, 金堤萬頃 넓은 들이란 말을 드러 보았소. 즉 朝鮮의 穀倉인 朝鮮 유일의 대평야가 어대 잇는지 아시오? 그것이 즉 全羅道랍니다. 그리고 朝鮮에 어느 道가 섬(島)이 제일 만소. 또 朝鮮의 제일 큰 섬은 어느 道에 잇소. 그것이 다- 全羅道에 잇답니다. 全羅道 竹器 全羅道 漆器 全羅道 부채, 全羅道 珠簾- 이것이 다 朝鮮의 명물이고 그리고 金德齡가튼 名將軍도 全羅道에서 나섰고 鄭忠信가튼 忠臣도 잇고 全琫準가튼 大革命家도 全羅道 양반이요 大時國天子 車京錫도 全羅道 井邑에 본부를 두었소.(이놈 흠치무리로구나 하고 야단이 날어난다.) 그 뿐임닛가. 全羅道 광대가 유명하지오. 앗차 이것소. 萬古烈女 春香이도 全羅道 産이요.(이놈아 사실업다 하고 떠든다.) 그 뿐임닛가. 濟州島의 海女도 朝鮮의 명물이요 三神山의 一人 漢拏山도 朝鮮의 名山이요 竹林이 유명하고 濟州橋,

25) : 『開闢』 제61호.  
발행년월일 : 1925년 07월 01일.  
기사제목 : 八道代表의 八道 자랑.

靈光굴비, 靈岩찬빚, 全州누른밥, 淳昌고초장, 羅州소반, 錦山인삼- 그것이 다- 全 鮮 이 아는 명물이요. 그리고 全羅道 人의 교제술이란 참 유명하지요. 그리고 理智에 밝 지요. 자- 엇덧습닛가? 그만둡니다。」 ...

작촌 조병희 선생은 『完山고을의 脈搏』<sup>26)</sup>에서 1920년대 남밖장의 정경과 전주비빔밥에 대한 이야기를 비교적 자세하게 기술하고 있다.

조병희 선생의 책 「남밖장의 낭만어린 정경」 가운데 그 일부 내용을 발췌해서 보면 다음과 같다.

.... 흥행이 없었던 당시 사정으로는 장에서 불 용건이 없어도 습관적으로 가는 사람이 있었다. 물건을 사고파는데 거간이나 붙이고 친구하고 어울려서 막걸리나 기울이면서 시름도 풀고, 세상 소문을 듣는 것이 목적이었으리라. ....

음식점에 들르게 되면 널따란 양푼을 손에 받쳐 들고 옥편 숟가락 두 어 개로 비빔밥을 비벼대는 장정을 보게 된다. 흥이 나면 콧노래를 부르기도 하고 빙빙 돌렸던 양푼을 허공에 빙빙 돌렸다가 다시 손으로 받쳐 들고 비벼대는 솜씨는 남밖장만이 가지고 있는 정경이었다. 당시엔 에누리하는 것도 하나의 낭만이요, 되쟁이 콧노래 솜씨에도 한시대의 낭만이 숨어 있었다. ...

「온유한 마음으로 멋과 맛을 챙기는 고장 전주」 가운데 일부의 내용을 살펴보면,

... 남부시장의 비빔밥을 비비는 솜씨는 천하일품이었다. 건장한 사내가 양푼으로 왼손에 받혀들고 오른손아귀로 꼭 쥔 수저 두가락으로 양푼을 빙빙돌리며 비벼 대는데 한참 흥이 나면 콧노래를 부르기도 하고 치뜨린 양푼이 허공을 빙빙동기도 하였다. ... “짜리비 다 팔 때까지 쪼그리고 있었더니 발도 저리고 허기가 몰려와 장마당의 비빔밥집을 찾아들어선다. 치마 길이만큼이나 긴 앞치마를 두른 주모가 넓다란 바재기를 손에 받쳐들고 숟가락 두 개로 밥을 비벼대다가 말미에 참기름 한 방울 떨어뜨려 내놓는 비빔밥은 남밖장의 별미였다.” ...

라고 하여, 비빔밥의 무대를 전주 남부시장으로 하고 있다.

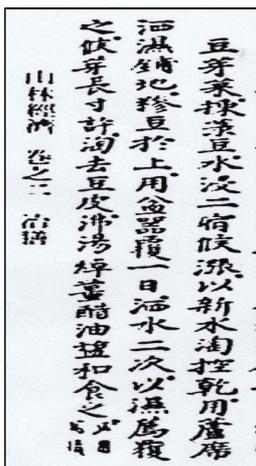
26) , 「完山고을의 脈搏」(增補版), 산아출판사, 2001.

남부시장에서 장정이 큰 양푼에 비빔밥을 비벼대는 솜씨는 천하일품으로 남밖장만의 정경이라고 표현하고 있다. 남밖장은 '전주 풍남문 밖의 장터'의 줄임말로 전주식 비빔밥은 큰 양푼에 밥을 넣고 비벼대는 방식으로, 오늘날 일반 음식점에서 팔고 있는 비빔밥과는 차이가 있다. 책의 내용으로 볼 때, 남부시장에는 비빔밥 전문 식당이 있었으며, 비빔밥은 주로 시장인들이 즐겨먹는 음식이었던 것으로 보인다.

장터에서 전승된 서민음식의 역사는 앓을 수밖에 없다. 전주비빔밥이 양반들의 음식이라면 쓰여진 역사기록이 남아있었을 텐데, 뚜렷한 실체도 없이 장이 설 때에 만들어 먹던 비빔밥 이다보니 문헌기록으로 전해 내려오는 게 없다. 단지 시장풍속으로 전해오고 있을 뿐이다.

## 6. 콩나물국밥

콩나물의 역사는 분명하지 않다. 그 이름의 등장은 고려 고종 때의 『향약구급방(鄉藥救急方)』에서 볼 수 있다.



<그림-15> 『山林經濟』

‘대두황(大豆黃)’이라 했다.

콩나물의 머리가 노란빛에서 붙여진 이름이다.

조선시대 『산림경제(山林經濟)』에는 ‘두아채(豆芽菜)’의 이름이 보인다. 이는 숙주나물을 일컬음 이었다.<sup>27)</sup>

일제시대 『전주부사(全州府史)』(1943)에는 전주 콩나물을 ‘각별미미(格別美美)’ ‘전주의 콩나물은 풍토병 약효가 있어 이 고장 사람들이 즐겨 먹는다.’고 했다. 그래서인지 전주에는 콩나물국밥 전문점도 적지 않고, 골목골목에 콩나물해장국집도 많다.

27) 『山林經濟』 第2卷. 치선(治膳), 남채[蔬菜]

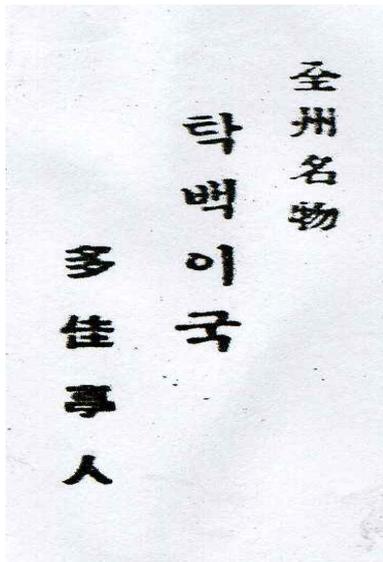
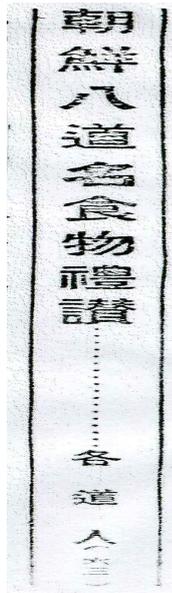
豆芽菜 揀菘豆 水浸二宿候漲 以新水淘控乾 用蘆席洒濕鋪地 糝豆於上 用盆器覆一日 洒水二次 以濕薦覆之 候芽長寸許 淘去豆皮 沸湯焯薑醋油鹽和食之 必用閑情

숙주나물[豆芽菜]은, 녹두를 가려 이틀 동안 물에 분기를 기다려 새 물로 일어서 물기를 뺀다. 축인 달걀자리[蘆度]를 땅에 깔고, 녹두를 그 위에 펴고 동이를 덮어 하루에 두 차례씩 물을 뿌려 주면서 젖은 거적으로 덮어놓는다. 싹이 1치쯤 자라거든 녹두 껍질을 벗겨 버리고 끓는 물에 데쳐서, 생강·초·기름·소금으로 양념해 먹는다. 《거가필용》 《한정록》

전주콩나물국밥에 대한 이야기가 일제시대 잡지인 『別乾坤』<sup>28)</sup> 1929년 12월 1일자에 등장한다. <天下八道名食物禮讚> 이라는 칼럼에 소개된 전주콩나물국밥(탁백이국)의 내용을 살펴보면 다음과 같다.



<그림-16> 『別乾坤』



<그림17> 『別乾坤』

多佳亭人 平壤  
의 어복장사국  
서울의 설넝탕이  
명물이라면 全州  
名物은 탁백이국  
일 것이다. 명물  
이라고 하면 무  
슨 특이한 珍味  
인 것갓기도 하  
지만 실상 그리  
치는 안코 어복  
장국국이나 설넝  
탕과 맞치 한가  
지로 上下貴賤이  
업시 누구나 먹

고, 감시 험하고, 한테다가 맛이 구수하며 술속이 잘 풀니니 이만하면 어복

28) : 『別乾坤』: 제24호  
발행년월일 : 1929년 12월 01일  
기사제목 : 全州名物 탁백이국, 珍品·名品·天下名食 八道名食物禮讚  
필자 : 다가정인(多佳亭人)

장스국이나 설녕탕과 역개를 견줄만한 명물의 자격이 충분하다. 그러나 한편으로 보면 어복장스국이나 설녕탕보담도 나은 편이 업지안타. 그것은 어복장스국은 고기로 끄리고 설녕탕도 소고기로 끄리는만큼 원료가 다 그만한 맛을 갖추어가지고 잇겟지만 탁백이국은 원료가 단지 콩나물일 뿐이다. 콩나물을 솟해 너코 (시래기도 조금 넛기도한다) 그대로 푹푹 삶아서 마늘 양념이나 쪼끔 닛는 등 마는 등 간장은 설녕탕과 한가지로 大禁物이요 소곰을 쳐서 휘휘 둘러 노흐면 그만이다. 元來 달은 채소도 그러하겠지만 콩나물이라는 것은 가진 양념을 만히 너어 맛있는 장을 쳐서 잘 만들어 노아야만 입 맛이 나는 법인데 全州콩나물국인 탁백이국만은 그러치가 안타. **단지 재료라는 것은 콩나물과 소곰뿐이다.** 이것은 분명 全州콩나물 그것이 달은 곳 것과 품질이 달은 관계이겟는데, 그러타고 全州콩나물은 류산암모니아를 주어서 길으은 것도 아니요 역시 달은 곳과 가치 물로 길을 따름이다. **다가치 물로 길으는데 맛이 그러케 달으다면 결국 全州의 물이 쪼타고 하지 아니할 수가 업다.** 그런 것은 엇갯든 것처럼 맨콩나물을 푹신 삶아서 소곰을 쳐가지고 휘휘 내져어 노흔 것이 그와가치 맛이 잇다면 신통하기가 짝이 업는 것이다. 이 신통한 콩나물국을 먹는 법이 또한 운치가 있다. **아츨 식전에 그러치 아니하면 子正후에 일즉 일어나서 쌀쌀한 찬 기운에 목을 응송커리고 탁백이집을 차져간다.** 탁백이집이라는 것은 서울가트면 선술집이다. 구수-한 냄새와 푸근히 더운 김이 쪼다져 나오는 목노 안에 들어서 개다리상가튼 걸상에 걸어안져 툄툄한 탁백이 한잔을 벌컥벌컥 드리켜고는 탁백이국 그놈 한주발에 밥한술을 노아 훌훌 마시는 맛은 산해의 진미와도 박굴 수 업시 구수하고 속이 후련하다. 더구나 그안날밤에 한잔 톡톡히 먹고 속이 몹시 쓰린 판에는 이 탁백이국외에는 더 덤혀 먹을 것이 업다. 그런대 그것이 기가 맥히게 헐해서 탁백이 한잔 국 한주발, 밥 한덩이 三點을 합해서 一金五錢也라다. 全州가 특별히 음식이 헐키는 하지만 탁백이국은 특별 중 특별이다. 물론 階級을 초월한 것은 설녕탕이상이다. 이만하면 모든 것이 평범한 全羅道の 것으로는 꽤 제법이라 하겟다. ㅍ트르 全州에는 土疾이 몹시 심한데 콩나물국을 먹음으로써 그것을 예방한다는 것을 소개한다.

위의 내용을 통해 전주 콩나물국밥의 유래를 어느 정도 알 수 있다.

첫째, 전주 콩나물국밥은 콩나물과 소곰뿐이었다. 콩나물국밥의 원료는 콩나물이고, 소곰으로 간을 맞추고, 시래기가 보조 재료였다. 전주의 콩나물국밥은 장(醬) 대

신에 소금(鹽)을 넣어야 제 맛이었음을 알 수 있다.

둘째, 전주 콩나물의 우수한 품질이다. 콩나물을 물로 기르는데, 전주콩나물국밥의 맛이 다른 곳과 차별이 날 정도로 다르다면, 전주의 물이 좋다고 할 수 밖에 없다는 것이다. 전주 콩나물국밥은 물맛이 좌우한다고 할 수 있는데, 그 물맛은 기린봉과 성황산 골짜기에서 내려오는 물이 으뜸이었고 교동과 풍남동에서 기른 콩나물이 으뜸이었다. 이 콩나물이 전주 콩나물국밥의 맛을 좌우하였다. 그래서 전주 콩나물국밥은 다른 어느 지방에서도 흉내 낼 수 없는 독특한 맛이 별미였다.

셋째, 전주 콩나물국밥은 아침 식전이나 자정 넘어서 이른 새벽에 먹는 국밥이었다. 이 내용은 전주 콩나물국밥의 생성 배경과 동기를 말해주는 중요한 내용이다. 분명 전주에서 이침 식전에 콩나물국밥을 먹는 전통과 관행이 있었음을 알 수 있다. 이침 식전은 해뜨기 전이다. 전주에 살아도 게으른 사람은 전주 콩나물국밥을 구경조차 하지 못했을 것이다.

넷째, 콩나물국밥집을 탁백이집이라 하였다. 탁백이는 뚝배기의 사투리였고, 흑갈색으로 잿물을 칠하여 만든 오지그릇을 말한다. 뚝배기는 불에 가열을 할 수 있고, 탕, 국, 찌개 등을 담는 그릇으로 주로 활용되었다.

‘장국 밥’, ‘장터 국밥’은 시장에서 먹는 국밥을 말한다.

전주 남부시장은 삼남지방에서 최대 규모의 시장이었기에 항상 장사꾼들로 북적이는 곳이었다. 새벽 장에서 팔고 사고 나르던 시장 사람들이 허기진 배를 채우려고 발길을 돌리던 곳이 국밥집이다. 즉 전주콩나물국밥은 시장에서 시장 일을 하는 사람들이 먹는 아침밥이었다. 남부시장으로 채소, 어물, 미곡 등을 팔러온 상인이나 그 물건을 사러온 사람이나, 물건을 나르는 짐꾼들이 바로 전주콩나물국밥의 주인공들이었다.

조선일보 1959년 1월 29일자 풍토유람(風土遊覽) 이라는 칼럼에 전주시편이 기재되어있다. 신문의 내용을 간략하게 살펴보면 다음과 같다.

전주는 고색(古色)의 거리로 누구나 전주로 오는 나그네들은 이구동성으로 아름답고 깨끗한 도시라고 한다. 후백제의 전횡이 도읍한 도시로 문화와 예술과 명승고적이 서울 못지않게 풍부한 곳이다. (중략)



<그림-18> 조선일보 1959년 1월 29일

시민들의 기질(氣質)은 극히 보수적이어서 남을 시기하고 질투하는 격렬한 성격과 대모는 별로 없고 평화와 정적을 좋아한다. (중략)

음식에는 전국에서 전주음식이라 제일이라고 전평이 나왔다. 그중에서도 「비빔밥」은 전통과 명성을 자랑함에 손색이 없다. 「비빔밥」을 먹지 않으면 전주는 기분이 나지 않는다. 전주는 토질이 나쁘다고 하여 「콩나물」을 애용하고 있어 콩나물을 먹으면 토질이 인체에 끼친 해독을 제거한다. 그래서 빈부의 차 없이 조석으로 식상에 오른다. 콩나물은 짚재(짚을 태운 재)에다 길러서 먹는다고 하나 (이것은 결뿌리가 나지 않는 관계로) 모든 것이 바뀐 이 시대라 그런지 지금은 기업화하여 공장에서 대량생산하고 보니 명물로는 쇠퇴하여 가는 편이다. (중략)

앞의 신문 자료를 통해 알 수 있듯이 음식에는 전주가 전국의 으뜸으로 그중에서도 비빔밥이 가장 명성이 높으며, 전주사람들은 빈부에 관계없이 아침 저녁으로 콩나물을 먹어, 토질로 인한 해독을 하였다. 비록 지금은 기업화 대량생산화 되어 짚재에 콩나물을 길러서 먹는 집을 찾아보기 힘들지만, 이것이 전주에서 전통적으로 콩나물을 기르는 방법인 듯하다.

## 3.2. 향토음식 및 유명음식업소의 스토리텔링

### 1. 전주음식의 DNA와 음식의 진화

#### 1) 전주음식의 역사적 흐름

엄밀한 의미에서 전주의 역사는 후백제시대부터 시작되었다고 해도 과언이 아니다. 전주사람들이 왕도의 전통을 갖고 품격있는 전주를 갖추려는 자부심을 후백제시대에서 찾아야 한다. 따라서 자연스럽게 후백제 당시부터 전주에서 먹어온 음식 문화가 오늘날 전주음식의 모태가 되었다고 해도 과언이 아니다. 우리나라 모든 도시 가운데 한 도시에서 두 왕조가 출현한 곳은 전주 밖에 없다. 전주시가 '천년전주'라는 슬로건을 내건 것도 1000년경부터 1910년경까지 900여년간 우리나라 역사의 중심이었음을 내세우고자 하는 것이다.

후백제시대는 고려시대에 속한다. 전주에 살았던 사람들은 후백제 견훤왕조의 후예들이며, 후예 가운데 전주이씨, 전주최씨, 전주김씨, 전주유씨 등 전주의 토성들이었다. 이 왕조의 후예들은 근본적으로 견훤왕조의 혈통과 가문을 이어온 사람들이다. 후백제의 왕도의 전통이 조선시대까지 지속되었다고 할 수 있다. 조선시대에 전라도에서 가장 많은 과거합격자를 배출하는 것도 후백제 왕도의 전통이 배경이었을 것이다. 전라도에서 과거급제자의 배출은 전주와 나주가 쌍벽을 이루었다. 전라도는 전주(全州)와 나주(羅州)가 맹주였다. 그래서 앞 자를 따서 전라도(全羅道)라 하였다. 전주와 나주의 명성은 똑같이 후백제시대의 전통이요 고려시대, 조선시대에도 그러한 명성은 유지되었다.

후백제 당시 전주 사람들은 현재의 풍남동·교동 일대에서 살았고 그곳이 도시였고 변화가였다. 풍남동과 교동이 도시공간의 중심이었다는 사실은 격자형도로망을 통해서 확인된다. 전주고지도를 들여다보면, 고려시대 말 전주부성이 현재 중앙동 중심으로 조성되면서 T자형 도로망이 생겨난 것이며, 그 이전에는 격자형 도로망이

구성되어 있었다. 격자형 도로망은 고대도시의 도시공간에 나타나는 도시구획망이다. 후백제시대에 경주의 도시구조를 본떠서 전주에 조성한 것으로 보인다. 남원경이 있었던 남원도 격자형 도로망의 소경이었다. 후백제 당시에 도성이 승암산과 기린봉 사이에 조성되었고, 자연스럽게 그 산아래이 마을이 조성된 것이다. 승암산 자락에 위치한 전횡궁터는 발산(鉢山)을 배경으로 전주성을 조성하고 그 아래로 마을이 형성되어 있었다. 그곳이 고려시대 도성과 왕도의 중심이었음은 이목대에 세워진 “穆祖大王舊居遺址”라는 비문을 통해서 확인된다. 목조대왕은 이안사를 말하고 이안사는 태조 이성계의 고조부이다. 이안사가 고려말에 발산 아래에서 살았으며 그곳을 이목대라 한 것이다. 그래서 발산을 발리산(發李山), 즉 이씨가문의 발상지라는 표현을 쓰기도 하다. 그곳의 지명이 옥류동이었다. 한벽루를 지은 월당 최담의 비문에 옥류동이라고 표기되어 있다. 월당 최담은 조선왕조 건국 당시 이성계를 도운 개국공신이다.

전주의 주산이 성황산(城隍山, 현 승암산)이라면, 옥류동(玉流洞)의 주산은 발산이었다. 발산 아래에서는 후백제 당시부터 왕도의 중심이었고, 그곳을 격자형으로 도시구획하여 사람들이 살았다. 전주 오목대, 이목대, 가락대 아래가 후백제 당시부터 전주의 도시중심이었고 그러한 도시중심이 현재의 교동과 풍남동이다. 이러한 1000년전의 도시중심은 고지도의 격자형 도로망을 통해서 충분히 확인되고 있다. 천년의 고도, 전주음식의 역사는 바로 그 생활의 근거지였던 교동과 풍남동에서 꽃피기 시작한 것이다. 당시 전주천은 교동과 풍남동 앞으로 휘감으며 흘러내려갔다. 이러한 사실은 중앙동 일대에 건축공사장에서 땅을 깊이 파면 하천의 토층이 발견되고 있는데서 알 수 있다. 전주천의 물길은 전주가 풍수지리적으로 배역지지(背逆之地)였음을 말해준다. 물길이 남동출하여 북서류하는 선형을 이루고 흘러내려 갔음을 말해준다. 지금도 완주와 임실의 경계인 슬치고개가 수분치이다. 청정한 곳에서 흘러내려오는 물이 전주의 수원이 된다. 맑은 물이 수원(水源)을 이루고 전주천의 물줄기가 북서쪽으로 향하고 있다. 고려시대부터 전주의 중심을 옥류동이라고 하였으니 물이 구슬처럼 맑은 고을이었음을 알 수 있다. 그 중심에 교동과 풍남동이 있다.

교동과 풍남동이 전주음식의 발상지가 된다. 전주음식의 맛을 내는 비결은 바로 자연환경과 관계가 깊다. 전주음식의 첫 번째 조건은 물(水)이다. 교동의 옛지명이 옥류동(玉流洞)이었고, 노송동의 옛 지명이 물왕마을(水王村)이었다. 전주천은 성황

산 아래자락인 교동, 풍남동, 노송동 앞길로 흘러 북서쪽으로 흘러내려갔다. 물맛이 음식맛을 좌우한다. 전주라는 지형이 분지형이어서 사람살기에 좋은 기후와 자연환경을 갖추었고, 맑은 샘물로 음식을 만들고 콩나물을 길러 밥상을 차려먹는 전통이 오늘날 전주음식에서 찾아볼 수 있다. 전주 백반은 전주부성의 성밖인 풍남동, 교동에서 옛사람들이 가정식으로 먹어온 것이며, 그가운데 맑은샘물로 기른 콩나물이 맛이 좋아 남부시장에서 콩나물국밥과 콩나물비빔밥을 만들어 팔기 시작한 것이 전주음식의 효시가 되었다.

전주음식이 화려하고 산해진미였다는 사실은 고려시대 이규보가 『동국이상국집』에 실린 「전주성황제신문」에서 밝혔다. 그리고 왕도의 중심이었던 교동과 풍남동에서 살았던 전주 토호들이 즐겼던 풍류에서 전주음식은 숙성되어 왔다. 조선 시대에 전라도 관찰사가 거주하는 감영이 전주에 자리 잡으면서 물산이 풍부하고 물류경제가 발달하면서 삼남지방에서 최고의 전통시장으로 부상한다. 상권의 형성은 주막집과 음식도 함께 간다. 처음에는 주막과 주점에서 술과 음식을 함께 파는 방식이었다. 주막집과 선술집에서 술과 함께 내놓는 국밥, 국수가 성행하였고, 장날에는 비빔밥도 만들어 파는 장사도 등장하였다. 전주부성의 남문인 풍남문 밖에 대형시장이 조성되고 그곳에서 전주콩나물국밥과 비빔밥의 꽃피우게 된 것이다. 이와 같이 전주부성의 완동문 밖 가정집에서 먹던 가정식 백반이 전주의 한식백반으로 정착하였고, 풍남문 밖 남부시장에서 먹을 수 있었던 콩나물국밥과 비빔밥이 전주부성 안으로 들어와 상품화되고 외식화되면서 전주비빔밥과 콩나물국밥의 명성을 얻게 된 것이다.

## 2) 음식의 외식화(外食化)와 시장문화(場市文化)

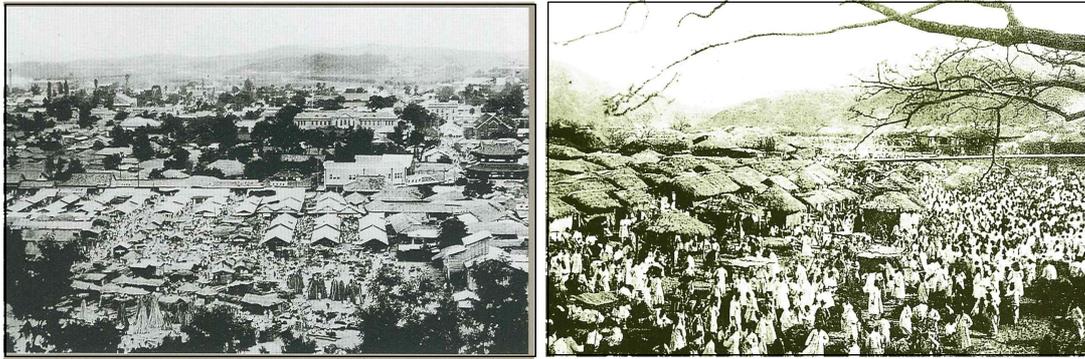
음식문화는 가정에서 내려오는 집안음식과 공동체 생활과 집단적인 의례를 통해서 내려오는 공동음식이 있다. 오늘날 음식의 상품은 집안의 음식이거나 공동음식의 유형가운데 하나일 것이다.

시중에서 판매하는 음식도 그 기원은 화폐경제의 발달과 맞물려있다. 조선중기 이전에는 물물교환 형식이었으나 화폐는 조선 중기 이후에 본격적으로 주조되어 통용되었다. 숙종 2년(1676)에 주조한 상평통보가 만들어지면서 상품유통체계의 발달을

가져오게 된다. 또한 수공업의 발달은 상품을 제조하는 수공업자와 판매를 전담하는 상인들이 늘어나면서 상품을 거래하는 향시가 발달하게 된다. 수공업의 발달과 상품경제의 발달은 향시에서 화폐유통을 더욱 활성화시켰으며, 물자유통과 교환행위를 주도하는 상인들이 전국 향시를 이동하면서 상품경제 발달을 주도한다. 전국적으로 정기시장으로 열리고, 장시가 점차 5일장으로 정착해갔다. 5일장에서는 물자의 수요와 공급이 활발하게 이뤄졌다. 장시의 발달은 도시중심으로 발달하면서 점포들이 들어서는 상설시장이 생겨난다. 『만기요람』에 등장하는 전국의 대표적인 향시에 전라도에서는 전주읍내장과 남원읍내장이 제일 컸다. 전라도 감영이 있는 전주에 상설시장이 생기지만 군현단위에는 시장형성이 되지 않는 시점이었다.

조선후기 지방 시장을 돌아다니며 상업경제를 발달시킨 주체는 보부상들은 역원을 중심으로 정보교환과 투숙을 하면서 유통경제의 중추적인 역할을 수행하였다. 보부상들은 주로 지방의 향시를 돌아다니거나 정기상설시장을 중심으로 행상을 하는 전문상인들이다. 보부상들은 일반적으로 등짐장수 또는 봇짐장수라 불렸다. 보부상들이 주로 공적인 숙박 장소로 활용한 역원에는 상인들에게 편의를 제공하고, 물건을 생산, 판매하는 점막이 병행되었다. 이러한 점막과 주막집에서 국밥과 탁배기 술을 파는 관행이 장시문화를 촉발시키는 계기를 가져왔다. 장시의 발달은 생산유통의 거래가 활발해질수록 시장에서 활동하는 사람들이 늘어나고 시작에서는 손쉽게 만들 수 있는 음식점과 주막집이 늘어나게 된다.

조선후기 상설시장에서 상점과 점막과 주막은 시장음식을 생성시킨 동력이었다. 점막은 숙식을 제공하는 곳이라면, 주막은 주점이었다. 상점사이에 자리를 잡거나 가판으로 국밥과 술을 팔던 모습이 조선후기 풍속화에 등장한다. 이러한 사실은 밖에서 외식하는 문화적 배경은 시장에서 술과 음식을 사서 먹는 것이 시작이라고 해도 과언이 아니다. 이러한 장시의 음식문화와 전통이 남아있는 곳이 전주 남문밖시장이다. 전주읍내장은 전주 남문밖시장을 중심으로 동문밖, 서문밖, 북문밖에 상설시장이 생겨났다. 장시에서는 물자교환과 상거래만이 이뤄지는게 아니라 간이음식을 사고 파는 행위도 이뤄졌다. 주로 주막에서 술과 음식을 함께 파는 방식이었다. 화폐경제가 발달하면서 처음에는 상인들을 대상으로 팔던 술과 음식을 점차 일반인들에게도 팔기 시작하면서 시장음식이 발달하게 된다.

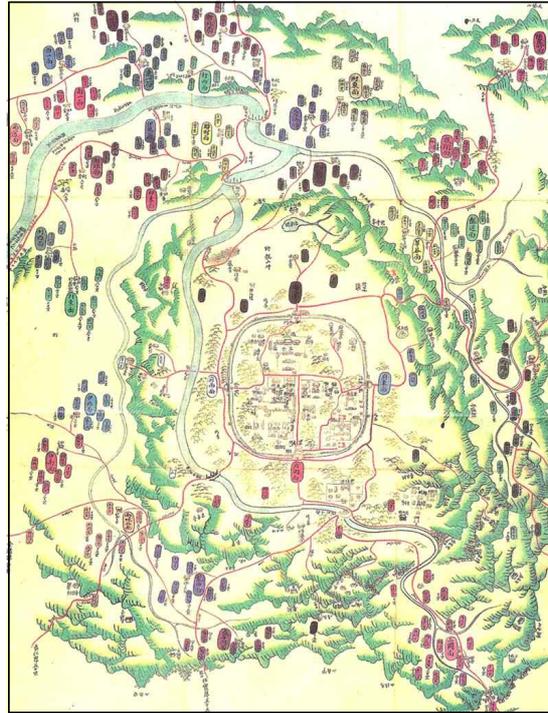


<사진-5> 전주 남부시장 전경

음식의 외식화는 밖에서 화폐를 지불하고 음식을 사먹는 것을 말하는데, 조선시대에 화폐경제가 시작된 이후에 시장 또는 연회를 공연하는 놀이판 등에서 가판으로 술을 팔거나 주막에서 술을 파는 것이 효시가 된다. 술과 함께 곁들여 팔았던 것이 소머리국밥과 돼지머리와 내장을 넣은 순대국밥, 돼지국밥이었는데, 전주에서는 콩나물국밥이 유명하였다. 시장에 장보기를 하러 나왔다가 음식을 화폐로 구입하여 음식을 사고 파는 행위가 시장을 중심으로 발달하여 상업화된 것이 외식문화의 효시라 할 수 있다. 정기시장에서 음식의 외식화가 시작되었다고 해도 틀림은 아니다. 음식의 외식화는 돈을 주고 집이 아닌 밖에서 음식을 매매하는 행위라 할 수 있는데, 돈을 주고 음식을 구매할 수 있는 곳은 시장이 아니면 없었을 것이다. 그런 점에서 음식의 외식화는 화폐유통과 장시문화와 점막과 주막이 발달하면서 국밥에서 생성의 배경을 갖게 되었다고 본다.

전주음식도 그 예외는 아니라고 본다. 전주에서 음식의 외식화는 화폐가 유통될 수 있는 시장이 그 근원지라고 본다. 전주에는 전주부성의 사대문밖에 시장이 형성되어 있었다. 풍남문 밖에는 남문밖 시장(현 남부시장), 완동문 밖의 시장은 현재 동부시장, 북문밖 시장은 현재 중앙시장, 서문밖시장은 우시장이었으나 현재 그 자취는 사라진 상태이다. 남문밖시장은 2일장으로 생활용품과 곡식을 거래하는 상점이 많았고, 동문밖시장은 9일장으로 한약재와 특용작품이 판매되었고, 서문밖장은 7일장으로 소금과 깨와 같은 양념류와 어물전의 상점이 많았으며, 전주천변에는 우시장이 조성되었다. 북문밖장은 7일장으로 포목점과 잡곡을 거래하는 싸전이 조성되어 있었던 곳이다. 특히 전주의 남문밖 시장은 현 남부시장은 조선시대 삼남지방에서 3대시장 가운데 하나였다. 장날마다 항상 성시를 이루었고, 물류유통도 활발하게

전개되었던 곳이다. 조선후기에 근대화과정에서 물류유통의 중심은 남부시장으로 결집되었고, 1894년경부터는 다른 3곳의 시장은 기능이 약화되고 남문밖시장으로 통합되는 현상이 나타났다.



<그림-19> 조선후기 전주지도

보부상들이 몰려들고 온갖 물품의 거래가 활발하게 거래되면서 장안에 화폐가 돌면서 그곳을 찾은 장삿꾼들과 소비자들을 대상으로 간이형 음식점이 처음으로 만들어진 외식할 수 있는 주막이었다고 본다. 그 주막은 술과 음식을 팔던 곳인데, 그 음식은 국밥, 국수같이 손쉽게 만들던 음식이었다고 본다. 1927년에 『별건곤』이라는 잡지에 전주의 대표적인 음식이 「탁배기국」이라고 기록되어 있다. 이 탁배기국은 떡배기국을 가리키고, 그 국은 콩나물국밥이었던 것으로 보인다. 그렇다면 왜 전주에서 콩나물국밥이 성업하게 된 것일까?



### 3) 전주의 특산물은 콩과 콩나물

전주에서 생산되는 콩은 무려 15가지에 이른다. 콩나물로 재배되는 콩은 준저리콩(노란콩나물콩), 눈검쟁이콩, 쥐눈이콩(꺼멍콩나물콩), 오리알태, 백태, 청태 등이다. 옛날에는 건너방 윗목에 콩나물시루를 방에 놓고 시시때때로 콩나물을 길러서 먹었다. 콩나물콩은 가을 수확 후에 바싹 말려야 콩나물이 잘 자란다. 콩나물콩은 콩알이 잘수록 콩나물이 잘 자란다고 한다. 콩알이 잘수록 콩이 잘 자리기 때문에 노란콩나물가운데 백태와 눈검쟁이를 더 비싸게 팔았다고 한다. 노란콩나물콩은 콩나물밖에 못기르기 때문에 가장 많이 사용한다고 한다. 꺼멍콩나물콩(쥐너리콩)도 서리태라 하여 콩나물콩으로 재배하는 곳이 많다. 시장 콩나물가게에서 콩나물 시루를 보면 콩나물껍질이 검은 것은 주너리콩으로 보아야 하고, 노란색은 노란콩나물콩으로 보아야 한다. 콩나물은 논과 밭에 재배하는 게 아니라 집안, 그것도 방안에서 길러 먹을 수 있는 채소이기에 한국사람들은 사시사철 길러먹을 수 있는 채소요, 식물이었다.

따라서 콩나물로 만들어 먹는 음식도 다양하다. 콩나물밥, 콩나물죽, 콩나물국밥, 콩나물비빔밥, 콩나물국, 콩나물김치국, 콩나물무침, 콩나물김치, 콩나물잡채 등이다. 지금도 전주의 여러 식당에서는 이러한 음식들이 식탁에 오른다. 콩나물국밥, 콩나물비빔밥은 상품화된 음식으로 대표적이며, 한정식에서 식사를 나오는 콩나물죽이 있는가 하면 콩나물밥 전문점도 있고, 콩나물국은 돼지불고기와 돌솥밥, 비빔밥에 항상 곁들여져 나온다. 특히 돼지불고기집에서는 냉콩나물국은 궁합음식으로 내놓는다. 그리고 콩나물무침과 콩나물잡채는 상시적으로 식탁에 오르는 반찬이다.

전주식 비빔밥과 국밥은 콩나물이 핵심이다. 전주사람들이 기른 콩나물로 만들어야 전주식 콩나물국밥과 콩나물비빔밥이다. 전주 남부시장이 조성되었던 공간적 배경은 교동과 풍남동 일대이다. 교동은 향교골의 지명이며, 풍남동은 풍남문 밖의 마을 지명이다. 이 두 곳은 현재 풍남동이라는 행정구역의 명칭을 쓰고 있는데, 이곳이 후백제시대에 전주 도성의 중심지였다. 고려시대 당시 이곳의 지명은 玉流洞이었고, 물이 맑은 옥류동에 거주하는 사람들이 기른 콩나물이 매우 맛있었던 것으로 보인다. 일설에 따르면, 전주콩나물의 원재료는 임실에서 생산되는 쥐눈이콩(서목태)라는 말이 있는데, 콩나물을 재배한 곳은 남부시장의 배후 도시인 교동, 풍남동 일대였다고 본다.

지금도 남부시장을 중심으로 하는 주변지역에서는 콩나물을 직접 길러서 시장에 판매하는 사람들이 있다. 이 두 지역에서 기른 콩나물을 재료로 전주 남부시장에서 국밥이 만들어 졌고, 콩나물국밥인 탁배기국이 성업하게 된 동기였다고 본다. 그동안 전주사람들이 콩나물국밥을 먹는 관습에 대하여 두가지설이 있었다. 하나는 물에 철분이 많아서 쉰니까 풍토병을 방지하기 위하여 콩나물국밥을 먹기 시작하였다는 설과 전주는 물이 좋아서 콩나물 맛이 뛰어나 콩나물국밥을 먹기 시작했다는 설이 있다. 문제는 콩의 재료와 전주의 물맛이 오늘날 전주 콩나물국밥의 원천적인 동력이라 할 수 있다. 전주사람들이 비단 콩나물국밥과 콩나물비빔밥 만을 먹는게 아니라 콩으로 만든 청국장, 콩국수, 순두부 등도 맛을 내는 고장으로 다양한 청국장 전문점, 콩국수 전문점, 순두부 전문점도 콩나물국밥과 콩나물비빔밥 못지않게 유명세를 타고 있는 전주음식이라 하겠다.

전주시내에서 청국장, 콩국수, 순두부 전문점이 성업을 하는 것은 그만큼 콩을 재료로 하는 음식문화를 전주사람들이 선호한다고 볼 수 있다. 그동안 콩나물국밥과

비빔밥을 상품화하는데 역점을 두었기에 전주음식의 대표브랜드화 된 것이지만, 콩을 원료로 하는 다양한 음식들이 전주에서 음식상품으로 자리잡은 것은 전주의 특산물인 콩이라는 사실을 상기시켜준다. 전주시에서도 전주음식 문화의 발달과 상품화를 위해서는 콩의 원료를 엄선하여 재배 생산하고, 콩을 원료로 만드는 콩음식을 전주의 음식브랜드화하는 방안도 적극 검토되어야 한다. 전주시에서도 콩과 콩나물을 식재료로 활용하는 방안을 적극 검토해야 한다.

#### 4) 전주 음식문화의 형성 배경

##### (1) 물이 좋은 전주의 맛 문화

전주 사람들의 주거지는 현재의 풍남동·교동·노송동 일대가 핵심지역이었다. 지금은 전주가 광역화되었지만 완산주·전주의 지명을 즐겨 쓰던 후백제시대, 지금으로부터 1,000년 전부터 전주의 중심은 성황산 자락에 등지를 튼 마을들이었다. 전주에서 처음 마을의 형성은 옥류동과 자만동이 있었다. 천년의 고도 전주에서 음식맛의 전통이 보존되어 있는 곳도 현재 한옥마을 중심의 교동과 풍남동이어야 한다. 전주 음식의 맛은 전주라는 자연지리적 특성에서 찾아야 한다. 고려시대, 조선시대에도 전주사람들은 성황산에 아래에 등지를 틀고 살았으며, 그곳의 대표적인 음식문화가 오늘의 전주음식이라 해도 과언이 아니다.

전주는 풍수지리적으로 다른 지역과 달리 배역지지(背逆之地)이다. 주산이 남동쪽에 위치하고 주산 뒤쪽에서 물이 내려온다. 남동쪽을 背山으로 하고 水源이 그곳에서 흘러 全州川을 이루고 이 물줄기가 북서쪽으로 향하고 있다. 전주음식의 맛을 내는 비결은 바로 자연환경과도 관계가 깊다. 전주천의 효시는 전주의 성황산 아래 한벽당 앞으로 흐르면서 시작된다. 바로 그곳에서 전주천은 두 갈래로 전주시내를 경유하여 흘러내려간 것으로 추정된다. 한 갈래는 이 현재 전주 오목대와 가락대 앞을 지나 반대산 아래 남노송동, 서노송동을 경유하면서 모래내를 이루고 금암천이 되었다. 또 한 갈래는 현재 전주천의 물줄기가 그대로 흘러내려 갔던 것으로 보인다.

전주사람들은 바로 현재의 교동과 노송동 일대에서 거주하였으며, 그곳은 사람살

기에 좋은 자연환경이었다. 비록 전주가 풍수지리적으로 배역지지이지만, 당시에 교동과 노송동에 살던 사람들은 배산임수를 갖추고 살았다. 교동사람들은 발산아래에 등지를 틀었고 노송동 사람들은 도솔봉과 반대산 아래에 등지를 틀고 살았다. 사람이 거주하는 첫 번째 조건은 물(水)이다. 전주사람들이 살았던 이곳은 물이 좋았다. 교동의 옛지명은 옥류동(玉流洞)이었고, 노송동의 옛 지명은 물왕마을이었다. 옥류동은 물이 옥구슬같이 흘러내리는 곳이라서 붙여진 지명이라면, 물왕마을(水王村)은 물맛이 최고였다는 지명이다. 전주로 스며드는 물맛이 좋았다는 뜻이다. 음식은 물맛이 좌우한다. 전주음식은 물맛과 손맛에서 나온다고 볼 수 있다. 좋은 물이 좋은 음식을 만든다. 소금배들이 전주천으로 거슬러 올라오고, 전주의 음식은 염장문화의 발달로 젓갈과 소금을 양념으로 하기에 좀 짜고, 고추 등 매운맛을 내는 자극적인 음식문화가 전주음식의 특성이라 할 수 있다.

## (2) 장맛과 가정식 백반

전주에서 콩나물비빔밥과 콩나물국밥은 일난성 쌍둥이라 할 수 있다. 콩을 길러서 재배한 콩나물로 만든 음식이 콩나물비빔밥과 콩나물국밥이지만, 콩을 원료로 만든 음식은 간장과 된장과 청국장이다. 음식맛은 장맛에서 나온다는 장(醬)은 그 원천 재료가 콩이다. 콩을 삶아서 메주를 만들고 곰팡이균이 메주에서 쫓피면 그 메주로 간장을 담고, 고추장을 담는다. 이와 같이 전주음식의 핵심에는 콩으로 만든 전통천연조미료가 음식맛을 내는데 크게 기여했다고 본다. 한식백반상에 올라오는 모든 음식은 콩을 원료로 만든 고추장과 된장과 간장을 사용해서 만든다는 사실이다. 장맛은 음식맛을 좌우한다는 논리도 결국 원천 재료인 콩의 원료가 좋아야 한다는 결론에 귀착한다. 전주에서는 콩나물비빔밥과 콩나물국밥이 음식상품으로 잡은 것은 근대화과정에서 생성된 것이지만, 전주사람들이 가정에서 음식을 만들어 먹은 가정식백반상에는 오히려 콩으로 만든 간장, 된장, 고추장이 음식맛을 좌우했다고 해도 과언이 아니다. 지금도 전주 음식맛이 뛰어나다는 것은 세상 사람들이 모두 알 정도이다. 그렇다면 왜 전주음식이 맛있냐는 답변이 궁색할 때가 많다. 전주음식을 조화에서 찾고 있는 사람들도 있지만, 맛을 내는 장맛이 좋았기에 장을 넣어 만드는 찬반과 찌개 등 백반상에 오르는 맛이 좋았다고 말할 수 있다. 전주에서 생산되는

간장, 된장, 고추장이 전주음식의 맛을 내는 천연조미료라는 사실을 간과해서는 안 될 것이다. 백반상에 오르는 콩나물무침이 있다. 콩나물비빔밥과 함께 나오는 콩나물장국 맛이 비빔밥의 효과를 내듯이, 전주에서 성업 중인 음식점 가운데 콩나물을 주재료로 활용하는 음식점과 콩나물을 부재료로 활용하는 음식점이 성업한다는 점도 주목해야 한다. 전자는 콩나물국밥집이라면, 후자는 돼지불고기집과 돼지갈비전골집이다. 전주시의 현대화과정에서 성업한 음식점 가운데 오랜 전통을 가진 음식점이 돼지불고기집인데, 이 음식점에서는 반드시 콩나물장국을 함께 내놓는다. 돼지불고기와 콩나물장국의 맛이 조화를 이루는 궁합음식이라는 점이 하나의 전통이 되었다. 최근 돼지갈비전골 음식도 콩나물을 부재료로 사용하여 성업하게 된 것이라 할 수 있다.

이러한 관점에서 볼 때에 전주음식의 DNA가 무엇인가 다시 생각해야 할 때이다. 전주음식의 명성이 콩나물국밥과 콩나물비빔밥에 있는 것은 아니다. 전주에서 전주사람들이 먹고 살아온 가정식 백반과 그 백반음식의 맛을 내는데 기여하였던 원천은 콩을 식재료로 활용한 간장, 된장, 고추장의 천연조미료라는 사실을 염두에 두어야 한다. 그리고 전주천의 맑은 물이 음식맛을 내는 데에서 콩으로 만든 음식의 신선성을 보존시켰다는 데에 역점을 둘 필요성이 있다. 전주 인근이지만 소양에서 만들던 순두부를 전주사람들이 선호하여 순두부 대형음식점들이 들어서고, 약간은 초라하지만 청국장과 된장국을 전문으로 하는 음식점이 성업하는 것도 콩음식과 천연조미료가 전주음식의 중심에 있다는 사실이다.

지금까지는 전주음식의 대명사가 콩나물 국밥과 비빔밥이었지만, 전주음식에서 오랜 전통을 가진 청국장과 된장국과 찌개 등 된장으로 만드는 음식도 브랜드화 하여 전주음식의 명성을 높이고 다양성을 제공하여 전주음식의 상품화에 새로운 장르를 개발할 필요성이 있는 것이다. 기존에 전주음식에서 소외되었던 백반집이 옛 도청 주변에 자리를 잡고 있다. 이러한 음식점들의 역사는 전주음식의 외식화 과정에서 가정식 백반이 상업화하여 외식으로 전환된 것이다. 이러한 백반의 외식화는 전주음식의 맛을 내는 외식으로서 백반이 되어야 한다. 차제에 전주시에서는 전주백반을 상품화하여 전주음식의 브랜드로 활성화시키는 방안이 강구되어야 한다. 전주음식에서 한정식은 일제시대에 일본인들을 위한 술상문화가 발달하면서 생성된 음식상이다. 한정식은 밥상이 아니라 술상에서 비롯된 것이며, 한정식이라는 용어도 한

식과 정식의 조합어인데, 한식은 가정식 밥상이라면 정식은 일본식 가정식 밥상이다. 일제시대에 일본인들의 취향에 맞게 가정식백반상이 외식화하여 술상과 밥상이 조합된 것이 한정식이란 사실에서 백반과 한정식은 차이가 분명하다. 백반집은 하대받고, 한정식집은 우대받는 방식은 잘못된 인식의 관점이다. 백반의 외식화 과정에서 술상이 가미된 음식이 한정식이라면, 백반은 가정식 백반을 외식화한 차이일 뿐이다. 상의 크기로 본다면, 한정식은 마치 잔치상처럼 큰상이고, 백반상은 작은상처럼 보이지만, 상을 구성하는 반찬과 음식을 본다면 차별할 수 있는 것이 아니라 는 점이다.

전주읍성 사대문 안에는 백반집, 한정식, 콩나물국밥집, 콩나물비빔밥집 등이 성업중이어서 전주전통음식의 맥을 이어오고 있음은 분명하다. 전주음식을 메카로 조성하려면 전주읍성 안을 전주음식의 타운화로 조성하는 방안을 적극 검토되어야 한다. 사대문밖시장에는 국밥과 막걸리 음식인 탁배기국의 전통이 살아 있도록 해야 하고, 현재 전라북도 도청앞으로 성업중인 백반집을 효과적으로 살려내어 백반음식이 전주음식의 브랜드음식으로 자리잡도록 해야 한다. 또한 콩으로 만드는 순두부와 콩국수, 청국장 등도 사대문안에 음식타운의 주메뉴로 육성하여 전주를 콩음식의 메카로 부상시키는 음식문화진흥 전략이 필요하다. 전주음식에서 콩을 원천재료로 쓰는 음식점들이 사대문 성안에서 상업화시켜 관광자원으로 활용하는 정책적인 지원이 적극 추진되어야 한다.

#### 4) 전주의 대표적인 브랜드음식

##### (1) 한식 백반

한식(韓食)은 한국의 전통음식이란 말이며, 백반(白飯)은 흰밥과 여러 가지의 반찬을 묶어서 부르는 말이다. 백반상은 세계적으로 희귀할 정도로 반찬이 많이 나오는 음식이다. 밥과 국에 수십가지의 반찬이 따라 나오는 나라는 한국밖에 없다. 외국은 요리 중심으로 음식이 차려지는데, 우리나라에서만 유독 주식에 수없이 많은 반찬이 나오고 있다. 밥과 국과 다양한 반찬을 동시에 한상에 올려놓는 음식문화는 한국밖에 없다. 한국에서 음식문화가 가장 명성이 높은 전주는 백반음식의 중심이어야 한다.

우리나라에서 한식백반상이 가장 걸진 곳은 전라도의 전주와 나주이다. 두 곳가운데 전라감영이 있었던 전주의 백반음식이 더 우위를 갖는다. 가문과 품위를 가진 전주사람들이 가정에서 일상적으로 음식에는 품격이 있다. 전주 한식백반의 진정한 맛은 가정에서 나온다. 그런 점에서 전주전통음식의 정통성은 「전주 가정식 백반」이다. 국밥과 비빔밥은 백반상 차림에 비하여 단순하고 공정과정이 짧다. 집안에서 품격을 갖춘 백반 상차림이 전주의 가장 상징적인 음식문화라 할 수 있다. 그런데도 전주의 한식백반에 대한 관심은 비빔밥과 국밥에 비하여 훨씬 떨어진다. 전주 가정식 백반의 명성은 아직 살아있다. 백반집 거리라 할 수 있는 곳이 구 전라북도 청양에 조성되어 있다. 이곳을 중심으로 전주읍성안에 곳곳에 백반집이 성업중이고 그 사이에 한정식집이 자리하는 구도다.

백반을 가정식백반이라고 하는 것은 음식점에서 먹는 백반상은 집에서 먹는 밥상이 외식화되었기 때문이다. 집안의 음식맛은 주부의 손맛에 달려있다. 간장과 된장과 고추장을 만드는 손맛이 음식맛을 가늠한다고 볼 수 있다. 백반음식은 대부분 손에서 맛이 나오는 방식으로 조리된다. 음식맛은 손맛이요 손숨씨라고 해도 과언이 아니다. 손숨씨는 여인들의 대물림이다. 전주에서 대대로 집안을 이어온 토성가문에서 내려온 음식맛이 전주음식맛이라 할 수 있다. 집안에서 상차림에 올라오는 음식이 전주음식인데, 그래도 토호세력가운데 가문의 전통을 유지해온 이서들이 가문음식이 전주음식이라 할 수 있다. 명망있는 집에서 손님상을 내놓는 것을 보면 그 집안의 품격을 알 수 있다. 곧 음식상은 그 집안의 가문과 집주인의 인품을 가늠할수 있는 잣대이기도 하고 상징이다. 전주에서 대대로 집안의 전통을 이어온 가문의 음식숨씨는 전주여인의 음식숨씨를 보여주는 음식명품이라 할 수 있다.

전주에는 비빔밥집·콩나물국밥집 못지않게 백반집이 많고 성행하고 있는 데에도 스포트라이트를 받지 못하고 있다. 백반상은 반찬가지수가 많다. 단순히 많은 게 아니라 하나하나 여인들의 손으로 만들어지는 음식들이다. 그만큼 정성과 공력이 깃든 음식상이 백반상차림이다. 그럼에도 불구하고 백반상이 인기를 얻지 못하는 것은 일상식이기 때문이다. 그래서 백반의 품격을 높힌 것이 한정식인데 넓은 의미에서는 한정식도 백반에 속한다. 한정식을 백반정식이라고 하는 사람들이 있는데 한정식은 술상용 백반상이라면, 백반은 식사용 밥상의 차이일 뿐이다.

이제 전주에서도 비빔밥과 콩나물국밥 못지않게 백반의 관광상품화에 대해서도

관심을 쏟아야 한다. 콩나물 국밥과 콩나물 비빔밥이 城밖에서 성안으로 들어온 음식이라면 백반한상은 처음부터 邑城안의 음식이었다. 그 기준점이 전주 읍성의 사대문이다. 전주식 백반은 처음부터 성안밖의 사람들이 먹어온 전통밥상음식이란 점에서 전주음식의 가정 정통성을 갖고 있다. 그래서 전주의 가정식 백반은 사대문을 중심으로 하는 거주하였던 전주 토박이의 음식이라 할 수 있으며, 명칭도 단순히 백반이라기 보다는 가정식백반이라는 명칭을 사용하는 것도 바람직하다. 현재 전주 백반음식점가운데 절기에 맞추어 음식을 내놓는 가정식백반집도 콩나물국밥과 콩나물비빔밥처럼 대표적 음식브랜드로 양성할 필요성이 있다. 전주식 백반상을 대표적 인 브랜드로 양성할 필요성이 있는 것이다. 가정식 백반이 곧 전주식 백반이라는 상품화 전략을 세워 전주음식의 전통을 살려내야 한다.

현재 구도청 앞 백반집거리가 조성된 것은 불과 40여년 전이지만, 공간적인 전통은 조선시대 음식거리까지 거슬러 올라간다고 해도 과언이 아니다. 백반집들이 옛날 같지는 못하지만 아직도 전라감사가 먹었을 정도의 백반상을 차려 내놓는 집이 있다. 굳이 한정식을 이야기 하지 않아도 잔치상처럼 백반상은 큰상을 밥상으로 차려내 놓는 집도 있다. 백반상에는 전주에서 생산되는 식재료를 사용해야 하고, 그러한 음식점들은 허가제로서 음식점을 브랜드화 하는데 전주시와 음식점 측과 상호협약이 이뤄져야 한다. 전주 읍성안, 즉 사대문안밖의 전통을 살려 전통음식특구로 지정하는 방안이 적극 추진되어야 한다. 전주는 음식관광의 메카로 만들도록 해야 한다. 전주전통문화가운데 음식문화를 더욱 브랜드화 하여 다양한 전통음식을 전주에서 맛보도록 해야 한다. 국내외 관광객들에게 백반한상을 받아보는 즐거움을 주는 것 보다 더 멋진 관광은 없으리라.

백반상은 정성과 슬로우푸드이다. 정성에는 인본주의 정신을 담겨 있다. 사람을 중시하는 음식상이 백반상이라 해도 과언이 아니다. 밥이 보약이라는 말도 그러한 관점에서 이해해야 한다. 주부가 음식을 만드는데 가족들이 먹은 음식이라는 생각을 갖고 음식을 만든다. 가족들의 건강뿐만 아니라 음식의 즐거움을 창출해내는 효과를 음식으로 한다는 점이다. 그렇기 때문에 음식반찬 하나하나에 정성이 깃들고 생명력을 담보하는 숨이 깃들어 있는 것이다. 가족중시는 인간중시를 전제로 한다. 가족들이 음식으로 건강을 유지해야 하기에 음식이 약식이 될 수밖에 없는 것이다. 더욱 웰빙시대에 전주음식을 약식화 하는 음식상품으로 개발한다는 것은 음식브랜

드에서 매우 중요한 과제일 것이다. 전주가정식 백반은 절기식으로 보존하고 상품화하도록 해야 한다. 절기에 따라 음식의 식재료가 달라지고 발효음식을 제외한 기본반찬은 계절을 달리하며 식단에 오르도록 해야 한다.



## (2) 콩나물 국밥과 비빔밥

전주비빔밥과 국밥은 콩나물을 재료로 한다. 그리하여 전주식 콩나물국밥과 콩나물 비빔밥이라고 해야 옳다.

전주를 대표하는 음식이 비빔밥이고, 비빔밥은 전주의 대표적인 문화브랜드로 정착된 상태이다. 전국 어디를 가도 전주식 비빔밥이요, 일본 식당에서도 ‘전주비빔밥’이라는 메뉴가 등장하고, 비빔밥 전문점이 개설될 정도로 대중적 인기가 높다. 전주 비빔밥의 명성은 유럽으로 뻗어가서 웰빙음식으로 즐기는 매니아들이 늘고 있다. 가히 전주비빔밥이 글로벌시대에 세계음식으로 발돋움하고 있는 것이다. 전주는 비빔밥의 메카가 되었다. 전주에 찾아오는 사람들은 「전주식비빔밥」을 꼭 한번은

먹고 싶어 한다. 전주에는 비빔밥을 전문으로 내놓는 집이 있지만, 집집마다 맛이 조금씩은 다르다. 한마디로 전주비빔밥은 왕도도 없고 정석도 없다. 그런데도 맛이 있다고 하니 비결은 무엇일까?



<사진-6> 콩나물국밥과 전주비빔밥

일제시대까지도 비빔밥은 전주보다도 진주가 더 유명했다. 그러나 오늘날 진주비빔밥보다 전주비빔밥이 명성을 얻고 있다. "전주사람들은 언제부터 비빔밥을 즐겨 먹었을까?"하는 기록은 없다. 다만 전주의 어른 조병희 선생이 쓴 남부시장의 비빔밥이야기가 현전하는 가장 오래된 기록이다.

“짜리비 다 팔때까지 쪼그리고 있었더니 밭도 저리고 허기가 몰려와 장마당의 비빔밥집을 찾아들어선다. 치마 길이만큼이나 긴 앞치마를 두른 주모가 넓다란 바채기를 손에 받쳐들고 숟가락 두 개로 밥을 비벼대다가 말미에 참기름 한방울 떨어뜨려 내놓는 비빔밥은 남밖장의 별미였다.”

남문밖장의 장터음식가운데 국밥과 비빔밥이 별미였다.

그동안 비빔밥의 기원에 대하여 조선시대 음식사서인 『시의전서』에 등장하는 골동반이 전주식 비빔밥의 효시라는 주장이 있지만, 골동반과 비빔밥과는 만드는 방식도 먹는 방식도 전혀 다르다. 전주비빔밥의 골동반 근거설은 실체가 없는 것이다. 정말 전주비빔밥은 뿌리도 없는 것일까. 민속이란 쓰여지지 않는 역사일 뿐 근원이 없는 것은 아니다. 지금까지 전주비빔밥의 유래에 대하여 궁중음식설·농사음식

설·제사음식설·거지음식설까지 제기하는 사람들이 있지만 정확한 근거나 자료를 갖고 이야기를 하는 것은 아니다. 궁중음식설이라면 왕실에 진상하는 음식이기에 문헌기록으로 나올 법한데 없다. 그리고 전주에서 조상제사를 지낸 뒤 음복하면서 비빔밥을 만들어 먹었다는 풍속도 없다. 농사음식설이라면 도성과 부성에서 살았던 전주사람들이 농사를 지으며 비빔밥을 해먹었겠느냐 하는 점이다. 거지음식설은 터무니없는 비빔밥의 중상모략이다. 전주비빔밥의 명성은 전주읍성의 안팎에서 찾아야 한다. 전주비빔밥의 기원은 시장음식설이 가장 유력하다. 전주식 비빔밥은 전주읍성을 중심으로 하는 전주 문밖장에서 그 해법을 찾아야 한다.

전주의 남부시장은 조선시대 삼남지방에서 가장 번창하였던 최대 규모의 시장이었다. 전주는 감라감영이 있었던 행정의 중심이었으며, 좌도와 우도 지역의 정점에 위치하여 물산이 풍부하고 상업적 유통이 활발하였다. 전국의 장삿꾼들이 장날에 몰려들어 좌판을 벌이고 사람들이 몰려와 구매가 이뤄지는 광경은 풍남문 밖 전주천변의 장관이었다. 시장에는 사람들로 붐비고 구경거리에 시간가는 줄 모르는 게 장터풍속이다. 장터에 사람들이 붐비면 으레 주막과 국밥집이 들어서게 되어 있다. 시장에는 국밥집이 안성맞춤이다. 왜냐하면 수많은 사람들의 시장끼를 해결하려면 시장속 밥집은 속성상 속전속결이어야 한다. 속전속결의 음식을 꼽으라면 국밥과 비빔밥이 단연최고다. 오가는 수많은 사람들을 대상으로 빨리 만들고 많이 팔수 있는 음식은 국밥과 비빔밥이 안성맞춤인 것이다. 시장은 항상 사람들이 붐비는 곳이다. 빨리 만들고 빨리 먹을 수 있는 음식이 시장음식으로서 안성맞춤일 것이다.

지금도 대규모 군중이 운집하는 행사장에 가보면 비빔밥을 무료로 제공하는 광경을 종종 목격할 수 있다. 시장을 오가는 사람들이 쉽게 사서 먹을 수 있는 음식이 비빔밥이었다. 전주식 비빔밥은 풍남문 밖의 남부시장의 장터에서 먹어야 하는데 비빔밥집들이 남부시장을 떠나 풍남문 안으로 들어오면서 비빔밥이 상품화되고, 고급화되었다. 콩나물비빔밥의 맛은 남부시장에서 손으로 비벼내는 수제품 비빔밥이었을 터인데, 지금은 다양한 형태로 비빔밥이 만들어져 나온다.

왜 전주식 비빔밥이냐는 옛 전주부성의 안팎에서 답을 구해야 한다. 전주식비빔밥은 남문밖의 남부시장 음식유래설이 가장 신빙성이 높다. 왜냐하면 전주의 남부시장은 조선시대 대규모 시장가운데 하나였다. 물산이 풍부하고 전라감영이 있었던 전주에서 전국의 장삿꾼들이 장날에 몰려들어 좌판을 벌이고 사람들이 몰려와 구

매가 이뤄지는 광경은 남문 밖 전주천변의 장관이었다. 시장은 사람들로 붐비고 구경거리 속에서 시간가는 줄 모르는 곳이기도 하다. 사람들이 운집하는 시장에는 으레 국밥집이 들어선다.

수많은 사람들의 시장끼를 해결하려면 시장속 밥집은 속성상 속전속결이어야 한다. 속전속결의 음식을 꼽으라면 국밥과 비빔밥이 단연최고다. 오가는 수많은 사람들을 대상으로 빨리 만들고 많이 팔수 있는 음식은 국밥과 비빔밥이 안성맞춤이다. 국밥과 비빔밥은 만들기가 쉽고 먹어치우는 속도가 백반보다도 훨씬 빠르다. 그리고 손쉽게 만들어 다량으로 판매하는 박리다매 방식이 시장밥집의 특징이다. 바빠 오가는 사람들에게 결속하게 차린 음식을 팔 여유가 없었던 것이다.

그래서 전주의 콩나물국밥과 콩나물비빔밥이 남부시장의 시장음식에서 유래되었다는 주장을 제기하게 되는 것이다.

다른 지역에서도 비빔밥과 국밥이 있지만 굳이 전주식 콩나물 국밥과 비빔밥의 연원을 찾는다면 남부시장 밥집에서 유래되었다는 게 가장 설득력이 있다. 지금도 인력동원이 많은 행사장에 가보면 비빔밥으로 무료음식을 대접해주는 모습을 종종 목격할 수 있다. 옛날 같지는 않지만 지금도 전주 남부시장에는 콩나물국밥집이 성행하고 있다. 콩나물국밥집은 성업하지만 비빔밥집은 자취를 감추었다. 전주에 있는 비빔밥집은 전주식 비빔밥집이지 시장속에 있다고 결코 질이 낮은 음식은 아니다. 오리지널 전주식 콩나물비빔밥과 콩나물국밥은 남부시장속에 살아 있다.

전주의 콩나물국밥집에서 내놓는 콩나물 국밥은 두 유형이 있다. 시식용과 해장국용이 그것이다. 지금 전주시내 콩나물국밥은 남부시장식 콩나물국밥이 대세를 장악하고 있다. 처음 콩나물해장국을 만들어 팔던 삼백집식보다 시식용(時食用) 콩나물국밥인 남부시장식을 더 선호하고 있다. 해장국용은 아침 속풀이용이라면, 시식용은 점심때에 한끼 식사로서 먹는 음식을 말한다. 지금 동문사거리 일대 웅이집을 중심으로 콩나물국밥집에 성업중에 있다. 이 거리는 남부시장과는 조금 떨어져 있지만 전주읍성 완동문 거리이다. 해장국용이라 할 수 있는 즉석식 콩나물국밥의 전통도 그대로 계승되고 있다. 한일관, 삼일관, 삼백집이 즉결식의 콩나물국밥을 내놓고 있다. 두 유형의 장단점이 있으나 콩나물국밥은 전주시민들에게 꾸준히 사랑받고 있다.

전주의 음식점에서 내놓는 비빔밥은 크게 두 유형이 있다. 하나는 비빔밥이요 다

큰 하나는 비빔밥이다. 비빔밥은 손님들이 비벼진 상태로 먹을 수 있는 비빔밥이라면, 비빔밥은 처음 비벼지지 않는 상태로 내놓고 손님들이 손으로 비비는 방식이다. 두 비빔밥의 장단점이 있다. 비빔밥은 옛날 전통적인 방식이라면, 비빔밥은 전통비빔밥이 상품화되고, 현대화된 방식이다. 손님들이 스스로 비빔밥을 비비면서 먹는 것이 문화체험으로도 좋은 일인데, 최근 전주비빔밥은 손님이 스스로 밥을 비비는 방식으로 정착되어 가고 있다. 성미당의 경우는 1차적으로 곧 바로 지은밥에 참쌀고추장과 참기름을 넣고 비벼낸 후에 그 위에 여러 나물을 올려놓고 다시 비벼게 하는 방식으로 비빔밥을 내놓고 있다. 그래서 편의상 구분하고자 비빔밥과 비빔밥이라는 표현을 사용하였다. 비빔밥은 늦그릇을 뜨거운 물에 데워서 온기가 유지된 상태에서 비벼진 밥을 내놓는 것이며, 돌솥비빔밥은 처음부터 돌솥에 밥을 짓고 그 위에 여러 나물을 넣어 비비는 방식이다. 전주비빔밥에서 비빔밥이나 비빔밥이나를 구분하는 것은 전통적인 방식과 현대적인 방식으로 변화해간 것으로 볼 수 있는데, 음식의 맛에는 큰 차이가 없다. 비빔밥과 비빔밥 가운데 어느 쪽이 맞느냐고 묻는다면 먹는 사람의 취향이 다르기에 할말이 없다. 그런데 전주비빔밥맛의 결정은 장맛에 있다. 전주에서 만든 고추장을 넣고 비비고 마지막으로 고소한 참기름이 비빔밥의 맛을 결정한다.

전주비빔밥에는 왕도도 없고 정석도 없다. 집집마다 비빔밥을 만드는 방식에 다소 차이가 있기 때문이다. 비빔밥을 지을 때에 육수를 쓴다는 사람도 있고, 그냥 맑은 물을 밥을 지어 내놓는 집도 있다. 다만 전주콩나물을 반드시 쓴다는 특징이다. 그래서 전주비빔밥은 남부시장의 비빔밥 전통을 이어오고 있으며, 좀 더 구체적으로 표현한다면 전주비빔밥은 콩나물비빔밥이라 할 수 있다. 콩나물을 처음부터 넣고 밥을 짓는 방식이 있는가 하면, 밥을 짓고 나서 콩나물을 넣는 방식이다. 콩나물을 많이 삶아놓고 시간이 지나면 콩나물 맛이 날라가기에 처음부터 콩나물을 넣어서 가마솥밥을 한 후에 큰 양푼에 퍼서 비비는 방식이었으나 상품화되면서 콩나물을 넣어서 밥짓기를 하지 않고 별도로 콩나물을 삶아서 지은밥에 콩나물을 넣는 방식을 쓰는 곳이 더 많다.

이제 콩나물비빔밥과 콩나물국밥은 전주음식의 대명사가 되었다. 콩나물비빔밥과 더불어 콩나물국밥도 유명하다. 옛부터 남부시장이 위치한 교동에서 기른 콩나물은 유명하였다. 교동의 옛 지명이 옥류동이다. 구슬같이 맑은 물에서 자란 콩나물맛 또

한 으뜸이었다. 시장국밥으로 순대국밥, 시래기국밥도 있지만 왜 콩나물비빔밥이고 콩나물국밥이냐고 따진다면 교동에서 만든 쥐눈이콩나물이 특효였을 것이다. 결론적으로 전주비빔밥의 코드는 교동산 콩나물이라 할 수 있다. 일설에는 콩나물밥을 지을때에 무슨 육수로 밥을 해야한다고 하지만 그건 단지 설에 불과하고, 육수 맛보다는 콩나물 맛에 전주비빔밥의 맛을 좌우하는 것 같다. 전주비빔밥은 교동산 콩나물을 넣고 비빔 후에 고추장과 참기름으로 그 맛이 좌우된다고 해도 과언이 아니다.

전주의 콩나물국밥과 콩나물 비빔밥이 남부시장의 장터음식이었을지라도 지금은 세계적으로 명성높은 전주의 전통음식이 되었다. 바로 이처럼 시장음식을 세계적인 음식명품으로 발전시킨 사람들은 음식문화의 산업화도 가능할 것이다. 외식산업이 성장하는 요즘에, 전주전통음식의 현대화와 상품화에 더 많은 노력을 기울여 새로운 사업방식과 경영마인드와 마케팅 전략을 수립하여 종합적으로 전주의 전통음식이 모든 세계인들이 극찬하는 음식문화를 조성해야 한다.

## 5) 전주 음식문화의 진화

전주음식은 꾸준히 진화하고 있다. 전주음식의 상품화는 상품경제의 발달과 함께 간다고 보면 좋을 듯하다. 돈으로 음식을 사먹는 관행은 불과 200여년전 향시(鄕市)의 발달과 더불어 시작되었다. 전주의 대표적인 향시는 남부시장이었다. 전주비빔밥에 대한 처음 기록은 작촌 조병희 선생이 쓴 『완산고을의 맥박』에 나온다. 그가 쓴 남부시장의 견문기에 비빔밥을 만드는 장면이 비교적 상세하게 기술되어 있다. 전주비빔밥은 전주남부시장에서 처음 만들기 시작한 것으로 본다. 조병희 선생의 전주 남부시장 비빔밥 견문기 외에 역사기록은 거의 없다. 일반적으로 말하는 골동반(부빔밥)과 전주비빔밥과는 관계가 전혀 없다. 남부시장에서 콩나물국밥과 콩나물비빔밥이 처음 음식으로 만들어졌다고 보아야 한다. 전주비빔밥과 콩나물국밥의 역사는 남부시장의 역사와 함께 시작한다.

전주 남부시장에는 콩나물비빔밥과 콩나물국밥 외에 돼지순대국밥이 성업중이다. 이러한 남문밖의 시장음식문화가 풍남문을 통하여 읍성안으로 들어온 것이다. 화폐경제의 발달에 따른 음식의 외식화 과정에서 읍성안에 외식할 수 있는 음식점이 성업되면서 하나둘씩 생겨난 것이 전주비빔밥과 콩나물국밥집, 백반집이다. 오늘날

전주비빔밥은 작촌 조병희 선생의 비빔밥전문기에 나타나는 비빔밥과는 차이가 있다. 한마디로 시장음식이 상품화되고 고급화되었다고 할 수 있다. 이러한 현상은 전주음식의 진화라 할 수 있다. 한식백반이 술상과 밥상을 겸하는 한정식으로 외식화된 것도 가정식 백반의 진화라 할 수 있다. 또한 콩나물국밥과 콩나물비빔밥에 한정된 콩나물이 돼지불고기와 돼지갈비전골과 돌솥밥과 짬을 맞추어 궁합음식으로 정착한 것도 전주음식의 진화라 할 수 있다.

이러한 20여년 전부터 전주에서는 돼지불고기가 성업하였고, 돼지갈비찜이 성업하였다. 이 두 돼지불고기의 수프가 콩나물국물이요, 콩나물을 넣어 육수로 활용하고 있다. 전주에서 가장 히트 친 한양불고기, 광양불고기, 신한양불고기, 구한양불고기, 명랑불고기 등이 성업 중이고 이 집은 차가운 콩나물국물을 스프로 내놓는 특징이 있으며, 남노갈비는 돼지갈비 전골인데, 현재 전주에서만 15곳의 체인점을 내놓고 성업 중이다. 두 음식 맛의 포인트는 콩나물국물 맛에 있다고 할 수 있다. 아구찜과 생태찜, 미더덕찜 등 생선찜과 생선탕에 콩나물이 반드시 들어가고, 최근에 생겨난 빠다귀 감자탕에서도 국물 맛은 역시 콩나물이 낸다. 콩나물장사를 해서 망한 사람이 없다고 하듯이 콩나물을 식재료로 하는 음식점으로 망한 집이 없을 정도로 전주에서는 콩나물을 사용하여 음식을 내놓는 집이 많다.

이 밖에 전주에서 콩나물 외에 콩을 원료로 활용하여 음식을 가공하는 것이 흑두부보쌈과 전골, 순두부, 콩국수, 청국장, 된장찌개 등을 들 수 있을 것이다. 전주에서 여름철 메밀콩국수는 대표음식으로 소바와 함께 성업하는 음식으로 자리 잡았고, 사계절 판매 성업 중인 순두부와 겨울철에 구수한 맛을 내는 청국장은 콩나물음식과 함께 대표적인 음식으로 진화했다고 해도 과언이 아니다. 콩이 콩나물로 진화하여 콩나물국밥, 콩나물비빔밥, 순두부, 청국장, 된장국 등의 음식을 만들었다면, 콩나물은 돼지불고기와 돼지갈비전골 등의 음식을 상품하는데 일조하면서 끊임 없이 진화해오고 있다. 전주에서 콩나물국밥과 콩나물비빔밥 외에 순두부 백반과 메밀콩국수, 청국장백반 등이 전주사람들에게 꾸준히 사랑받고 진화하는 모습을 보여주고 있다.

## 6) 전주음식의 브랜드 방향

전주 음식의 전주음식의 브랜드화는 비빔밥과 콩나물국밥에 한정될 것이 아니라 기본을 백반상과 콩음식에 맞추어야 한다. 그 방안으로 몇가지를 정리해보고자 한다.

첫째, 가정식 백반의 전통을 계승 부활시키고 백반집의 활성화에 관심을 갖어야 한다. 전주의 백반한상은 국밥이나 비빔밥보다 우위에 있고 전주음식의 정통성을 갖고 있다. 이제 전주의 가정식백반도 전주음식의 대명사로 마케팅하는 전략이 필요하고 관광자원화하는데 노력을 기울여야 한다. 백반 한상은 콩나물 비빔밥과 콩나물 국밥과 더불어 전주전통음식의 자존심이다. 전주의 가정식 백반은 세대음식으로서 계절음식으로서 밥상에서 자연을 느끼고 인간중시의 인본주의가 깃든 밥상문화를 재창출해야 한다. 밥의 물질을 먹는게 아니라 가족들이 음식을 먹는다는 자세로 가정식 백반상을 상품으로 내놓아야 한다.

둘째, 음식 맛의 생명은 장맛이다. 장이 좋지 않으면 음식맛이 좋을 수 없다. 장맛은 전주음성의 안팎이라는 공간에서 숙성되어야 제맛을 낸다. 전주는 배역지지의 풍수지리적 구도를 가진 완산주였다. 이러한 자연환경에, 즉 산세가 완비된 고을 안에서 숙성된 된장, 고추장, 간장을 사용하는 음식이라야 제맛이 난다. 고추장, 간장, 된장은 전통음식의 3대 조미료이다. 장맛은 옹기 속에 담아서 몇개월 동안 장독대에서 숙성된다. 전주라는 풍수지리적 공간 내에서 숙성되는 장맛과 완산고을을 벗어난 지역의 장맛은 다르다고 해야 명분이 생긴다. 온고을에서 숙성된 장맛이 전주의 음식맛을 낸다고 해도 과언이 아니다. 장맛의 숙성은 바람과 온도와 습도가 아주 적절한 최적의 상태에서 절묘한 맛을 낸다. 전주는 전통그릇과 같은 분지형의 지세를 갖추고 있기에 장맛을 숙성시키는데 아주 효과적인 지세를 갖추고 있다고 본다.

셋째, 전주음식의 다양성을 추구하는 방안으로 콩나물국밥과 비빔밥 외에 콩을 식재료로 하는 청국장, 된장국, 순두부, 콩국수 음식점들도 음식브랜드에 편입시켜 다양한 전주음식이 전주음식의 명성을 얻도록 해야 할 것이다. 전주에서 맛을 내는 음식은 모두가 전주음식의 브랜드라는 평가를 받아야 하는데, 특정의 음식이 모두 전주음식의 대명사처럼 활용되는 것은 이치에 맞지가 않는다. 따라서 전주의 특산물을 콩과 콩음식으로 설정하고 전주음식문화의 음식브랜드화 하는 전략이 필요하다. 앞으로 건강을 중시하는 웰빙시대를 맞이하여 식품산업가운데 콩을 주재료로 하는 음식을 개발하여 전주음식문화의 시너지 효과를 낼 수 있도록 해야 한다.

넷째, 전주음식 맛을 내는 음식학교에서 전주여인들이 음식맛의 전통을 잇는 교육 훈련기관이 필요하다. 전주 처녀들은 쳐다보지도 않고 며느리도 데려간다는 말을 정숙한 여인들의 손습씨를 두고 한말이다. 음식습씨는 여성들의 품성이요 그 집안의 품격을 보여주는 상징이기도 하다. 그래서 전주 여인들이 평범한 음식을 고급스럽게 만드는 음식습씨와 능력은 여서의 품위를 높게해준다. 전주여인들은 전주전통 음식을 현대적으로 계승하는 일에 소홀하지 않고 재창조하는데 전념하는 모습을 보여주기 위해서는 전주에 거주하는 청소년과 예비신부들을 대상으로 전주음식의 맛을 내는 세대음식연수기관이 필요하다.

다섯째, 전주음식의 DNA를 찾아 전주음식의 정체성을 파악하는 전주음식의 체계적인 과학적인 조사연구와 전주음식의 브랜드화를 위한 연구를 병행하여 전주음식이 말로서 명성을 얻는 게 아니라 음식맛으로 그 명성을 얻도록 노력해야 한다. 전주음식맛이 변하고 있다는 적신호가 곳곳에서 들려온다. 그 대안책을 모색하여야 할때이다.

## 2. 전주음식의 스토리텔링

### 프롤로그

맛있는 고을, 전주!

전주의 전통음식으로 전주비빔밥과 콩나물국밥과 한식이 널리 알려졌다.

한국인들에게 전주는 음식의 영원한 고향으로 인식되어 있다.

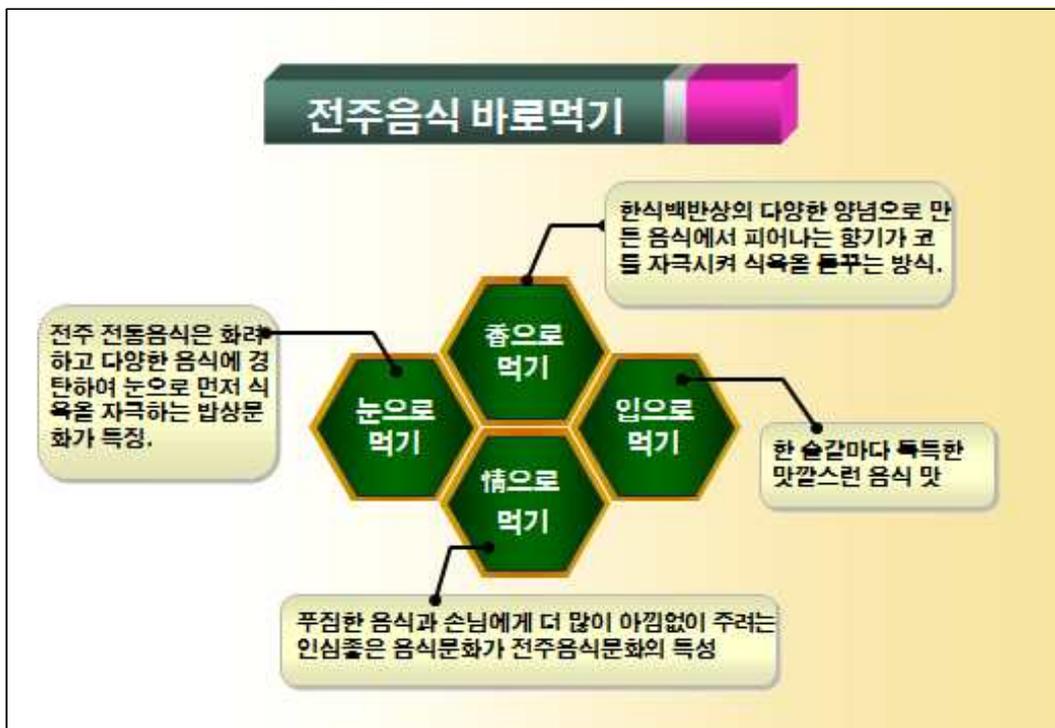
어찌하여 전주음식은 한국음식의 대명사가 되었는가.

전주음식은 딱히 뭐가 맛있다고 말하기는 쉽지 않지만 깊은 맛을 낸다고 말들을 한다.

전주에서 유명세를 떨치고 있는 전주비빔밥과 전주콩나물국밥, 전주 한식이 전주 음식의 대명사일 수는 없어도 세 음식으로 전주음식을 이야기하는데 넉넉하다.

전주음식의 맛은 물이 좋고 산과 들이 좋은 자연환경에서 얻어지는 식재료와 좋은 콩나물과 고추장, 간장, 된장의 장맛과 여인들이 손숨씨가 빚어낸 것이다.

전주음식의 맛은 푸른 자연과 맑은 물에서 나온다면, 멧은 손숨씨와 마음에서 나온다. 전주음식은 눈으로 먹고, 마음으로 먹고, 입으로 먹는다. 전주음식의 맛깔스러운 정에서 나오고 푸짐한 밥상은 인심이 가득하다. 그래서 전주 음식에서 휴머니즘을 느낄 수 있는 것이다.



전주에서 음식을 먹어본 사람은 찬반의 조화와 푸짐함을 꼽는다. 하나의 밥상에서 다양한 반찬이 어우러진 음양오행의 음식 이 한식이라면, 하나의 그릇에서 다양한 나물과 고추장, 참기름이 조화를 갖추어 만들어지는 음식이 비빔밥이라 할 수 있다. 따라서 전주음식에는 철학과 미학이 깃들여 있다. 전주의 음식문화를 사상적으로 표현한다면 일즉다다즉일(一卽多多卽一)의 음식문화라 할 수 있다.

또한 전주는 전라감영의 역사가 깃든 곳으로 풍부한 물산과 음식문화의 품격이 유지되어 왔다. 천년 고도 전주의 역사와 물산이 풍부하고 다양한 물류유통이 이뤄진 남문밖 시장은 전주음식문화를 발달시킨 배후 요인이었다. 전주는 지리적으로, 환경적으로 외부에서 여러 가지 좋은 식재료들이 집합되고 그곳에서 전주에서 숙성한 장맛이 하나의 음식을 만들어내는 내외의 조화를 생성시키는 효과를 가져왔다.

발효음식의 발달로 때로는 음식맛이 짜거나 고추와 마늘의 농도를 높혀 때로는 매운맛을 내는 음식이지만 항상 깊은 음식맛은 말로 표현하기가 쉽지 않다. 음식을 먹고서 이마에 구슬땀이 송글송글 맺히도록 음식맛의 자극성을 느끼게 하는 것이 전주음식의 맛일 수도 있다. 또한 전주 여인들이 손맛일 수도 있다. 결코 하루아침에 성취된 음식의 맛과 멋이 아닐 것이다.

전주음식은 음식을 내놓는 정성, 신선한 식재료를 사용하고, 가문 전통의 손맛과 인심과 맑은 물이 전주음식의 명향을 지탱해왔다고 할 수 있다. 이러한 음식의 맛을 내는 다양한 요소가 '맛있는 전주'를 연출한 것이다.

전주음식은 인적인 붓비고 눈에 띄는 곳에만 있는 게 아니라 골목 깊숙한 곳에도 맛집이 숨어있다. 지금 소개하는 전주음식은 전주라는 이름을 내걸고 전주음식의 최일선에서 음식문화를 선도하고 지켜가는 사람들이다. 전통문화와 음식맛을 생명처럼 고귀하게 보존하려는 의지가 깃든 음식점들이다. 골목 깊숙한 곳에 진한 전주 음식 맛을 내는 재미들이 있다.

그 전주음식의 맛을 찾아서 음식이야기를 텔링하는 여행을 떠나자.

## 1. 음식명 : 콩나물국밥

업소명 : 현대옥

위 치 : 남부시장안

콩나물은 전주부성의 안팎에 살던 사람들은 매끼마다 밥상에 콩나물을 올렸다고 한다. 전주 교동에서 기른 콩나물이 그만큼 맛이 좋았다고 한다. 특히 노내기쌈과 자만동의 녹두포쌈, 그 밖의 남천, 서천 물로 기른 콩나물을 으뜸으로 꼽았다고 한다. 옛부터 전해오는 콩나물은 임실지방에서 나오는 쥐눈이콩이 원재료이었다. 쥐눈

이콩은 잔뿌리 없이 외뿌리로 키우는 것이 요령이며, 다 자라기 전에 뽑아 사용하므로 길지 않고 연한 게 특징이다. 전주콩나물이 유명해진 동기 배경에 대하여, 전주의 기후와 수질이 콩나물재배에 매우 좋다고 하기도 하고, 전주의 샘물에 철분이 많아서 콩나물맛이 좋다는 말이 있는가 하면, 풍토병인 디스토마로 인한 토혈과 각기병을 예방하기 위하여 먹었기 때문이라는 설도 전해온다. 전주 콩나물국밥의 발원지는 현재의 교동 일대 남부시장에서 처음으로 팔기 시작하였다. 현대옥이 남부시장에 콩나물국밥집을 시작한 지가 30여년이나 되었다. 전주천을 끼고 있는 자만동 일대에서 거주생활을 하던 전주시민들이 가정에서 콩나물을 즐겨 먹었는데, 전주 남부시장에서 콩나물국밥이 장국밥으로 팔리면서 콩나물국밥이 널리 소문과 명성을 얻기 시작하였다. 전주 콩나물국밥가운데 중탕식 콩나물국밥은 현대옥이 효시이다. 현대옥이 남부시장에 등지를 틀때에도 주변 몇집에서 콩나물국밥과 순대국밥을 팔고 있었다고 한다.

전주 콩나물국밥은 두 유형이 있다. 하나는 즉석에서 콩나물국밥을 끓여내는 열탕식 콩나물국밥이라면, 다른 하나는 미리 국물을 몽땅 끓여놓고 따뜻하게 데워서 주는 중탕식 콩나물국밥집이 있다. 전자는 일단 콩나물을 삶은 뒤 양념을 하여 무쳐서 간을 배도록 하고 떡배기에 물을 부어서 만들거나 멸치장국을 만들어서 콩나물 삶은 물과 한해서 만든다. 그후 떡배기에 찬밥을 조금 담고 묵은김치를 썰어서 넣은 뒤 콩나물을 얹어서 국물을 가득 부어 새우젓으로 간을 하여 끓인다. 떡배기 콩나물국밥을 즉석으로 끓인 뒤에 계란을 떡배기에 넣은 뒤 내놓은 후에, 다시 고춧가루, 썰은파, 깨소금, 새우젓, 고기자장으로 간을 맞추어 시식을 한다. 이러한 콩나물국밥은 삼백집, 한일관, 삼일관 등의 음식점에서 내놓는 국밥이다.

후자는 남부시장에서 내놓는 중탕식 국밥이다. 남부시장의 중탕식 콩나물국밥은 콩나물을 한동이씩 가마솥에 넣고 몽땅 끓여 콩나물국을 끓여놓은 뒤, 떡배기에 미리 해놓은 찬밥을 넣고서 뜨거운 콩나물국물을 떡배기에 퍼붓고 갈아주기를 서너차례 반복을 한다. 다시 콩나물을 그 밥 위에 얹어놓은 뒤 콩나물국물을 떡배기가 넘치게 부은 뒤에 김치를 넣고, 대파와 마늘과 풋고추를 송판 도마에서 즉석 썰어서 떡배기에 얹어서 내놓는 콩나물국밥이다. 남부시장식 콩나물국밥에는 오징어를 삶아 잘게 썰어서 넣어 만들어 국물맛을 더욱 시원하게 만드는 게 특징인데, 콩나물국밥을 먹을 때에 김을 얹어서 먹는 방식이 독특하다. 중탕식 콩나물국밥은 계란을

뚝배기에 넣지 않고 스텐그릇에 계란을 넣어서 뜨거운 물에 끓여서 반숙의 상태로 내놓아 콩나물국물맛과 계란 맛을 분리해놓는 방식을 취하고 있다. 이러한 중탕식 콩나물국밥은 현재 전주 남부시장 일대와 동문사거리 일대 콩나물국밥집에서 내놓은 전주콩나물국밥이다. 남부시장의 현대옥이다. 현대옥의 콩나물국밥을 오늘의 전주콩나물국밥집으로 이끈 것은 뽕이집이다. 현대의 콩나물국밥이 중탕식 콩나물국밥이다.

전주 전통음식의 특징은 모주를 내놓는 것이다. 모주는 막걸리에 대추, 계피, 흑설탕 등 한약재를 넣고 푹 고아서 만든 술인데, 아침에 콩나물국밥에 곁들여서 마시는 해장술, 속풀이술이라 해도 좋을 듯 싶다. 모주에 대해서는 정확한 설이 없는데, 전설에 따르면, 인목대비의 어머니인 노씨부인이 광해군 때에 제주도로 귀향을 가서 술지게미를 재탕하여 막걸리를 만들어 먹은 데에서 기원하였다 하여 대비모주에서 나왔다는 설은 있지만 정확하지가 않다. 전자와 후자는 끓이는 방식의 차이일 뿐 콩나물국밥은 같다. 양자는 똑같이 모주를 곁들인 전주식 콩나물국밥이라는 사실에는 차이가 없다. 지금 전주에서는 남부시장의 중탕식 콩나물국밥이 성행하고 있다.

중탕식 콩나물국밥이 성행한 그 근원지 남부시장에서 왜 콩나물국밥이 성행하였는지를 살펴보고자 한다.

국밥은 시장에 있어야 제 맛이 난다. 동트기 전 새벽녘에 시장 안은 사람들로 분주하다. 물건을 실은 손수들이 바빠 오가고 경매하는 사람과 상품을 도매가격으로 값싸게 사려는 사람들로 붐비는 게 아침시장이다. 이들은 신선한 과일, 채소, 생선 등을 산지에 수송해온 것을 판매할 물량을 확보하고 판매를 갖추어 놓은 일을 이처럼 매일 반복을 한다. 새벽장은 물건을 현지에서 사와서 시장상인들에게 팔아넘기는 중간상인들로 북적댄다. 이때에는 상인들이 매입하는 가격으로 신선한 상품을 구매할 수 있어 직접 새벽장을 보러 나오는 사람들이 많다. 새벽장은 팔고 사는 것도 부지런한 사람들에게만 기회가 주어진다. 부지런떠는 사람들로 북적대는 아침시장은 신선할 수밖에 없다. 그래서 시장에서 감도는 생기가 좋아 일부러 시장구경 오는 사람들도 많다.

새벽장에서 팔고 사고 나르던 시장사람들이 일추 가판을 정리할 때쯤이면 해가 동쪽에서 떠오르기 시작한다. 이때 쭈 허기진 배를 채우려고 발길을 돌리는 곳이

국밥집이다. 시장기라는 말도 여기에서 나왔다. 가마솥에서 김이 모락모락 피어나는 국밥집 긴 걸상에 걸터앉아 찬밥을 뜨거운 국물로 말아 낸 국밥을 먹는다. 남부시장식 콩나물국밥은 중탕용 국밥이다. 식은밥을 뚝배기에 넣고 뜨거운 콩나물국물로 말아서 먹는 방식이 남부시장식이다. 기본적으로 장국밥은 수많은 사람들에게 팔아야 하는 음식이기에 차림상은 곤란하다. 장국밥은 순대국밥이건 콩나물국밥이건 관계없다. 해뜨는 시간에 집이 아닌 시장에서 간단하게 아침식사를 한다는 차이 일뿐이다. 그래서 집에서 새벽에 나온 시장사람들이 해뜨는 시간에 국밥 한 그릇으로 때우는 아침식사를 해장국이라 한다. 그래서 시장속의 콩나물 해장국집은 해가 중천에 떠오르면 문을 닫는 집들이 많다. 현대옥이 그러한 집이다.

원래 콩나물국밥은 장국밥으로서 전주 남부시장에서 시장일을 하는 노역자들이 새벽일을 끝내고 먹는 아침밥이었다. 밥상을 차려서 정식으로 먹는 식사라기보다는 허기진 배를 채우는 간식이라 할 수 있다. 현재도 전주 남부시장에는 국밥집이 크게 성행하고 있는데, 주로 콩나물국밥집과 순대국밥집이 주류를 이루고 있다. 장시 음식의 전통이 그대로 이어져오고 있는 곳이다. 남부시장에서 김을 넣어서 먹고 오징어를 넣어먹고, 계란을 반숙으로 내놓는 방식도 현대옥식이다. 현대옥의 콩나물은 가까운 완산동에서 길러서 배달해주고 있으며, 다른 식자재는 직접 남부시장에서 공수받는다고 한다.

현대옥의 콩나물국밥은 찬밥을 국물을 데워주고 즉석에서 소나무통판 도마에서 고추, 파, 마늘을 썰고 쪼아서 국밥에 말아주는 즉석식 콩나물국밥을 내놓는다. 오랫동안 콩나물국밥을 하면서 단골손님들을 모두 기억하여 단골손님들의 취향에 따라 양념을 넣는 것이 다르다고 한다. 음식이 획일화된 다른 식당과 달리 매니아들이 찾아오는 곳으로 주인은 그 사람에 따라 말없이 입에 맞는 음식을 내놓는 집이 현대옥이다. 음식점 주인이 가족과 자식에게 음식을 차려주는 것처럼 사람마다 음식의 식성을 파악하여 음식을 내놓는다는 것은 경영의 기법을 터득하고 있다. 이러한 고객관리가 현대옥의 명성이 지속될 수 있는 기반이기도 했다. 한두차례 온 사람은 기억하지 못하지만 단골매니아들은 식성을 모두 파악하고 있다. 예전에 몇 차례 현대옥을 온 적이 있었다고 하자 언제 왔었냐고 따져 묻는다. 머릿속에 떠오르는 사람이 아니라는 뜻이다. 현대옥을 찾는 사람들은 주인과 가족관계와 같은 분위기 를 느낀다. 그래서 현대옥을 찾는 매니아들은 자식처럼 음식을 먹고, 주인은 손님

들에게 자식 대하듯이 욱설도 하고 혼내면서 푸짐하고 김이 모락모락나는 음식을 내놓는다. 현대옥은 비좁은 선술집 같은 콩나물국밥이지만 인정이 모락모락 피어나는 집안에서 한가족이 밥먹는 분위기를 연출한다.

## 2. 음식명 : 콩나물국밥

업소명 : 뽕이집

위 치 : 동문사거리

뽕이집은 전주읍성의 동문사거리 안쪽에 위치한다. 그곳은 조선시대 읍성에서 육방관리들이 집무하던 작청 자리이다. 뽕이집은 전주 남부시장의 콩나물 국밥 전통을 잇는 옹고집이 있다. 그래서 이 집은 콩나물국밥 외에 다른 음식은 없다. 뽕이집이 음식의 전문화를 추구하는 동기는 콩나물국밥의 정통에 승부를 거는 유대성씨의 장인 정신에서 나온다. 유여사는 뽕이집의 상호를 등록할 정도로 뜻심이 강하다. 그의 뜻심은 전주 음식문화의 판도를 바꾸어 놓았다. “손님이 주무시는 동안에도 뽕이집의 육수는 끓고 있다.”는 슬로건을 내걸고 있다. 정성으로 음식을 내놓겠다는 의지이다. 전주 콩나물국밥집가운데 24시간 음식영업을 처음 도입한 사람이다. 뽕이집의 상호는 전주 외에 전국 어디에서도 찾아볼 수가 없다. 이 집은 체인점도 없다. 주인에게 이유를 물어본 즉 전주콩나물국밥은 전주에서만 먹어야 제맛이지 다른곳에서 전주콩나물국밥을 먹을 수 있는 것은 아니지 않느냐는 답변이다. 유대성씨는 전주콩나물국밥은 전주에서 먹어야 한다는 신념이 강하다. 그래서 끊임없는 체인점 요청도 거절하고 있다.

뽕이집은 집주인의 고향이 임실군 삼계면에 있는 선산인 뽕이산에서 따온 것이다. 뽕이산은 성묘를 갈 때마다 벌떼가 많아 항상 뽕뽕거렸다고 한다. 뽕이집이 처음 동문사거리에 문을 열 때에 탁자 4개를 놓고 장사를 처음 시작하였다. 유대성씨는 개업 첫날 동문사거리에 가서 표지석을 붙잡고 사업의 각오를 다지고 식당으로 돌아왔는데, 첫손님을 맞이하기 전에 마침 상여가 식당 앞을 지나가더라. 그리하여 순간 호주머니를 뒤져보니 3만원이 있었고, 그 돈을 상여 앞에 걸린 새끼줄에 끼워 넣고 빈털터리로 콩나물국밥을 팔기 시작하였다고 한다. 전주인심을 발견한 손님들

은 몰려들기 시작하였고, 그럴수록 더 베풀었다. 손님들의 감동은 작은 것에서 시작한다. 사업이 번창하면서 식당을 확장하여 지금은 빈손으로 시작한 콩나물국밥집이 콩나물국밥집으로는 전국에서 제일 큰 주차장을 가질 정도로 사업에 성공하였다. 전주에서 콩나물장사를 해서 망한 집이 없다는 사실을 입증한 셈이다. 뽕이집에 사람들이 벌떼처럼 뽕뽕거리며 몰려오자 헌책방거리였던 동문사거리 일대에는 콩나물국밥을 판매하는 업소들이 늘어나기 시작하였고, 지금은 콩나물국밥거리가 조성될 정도로 음식점 거리로 변하였다.

뽕이집은 전주음식사를 바꿔놓은 주역이다. 수십년동안 전주에서는 즉열식 콩나물국밥이 대세였다. 한일관, 삼백집 등 곧바로 끓여내놓는 즉열식에 맞서서 남부시장의 중탕식 콩나물국밥을 도심가운데로 끌어들이 대중적 인기를 얻는데 기여한 공로가 크다. 이러한 공로는 전주 음식사를 새롭게 써야할 정도로 의미가 있다. 남부시장의 현대옥에서 만든 중탕식을 전주시내에 대중화시키는데 선도적인 역할을 하였다. 지금은 전주시내에서 중탕식 콩나물국밥이 대세를 장악하였다. 그리고 24시간 영업을 선도하면서 전주에서 콩나물국밥집의 붐을 선도하였다. 전주에서 해장국용 콩나물국밥이 아니라 일상식으로 콩나물국밥을 먹는 사람들이 많다. 그래서 콩나물국밥 전문점 뽕이집은 항상 사람들이 붐빈다. 뽕이집은 타지역에서 전주에 오면 반드시 들려보고 픈 콩나물국밥 전문점으로 소문이 나 있다. 뽕이집의 메뉴는 콩나물국밥 단 한가지이다.

뽕이집 문을 열고 들어서면, '오서오세요~'하는 종업원 밝은 인사성 목소리가 정겹다. 아줌마들의 환하게 웃는 표정은 국물만큼이나 따듯함을 느낀다. 정겨운 목소리는 콩나물국밥에서 인심으로 소복하게 피어난다. 소복하다는 말은 푸짐하다는 뜻이다. 뽕이집의 푸짐한 식탁을 보는 순간 전주사람들의 인정이 느낌으로 다가온다. 찬반과 국밥에는 인심이 푸짐하다. 뽕이집은 콩나물국밥과 김치, 젓갈, 새우젓, 청양고추가 반찬과 양념이 곁들여지고, 삶은 무와 콩나물이 담긴 육수 한그릇이 덤으로 나온다. 반숙계란과 큰 봉지 김이 곁들여져 정겹다. 추가로 특별한 주문이라면 모주이다. 모주는 막걸리에 온갖 한약재를 넣고 밤새 푹 고은 약술이다. 모주는 전주가 원조이다. 푸짐한 상차림에서 시각의 맛을 느끼고, 곱삭은 김치와 찬밥과 뜨거운 콩나물국물의 절묘한 조화에서 맛이 우러난다.

뽕이집은 정의 국물이 넘치는 기분을 느낀다. 식탁에 오르는 음식과 찬반은 무제

한으로 리필을 해주는 서비스를 한다. 서비스라기보다는 인심을 베푼다고 할까. 한 그릇의 콩나물 국밥이지만 국밥그릇을 비운 뒤 이마에 흐르는 땀을 훔쳐내는 느낌은 뿌듯하다. 정과 국물이 어우러진 맛을 누가 알랴. 손님이 요구하는 만큼 모든 것을 더 준다. 음식을 파는 곳이 아니라 전주인심을 파는 음식점 같다. 이러한 일도 있었다. 한번은 광주에서 대형버스를 타고 온 답사 기행팀들이 점심먹을 곳을 알려달라고 하기에 뽕이집을 알려주었더니 콩나물국밥집 말고 비빔밥집을 소개해달라고 한다. 그런데 그 사람들이 제시한 가격으로 비빔밥을 먹을 수는 없었다. 뽕이집에서 음식을 먹고난 뒤에 귀속말로 이렇게 물어온다. “이렇게 장사하면 망하지 않습니까?”라고 말하길래 주인에게 물어보라고 말꼬리를 흐린적이 있다.

한 그릇의 콩나물국밥에서 전주의 인심을 체험해보는 집이 뽕이집이다. 콩나물국밥이지만 식탁에 채워지는 찬반들이 푸짐하다. 푸짐하다는 표현보다도 넉넉하다, 여유있다, 인심좋다는 표현이 더 어울리지 않을까. 속이 편해야 넉넉하고 마음이 좋아야 인심도 쓴다. 유대성 사장은 손이 큰지 마음이 넓은지 뽕이집은 손님으로 하여금 기분 좋게 해주는 비결이 있는듯하다. 유대성 사장은 수필을 쓰는 수필가로서 명성도 높다. 각 신문과 잡지에 기고를 하고 수필문학에 등단하는 등 문학활동도 열심히 한다. 자기가 쓴 글을 손님들이 식사하면서 읽어볼 수 있도록 판넬로 식당에 걸어놓았다. 그것도 서비스이다. 전주음식에 대한 글이나 잡지에 난 전주음식 홍보 기사를 판넬로 만들어 전주음식의 홍보대사 노릇도 한다.

언젠가는 콩나물국밥 박물관을 지어 전주음식문화의 한 축인 콩나물국밥을 문화사적으로 정리하고 싶다는 의지를 갖고 있다. 집안에서 물려받은 음식용구도 보관하고 있지만, 음식관련 조리도구와 식기용구 등에도 깊은 관심을 갖고 있다. 음식을 판매하는 사업자라기보다는 음식전문박물관을 건립하여 음식문화의 틀을 바로 세워보겠다는 의지도 엿보인다. 그리하여 끊임없이 자료를 모의고 배우고 공부하는 자세를 갖춘다. 전주에서 전통음식점의 주인으로서 배우고 갖추어야 할 소양교육에 적극 참여하고 음식전문가로서 자세를 쌓는데에도 적극적인 자세를 갖는다. 유사장은 각종 수료증과 인증서가 집안 곳곳에 걸려있다.

관광객이 전주에 오면 맘이 편하다는 것 가운데 하나가 음식인심에서 나온다고 볼 수 있다. 전주 어느 음식점에 가도 전주음식은 푸지고 인심이 후하다는 소리를 듣는다. 그러한 인심을 체험할 수 있는 음식점이 많을수록 전주음식의 명성이 지켜지는

게 아닌가 한다. 비단 뽕이집만이 아닐 것이다. 덩의 음식문화가 자리잡은 전주에서 풍요로운 삶 맛을 느끼게 하는 음식문화의 중심이 뽕이집이 있다는 사실이다.

“전주에서 콩나물 장사를 해서 망한 집이 없고, 선지국밥을 해서 쓰러진 사람도 없다.”는 말처럼 전주사람들이 콩나물국밥을 선호한다는 사실을 뽕이집에서 찾아볼 수 있다.

### 3. 음식명 : 콩나물비빔밥

업소명 : 가족회관

위 치 : 중앙동

가족회관의 비빔밥은 전주에서 가장 소문난 집이다.

가족회관은 비빔밥 전문점이다. 이 집을 찾는 사람들은 행복한 불평(?)을 늘어놓는다. 무슨 비빔밥에 이렇게 많은 반찬들이 나오느냐는 즐거운 푸념이다. 비빔밥은 기본적으로 밥과 찬나물과 식재료가 서로 엉켜 비벼지는 음식으로, 별도 반찬이 필요 없는데도 불구하고 수십가지의 반찬을 내놓는다. 가족회관에서는 비빔밥에 나오는 반찬의 가짓수가 많다. 그래서 가족회관에 가면 기분이 좋다. 상다리부러지는 잔치상을 동경해온 한국인들에게 가족회관은 작은 잔치상으로 가슴설레게 한다. 가족회관의 김연님 사장은 비빔밥 한 그릇에 온갖 정성을 담는다. 전주를 찾은 손님들에게 격식있는, 맛있는 음식을 내놓으려는 노력이 돋보이는 비빔밥상이다. 식탁에 차려지는 음식은 전주맛을 지키려는 김연님 사장의 배려와 애정이 스며있다. 김연님 여사는 항상 주방에 있다. 그는 앞치마를 두른채 다른 종업원들과 함께 음식을 만든다. 그가 차려내놓는 상차림은 가히 예술적이다.

항상 चुप्군이 몸짓으로 자신의 뜻을 표현하듯이, 김여사는 전주와 전주사람들의 정감을 음식으로 표현한다. चु이 몸짓의 언어이듯이, 음식의 언어는 여인들의 손솜씨에서 나온다. 손솜씨는 하루아침에 이뤄지는 게 아니다. 마술사의 손놀림에 속임수가 있을 수 있지만, 음식에는 속임수가 없다. 김연님여사는 직접 주방에서 칼을 들고 밥과 대추, 실고추, 계란말이 등을 가늘게 썰어 반찬의 위에 올려놓은 마무리작업을 한다. 그의 손을 거친 음식은 예술작품으로 변한다. 맛갈스런 음식은 오랜 세

월동안 숙달된 여인의 손솜씨에서 나온다. 가정에서 밥상에 정성을 쏟듯이 반찬 하나하나가 가족이 먹는 음식을 만들어야 한다는 전제에서 '가족회관'이라는 이름을 붙였다. 전주 음식의 특징은 단순한 음식물질을 내놓는게 아니라 가정에서 숙달된 정감있는 요리라 할 수 있다. 가족회관에 가면 비빔밥을 먹기 보다는 전주의 인정을 먹는다는 표현이 옳을듯 싶다. 전주음식의 대명사인 비빔밥은 단순히 밥을 내놓기 보다는 정성과 인심을 식탁 가득하게 내놓는다고 보아야 한다. 가족회관에서만큼은 분명히 그러하다.

가족회관은 특식으로 한식백반을 주문받아서 만들어 내는 때가 있다. 한식백반은 한정식과 달리 밥상이다. 그런데 그 밥상을 들여다 보면 가히 음식을 예술작품으로 표현하고 싶은 충동이 일 것이다. 우리나라의 전통한식이 얼마나 아름다운지 가족회관의 가정식 백반상을 받아보면 안다. 음식의 귀족은 역시 백반한상이다. 한정식과는 비할바가 안된다. 가족회관의 백반한상을 내놓는 품격이 비빔밥에도 그대로 스며있다. 가정의 품격있는 음식을 그대로 내놓는다고 보면 좋을 듯 싶다. 음식에는 거짓이 없다. 음식에 정성을 들인 만큼 맛이 있다. 가족회관이 다양한 반찬을 고집하는 것도 전라도 감영의 중심에서 전라도 인심을 밥그릇에 담는데 흔들림이 없다. 가족이 먹는 음식이어야 한다는 내놓아야 한다는 생활철학을 실천하는 음식점으로 굳게 자리를 지키고 있다. 가족회관의 터는 옛날 전라감영의 관찰사가 집무하였던 선화당 자리다. 그 명성을 음식으로 내놓고자 하는 것이다.

전주에서 음식상을 받으면 갖추어야 할 예절이 있다고 주장하는 사람이 있다. 강론에 따르면, "전주음식은 처음에 눈으로 먹고, 다음에는 코로 먹고, 다음에는 입으로 먹는다"는 이야기이다. 바로 가족회관의 백반한상을 두고 하는 말이다. 전주음식은 순갈부터 드는게 아니라 시각적으로 먼저 음식의 아름다움을 먹은 뒤에 다시 후각적으로 찬향을 음미하고 이어서 미각적으로 맛을 느껴야 한다는 말이다. 전주가 음식의 명향이라면, 이제 전주에서도 음식의 명인이 만드는 음식명품을 맛볼 수 있어야 한다. 김연님여사는 전주시가 선정한 음식명인 제 1호로 인증받았고, 전라북도에서 비빔밥 인간문화재로 선정된 분이다. 그의 음식에 대한 장인정신은 주방에서 음식만드는 모습에서 더욱 빛난다.

비빔밥은 여러 가지의 나물을 넣고 비벼서 먹는 방식인데, 가족회관의 비빔밥은 늦쇠그릇에 수십가지의 맛을 내는 식재료가 들어가고 고추장과 참기름으로 갈무리

를 하여 내놓는데, 비빔밥과 함께 식탁에 나오는 반찬들이 다시 입안에서 비벼지는 것이니 가히 귀족음식이라 아니할 수 없는 것이다.

비빔밥은 조화의 음식이다. 여러 식재료들이 하나의 그릇에서 비벼지면서 비빔밥을 만들어 낸다. 우리 모두가 마음과 마음을 비벼서 마음공동체를 만들어 하나가 되는 사회를 추구하는데 비빔밥론을 적용시켜보자. 우리의 이웃과 함께 비벼보고, 지역과 계층을 비벼보고 동서와 남북과 좌우를 비벼보자. 그리고 아시아와 전세계를 비빔밥이라는 그릇으로 비벼보자. 전세계인이 비빔밥을 웰빙음식으로 비벼보는데 매우 흥미를 갖고 있다고 한다. 세계를 하나로 전주비빔밥으로 비벼 세계적인 전주비빔밥, 우주적인 그릇으로 세계를 하나로 비벼보자. 전주비빔밥의 글로벌화는 음식의 브랜드도 중요하지만 비빔밥의 철학과 의미를 문화상품화시켜 새로운 방향으로 음식문화산업의 길을 터보자.

전주비빔밥이 한국문화 100대 상징에 포함되었다. 비빔밥을 민족의 상징적인 보배로운 상징적 음식으로 만들어 세계속에 전주를 심어보자. 그리고 전주에서 세계음식을 비벼보고, 세계문화를 비빔밥의 그릇속에 넣어 비벼보자. 전주를 비비고 한국을 비비고 세계를 비비자.

#### 4. 음식명 : 비빔밥

업소명 : 성미당

위 치 : 중앙동

성미당은 1965년이 중앙동 우체국 사거리 골목에 처음 문은 열었다. 상호는 성미당(成味堂)은 처음에 단팥죽, 약식, 모찌, 우유, 식혜 등을 팔았다. 중앙동 이시계점 앞에 있던 부래옥에서 공급해주는 약식과 모찌를 받아서 팔고 단팥죽, 약식을 취급해서 팔았다. 이모할머니가 알려줘서 비빔밥을 만들기 시작하였다. 이모할머니라는 분은 전주 시내의 부잣집에 불려다니며 음식만드는 할머니로 소문이 난 분이었는데, 이 할머니가 친정어머니에게 비빔밥 만드는 기술을 알려주면서부터 성미당의 비빔밥이 탄생되었다고 한다. 처음부터 전주 성미당의 비빔밥은 초벌볶음의 전통을 고수하고 있는 집이다. 그리고 한결같이 늦쇠그릇에 비빔밥을 내놓고 있다. 지금까지

지 성미당에서는 돌솥에 비빔밥을 내놓은 적이 없다고 한다. 성미당 사장인 정영자 씨는 단연코 전주비빔밥의 맛은 고추장맛이라고 분명하게 단언한다.

고추장을 담은지 1년이 넘어가면 고추장의 색깔이 검게되고 수분이 빠져서 맛이 없다. 일설에는 전주콩나물 비빔밥에 넣는 양념이 고추장 3년 정도 된 것을 사용해야 한다는 주장도 있지만, 3년 지난 고추장은 수분이 빠지고 검게 변하고 굳어져서 못먹는다고 한다. 성미당에서는 참쌀고추장을 담을 때에 한번에 3,4개월 분량을 담는다. 고추장을 담글때에 참쌀 4가마니 정도가 든다. 전주고추장 맛이 전주비빔밥 맛을 결정짓는다고 강조한다. 순창고추장과 전주고추장은 다르다. 순창은 너무나 달고 고추장을 먹더니 맛있다. 전주고추장 맛은 매우면서도 칼칼하면서 짜지 않고 매콤한 맛이 있다. 고추장 맛이 깊다. 밥을 지을 때에 맑은 물로 밥을 한다. 고추장, 콩나물, 참쌀고추장, 참기름을 넣고 비빈다. 초벌볶음을 한다. 재료를 놓아 손님상에 나간다. 처음에 이모할머니에 전수받은 방식이다.

성미당은 처음부터 놋그릇을 사용하였다. 놋그릇을 뜨거운 물에 튀긴다. 꺼낸 뒤에 비빔밥을 놋그릇에다 그대로 담는다. 돌솥은 밥이 수분을 빼어가서 밥이 비벼지지 않는다. 참기름을 태우면 쓰니까 돌을 넣어서 밥을 하면 참기름이 타서 쓰다. 그래서 성미당에서는 한번도 돌솥에 비빔밥을 만들어 내놓은 적이 없다고 한다. 그리고 삶은 콩나물을 오래 놓아두면 콩나물이 질겨지기 때문에 곧바로 삶은 콩나물을 넣는다고 한다. 콩나물은 시간이 지날수록 수분이 빠져나가 맛도 없고 질겨진다고 한다. 지금은 소양에서 기르는 콩나물영농조합에서 공급받아 사용한다. 전에는 아중리 콩나물을 갖다 썼는데, 좌우간 전주의 콩나물 맛은 일미이다. 전주음식의 주연배우는 콩나물이라고 할 정도로 품질이 좋다고 본다.

전주콩나물이 맛있다는 사실을 우연히 발견하였는데, 일본에 비빔밥 시연을 하러 갔을때 현지에서 일본제 식칼을 사서 쓴 적이 있다. 일본에서 행사를 마치고 귀국할때에 일본제 식칼을 한국에 갖고 들어와 전주에서 사용했는데, 불과 며칠만에 식칼이 녹스는 것을 보고서 전주물에 철분이 많다는 것을 알았다고 한다. 전주물에 철분 성분이 많아서 일제 식칼이 녹는 것이라고 생각했다. 전주의 샘물에 철분이 많아 집에서 기른 콩나물맛이 아주 좋을 수 밖에 없을 것이다. 그런점에서 본다면 전주사람들은 날마다 콩나물을 먹어야 한다. 전주콩나물이 맛있다는 것을 느꼈다. 수질이 좋은데 다른 지방보다 철분이 있는 것으로 보인다. 교동물 맛은 물맛이요,

철분이 든 물맛이 좋은 고추장을 만들어 고추장맛이 비빔밥을 좌우했다고 본다.

전주식 비빔밥은 가마솥에 지은 흰밥과 고추장맛의 조화이다. 비빔밥은 육수가 아니라 콩나물과 고추장맛이 생명이다. 비빔밥의 비결은 비빔과 고추장과 참기름이 맛을 좌우한다. 그래서 성미당에서 항상 신경쓰는 부분이 고추장을 담고 참기름을 짜는 일이다. 작촌 조병희 선생도 남문밖시장의 비빔밥전문기에 보이듯이 역시 비빔밥의 갈무리는 참기름이다. 성미당 비빔밥은 비빔수록 맛이 난다는 친정어머니의 가르침대로 볶음비빔밥위에 다시 나물을 넣어서 다시 또 비빈다. 볶음비빔은 주인이 비벼서 내놓는다면, 손님은 다시 재차 비벼서 완성된 전주비빔밥을 먹게 되는 것이다. 한마디로 성미당의 비빔밥은 두 번 비벼진 밥이라는 표현이 옳을 듯하다.

성미당은 주로 전주에서 생산되는 재료를 쓴다. 콩나물은 소양에서 가져오고, 표고버섯과 취나물을 진안에서 가져온다. 나머지 나물은 전주 남부시장에서 구입한다. 비빔밥을 만들 때에 생것과 볶아서 넣는 것이 구별된다. 고사리, 도라지, 표고버섯은 볶아서 넣고 미나리, 시금치, 취나물은 뜨거운 물에 넣어 데쳐서 무치고, 오이, 당근, 육회는 생것으로 넣은 후에 가운데에 계란의 노른자를 올려놓는다. 최근 전주 비빔밥을 젓가락으로 젓거나 비빔밥을 먹고 난 후에 바닥에 눌린 누룽지를 끄어먹는 일들이 있는데, 전주비빔밥은 굽어 먹는 것 아니라 비벼먹는다는 사실을 알아야 한다는 것이다. 비빔밥은 비빔수록 조화롭게 어우러진 맛에서 비빔밥의 참맛이 우러나온다. 성미당에 손님들이 많이 들어올 경우에는 4인분용과 10인분용의 프라이팬을 사용한다. 10인용의 후라이팬은 사용하지 않으나 더 많은 사람이 올경우에 큰 양푼에 밥을 넣고 손으로 비벼본 적이 있다. 성미당에서는 옛날부터 비빔밥을 사철 음식으로 팔았는데, 지금도 여름에는 삼계탕을 찾는 손님들이 줄을 설 정도로 성업하고 있다고 한다. (제보자 정영자)

5. 음식명 : 돌솥밥

업소명 : 반야돌솥밥

위 치 : 중앙동

반야돌솥밥은 1980년에 처음 문을 열었다.

1970년대 잘살아보자는 새마을운동이 전국에 들불처럼 번지고 막 성과를 거두는 시점이었다. 조국 근대화 건설과 민족중흥의 기운이 일어나면서 새로운 경제적인 도약의 전환점에서 식생활에서도 변화를 가져오기 시작하였다. 외식도 마땅하지 않던 시기에 전국적으로 패스트푸드점들이 개업을 하는 등 외식문화가 새로운 시장환경을 형성하고 있었다. 반야돌솥밥 대표 임복주씨는 가난한 집으로 시집을 온 임복주씨는 먹고살길을 궁리하다가 돌솥밥 전문점을 착상하게 된다. 돌솥밥의 착상은 전주 전미동에서 살던 어린시절에 친정어머니가 시어머니에게 해주던 밥상이 생각났던 것이다. 친정어머니는 거동이 불편하시던 시어머니에게 손바닥만한 양은냄비로 연탄불 위에 올려 흰쌀밥을 지어 물김치와 마늘과 파를 썰어넣고 만든 햇간장과 함께 시어머니에게 올리던 모습이 떠올랐다. 어머니는 정갈하게 냄비밥의 밥상을 시어머니 방에 넣어놓고는 자식들은 밖으로 내 쫓아 보내고, 어머니는 밭일을 나갔다. 자식 6남매는 항상 할머니가 드시는 양은 냄비밥을 먹어본 적이 없어서 먹고 싶었고, 궁금했다.

임복주씨는 그때 할머니가 먹던 양은냄비 흰쌀밥을 만들어 먹고 싶었다. 항상 먹고 싶었던 할머니의 양은냄비밥을 손님들에게 음식으로 팔아야겠다는 생각에서 반야돌솥밥 집을 처음 열었다. 양은냄비가 아닌 돌솥으로 밥을 지어 팔고싶었다. 그러나 처음에는 돌솥을 구할 수 없어서 투가리에 밥을 지어 손님에게 내놓았는데, 손님들이 돌솥이 아니라 투가리밥이라고 편찬을 주자, 임복주씨는 장수에서 제일 유명하다는 대성리 곱돌공장에서 가서 투가리를 보여주며, 이 투가리같은 형태로 돌솥을 주문하여 사용하였다. 개업한지 2달만에 처음으로 돌솥밥을 손님들에게 내놓기 시작했다. 당시에 전주는 물론이고 전국적으로 돌솥으로 밥을 지은 돌솥밥이 없는 터여서 반야돌솥밥은 색다른 맛이였다.

전주에 돌솥밥집에 생겼다고 맛보고 싶은 사람이 찾아오기 시작했다. 전주 남부시장 인근 골목에 30여평 크기의 반야돌솥밥집을 열어놓고 하루에 쌀 한말의 밥을 팔아야겠다고 목표를 두었다. 그러나 고작 하루에 에닐곱명이 찾아오는 정도였으나 4개월만에 하루에 30~40명이 찾아오기 시작했다. 불과 6개월만에 손님들이 식당에 북적거리기 시작했고, 점심때에는 식사하는 사람들보다 밖에서 기다리는 사람들이 더 많을 정도였다고 한다. 돌솥밥이 소문을 타기 시작했고, 손님들뿐만 아니라 돌솥밥집을 내고 싶은 사람이 수없이 찾아왔다. 전주에서 비빔밥집을 하던 사람들도 반

야돌솥밥집을 찾아와 돌솥밥 짓는 것을 배워갔다고 한다. 전주에서 돌솥비빔밥이 등장하기 시작한 것도 이때부터라고 한다. 반야돌솥밥집은 처음이나 지금이나 밥짓는 주방이 개방형이다. 누구나 밥짓는 광경을 볼 수 있도록 주방이 개방되어 있다. 그래서 1980년대 초부터 반야돌솥밥과 흡사한 돌솥밥이 전국으로 퍼져나갔다. 반야돌솥밥은 한국에서 처음으로 돌솥밥의 원조격이 되었다.

임복주씨는 처음 돌솥밥집을 열고서 낮이나 밤이나 돌솥밥과 무슨 반찬의 궁합이 맞는지를 궁리를 거듭하였다. 하얀 쌀밥에 밤, 콩, 은행, 잣 등 몸에 좋은 식재료를 넣었고, 색깔을 맞추기 위하여 당근, 옥수수, 완두콩, 표고버섯 등을 넣어 영양식으로 만들어서 손님들에게 내놓았다. 영양돌솥밥은 싱건지와 양념간장을 필수로 내놓고 궁합반찬으로 상추겉저리, 배추겉저리 등 싱싱한 계절야채를 겉저리 형태로 내놓는게 특징이다. 돌솥밥과 싱건지, 양념간장은 어렸을 때 어머니가 할머니에게 차려드린 밥상을 그대로 재현한 것이었다. 친정어머니가 시어머니에게 내놓았던 효심의 밥을 생각하면서 물김치와 파쌈어넣은 간장은 꼭 챙겨 내놓는다. 반야돌솥밥에 내놓는 반찬은 묵은 것이나 발효반찬이 없고, 한번 손님상에 올라온 반찬은 다른 밥상에 다시 오르는 반찬이 없다. 항상 신선하고 풋풋한 야채겉저리를 돌솥밥의 궁합찬반으로 내놓는다. 그래서 젓갈이나 묵은 김치가 없는 음식점이다.

임복주씨는 매일 6시에 일어나 아침에 남부시장을 보는 습관을 하루도 빠짐없이 계속하고 있다. 신선한 채소와 배추, 파, 양념을 구입하여 양념을 넣고 손님들에게 맛깔스럽게 내놓는 정성을 게을리 하지 않는다. 다음날 쓸 밤, 은행을 까고 도라지를 다듬다 보면 새벽 2~3시경에 잠드는 것은 보통이었다고 한다. 반야라는 음식점 업소명도 반야(飯野)라고 한 것도 쌀밥과 신선한 야채를 즉석에서 버무리 내놓는 집이라는 점을 강조하기 위하여 작명가에 부탁해서 지은 것이라고 한다. 오로지 어떻게 하면 영양식을 내놓을까 생각하면서 나물과 겉저리를 버무를 때에도 참깨, 들깨를 볶아서 깨소금을 만들어 넣고, 더덕석쇠구이와 굴비구이를 함께 내놓는다. 최근에는 더덕이 비싸서 지금은 도라지 석쇠구이를 내놓는데 궁합찬반으로 어울린다고 한다. 그래도 반야돌솥밥의 맛은 밥맛과 장맛, 그리고 신선한 야채에 있다고 강조한다.

반야돌솥밥은 돌솥밥에 양념간장을 넣고 비벼서 먹는 방식인데, 뜨거운 밥이 돌솥에서 밥을 다 먹을 때까지 온기를 유지하고 신선한 겉저리 야채를 곁들여 싱건지(물김치)와 딸기소스로 만든 샐러드와 콩나물국으로 식사를 하고나면 항상 승능을

내놓는다. 정성어린 어머니의 손맛과 친정어머니가 시어머니에게 바치던 옛날 효심의 밥, 추억의 밥을 생각하면서 돌솥밥을 손님에게 내놓는다고 한다. 반야돌솥밥은 외국인들도 선호하는 편인데, 특히 일본인들이 매우 좋아한다고 한다. 그리고 돌솥밥은 온기가 오랫동안 유지되기 때문에 외부에서 주문배달을 하여 먹는 사람들도 많다고 한다.

반야돌솥밥집은 밥을 퍼 먹고난 뒤에 돌솥바닥에 누른밥을 숟갈로 긁어 먹는 묘미가 있다. 옛 어머니들은 가마솥은 끓으면 안된다고 했지만 1인용 돌솥밥의 누른밥은 참으로 고소하다. 임복주씨는 이러한 일화를 들려준다. 「손님이 매일 매일 넘쳐나서 하루도 쉬지 않고 영업을 계속했다고 한다. 아들과 딸 하나씩을 두고 키웠는데, 식당일을 하느라 새벽부터 집을 나와 밤늦게 들어가는 생활 때문에 아이들을 돌볼 시간이 없었다고 한다. 아들이 4~5살이 되었을 때에 엄마보고 싶어 식당에 오면 손님들이 돌솥 누룽지를 긁을 때에 식탁 옆에 기대어 '맛없는다 맛없는다'하면서 중얼거린 적이 종종 있었다고 한다. 엄마가 그러지 말라고 하면 아들이 하는 말이 "그래야 내가 누룽지를 먹을 게 아니냐"고 하더라는 것이다. 아들이 하루는 식당에 오기 싫었는지 5살때에 글씨를 쓸 줄 안다고 하면서 '정기휴일'이라는 글씨를 써가지고 와서 엄마에게 내밀면서 하루만 쉬자고 졸라대더라는 것이다.」 얼마나 쉬지않고 장사를 했으면 그렇겠느냐고 회상한다. 반야돌솥밥집의 숟가락은 끝이 평평하게 만들어져 있고, 누른밥을 긁어서 닳은 달쟁이수저를 모아놓았다고 한다.

6. 음식명 : 콩나물국밥

업소명 : 한일관

위 치 : 중화산동

전주 한일관은 1950년대 초에 전주 남부시장에서 처음 한일옥이라는 간판으로 내걸고 문을 열었다. 당시 남부시장에는 한일옥을 비롯하여 남원옥과 해방관이 있었다. 한일옥은 콩나물국밥, 갈비탕, 냉면, 생선탕, 곰탕 등 남부시장에서 구할 수 있는 신선한 식재료를 공급받아 음식을 만드는 대중음식점이었다. 한일옥은 남부시장에서 처음 옛 전주부성안 고물자골목(민생병원 터)으로 이전하여 음식점을 계속한

다. 다시 1970년경에 전주 중앙동에 소재하였던 수도여관을 사들여 식당으로 개수하고 한일옥을 한일관으로 바꾸고 영업을 계속한다. 한일관은 1970년경부터 전성기를 맞이하여 도내 기관장들과 서울에서 전주에 출장오는 공직자들이 단골로 찾아다니면서 유명세를 타고 전주전통음식점으로 명성을 얻게 된다.

한일관 여주인은 음식솜씨도 좋지만 기본적으로 손이 큰 여자였다. 손이 크다는 것은 좋은 양념과 신선한 재료와 품질 좋은 생선과 고기를 사들여서 음식을 만드는 습관을 말한다. 여주인은 주방일을 하면서 손님들이 음식을 맛있게 먹는 모습에서 흥이 절로 나서 음식의 양을 가리지 않고 많이 내놓는 본성이 좋은 분이다. 그래서 손님이 많으면 흥이 절로 나서 손님들에게 음식을 아낌없이 내놓는다. 당시에는 전주 식도락가들 사이에서는 한일관 갈비찜을 먹어보았느냐 할 정도로 음식이 맛있고 풍성했다고 한다. 지금도 한일관의 복탕 맛을 회상하며 한일관에서 복탕요리를 주문하는 사람이 있을 정도로 한일관의 음식 명성은 대단하였다. 한일관을 경영하면서 수지타산을 신경쓰지 않고 손님에게 아낌없이 내놓는 습성 때문에 큰 돈을 벌지 못하고 항상 돈에 허덕였다고 한다. 한일관을 운영하면서 저녁때에는 돈 켜짝에 돈을 꽂아 넣어도 돈이 들어가지 않을 정도로 사업이 번창하였다. 1980년대 초에는 손님들이 앉을 자리가 없을 정도로 붐볐는데, 이러한 배경도 음식맛이 중요하지만, 신선하고 질 좋은 식재료를 구입하는데 아낌없이 돈을 쓰고, 손님들에게 돈 생각하지 않고 음식을 푸짐하게 만들어 내놓으면서 한일관은 전주음식문화를 선도하는 집으로 소문이 날 정도였다는 것이다.

한일관에서 콩나물국밥은 주로 아침에 팔고 점심과 오후에는 홍어탕, 복탕, 갈비찜, 생선탕, 육개장, 닭곰탕 등 다양한 음식을 팔았다. 1970년경부터 관청의 공직자들이 아침에 해장국용으로 콩나물국밥을 찾는 사람들이 많아지면서 한일관이 콩나물국밥을 하는 전문점으로 자리를 잡게 되었다고 한다. 한일관의 콩나물국밥은 뚜껑 배기에 밥을 넣고 후추가루를 넣고 자장고기와 잘 익은 김치, 콩나물 한줌과 육수를 넣어서 프로판가스에 올려놓고 보글보글 끓을 때에 계란을 넣고 한번 더 끓여낸 후에 손님에게 내놓는 것인데, 양념으로 고춧가루, 파, 깨소금을 내놓는 방식을 취하고 있다. 이 고춧가루, 깨소금, 파를 콩나물국밥에 넣지 않고 별도로 내놓는 것은 한일관의 전통이며 전주에서 가장 먼저 즉열식의 콩나물국밥을 시작했다고 한다. 즉열식 콩나물국밥은 한일관에서 시작하여 삼일관, 삼백집 등에서 내놓는다. 또

한 양념을 별도로 내놓는 한일관의 콩나물국밥 전통은 남부시장의 한일옥에서 시작되었으며, 신선한 재료를 바로 썰어서 국밥속에 넣는 방식에서 비롯되었다고 한다. 지금도 즉열식의 콩나물국밥을 선호하는 사람들이 끊임없이 찾아오고 있다. 한일관의 비빔밥은 한일옥 시절에는 만들지 않았으나 한일관으로 이전해온 뒤부터 전주비빔밥을 만들어 내놓기 시작했다고 한다.

전주음식 맛의 특징은 크게 세가지로 정리된다.

첫째, 신선하고 가장 좋은 식재료를 엄선하여 사용한다.

둘째, 음식을 조리하는데 온갖 양념을 아끼지 않고 넣는다.

셋째, 손님들에게 맛있는 음식을 아낌없이 내놓는 인심의 습성이 있다.

## 7. 한정식

음식명 : 한정식

업소명 : 백번집

위 치 : 다가동

백번집은 1950년경부터 시작했다.

처음에는 교동 약수터 부근에서는 백만집이라는 상호명을 사용하였다.

백만집이 전주부성안으로 들어와 전라북도청 앞에 자리를 잡고 백번집으로 바뀌었다. 백만집으로 번호를 바꾼 것은 전화번호가 100번이었기에 그 옛날 전화번호를 그대로 사용하고 있는데, 손님들이 잘 기억할 수 있도록 하기 위해서 그대로 쓰고 있다고 한다. 한정식은 아가씨들이 음식의 시중을 거드는 풍속이 있다. 손님에게 상이 크다보니 골고루 음식을 먹기 위하여 음식을 작은 앞접시에 먹기 좋게 만들어 서비스를 하면서 음식맛을 알려주는 서비스를 한다. 음식맛은 알고 먹는 것과 모르고 먹는 것에 많은 차이가 있다. 한정식은 옛날 요정에서 먹는 요리처럼 처음에는 술상으로 꾸며진다. 한정식은 술상과 밥상이 조합된 것인데, 한정식이 처음 우리나라에 등장한 시점이 일제시대이다. 일본사람들에게 한식을 외식화하여 내놓은 것인데, 술상과 밥상이 조합된 상이라 할 수 있다. 한식은 우리의 가정식백반상을 가리키는 것이며, 정식은 일본의 정식을 본뜬 것으로 한정식이라는 용어가 처음 생겨난

것이다. 그래서 한정식의 중심에는 술안주들이 차지하고 양쪽 주변에는 식사를 할 수 있는 반찬들이 차려져 나온다. 술을 마신 뒤에는 식사를 할 수 있게 한다. 식사를 할 때에는 주로 전주의 전통찬반을 먹을 수 있도록 준비하는데, 젓갈과 김치, 탕, 조림 등이 전주식으로 내놓는다고 한다. 전주에서는 식사를 콩나물죽으로 내놓는 특징이 있다. 콩나물죽은 한정식집에서 다른 반찬과 음식으로 배부르니 소화엔 좋은 콩나물죽을 내놓는다.

한정식은 보통 한상차림이라고 하여 한꺼번에 음식을 상에 올려서 나오는 방식인데, 작은 상은 8만원, 큰상은 12만원이상 부터라고 한다. 가을에 내놓는 한정식의 차림새를 들여다보면 다음과 같다.

한상차림이 들어오고 난 뒤에 제일 먼저 깨죽이 나온다. 전은 파전, 동태전, 표고버섯을 내놓는다. 청포묵, 꽃게무침, 물미역쌈, 애호박조림(연근, 호박, 대추) 홍어찜, 생합찜, 조기구이, 육회, 홍어삼합, 광어회, 민물새우, 홍어탕, 된장찌개, 낙지볶음, 토란탕, 개죽, 조개젓, 새우젓, 무짬아찌, 파래초무침, 도라지무침, 꼬들배기과김치, 호박볶음, 갈비찜, 동치미, 장조림, 묶은김치, 토하젓, 황석어젓, 알타리 김치, 수수부끄미, 깻잎, 수정과 등이 한상에 오른다. 마지막으로 식사를 할 수 있는 콩나물죽이 나온다.

## 8. 메밀국수

음식명 : 메밀국수

업소명 : 서울소바

위 치: 고사동

서울소바는 간판에서 알 수 있듯 소바전문점이다.

소바하면 여름이다. 보통 냉면집들은 겨울장사를 하기위해 갈비탕이니 전골 등 여러 메뉴를 덧붙이는데 이곳은 겨울을 위한 메뉴라고는 가게우동이 하나 더 들어갈 뿐이다.

메뉴는 단출하다. 소바가 주 메뉴이고, 가게우동은 겨울에만 판다. 서울소바의 성업기는 단오부터 추석 때까지다. 이 기간에 사람들이 제일 많고 이 기간을 벗어나

면 찾아오는 사람들도 매니아가 아니면 뜬하다고 한다. 겨울철에 냉면을 즐기듯이, 겨울 소바를 즐기는 매니아들이 있다고 한다.

“전문성을 가지고 반세기 소바만 하니까 손님들이 찾아주는 것 같다.” 말씀하시는 아저씨에게 이 집 소바맛의 매력을 물어보았다.

확실히 전문점이라는 생각이 들었다.

첫째는 신선한 재료를 꼽으신다. 일년에 대여섯 번 내외가 같이 여수에 가서 일등 품의 멸치와 다시마를 구입해오는데 좋은 품질의 다시마와 멸치를 구입하지 못하고 헛탕치고 돌아온 적도 두세 번은 있었다고 한다. 그만큼 품질우선주의를 철칙으로 알고 살아왔다.

이렇게 구한 귀한 멸치, 다시마가 육수를 내는 데 사용되고, 소바의 면을 뽑는 메밀은 직접 반죽해서 뽑으신다니 장인의 정성이 이집의 맛을 내는 두 번째 비법이 아닐까?

육수를 낸 멸치는 개도 안 먹는다라는 말이 있다. 그만큼 진액이 육수에 다 빠져버렸기 때문이라는데 주인아저씨는 술을 드시고 해장할 때도 육수를 한 잔씩 드신다고 한다. 육수에 대한 자부심과 애착이 남다르다.

지금의 주인아저씨의 말을 빌리자면 장인어른이 53년 전에 문을 열었고, 자신이 물려받은 지는 21년이 되었다고 한다. 아니 자신이 아니라 부인인 딸에게 대를 이은 것이라 하는 표현이 더 적절하다고 한다. 왜냐면 소바집 주인딸의 아름다움에 반한 나머지 자주 들락거리면서 소바보다는 주인딸을 만나고 바라보는 일에 소바를 먹었다고 한다. 결국 주인집의 딸에게 프로포즈를 하고 사랑을 고백하면서 결혼을 하여 오늘에 이르기까지 메밀국수 전문점을 해오고 있다고 한다. 엄밀한 의미에서는 장인어른의 육수맛을 이어오고 있다고 하여, 일제시대에 배운 전주의 소바맛을 이어오면서 책임지고 있다 해도 과언이 아닌듯하다.

지금도 주방은 안주인과 아들이 맡고 있으며, 힘든 일이 있으면 아저씨는 직접 주방으로 들어간다. 비교적 손님이 뜰 때에 남자주인은 시상(詩想)을 찾아서 잠행하는 습관이 있다고 한다. 부인도 남편이 음식점 주인이지만 시을 쓰는 시인으로서 자랑하는 모습이다. 시인으로 등단을 하고 시집을 낼 정도이니 시인이 운영하는 소바집이다. 그런데도 부끄러워 음식점 안에는 시을 지은 판넬 하나 걸려있지 않다.

소바는 원래 일본에서 건너온 음식이다.

하지만 음식에 대한 정서가 한국과 틀릴 정도로 우리식의 메밀국수로 만든 것이다. 한국사람은 국물문화이다. 육수를 들이키고 “시원하다.” 한마디하는 문화이다.

일본의 소바는 ‘면’이 중요하다. 면의 탄력, 면반죽이 중요하고, 육수는 곁들여 먹을 뿐이다.

여기서 한국에 맞게 변형된 소바의 모습을 찾을 수 있다.

서울소바의 육수는 짜지 않고 깊은 맛이 난다. 요즘은 냉면처럼 그릇에 한꺼번에 담겨 나온다. 소바는 국물은 먹지 않고 면을 말았다가 다시 건져서 먹을 뿐이라는 생각을 하고 있었다. 서울소바는 말이 소바이지 한국식 메밀국수라는 표현이 더 어울릴 것이다. 손님이 원하는 방식대로 팔지만, 대체로 그릇에 국수를 내놓듯이 육수에 소바를 담아서 물냉면처럼 말아져서 나온다.

주인아저씨가 육수맛을 느껴보라고 권한다. 한모금 먹어본다. 맛있다. 결국에는 메밀면과육수의 두 조화사이에서 메밀국수의 참맛을 느껴본다. 사실 그동안에는 소바는 그냥 시원하다는 생각으로 먹었는데 주인아저씨의 설명을 듣고 보니 한번을 먹어도 멸치와 다시마의 깊고 짙은 맛을 느끼면서 먹어야 하겠구나 하는 생각이 들었고, 메밀맛과 육수가 어우러진 참맛을 시적으로 음미하면서 먹어야 겠다는 생각을 해보았다. 알고 먹는 맛과 모르고 먹는 맛에 차이가 있을 수 있다. 그리고 계절에 맞는 음식과 계절에 맞지 않는 음식이 있다는 것도 깨달았다. 역시 인간도 철을 타는 동물이라는 점을 새삼 깨닫는다.

여름철에 더욱 맛을 내는 소바는 일본음식이지만, 이미 소바는 메밀국수로 우리의 식문화에 깊은 뿌리를 내렸다.

40여년간 가까이 간판을 바꾸지 않고 오로지 소바를 팔아오면서 돈 버는 욕심보다는 맛을 지켜가는 신념 때문에 먹고살아오는데 부담은 없었다고 한다. 그래서 지금도 한철을 벌어서 세 철을 먹고사는 집이 되었다. 단오부터 추석사이에 번 돈을 은행에 저금해놓고 꽃감 빼먹듯이 조금씩 찾아서 쓴다고 한다. 대를 잇는 음식점이 그리 흔하지 않는 현실에서 아들은 대를 잇는 작업을 주방에서 실천하고 있다. 음식의 맛은 손맛이요, 손맛은 장인정신에서 나온다. 가업을 잇는 서울소바는 앞으로 더 오랫동안 전주에서 맛을 잇는 명장의 메밀국수집이 될 것이다.

## 9. 전주생선구이

업소명 : 전주생선구이

음식명 : 생선구이

위 치 : 서곡지구

전주사람들은 생선구이를 먹는데 익숙하지 않았다. 고작해야 굴비나 갈치를 구어서 가끔 밥상에 올리는 게 고작이었다. 생선은 소금배따라 올라오면서 뱃간한 고등와 영광에서 굴비가 올라와 제사상에 놓이는 게 일반이었다.

집주인은 고향이 순천이고, 부인의 고향이 전주란다. 부인따라 처음 전주에 와서 생선구이집을 낸 것이 15년째 되었다고 한다. 생선구이 전문점을 낸 것은 집주인이 노량진 수산시장에서 생선도매를 장사한지가 7년의 경험이 있어서 생선을 볼 줄 아는 안목을 갖고 있었기에 생선구이집을 차리는데 자신감이 있었다. 부부간에 생선하면 도사급이라서 부인따라 음식의 명향이 전주에 내려와 생선구이집을 열었는데, 손님들의 반응이 신통치 않았다. 전주사람들이 생선구이를 먹는데 익숙치 않았다는 것을 알았다. 노량진 수산시장에서 생선판매를 하면서 생선을 도매하는 것으로 끝나는게 아니라 생선구이를 어떻게 하면 맛있게 할 수 있을 것인가 하는 다양한 아이템도 개발하면서 호시탐탐 생업의 전환 포인트를 찾고 있었다.

그리하여 부인의 고향인 전주에서 간판을 걸기로 했다. 그래서 전주라는 지명을 상호에 넣었고, 소유권도 집사람 앞으로 했다. 빈손을 전주에서 생선구이 전문점을 성공을 하고 싶다는 집념을 갖고 있었다. 그런데 전주사람들의 생선구이의 반응이 의외여서 당황스러웠었다고 한다. 전주음식에서 생선구이를 전문점으로 하는 집이 없었던 터라 생소할 수 있었을 것이다. 생선구이 전문점으로 전주사람들의 입맛에 맞추어 문을 닫아야 하나, 전주사람들의 입맛에 생선구이를 길들여야 하느냐하는데 많은 시간이 필요했다. 인내하고 참고 인고의 시간을 부부는 서로 의지하며 보냈다. 전주에서 처음으로 문을 연 생선구이집으로 자존심을 세워나가는데 고민이 많았다. 신선한 생선을 고르고 다루는 능력은 뛰어난데 음식에 소질이 없었던 것일까 하면서 궁리에 궁리를 했다. 어찌하면 전주사람들의 입맛에 맞출 수 있을까였다.

승부수는 신선한 생선을 맛있게 구어내는 방법을 택했다. 아침 일찍 시장에 가서 싱싱한 생선을 고르고, 갈치는 제주도에서 직송해오는 등 신선한 생선을 구입하여

아침나절에는 생선을 손님들이 먹게 편하게 해주기 위하여 손질하는 일에 부부가 매달린다. 허리를 펼 때면 점심때에 이르고 점심시간에 찾아오는 손님들에게 생선을 구어 내놓는데 정신이 없었다. 처음에는 자그마한 점포를 변두리인 통계청 부근에 내고 시작을 했지만, 생선구이의 매니아들이 서서히 발길을 잇고 사람들이 생선맛을 알게 되면서 음식점을 운영하는 재미가 솔솔하였다. 성업의 비결은 오로지 성실하고 신선한 재료를 음식으로 내놓아 손님들을 만족시키는 것이 비결이지만, 수지타산을 생각하면 어깨에 기운이 빠질 때가 많다는 것이다. 삼치구이, 간고등어구이, 이면수구이, 갈치구이, 꽂치구이 등 다양한 생선구이를 전문으로 하면서 어렸을 때 어머니가 석쇠로 구워주는 생선구이맛을 내는데 최선을 다해 노력해오고 있다고 한다. 생선구이. 어릴 때 엄마가 발라주시던 통통한 고등어의 한 덩어리가 생각난다.

웬지 동생을 더 챙겨주는 것 같은 엄마에게 질투를 느낄 수도 있었고 조금이라도 더 먹어보겠다고 열심히 젓가락을 놀렸던, 생선구이에는 지금의 여유있게 한 점 때 어먹는 것도 좋지만 어릴때의 맛있던 생선구이의 추억이 떠오른다.

## 10. 불고기

음식명 : 돼지불고기

업소명 : 한양불고기

위 치 : 서신동

전주에서 돼지불고기의 역사는 오래 되었다. 현재 전주에서 돼지불고기를 파는 음식점이 성업하는 곳이 다가동에 위치하고 있다. 다가동 신한양불고기, 구한양불고기집이 자리잡고 있으며 시내 곳곳에도 돼지불고기 전문점이 있다. 이러한 돼지불고기집들이 전주에서 성업하는 것은 전주음식사에 기록될 일이다. 돼지불고기는 돼지고기에 고추장 양념을 하여 주물럭처럼 해서 몇 시간 동안 재운 뒤에 손님들에게 음식으로 내놓는 방식으로 다른 지역의 돼지불고기와 다름이 없다. 전주에 사는 사람으로서 돼지불고기집을 가보지 않을 사람은 없을 정도다.

그렇다면 왜 전주사람들은 돼지불고기를 선호하는 것일까. 일단 돼지고기를 양념

하는 장맛과 콩나물맛에 있다고 본다. 돼지불고기가 돌냄비같은 그릇에 고추장과 간장으로 양념된 불고기를 넣고 볶아서 먹는 방식인데, 돼지불고기에 곁들여져 나오는 콩나물장국이 있다. 이 콩나물장국은 매우 차갑게 만들어져서 손님에게 제공되는데 이 콩나물장국과 돼지불고기가 궁합이 맞아서 돼지불고기를 먹는 맛을 돋구는 것이다. 돼지불고기는 젊은층 사람들이 소주한잔을 마시기에 안성맞춤인데, 약간은 매운 돼지불고기의 맛을 차가운 콩나물국이 매우 시원하게 갈무리 해주는 성질이 있다. 콩나물국물에 맛의 비결이 숨어있는 듯하다. 콩나물국물이 아주 맑고 맛도 일품이다. 한양불고기집을 비롯한 돼지불고기를 파는 집에서는 콩나물국물을 내놓는데, 한양불고기집은 콩나물국물을 무제한 리필한다. 손님이 원하는데로 콩나물국물을 제공한다. 콩나물국물외에 돼지불고기를 먹고 마무리할 즈음에 불고기에 콩나물국물과 당면과 파를 썰어넣은 콩나물육수를 부어서 돼지불고기 전골식을 식사할 수 있도록 하며, 다른 방식으로는 불고기를 먹고 난 뒤에 밥을 돌그릇에 비벼주는 것으로 음식을 마무리 짓기도 한다.

한양불고기가 고사동에서 서신동으로 이사 온 뒤에 업소이동으로 약간은 고전하였지만 전주시민들이 돼지불고기의 맛을 잃지 않고 있던 터라 고사동에 맛을 유지하고, 손님에게 음식보다는 서비스를 친절하게 베풀어서 음식의 맛을 보존하는데 성공을 했다고 한다. 역시 전주시민들의 돼지불고기에 대한 애정은 불고기와 콩나물국물이 어우러져서 조화의 음식맛을 내는데 있으며, 콩나물국물의 무제한 서비스가 전주인심으로 피어나고, 가장 서민적인 음식으로 서 가장 선호하게 된 것이 아닌가한다. 손님에게 서비스하는 것이 가업의 대를 이어 실천하면서 25년동안 변함없이 돼지불고기의 전통을 고수해오고 있다. 전주에서는 소불고기가 성행하지 못한 대신에 불고기집이 성업하게된 것도 불고기와 궁합이 맞는 콩나물국물이 크게 음식 맛을 돋구게 된 데에 비결이 있지 않나 한다.

## 11. 초해회관

음식명 : 청국장

업소명 : 초해회관

위 치 : 다가동

초해회관은 정말 허름한 곳이다. 그렇지만 낮에 식당에 들어서면 앓을 곳이 없을 정도로 사람들이 붐비는 곳이다.

이곳은 청국장의 맛이 구수하다. 청국장과 함께 나오는 반찬들이 가정에서 먹는 반찬과 같이 촌스럽지만 맛깔스럽다. 시골의 뒤꼍에 묻어두었던 옹기에서 꺼낸 발효저장음식을 맛 그대로 볼 수 있는 집이다. 그래서 그 집의 분위기가 '시골스럽다'라는 표현이 어울릴 듯하다. 부부가 주방에서 방을 오가면서 음식을 나르고 치우고 한다.

젊었을 때 김제 금구에서 살다가 자식들을 키워 볼 생각으로 전주로 나와서 음식점을 시작했다. 당시에는 MBC방송국이 길 건너에 있었기에 장사가 잘되었는데, 방송국이 이전한 후부터는 오로지 청국장만 음식을 만들어 팔기 시작했다고 한다. 지금도 부부는 소탈하고 소복하다. 욕심 없는 시골의 아주머니가 다른 방법모르고 아주 정직하게 구들장에서 일일이 떠서 발효된 깔끔한 맛이 일품이다. 청국장은 겨울에만 먹는 음식인줄 알았는데, 사철음식으로 개발해서 일년내내 청국장만을 만들어 파는 전문점으로 자리를 잡았다고 한다. 음식점에서 청국장을 띄우면 냄새가 진동하여 옆집의 방한칸을 얻어서 청국장을 숙성시키는 방으로 활용하고 있다고 한다.

이웃집에서 숙성하는 청국장은 10여일에 한번씩 청국장을 띄우는데, 겨울에만 띄우는게 아니라 사시사철 청국장을 띄우는 비법을 개발하여 청국장 전문점이 될 수 있었다고 한다. 여름에 청국장을 띄워도 겨울에 띄우는 청국장과 전혀 맛에서 차이가 없다는 점이다. 콩은 지금도 고향이 김제 김구에서 전량을 구매하여 국산콩으로 청국장을 만들어 맛에서 전혀 변함이 없다고 한다. 부부간에 청국장을 만들어 먹고 팔고 하기를 20여년 넘게 해오다 보니 아파서 병원 한번 간적이 없다고 한다. 청국장을 먹어서 그런지 건강하게 생활하고 병원신세한번 지지 않는 것도 청국장 덕으로 돌린다. 우리콩으로 만든 가공식품인 청국장의 임상실험을 거친 것처럼 자신있게 하는 말에 더욱 신뢰감이 가고 청국장을 좋아하는 마음을 갖게 되었다. 아마도 청국장을 싫어하는 사람은 없을 것이다.

청국장이 요즘에 와서 더욱 더 웰빙식으로 각광받고 있는 것도 그 때문일 것이다.

과거에는 냄새난다고 구박받던 청국장이 요즘은 그 효능이 건강에 좋다고 하여 냄새가 나지 않도록 환과 가루로 만들어 웰빙상품으로 만들어 팔고 있다. 청국장이

음식인데, 건강식품으로 진화하는 것을 보면 역시 콩팔자는 두고볼 일이다.

청국장은 어디에서 온 것일까?

청국장의 유래는 확실하지 않지만 병자호란 때 청나라군에 의해 전해졌을 것이라고 추정한다. 1715년 홍만선의 <산림경제>에 '전국장'이란 이름이 나오고 이것이 '청국장'으로 음(音)이 변형되었을 것으로 본다. 청국장 만드는 법이 처음 소개된 문헌은 병자호란이 일어난 지 100여 년 뒤인 1760년, 유중립에 의해 보강된 <증보산림경제>이다. 하지만 이보다 훨씬 앞 선 683년 <삼국사기>에 보면 청국장이 '시'란 이름으로 기록되어 獵齧? 신문왕이 왕비를 맞을 때 '시'가 폐백 품목 중 하나였다고 전해진다.

청국장의 성분은 콩이 발효식품으로 진화하면서 영양적 가치가 증대되는 것으로 알려졌다. 청국장은 전통 발효식품 중에서 유일하게 소금을 사용하지 않고도 만들 수 있으며, 콩 단백질의 인체 흡수율을 98%까지 끌어올릴 수 있어 콩을 영양학적으로 가장 잘 이용한 음식이라고 할 수 있다. 청국장을 물에 불리고 삶은 대두(大豆)를 따뜻한 곳(40℃ 정도)에 두어 발효시켜 담근다. 바실루스(Bacillus)라는 막대기 형태의 세균이 발효의 주역이다. 바실루스 균주가 증식하면서 균체로부터 단백질 분해효소가 만들어진다. 대두의 단백질을 분해하여 아미노산으로 만들어 주기 때문에 대두에 비해 청국장의 소화 흡수율이 훨씬 높아진다. 아미노산이 더 분해되면 암모니아 가스가 된다.

청국장 발효 특유의 냄새 중 하나가 바로 이 암모니아 냄새이다. 암모니아 냄새로 인해 잡균의 증식이 억제되는 유익한 효과가 있다. 발효가 일어나면 대두가 갖고 있던 원래의 유익한 물질과 더불어 대두에 없었던 고분자 핵산, 갈변물질, 단백질 분해효소가 만들어지고, 대두가 분해되는 과정에서 각종 향암물질, 항산화물질, 면역증강물질과 같은 생리활성물질이 만들어진다.

어찌 건강식품이라 할 수 없겠는가. 청국장 발효균주와 각종 효소가 전주시 골목골목에서 전주시민들이 건강을 챙겨주고 있다고 생각하니 청국장찌우는 냄새가 향긋해진다.

### 3.3. 전주음식의 예술철학적 기반과 한브랜드화 전략

#### 1. 전주음식의 예술철학적 조명에 대한 필요성

음식은 인간이 삶을 영위하는 데 있어서 영양소를 공급하여 생명을 유지시키는 데 필수적인 요소이다. 동시에 음식을 먹기 전후의 기대감과 충족감은 생활의 활력소로서 작용하고 있다. 그러므로 음식은 인간의 육체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에도 영향을 줌으로써 인간이 보다 능률적인 삶을 영위하는 데 일익을 담당해 왔다. 21세기 친환경시대를 맞아 한국의 음식문화는 한 끼의 식사와 영양보충의 의미를 넘어 그 원형의 맛과 전통적 가치, 나아가 아름다움의 요소를 찾는 데 주목하고 있다.

흔히 “보기 좋은 떡이 먹기에도 좋다.”는 말을 한다. 이는 같은 음식이라도 차림의 구성에 따라 그 음식의 가치를 평가하는 인간의 보편적인 심리이다. 여기서 우리는 “보기 좋은 떡”이 기왕이면 “맛도 영양도 좋은 떡”이라면 더할 나위 없을 것이다. 게다가 맛과 영양 위에 그 음식이 지니고 있는 철학적·예술적 가치를 이해한다면 그 음식은 사람들에게 ‘특별한 음식’, ‘품격있는 음식’으로 여겨질 뿐만 아니라 ‘음식미학(飲食美學)’으로 인식될 수 있다. 현대에서 말하는 먹을거리의 문화를 연구하는 과학을 ‘미식학’이라고 한다면, 먹을거리의 문화적 가치가 곧 ‘음식미학’인 것이다.

모든 문화예술이 그러하듯이 음식 또한 물질적 가치로서의 실용성뿐만 아니라 정신적 가치로서의 철학적·예술성을 다분히 지니고 있다. 그러므로 어떠한 음식의 원형질을 규명하기 위해서는 ‘보기에 좋고 먹기에 좋고 맛과 영양이 있는 음식의 실용성’과 아울러 ‘그 음식에 내재된 철학적·예술성’을 동시에 탐색해야 한다. 그래야만 그 음식은 문화적인 브랜드로서의 가치를 지니게 된다. 특히 음식의 철학적·예술성은 맛·형태·색상·향기·의미 등 아름다움의 요소가 합당화 될 수 있는 내적인 기반으로 작용한다. 즉 음식이 브랜드 가치를 지닐 수 있는 문화이념적 근거가 바로 음식의 예술철학이며, 그 음식의 예술철학은 브랜드 가치를 생산하는 원동력인 것이다.

과거로부터 전주지역의 전통음식은 타 지역에 비해 실용성과 예술성이 뛰어나다고 평가되어 왔다. 음식점 상호로 가장 많이 쓰이는 지명이 '전주'라고 하듯이, 특히 '전주'라는 지명이 들어간 음식점은 대부분 한국의 대표적인 '맛집'이라는 이미지로 각인되어 왔다. 이는 전라감영이 있었던 전주를 4불여(不如)의 고장이라 하여 "수령으로 온 벼슬아치는 토박이 아전만 못하고, 아전은 기생만 못하고, 기생은 음률풍류만 못하고, 음률은 음식만 못하다."고 평가한 데서도 짐작할 수 있다.

전주가 한국의 맛집 상호를 대표한다는 것은 전주의 음식이 한국인의 보편적 입맛을 형성하고 있다는 점을 대변한다. 하지만 전주음식은 전주뿐만 아니라 전국 각지에서 '전주'라는 간판을 앞세운 식당운영의 도구에 비중이 높아짐으로써 '전주음식' 그 자체가 갖는 '한국인의 보편적 입맛' 혹은 '전주음식의 브랜드 가치'는 오히려 '전주'라는 식당상호의 상업적 가치에 희석되고 말았다.

그러므로 이제 '전주' 하면 음식의 고장이라는 지역성적 인식의 한계를 훌쩍 넘어 '전주음식'은 곧 한국을 대표하는 세계적인 음식으로서의 브랜드 가치를 제고(提高)해야 한다. 전주음식을 전국 어느 지역에서나 먹을 수 있다고 하더라도 전주음식이 지니고 있는 가장 한국적인 브랜드 가치를 찾아야 한다. 즉, 전주음식이 지니고 있는 전통적인 맛의 특징은 물론, 전주음식이 한국의 음식을 대표할 수 있는 '전주음식에 담겨진 한국음식철학의 보편적 가치'를 찾아야 한다. 그러므로 전주음식에 내재된 예술성과 철학성이 담보되어야 한다. 그래야만 전주음식이 세계적인 한(韓)브랜드로 나아갈 수 있는 이념적 기반이 마련될 것이다.

## 2. 전주음식의 문화사상적 기반

### 1) 전주한정식의 유가사상적 기반

우리 민족은 고대 동북아시아에 살고 있었던 이족(夷族)의 후예로 알려져 있다. 『설문통훈정성(說文通訓定聲)』에 따르면, 고문(古文)에는 이(夷)자와 인(仁)자가 같은 글자였음을 기록하고 있다. 즉 이(夷)의 의미는 인(仁)과 상통하는 것이다. 여기에서 본다면 인(仁)은 이족의 문화를 대변할 만한 어떤 사상이나 정서를 표현하는

것이라 볼 수 있다.

주지하다시피 인(仁)은 공자의 핵심사상으로, 오늘날의 언어로 개략하면 '남을 자신처럼 생각하고 사랑하는 고결한 인도주의 정신'으로 이해할 수 있다. 즉, 남과 나를 개별자로 보지 않고 연결된 하나의 존재로 여기는 정서이다. 이러한 '우리주의' 정서가 이족의 고유정서였으며, 이는 오늘날에 이르기까지 한국인에게 흐르고 있는 내면적 정서이기도 하다.

인(仁)의 정서는 다양한 방면에서 한국인의 삶과 문화를 형성해왔다. 한국인의 '우리주의'에서 나타나는 기본정서는 고독을 싫어하고 이별을 싫어하는 마음일 것이다. 혼자서 식사하기를 싫어하고, 술을 마실 때도 1차에서 끝내지 못하고 2차, 3차로 이어진다. 이별을 싫어하는 모습은 노래에서도 대부분 이별가로 표출된다.

이처럼 한국인의 기본적인 정서는 긍정적인 측면에서 사랑하는 주체와 사랑받는 대상과의 구별을 뚜렷하게 하지 않는다. 그래서 자신과 타자가 일체가 되는 정서, 즉 일심(一心)에 입각한 대동사상(大同思想)을 지향한다.

한국인의 정서에 나타나는 '우리주의', '대동사상'은 개체의 구체성을 인정하면서도 보다 넓은 의미에서 전체적인 조화와 통일을 추구하는 데로 이어져왔다. 이는 한국인들의 생활문화 전반에 내재되어 있으며, 음식문화에 있어서도 마찬가지다.

밥상문화만 보더라도 서양은 '수프-샐러드-메인디시-디저트' 순으로 각각의 음식물이 시간상으로 배열되며, 코스마다 나오는 음식은 그 자체로 완성된 음식이다. 중국의 코스요리 또한 마찬가지이다. 따라서 개체의 음식에 대한 맛을 매우 중시한다. 이에 반해, 한국의 상차림은 밥과 반찬이 집합적인 상호의존에 의해 공간적으로 배열된다. 게다가 밥을 입에 넣고 그것을 다 삼키기 전에 김치나 다른 반찬을 다시 입에 넣고 함께 섞는다. 이른바 서구인들이 위장 안에서 음식을 혼합한다면 한국인은 입 속에서 몇 가지 음식을 함께 비벼서 먹는다. 그리고 그것에서 참맛을 느낀다. 이것은 가까운 일본인과의 다르다. 가령 회를 먹으면서도 상추와 깻잎, 초고추장과 마늘 등을 함께 싸서 먹는다. 그래야만 맛이 난다고 생각한다. 하지만 일본인들이 즐기는 음식 맛은 회 자체에서 나오는 개체의 맛이다. 그러나 한국인들은 이러한 일본 사시미[刺身]의 특별한 맛에 별로 관심이 없다.

이처럼 한국의 음식문화가 가까운 중국이나 일본과 다른 이유는 우선 공간과 시간의 이분법적 인식에서 벗어나 시공간의 통일을 중시하고, 개체와 개체가 어우러

진 전체성을 중시하는 유가적 사유에서 비롯된 것이다.

한국인의 음식문화 가운데서도 이러한 유가적 사유가 가장 잘 반영된 음식으로는 한정식을 손꼽을 수 있다. 특히 한정식을 대표하는 전주한정식은 밥상에 밥과 국, 반찬 수십 가지가 한 상에 차려지는 일명 화려한 귀족적 밥상이다. 한 상에 50여 가지가 넘는 요리를 차려 놓는 나라는 세계적으로 없을 정도로 가장 진귀한 음식이다. 우리나라 전역에 한정식이 존재하지만 전주의 한정식은 과거 선비집안의 품격과 결부된다는 점에서 여타의 음식종류 나열에 불과한 한정식과는 일정부분 차별이 있다.

전주한정식의 특징은 ‘육류와 채소류’, ‘밥·국과 반찬’, ‘고추장·간장·된장의 3대 발효조미료’, ‘맛과 영양’ 등 개개의 독특한 성분을 유지하면서도 밥과 반찬, 재료와 재료, 양념과 양념, 영양과 맛이 조화를 이루어 화해의 범주에서 넘어서지 않는다. 즉, 제각각의 음식이 아무리 화려하더라도 재료의 성질을 서로의 맛을 해치지 않고, 종류가 번성하더라도 밥상전체의 구성을 해치지 않는 ‘화이부동(和而不同)’의 유가정신이 온전하게 발휘되어 있다.

## 2) 전주콩나물국밥의 노장사상적 기반

주지하다시피 노자와 장자의 사상은 무위자연(無爲自然)의 인생관에서부터 출발한다. 그리하여 “개인적인 것을 적게 하고 욕심을 줄이는 것[少私寡慾]”과 “바탕을 보고 소박한 것을 갖는 것[見素抱朴]”을 중시하고, “배를 채울 뿐 눈의 유혹에 이끌리지 않는다[爲腹不爲目].”는 것이 핵심사유이다. 그래서 노장적 입장에서는 꾸밈과 격식과 욕망은 분쟁의 근원이기 때문에 마땅히 버려야 할 것이 된다. 이처럼 노장적 사유에서 본다면 문화예술에 있어서 자연의 대도(大道)를 위반하는 재주 따위는 부리지 말아야 하는 것이다. 즉, 큰 기교[大巧]는 자연 그 자체이자 무위(無爲)인 것이고, 이는 인공적으로 표현할 수 없는 것이기 때문이다. 그래서 노자는 “큰 소리는 소리가 없고, 큰 형상은 나타남이 없다[大音希聲, 大象無形].”고 하여 예술과 철학의 극치를 무(無)의 경지로 인식했다.

이러한 사유는 음식문화에 있어서 “좋은 맛은 맛이 없고, 좋은 형상은 나타나지 않는다.”는 ‘대미무미(大味無味)’의 입장이다. 즉, 인위적인 가미가 없을 때 최고의

맛과 아름다움을 갖추게 되며, 그러한 맛과 아름다움은 소박함에서 나오는 것이다. 그래서 노자는 “오색의 찬란한 빛은 사람의 눈을 멀게 하고, 오음의 아름다운 소리는 사람의 귀를 멀게 하고, 오미의 좋은 맛은 사람의 입을 버린다.”고 했다. 이처럼 인위적이고 가공적인 색과 맛을 노자와 장자는 참된 맛이 아니라고 인식한 것이다. 이러한 사유는 21세기 웰빙의 시대를 맞아 식생활은 물론 정신건강의 비결로도 유용되고 있다.

노장사상의 성향과도 흡사한 한국의 음식으로는 단연 전주콩나물국밥을 들 수 있다. 콩나물국밥은 한국을 대표하는 국밥이자 전주를 대표하는 서민음식이다. 전주콩나물국밥은 주재료가 콩나물과 간을 하는 소금뿐이며, 시래기가 보조 재료로 쓰였다. 물론 지금에서 판매되는 콩나물국밥의 재료는 계란이나 김치, 깍두기 등이 다양하게 첨가되지만 그 원형은 콩나물이 주재료였다. 전주지역의 맑은 물에서 자란 콩나물을 넣어서 끓인 국으로 이른 새벽에 먹는 국밥이었다. 이는 새벽시장의 상인들이 허기진 배를 채우기 위해 빠른 시간 내에 조리해서 먹던 음식이다. 그래서 음식의 형색을 차치하고서라도, 인위적인 가공이 최소화된 무위(無爲)적인 음식인 셈이다.



<사진-7> 전주의 중탕식 콩나물국밥

그렇지만 전주콩나물국밥이 맛과 무관하게 끼니를 채우기 위한 기능만을 자처한 것은 아니었다. 그 맛과 전통은 오늘날 전주를 대표하는 음식으로 계승되어 왔으며, 이러한 기저에는 ‘대미무미(大味無味)’라는 심오한 맛과 철학이 내재되어 있었던 것이다. 즉, 눈에 보이지는 않지만 전주콩나물국밥에 내재된 노장적 사유는 사람들로 하여금 콩나물국밥에 대한 심미감수를 불러일으키는 끊임없는 기반으로 작용한 것

이다. 또한 뜨거운 국물과 찬밥이 섞여서 중탕을 이루는 것은 바쁜 일상에서도 시의적절하게 영양과 입맛을 돋울 수 있게 하는 시중(時中)의 도가 구현된 것이라 하겠다.

전주한정식과 콩나물국밥은 마치 귀족과 서민의 차별화된 음식처럼 그 상차림의 규모나 성격이 대비적이다. 한정식은 전형적인 유가의 격식을 갖춘 음식으로, 콩나물국밥은 전형적인 노장의 무위자연적 음식으로 구별되기도 한다. 실제 한정식과 콩나물국밥은 과거 지식층과 서민층의 차별화된 음식문화였지만 오늘날 이 두 음식은 모두 전주음식을 대표하기에 이르렀다는 점에서 매우 흥미롭다. 이는 마치 일을 부리는 소작농에 대해 일하는 머슴들이 얼굴을 찌푸리지 않고 자신의 지위에서 최선을 다함으로써 주종의 관계 속에서도 중용의 도를 실천하는 조선인의 정신을 담아낸 단원 김홍도의 <타작도>처럼, 양자에는 모두 한국인의 화해정신이 뿌리 깊이 내재되어 왔음을 짐작할 수 있다. 이는 또한 전주지역 음식문화의 역사가 곧 화려함과 소박함의 조화와 상생을 구현하는 중용의 정신에 입각하여 발전해 왔음을 짐작케 한다.

### 3) 전주비빔밥의 한국사상적 기반

오늘날 한국사상의 특징을 한 마디로 개괄하기는 매우 어렵다. 다만 고대로부터 오늘날에 이르기까지 한국인의 저변에 흐르는 보편적인 전통사상을 이해하기 위해서는 신라 최치원(崔致遠)이 언급한 한국사상의 연원에 주목할 필요가 있다.

나라에 현묘한 도가 있으니 풍류라 한다. …(중략)… 이는 실로 삼교를 포함하고 있어서 모든 생명체를 접하여 감화시킨다. 들어와서는 집에서 효도하고 나가서는 나라에 충성하는 것은 유교의 가르침이고, 무위의 일에 처하고 불언의 가르침을 행하는 것은 노장의 가르침이며, 모든 악을 짓지 않고 모든 선을 받드는 것은 불교의 가르침이다.

최치원, 난랑비서(鸞郎碑序)

최치원은 예로부터 전해오는 고유의 풍류도를, 모든 것을 받아들여 하나로 융합시킬 수 있는 현묘한 도라고 했다. 유교나 불교나 노장사상은 형식에 있어서는 모두

다르지만 진리를 추구하는 것에서는 같다. 그리고 진리라는 것은 사람의 마음 깊숙한 곳에 자리하고 있는, 모든 사람이 공통적으로 가지고 있는 마음의 본질이다. 따라서 만물과 하나가 되는 한국인의 정서는 삼교(三敎)의 진리를 하나로 융합할 수 있다는 것이다. 이는 모든 종교적 진리를 융합할 수 있는 정서일 뿐만 아니라, 한 종교 내의 여러 계파를 융합할 수 있는 정서이기도 하다. 이러한 사상은 한국불교에서 원융회통(圓融會通) 사상과 현실정토(現實淨土) 사상으로 나타났으며, 유교에서는 화해의 중화(中和) 사상으로 구현되었다.

이로써 본다면 한국사상의 전통적 특징은 유교, 불교, 도교를 모두 수용하여 융합할 수 있는 조화의 원융정신이라고 이해할 수 있다. 그리고 이러한 원융적 사유가 가장 잘 반영된 음식이 곧 비빔밥인 것이다. 그래서 한국음식문화의 전형은 곧 '비빔밥문화'라고 해도 과언은 아니다.

흔히 비빔밥은 한국전통음식의 대명사로 불린다. 그만큼 비빔밥은 한국인들에게 가장 애호되는 음식이자, 한국음식문화를 대표하는 것이다. 일반적으로 비빔밥은 한 정식에 비해 재료 개체의 고유한 맛을 즐기기보다는 그것들을 한데 섞어 혼합하여 먹는 음식이다. 모든 재료들을 한 그릇에 섞어 담아서 비빔을 통해 먹는 형식이다. 물론 비빔밥뿐만 아니라 한국에서는 거의 모든 음식을 고춧가루·파·마늘·참기름·간장·된장·고추장 등 각종 양념에 비벼서(이를 '무친다'고 표현한다) 조리하기 때문에 한국 음식의 대부분은 '비빔밥'적인 요소를 지니고 있다.

비빔밥은 한정식에 비해 끼니의 기능적 성격이 강하며, 섭취하고 나면 어차피 섞일 것이므로 미리 섞어서 먹는 것이 간편하다는 실용적 인식이 강하다. 그래서 모양이나 재료, 구성 따위는 이차적인 문제로 여기고 푸짐하고 맛있게 요리하는 것을 선호한다. 대부분의 사람들이 비빔밥의 그러한 편리성과 포만감이 있기 때문에 선호하기도 한다. 그래서 비빔밥은 우리나라 전국 어느 지역에서나 먹을 수 있는 전통메뉴로 알려져 있다.

이처럼 한국을 대표하는 비빔밥은 어느 지역에서나 흔히 먹을 수 있지만, 막상 '서울비빔밥', '대전비빔밥', '부산비빔밥'이라는 명칭은 어디에서도 쉽게 찾아볼 수 없다. 즉, 비빔밥 하면 '전주'가 수식어로 당연히 붙는 것은 주지의 사실이다. 그렇다면 왜 비빔밥하면 '전주'가 붙는 것이며, '전주비빔밥'은 여타의 비빔밥과 무엇이 다른가? 이에 관해서는 비빔밥의 전주발생설로부터 전주콩나물의 독특한 재료설에

이르기까지 음식문화사적, 식품재료학적, 식품영양학적, 향토사학적으로 조명되어 왔다. 이러한 역사성 외에 전주비빔밥이 전주비빔밥으로서의 가치를 지니는 이유는 전주비빔밥이 지니고 있는 한국사상의 전통성에 주목할 필요가 있다.

비빔밥 가운데서도 '전주'라는 명칭이 붙음으로 인해 차별성을 갖는 이유는 다음과 같다. 즉, 전주비빔밥은 여타의 비빔밥과 달리 '먹기 위한 수단'을 넘어 '건강하기 위한 대안'으로, '푸짐함'에서 벗어나 '아름다움의 심미적 가치'를, '잡석의 비빔'에서 '상생의 비빔'적 의미를 지니고 있다. 다시 말해서 재료의 형식적 혼합이나 뒤섞임의 차원을 넘어 각각의 재료가 지니고 있는 모양과 색상, 향취와 맛과 영양이 대화(大和)의 원융을 이룸으로써 내·외재적 심미성이 조화롭고 풍부하다는 점이다. 그러므로 전주비빔밥에는 한국인의 전통사상과 심미의식이 뚜렷하게 반영되어 있다고 하겠다.

부연하면, 전주비빔밥에는 실용성과 예술성을 동시에 추구하는 중용적 심미의식, 약식동원(藥食同源)의 조화정신, 기후와 계절과 풍토에 맞는 산물 중심의 자연주의, 자연에 순응하여 자연의 맛과 향과 형과 색의 조화를 중시하는 천인합일(天人合一)의 정신이 내재되어 있다. 즉, 자연과 인간, 인간과 음식, 자연과 음식의 3위 일체적 원융의식과 음양오행(陰陽五行)의 원리에 입각한 오색(五色)과 오미(五味)의 조화정신을 통해 새롭고 오묘한 변화의 형색과 맛을 창출한다.

따라서 음식의 시각적·미각적·영양적 균형을 이루어 조화의 극치를 이루는 대표적인 음식이 바로 전주비빔밥이며, 이러한 전주비빔밥은 한국인의 전통사상이 발현된 한국음식문화의 전형이라 할 수 있다.

### 3. 전주음식의 예술철학적 기반

#### 1) 전주음식의 심미적 가치

음식의 맛을 상징하는 '미(味)'자는 고대로부터 점차 아름다움을 상징하는 '미(美)'자로 전화되었다. 즉, 음식은 단순한 맛을 느끼는 것에 불과한 것이 아니라 인간이 끊임없이 추구하는 아름다움의 근원이 된 것이다. 고전에 "맛으로써 기를 움직이고,

기로써 뜻을 충실히 하며, 뜻으로써 말을 바르게 하고, 말로써 명령이 나온다.”는 말에서 알 수 있듯이 맛[味]은 기[氣] - 뜻[志] - 언어[言] - 명령[令]과 연계되어 정치까지 관련되어 있다. 부연하면, 음식의 맛이 조화로워야 올바른 정치가 행해지며, 한편으로는 아름다움의 조건 또한 조화로움에 있다는 것이 동양의 보편적 사유이다.

이처럼 음식의 맛은 고대로부터 제왕의 사상을 관철하였고, 맛의 조화는 곧 국가 안정과 번영이라는 논리관계를 형성하기도 했다. 그러므로 음식의 맛은 단순히 입맛을 돋우는 실용적 차원뿐만 아니라 인간의 마음과 정치, 사상을 움직이는 심미적 가치를 지니고 있다. 그래서 음식의 실용성이 인간의 건강이 요구하는 보양적 측면이라면, 심미성은 색(色)·향(香)·형(形)·미(味)·의(意) 등 다양한 심미요소가 인간의 심리적 기쁨과 즐거움을 주는 것이라 하겠다. 전주음식이 브랜드 가치를 지니고 있는 이면에는 바로 이러한 심미성이 풍부하기 때문이다. 그리고 전주음식의 심미성은 무엇보다도 전주지역이 지니고 있는 토속적 자연환경과 자연심성에서 비롯되었다고 할 것이다.

인간의 음식문화를 형성하는 요인은 크게 자연환경적 조건과 사회문화적 조건으로 분류할 수 있다. 자연환경은 음식문화 형성의 여건으로서 지형·기후·토양 등이며, 사회문화는 조리, 풍속, 의례 등과 같이 음식문화의 정착과 변화에 영향을 끼친다. 식량이 여유롭게 됨에 따라 인류는 음식을 선택하고 그것을 획득하여 분배하고 섭취하는 과정에서 필요한 도구 등을 발전시켜 왔으며, 그 사회의 조직과 분배 또는 섭취하는 방법까지도 발전시켜 왔다. 따라서 음식문화란 자연물, 즉 식재료에 인간의 지혜를 불어 넣어 다양한 형태와 새로운 품질의 산물을 만들어내고, 이것으로부터 즐거움과 아름다움을 창조하는 정신영역으로의 한 분야를 형성하였다.

이처럼 음식문화는 대체로 자연환경적 요인에 의해 영향을 받는데 특히 전주지역의 너른 평야는 전주지역민들의 풍요로움과 후덕한 인심을 조성해주었고, 완만한 산세와 굽이굽이 흐르는 시내는 자연의 부드러움과 심리적인 안정을 가져다주었다. 그래서 전주지역민들의 기질과 심미의식은 급하고 과격하기 보다는 여유롭고 온순하고 조화롭고 원만함을 좋아하며, 적당한 기온과 기후는 순박하고 평화지향적인 기질을 형성케 하였다. 그리하여 원만하고 조화로운 기질지성은 혼합에 의한 조화의 맛을 창출해내는 전주음식의 특징을 만들어냈다. 비빔밥과 같은 것은 혼합에 의한 조화의 맛을 창출하는 백미의 음식으로, 소재 하나 하나의 혼합에 의한 새로운 맛과 색으로 거듭 창출되어지는 것이다.

이러한 환경적 요인에 의해 형성된 전주의 화해정신은 음식에 음양오행(陰陽五行)의 원리를 적용하여 오기(五氣)와 오색(五色)과 오미(五味)의 화해를 이끌어냈다. 오색의 시각적인 효과와 오미의 미각적인 조화, 그리고 오기의 건강적 측면을 보완하면서 시각적·심미적인 균형을 갖춘 멋과 맛과 영양을 동시에 창출하였다. 전주음식 가운데 오방색을 이용한 음식이 많은 것도 이러한 점을 대변해준다.

여유롭고 낙천적인 전주의 환경적 요소는 풍요로운 음식문화를 형성하는 기반이 되었다. 즉, 해안지역에 발달한 젓갈을 식혀서 먹거나 발효음식이 발달된 것 또한 전주지역민들의 서두르거나 조급해하지 않는 느긋한 기질에서 비롯된 것이며, 발효조미료의 다양한 이용은 전주음식을 특성화시키는 중요한 매체로 작용했다. 또한 풍요로운 자원을 바탕으로 다양한 원재료를 이용한 전주음식은 ‘미외지취(味外之趣)’와 같은 여미(餘味)의 풍류를 형성했다. 전주지역은 이러한 풍요로운 자원과 풍류는 타 지역과는 달리 토속적이면서도 차별화된 이념적 음식문화를 형성한 것이다.

특히 고려조나 조선조까지 전라도는 풍부한 곡식과 해산물, 산태 등 다른 지방에 비하여 음식의 재료가 풍부하였고 정성이 남달랐으며, 토반들이 대를 이어 살았기 때문에 좋은 음식을 가정 대대로 전수할 수 있어 어느 지방도 따를 수 없는 풍류와 멋이 즐비한 고장이었다. 특히 이 지역의 음식을 만드는 장인들은 천부적 소질을 타고 났다고 여겨질 정도로 음식에 정성을 쏟아 왔다. 계승된 정신 외에도 본인의 마음에서 우러나는 마음의 온정과 화순한 기질이 음식에 전달됨으로서 전주음식의 맛을 차별화하는 데 각별히 힘써 왔으며 그러한 산물인 곧 전주한정식의 상차림이다. 기록된 문헌에서도 전주 음식에 ‘정성’을 자주 거론하는 점은 음식의 맛 외에도 음식에 대한 인생과 철학을 담아내고 있다는 점을 읽을 수 있다.

한편 전주지역의 음식문화가 발달한 것은 사회경제적 영향과도 밀접한 관련이 있다. 전주의 남부시장은 조선시대 6대 시장 가운데 하나였다. 게다가 삼남지방에서 최고의 시장이었다. 물자가 풍성하고 전국적으로 장사꾼들이 모여들면서 남문 밖 시장은 항상 상인들이 붐비는 곳이었다. 물화의 유통이 흥성할수록 남부시장에는 전포가 늘어나 경제적인 호황을 누리는 곳이었다. 전주사람들은 조선시대 전라감영을 전주에 유치하여 자연스럽게 전라도의 행정과 물산유통의 중심을 이루었다. 조선조에는 현재 전라북도 도청이 있는 곳에 관찰사가 집무하던 감영이 있었으며, 풍남문 밖에는 전라도 물산유통의 센터인 전주 남부시장이었다. 전주 남밖장은 전라

감영의 치소였기에 다른 지역의 장터보다 상설점포도 많았고, 보부상들도 몰려들어 전라도 최대 규모의 시장풍속이 연출된 곳이었다. 그곳에서 사람들의 상거래가 이뤄지면서 전주비빔밥과 국밥이 싹트기 시작했다.

전주의 콩나물비빔밥과 콩나물국밥의 핵심은 콩나물에 있다. 전주콩나물은 임실지방에서 나는 서목태를 썼는데, 눈에 흰태를 두른 콩이 흡사 쥐의 눈과 같다하여 쥐눈콩으로 불렸다. 임실지방의 쥐눈콩을 가져와 전주 교동에서 좋은 물로 길러 자란 콩나물을 국밥과 비빔밥의 주재료로 사용하였다. 이처럼 전주의 음식은 풍부한 자연환경에 기인하여 가장 토속적인 음식문화를 유지해 왔으며, 원만하고 여유로운 기질지성과 순일한 인문정신에 바탕하여 음식의 순자연적 조화미를 구현해 왔다.

## 2) 슬로푸드 전형으로서의 전주음식

20세기 패스트푸드(fast food)의 ‘빨리빨리’ 정신은 경제적 자본논리에 입각하여 ‘효율성과 경영’이라는 미명 하에 인공첨가물이나 화학방부제 등 자연성을 파괴하는 재료를 사용하여 유해성이 강한 음식과 비만을 생산해내었다. 특히 힘의 원천을 고단백질 섭취에 둔 서구식 문화론에 입각하여 동물성 단백질의 과도한 섭취로 인해 우리의 우수한 식문화는 점차 사라지고 햄버거에 매달리는 후진성을 보여주고 있다.

이러한 패스트푸드 혁명에 반하여 1986년부터 이탈리아를 중심으로 사라진 식습관을 되살리는 운동을 시작한 카를로 페트리니는 슬로푸드(slow food) 운동을 전개했다. 카를로가 슬로푸드 운동을 통해 주장한 것은 ‘좋은 음식’과 ‘깨끗한 음식’이다. 좋은 음식이란 ①질이 좋아야 하고 ②맛이 좋아야 하며 ③먹기에 좋아야 하고 ④깨끗해야 하며 ⑤환경적으로 건전하고 인간적인 방식으로 생산되어야 한다는 것이다. 그리고 좋은 음식의 조건 중 ‘자연성’을 가장 우선시해야하는 요소로 손꼽았다. 즉, 원재료가 자연적으로 완전한 것일수록 좋은 음식의 완성도와 좋은 음식에 대한 인식 가능성이 커진다는 것이다.<sup>29)</sup> 그리고 ‘깨끗한 음식’이란 생산물이 생태적 관점에서 ‘지속 가능하다’는 것이다. 그리하여 음식 재료들이 사료와 약물로 ‘빨리빨리’ 성장케 한 것이 아닌, 환경적 지속 가능성이 최고의 전제 조건임을 주장했다.

슬로푸드 운동은 오늘날 100여 개의 국가에 8만 5천여 명의 회원이 활동하고 있

29) 페트리니 지음, 김종덕·황성원 옮김, 『슬로푸드, 맛있는 혁명』, 이후, 2008, p.145 참조.

다. 이러한 슬로푸드 운동은 단순한 미식산업이 아니라, 자연상태의 것을 최소한의 변형을 거침으로써 자연성에 부합하려는 인간의 체험적 지식활동이며, 들판에서 식탁으로 음식을 가져오려는 원초적인 욕구인 것이다.

이러한 슬로푸드는 양질의 좋은 음식의 조건으로 환경적 요인과, 그 환경을 지속적으로 유지해나갈 수 있는 생태의식을 요구한다. 패스트푸드에 반하는 슬로푸드 또한 이러한 자연환경적 요인과 그 환경을 유지해나가는 인문정신에 주목한 것이다. 이로써 본다면 우리나라에는 슬로푸드의 전형인 발효음식이 이미 오래전부터 집집마다에 있어 왔으나, 장독을 깨고 그 문화의 우수성을 저버리면서 패스트푸드에 노예가 되어가고 있는 것은 매우 불행한 사실이다.

한국의 우수한 슬로푸드 전통인 발효음식은 된장, 고추장, 간장, 계장, 청국장, 김치, 젓갈 등으로 우리 전통음식을 대표하는 것들이다. 이러한 한국의 발효식품은 전국 어디에서나 찾을 수 있지만 특히 전주지역에서 발달한 것은 전주의 자연환경이나 문화적 배경과 직결된다. 예로부터 전주의 너른 평야와 완만한 산세, 굽이굽이 흐르는 맑은 시내는 전주의 풍요롭고 친환경적인 음식문화를 조성하는 데 기반이 되었다. 또한 전주인들의 조급해하지 않는 느긋한 기질과 정서는 오랜 기간에 걸쳐 장맛을 내거나 젓갈을 삭혀서 먹고 다양한 발효 김치를 담그는 등 전주음식이 전형적인 슬로푸드를 형성하는 데 인문환경의 요인으로 작용했다.

전주는 이러한 풍요로운 자연과 인문환경을 바탕으로 신선한 원재료를 이용한 요리방법을 개발하여 여타 지역에 비해 적극적이고 차별화된 슬로푸드 문화를 형성해 왔다. 한정식을 대표하는 백반의 50여 가지가 넘는 천연 재료의 반찬과 장국의 조화, 신선한 콩나물을 이용한 콩나물국밥, 들판의 오색을 옮겨 놓은 듯한 생태재료의 집합인 비빔밥 등은 지역의 깨끗한 재료와 발효된 장맛이 조화를 이루어 낸 국내 최고의 슬로푸드이다. 특히 과거 노송동 일대의 옛 지명이 물왕마을[水王村]으로 물맛이 최고였다는 점과 교동의 고려시대 지명이 옥류동(玉流洞)이었다는 점은 그 우수한 수자원을 대변해주기도 한다. 또한 타 지역에 비해 장독문화가 온전하다는 점도 슬로푸드에 한몫을 차지했다.

전주음식이 한국 슬로푸드의 전형이라 할 수 있는 것은 좋은 음식의 요건인 '자연성'을 지니고 있는 환경적 요인과, 깨끗한 음식으로 '지속성'을 가질 수 있는 전통의 인문정신이 살아 숨쉬기 때문이다. 다시 말해서 발효식품의 보고인 전주음식은

21세기 슬로푸드의 전형이라 하겠다.

### 3) 전주비빔밥의 태극미학(太極美學)

전주음식 가운데서도 한국사상적 특성이 강하게 내재된 전주비빔밥은 동양적 우주자연의 생성원리인 오행(五行)의 순환원리가 내재되어 있다는 점에 주목된다. 즉, 다양한 재료가 지닌 오미(五味)의 맛은 입맛을 돋우는 것 외에도 우리 몸을 구성하는 목(木)·화(火)·토(土)·금(金)·수(水) 오기(五氣)와 연관되어 인체의 오장(五臟)인 간장·심장·비장·폐장·신장의 기능과 기혈의 순환을 보장해 준다. 또한 오색과 오미가 오행의 상호작용에 의해 조화롭게 어우러지면서 시각적인 아름다움과 오묘하고 깊은 여미(餘味)를 가져다준다. 이러한 오행의 원리는 단순한 건강적 차원이 아닌, 우주와 인간의 생명이치와 부합되어 작용한다는 점에서 매우 심오한 철학성이 내재되어 있다.



<사진-8> 전주비빔밥의 오방색 재료

특히 오방(五方)의 빛깔을 띤 재료들이 한데 융화되어 발현되는 색조의 조화미를 지니고 있다. 오색은 청(靑)·적(赤)·황(黃)·백(白)·흑(黑) 다섯 가지의 정색(正色)으로 『서경(書經)』 「우서(虞書)」에서 “다섯 가지 채색으로써 오색을 빛나게 한다.”라고 한 데서 연원한다. 즉, 고대의 왕은 다섯 가지 빛깔의 흙을 봉하여 사직(社稷)을 만들며, 제후를 세울 때는 각기 그 방위의 흙빛으로 구분해서 사(社)를 세우게

했다. 이처럼 오색은 천지자연을 상징하는 색으로서, 음식 재료들이 지니고 있는 갖가지 색채는 단순한 미각적 효과뿐만 아니라 천지간의 색을 망라하여 소우주의 조화로운 형국을 표현해내고 있다.

전주비빔밥에서 동쪽에 해당하는 청색의 재료로는 호박·시금치·오이 등이 들어가고, 서쪽에 해당하는 백색의 재료로는 밥·도라지·더덕·무·밤 등이 사용되며, 남쪽에 해당하는 적색의 재료로는 당근·쇠고기·고추장이, 북쪽에 해당하는 흑색의 재료로는 표고버섯·고사리·다시마가, 중앙에 해당하는 황색의 재료로는 황포묵·콩나물·황백지단·은행 등이 포함된다. 이 재료들은 맛을 대표하는 오미(五味)의 성분을 지니고 있지만, 이들이 한데 어우러지면서 오묘한 맛이 새롭게 창출된다.

또한 전주비빔밥 재료들의 색상이 다양하게 표현되는 가운데서도 유사한 색상에 의해 조화의 효과를 배가시키고, 보색의 재료들이 혼합됨으로써 색조의 변화를 더해준다. 예컨대 흰색과 황색의 재료는 조화로우움을 드러내고, 황색과 푸른색 계통의 재료들은 상호간의 재료들이 협조됨으로써 변화의미를 불러일으킨다. 나아가 색조의 구분이 선명한 백색과 흑색 계통의 재료, 혹은 적색과 청색 계통의 재료는 극명한 대비현상을 일으킴으로써 음양의 대대미(待對美)를 통한 신선한 생동미를 가져다준다. 이는 음식의 시각적 신선함을 보강해주는 것이기도 하다.

이러한 다섯 가지 색상을 띠는 전주비빔밥의 재료 배합은 전주비빔밥이 풍부하고 다양한 색채미감을 지니고 있음을 상징한다. 동시에 각기 재료의 고유 색상이 상생의 조화를 이루면서 자연과의 대조화와 대통일을 추구하는 동양의 전통적 사유를 반영하며, 이는 태극(太極)이라는 사유의 궁극에까지 거슬러 올라간다.

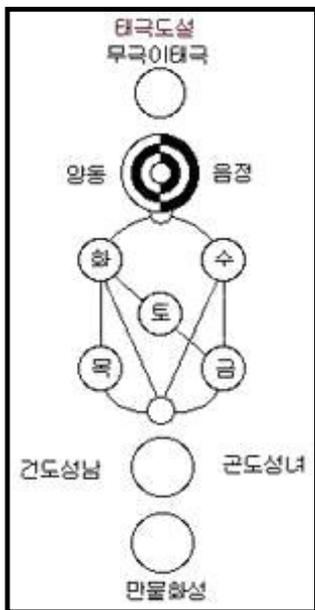
한국의 미학, 나아가 동양의 미학을 논함에 있어서 역(易)의 음양원리는 동양의 예술사유 전반에 내재되어 있다고 해도 과언은 아니다. 우리나라의 국기가 태극(太極)의 이치를 담아내고 있듯이 우주와 인간의 생성이치는 물론 인간이 추구하는 문화와 예술의 모든 문화활동의 근원이 역(易)의 사유, 즉 태극으로부터 출발하여 음양(陰陽)의 상호작용에 의해 무한한 창조와 변화가 형성되는 것이라고 본다. 구체적으로 말하자면 역(易)의 이치는 음식의 생성이치 뿐만 아니라 음식이 심미가치를 지닐 수 있는 철학성을 제공해준다.

음식상에서 구체적으로 말하자면, 역의 원리에 따라 음양의 대립된 성분이 상호교착하여 작용함으로써 음식은 생명력과 변화의 아름다움을 지니게 된다는 것이다.

즉, “한번 음이 작용했다가 한번 양이 작용하는 것을 도라고 한다[一陰一陽之謂道].” 라는 생성의 이치와 마찬가지로 모든 음식도 이 과정을 통해 음식으로서의 생성가치를 지니고 맛의 조화를 이루어내게 된다는 보편적 규율을 제공하고 있다.

전주비빔밥에 내재된 역학적 사유를 밝히려면 우선 역(易)의 원리 가운데 태극(太極)에 비유될 수 있는 둥근 놋그릇에 주목할 필요가 있다. 태초에 천지만물이 생성되기 이전의 단계를 태극으로 표현했다면, 전주비빔밥에서의 태극은 곧 음식을 담기 이전의 용기인 둥근 놋그릇에 해당된다고 볼 수 있다.

또한 태극이 둥근 형상으로 표현된 것은 생명의 순환원리와 무한한 변화성을 상징한다. 전주비빔밥에 비유하자면 둥근 놋그릇은 무한한 맛의 생성과 변화의 바탕인 것이다.



<그림-20>

좌) 송대(宋代) 주돈이(朱敦頤)의 <태극도(太極圖)>

우) 태극으로서 전주비빔밥이 담긴 놋그릇

태극의 상태에서 한번 음의 기운이 일어나고, 다시 양의 기운이 일어난다. 즉 음양의 작용이 시작됨으로써 만물이 음양의 성분으로 나뉜다. 이는 전주비빔밥에 있어서 밥·콩나물·표고버섯·고사리·다시마 등이 음에 해당하고, 호박·시금치·오이·당근·쇠고기·고추장 등이 양에 해당한다. 즉, 음양이 양분된 상태에서는 비벼지기 이전의 밥과 나물과 양념이 각자의 성분으로서 놓인 상태라 할 수 있다.

음양의 상호작용은 성분의 특성에 의해 세분되어 목·화·토·금·수의 오행으로 분화된다. 즉 크게는 음양의 성분이었던 요소들이 다시 오행으로 세분화되는 것이다. 그리하여 오행의 기운은 상생(相生)의 관계를 상호 유지하면서 만물을 온전하게 낳고 낳는 것이다. 이는 전주비빔밥의 온갖 재료들이 상호 교착하는 가운데 상생의 비빔을 통해 새로운 맛을 거듭 탄생시키는 과정인 것이다.

만물의 요소들이 끊임없이 상호 작용하고 변화하여 온전한 하나의 개체가 형성되는 것처럼, 전주비빔밥의 온갖 재료들의 원용과 화해는 하나의 새로운 맛으로 탄생되는 것이다. 그 음식은 음양의 조화작용에 의해 신체의 기운을 균형잡아 주며, 온전한 음식으로서의 맛과 향을 제공한다. 또한 “낳고 낳는 것을 역이다[生生之謂易]”고 하듯이 소멸된 비빔밥의 낯그릇은 또 다른 생명의 탄생공간으로 거듭나게 되면서 비빔밥은 역의 순환원리를 재현한다.

특히 비빔밥에 내재된 갖은 재료의 성분들은 전체의 맛에 조화를 이루어가면서도 개체의 영양과 맛, 향취를 잃지 않는 것이 특징적이다. 다시 말해서 재료가 혼용되더라도 다른 음식과 달리 그 재료의 독자적 성분을 온전하게 지니고 있다. 이는 역학원리 가운데서도 각구태극(各具太極)<sup>30)</sup>의 원리를 지니고 있는 철학체계와도 상통한다.

이처럼 전주비빔밥은 그 전통적 맛의 가치를 지니고 있을 뿐만 아니라 동양의 우주자연론에 입각한 생명의식과 무한한 변화의 원리를 지니고 있다. 전주비빔밥이 오늘날에 이르러서도 변함없이 한국인의 밥상을 찾는 이유도 바로 이러한 예술철학적 요소가 내재되어 있기 때문이라 하겠다.

#### 4. 전주음식의 진선진미(盡善盡味)와 韓 브랜드화 전략

동양미학에서의 최고 경계는 “선한 것을 다하고 아름다움을 다했다.”는 ‘진선진미(盡善盡美)’를 거론할 수 있다. 이 말은 공자가 순(舜)임금의 음악인 소(韶)를 듣고 평한 것이다. 한편 공자는 무(武)왕의 음악인 무(武)를 듣고는 “아름다움은 다했지만 선

30) 음양이 파생되어 만물이 형성되더라도 그 만물 하나하나에는 또 하나의 태극이 고스란히 담겨있다는 의미

은 아직 다하지 못하였다[盡美未盡善].”라 하여 차별화 하고 있다. 이는 외재적 형식 미뿐만 아니라 내면적 아름다움을 중시하는 동양의 지배적인 미학관념이다. 즉, ‘아름답다’라는 외형성의 이면에는 인성과 덕성을 수반한 정신성이 내재되어야 하는 것이며, 인성과 덕성의 근원처는 곧 자연의 이치와 합일되는 경지로 거슬러 올라간다.

이러한 동양미학의 사유는 인간의 문화활동 전반으로 적용되어 왔다. 문학, 미술, 음악, 건축, 서예뿐만 아니라 음식에서도 예외는 아니다. 음식으로 말하자면 음식에서 나타나는 빛깔과 모양과 맛은 곧 미(美)에 해당하고, 음식에 내재된 철학적 기반과 정신적 가치는 곧 선(善)에 해당한다고 하겠다. 즉, 음식으로써 비유하자면 맛과 색과 형상의 아름다움이 미(美, 여기에서는 味로 비유된다)에 해당한다면, 각각의 재료들이 한데 어우러져 조화와 통일의 하모니를 이루어 내는 과정이 곧 선(善)에 해당한다. 그러므로 아름다운 음식과 화려한 밥상이 그를 뒷받침하는 심미적 가치와 조화와 통일을 이룰 때 그 음식은 ‘진선진미(盡善盡美)’ 혹은 ‘진선진미(盡善盡味)’의 경계에 도달했다고 평가할 수 있다.

그러므로 진선진미의 음식은 실용성뿐만 아니라 심미성을 동시에 지니고 있는 것이다. 즉 진선진미는 음식이 도(道)를 담고 있어야 한다는 점이다. 음식이 도를 담아낸다는 것은 음식이 사람들로 하여금 철학적 해명과 심미적 향수를 가져다 줄 수 있느냐는 점이다.

이러한 관점에서 본다면 전주음식은 유가의 중용적 사유와 노장의 무위자연론, 한국인의 원용사상 등을 두루 포괄하고 있으며, 우주의 생성이치도 적용된 음식철학의 극치이자 음식미학의 근간으로 평가된다. 인간의 삶이 지혜를 자연의 이치에서 탐구하듯, 전주의 전통음식 또한 단순한 음식이 아닌 우주의 생명활동을 밥상과 밥그릇에 고스란히 담아내고 있는 것이다. 그러므로 인위성의 가미가 최소화되고 생태적 자연환경에 의해 구성된 전주의 전통음식은 실용성과 심미성이 조화를 이룬 전주인들의 삶과 지혜의 산물인 것이다.

전주음식의 예술철학적 기반은 무엇보다도 동양적 사유에 입각한 우주자연의 생성이치를 담고 있는 동시에 한국의 전통사유인 원용사상을 담아내고 있으며, 한국의 전통심미관인 중용적 심미의식을 반영하고 있다. 즉, 전주음식은 한국의 전통적인 자연성의 맛과 한국의 전통적인 사상적 기반을 두루 지니고 있는 한국 최고의 음식문화이며, ‘진선진미(盡善盡味)’의 예술경계라 하겠다. 이러한 전주음식의 예술

철학적 기반이 곧 전주음식을 세계적인 한브랜드로 발돋움하게 하는 원동력인 것이다.



## 제4장. 전주 향토음식업소 실태의 기초조사

향토음식은 그 지방에서 생산되는 재료를, 그 지방의 조리법으로 조리하여, 과거로부터 현재까지 그 지방 사람들이 먹고 있는 음식을 말한다.<sup>31)</sup> 특히 전주지역은 풍부한 곡식과 해산물, 산채 등으로 다른 지역보다 재료가 다양하여, 맛의 고장답게 다양한 향토음식들이 존재하는데, 조선 왕조의 풍패지관(豊沛之館), 전주이씨의 관향(貫鄉)으로서 각 고을마다 부유한 양반들이 대를 이어 살아왔기 때문에 양질의 음식을 가정에서 전수해 어느 지방도 따를 수 없는 풍류와 맛이 음식에 배어 있다. 이 지역의 상차림은 음식의 가짓수가 매우 많고, 해안 지방이 많아 특이한 젓갈류가 많이 차지하고 있으며, 기후가 따뜻해 음식의 간은 센 편이고 고춧가루도 많이 써서 매운 것이 특징이다. 전주의 대표적인 향토음식은 비빔밥을 비롯해 한정식, 콩나물국밥, 돌솥밥 등이 대표적인 4대 음식으로 볼 수 있으며, 이외에 가정식 백반, 황포묵, 오모加里탕, 막걸리, 이강주, 모주 등을 꼽을 수 있다.<sup>32)</sup>

우선 조선왕조 3대 음식의 하나로서 '전주비빔밥'은 하나의 브랜드로서 가치를 지니고 있으며, 1999년에는 한국식품개발연구원과 함께 제조방법을 개발해 특허청에 상표등록되었고, 2003년에는 미국과 일본에서도 특허를 획득하여 불고기와 함께 외국인이 가장 좋아하는 대표적 한식메뉴로 자리잡고 있다. 또한 전주의 맛으로 고급 메뉴로 '전주 한정식'은 서해의 풍부한 해산물과 기름진 평야의 오곡, 그리고 각종 산나물을 재료로 해 반찬가짓수만 30여 가지가 넘는 전주를 대표하는 음식이며, 대표적 서민 음식으로 '콩나물국밥'을 들 수 있을 것이다. 이외에도 곱돌솥에 15가지 이상의 재료를 넣어 즉석에서 짓는 돌솥밥을 비롯해 가정식 백반, 황포묵, 오모加里탕, 막걸리, 이강주, 모주 등을 전주의 향토음식으로 꼽는다.

본 조사보고는 전주의 대표적 유명 향토음식업소의 실태를 전주시 한스타일과의 협조하에 현장조사, 전주시 전주음식홍보자료, 문헌자료, 인터넷 홈페이지 자료를 기초로 조사, 연구하였다.

31) , 한국의 음식문화 (신광출판사,1998),p.68, 참고, 농진청 농촌자원개발연구소, 한국의 전통 향토음식6: 전라북도(교문사,2008),pp. 4-6.

32) 전북지역의 향토음식은 주식류: 26종, 부식류: 86종, 떡류: 17종, 한과류: 15종, 음청류: 8종, 기타: 3종 등 모두 155종으로 보고된다. 신승미 외, 향토음식의 데이터베이스 구축, 한국조리학회 2005년도 정기학술회의세미나 자료집, 55.

## 4.1. 전주 향토음식업소의 실태

전주시에서는 지역 내에서 예로부터 전통적으로 내려오는 고유음식을 발굴, 보존, 관리, 육성하고, 향토전통음식의 관광 상품화를 통해 '맛의 고장, 전주'의 이미지 구축과 국내외 시장 개척에 따른 경쟁력 강화로 지역경제 활성화를 목적으로 전주향토전통음식 육성방안을 수립하여 추진하고 있다.

전주시의 향토음식평가 항목별 기준은 음식의 향토성, 조리방법, 기능보유자의 자세, 보전가치 등인데, 각 항목이 모두 우(90점 미만~80점 이상)이어야 하는데, 본인의 조사결과 향토음식업소의 분포와 역사, 식단과 조리법은 다음과 같다.

### 1. 전주 음식업소의 분포와 존재양태

1) 전주시의 전주음식사이트([www.jeonjufood.or.kr](http://www.jeonjufood.or.kr))에 등록된 음식점수 : 247개(완산구: 153, 덕진구: 94)<sup>33)</sup>

#### ◇ 음식점 카테고리별 업소분포



○ 향토음식점(19개): 가족회관, 갑기회관, 고궁, 반야, 백련돌솥밥, 백번집한정식, 삼백집, 삼일관, 성미당, 송정원, 뽕이콩나물국밥, 전라회관, 중앙회관, 콩나루<sup>34)</sup>, 풍전콩나물국밥, 한국관, 한국집, 한벽루, 한일관.

33) 음식점수는 2008년 11월 10일 현재 전주시에 의해 운영되는 전주음식사이트([www.jeonjufood.or.kr](http://www.jeonjufood.or.kr))에 음식업주들에 의해 등록된 업소의 수입. 음식점 카테고리 중에 향토음식점, 모범음식점은 전주 시에서 심의, 지정한 업소이며, 카테고리별로 중복해서 분류·등록된 업소도 있음.

34) 콩나루는 전주음식사이트([www.jeonjufood.or.kr](http://www.jeonjufood.or.kr))에는 등록되어 있지 않으나, 전주시 『전주향토음식 지정업소 현황』에는 포함되어 있다.



○ **모범음식점(61개):** 가족회관, 갑기회관, 고궁, 고려정, 궁, 금강산감자탕, 금양정, 꽃담숯불촌, 남원본가추어탕, 다래면옥, 다보탑회관, 동창갈비, 동해해물탕찜, 마패숯불갈비, 만성한정식, 만찬한정식, 모악산원조쇠냉면, 목우촌명가(서신·중화산점), 바나나숲, 반야, 백번집한정식, 백송가든, 산마을오리정, 삼백집, 삼일관, 성미당, 소소숯불갈비, 송정원, 수구정회관, 시골도야지마을, 시골집, 신포우리만두, 아가페레스토랑, 아리아케, 아사, 아중도토리묵촌, 아중도토리묵촌(서신점), 연지회관, 영빈, 예담, 예향, 옛사천성, 완산골명가, 왕궁회관, 웅이콩나물국밥, 이중본, 임진강민물장어, 장원, 전주향, 종로회관, 채식건강뷔페, 청정복아구전문점, 풍전콩나물국밥, 하서방해물칼국수, 한국집, 한일관, 함흥냉면 이래면옥, 행원, 효자문, 효자할매집곰탕, 히나세.



○ **일반음식점(168개):**

- **콩나물국밥(13개):** 1번가해장국, 다래콩나물국밥, 똑배기콩나물국밥, 삼백집, 삼일관, 양평해장국(송천점), 양평해장국(아중점), 완산골명가, 이맛콩나물국밥, 정가네 지장수 콩나물국밥, 투가리 콩나물국밥, 풍전콩나물국밥, 한일관.



- **비빔밥(12개):** 가족회관, 갑기회관, 고궁, 고려정, 성미당, 육교집, 전주팔경, 종로회관, 천하장사, 한국관, 한국집, 호남각.

- **한정식(17개):** 궁, 궁전한정식, 만성한정식, 만찬한정식, 맛자랑수라청, 무궁화, 백만회관, 백번집한정식, 송정원, 수구정회관, 예향, 장원, 전라도음식이야기, 전라회관, 청기와한정식, 한벽루, 행원.

- **백반정식(4개):** 다래정, 죽림집, 진달래정식, 한밭식당.

- **돌솥밥(5개):** 고을돌솥밥, 반야, 백련돌솥밥, 전주영양돌솥밥전문점, 팔도돌솥밥.

- **쇠고기전문점(28개):** 거두가든, 고당, 고려원, 금양정, 기린원, 다보탑회관, 동원가든, 동천, 마패숯불갈비, 목우촌가든(아중점), 백송가든, 보영갈비, 산촌회관, 서호관, 세종가든, 소소숯불갈비, 연와미당, 완산칠봉한우마을, 우성회관, 은혜회관, 일심회관, 전원일기, 청라가든, 토심, 한우세상, 호남성, 호수회관, 황우장사.

- **돼지고기전문점(10개):** (구)한양불고기, 남일관, 놀부집 향아리갈비(전주아중점), 단지촌(효자점), 솔밭숯불생구이, 시골 도야지마을, 신한양불고기, 오원집, 장승촌, 청양농장생숯불구이.
- **삼겹살전문점(4개):** 3초삼 삼겹살, 다다삼겹살, 대숲마을 매화농원, 허브아일랜드.
- **소, 돼지전문점(10개):** 가나안명가, 꽃담, 동창갈비, 목우촌명가(서신·중화산점), 솔밭갈비, 옛촌, 왕궁회관, 장항선본가, 전주성, 창창창.
- **닭, 오리전문점(11개):** 개성전통한방삼계탕, 금강과 오리떼, 낙랑궁, 벽소령, 산마을오리정, 안채오리전문점, 오리사냥, 오리한마리, 오박사오리장터, 주원산오리구이(삼천점), 햇살치킨(아중점).
- **기타 고기요리(3개):** 목우촌명가(동산점), 이환메추리·장어요리전문점, 토지.
- **서양요리(6개):** 바나나숲, 베네치아레스토랑, 베토벤과 비틀즈, 소렌토레스토랑, 아가페레스토랑, 화이트힐.
- **중화요리(10개):** 대야성, 박중근쟁반짜장, 백자원, 어선방, 옛사천성, 이중본, 자금성, 진미반점, 태풍화, 홍콩반점.
- **참치전문점(2개):** 동원참치·일식, 바다나라횃집.
- **일식집(8개):** 다다미일식, 대어횃집, 목포횃집, 바닷가횃집, 아리아케, 아사, 청산도일식, 히나세.
- **버섯요리전문점(6개):** 버섯농장, 버섯명가, 생버섯샤브샤브, 섭정(새벽버섯), 온고을버섯잔치, 청학동버섯전골.
- **족발수육전문점(3개):** 가운데집, 아리랑보쌈, 연지회관.
- **탕전문점(6개):** 다원추어탕, 인정마을, 일등병부대찌개(중화산동직영점), 일등병부대찌개본점, 한벽집, 효자문.
- **곰탕, 설렁탕(3개):** 큰가마돌솥설렁탕, 큰집돌솥설렁탕전문점, 효자할매집곰탕.
- **면류, 분식집(4개):** 강남칼국수, 밀다원, 베테랑, 신포우리만두.
- **두부, 목, 청국장(7개):** 달맞이 흑두부사랑, 민속두부마을, 아중도토리묵촌, 아중도토리묵촌(서신점), 전주순두부, 전통비빔 청국장·된장전문점, 토종콩두부.
- **감자탕전문점(4개):** 금강산감자탕, 약수가든, 이바둑감자탕, 청마루뼈다귀.
- **냉면, 국수(10개):** 다래면옥, 등촌칼국수, 모악산원조침냉면, 봉창이 해물칼국수, 원조함흥냉면본점, 윤가냉면묵은지, 이조국수, 평양면옥, 하서방해물칼국수, 함흥냉

면 이래면육.

- 장어요리전문점(1개): 임진강민물장어.
- 해물요리전문점(8개): 고기잡이횃집, 군산맛집, 동해해물탕, 동해해물탕점, 모악산회관, 바다마을, 오대양해물탕, 황제회센터.
- 황태요리전문점(1개): 신선들.
- 북, 아구해물(10개): 꽃담숯불촌, 도래지, 동강준마, 디미방, 마산아구찜, 신사동아구탕, 예담, 정통아구박사, 청계북·아구가, 청정북아구전문점.
- 대구요리전문점(2개): 나들별, 흥대구마을.
- 꽃게, 참게요리(4개): 계곡가든 전주점, 군산계곡가든, 영빈, 전주향.
- 홍어전문점(1개): 홍어랑.
- 뷔페전문점(3개): 궁중한식뷔페, 영터리보리밥채식뷔페, 채식건강뷔페.
- 낙지전문점(2개): 낙지섬, 무안낙지골.
- 추어탕전문점(2개): 남원본가추어탕, 신춘향골추어탕.
- 폐백전문점(8개): 궁전폐백, 민속폐백, 봉황폐백, 원양폐백, 원조 왕실폐백, 전주폐백, 전통폐백, 학폐백.
- 빵/떡/제과전문점(4개): PNB경원본점, PNB평화웰빙점, 밤드내떡집, 전주떡전문점.
- 식품가공업체(6개): 오성제과, 전주비빔밥(주), 전주어묵, 청정농수산유통, 합씨네 토종콩종합식품, 화영식품.
- 출장뷔페/도시락전문점(2개): 동서외식산업, 엠푸드코리아 만찬.
- 막걸리(29개): (막걸리골목- 삼천2동사무소 일원): 두여인생막걸리, 용진집, 대왕막걸리, 다정집, 녹주막걸리, 곡주마을, 웅심이, 장터막걸리, 개미네집, 전주막걸리, 소문난집, 성원초막, 선심막걸리, 사랑막걸리, 북막걸리, 막걸리속으로, 로또막걸리, 사랑채막걸리, 우리집막걸리, 장모님막걸리, 웅기종기막걸리, 어우동, 소풍, 황금성, 시골집, 탐라막걸리, 초원막걸리, 참새와 방앗간, 진희막걸리.

◇ 식단/메뉴별 음식점소: 한정식(17), 콩나물국밥(13), 비빔밥(12), 백반정식(4)

◇ 음식 카테고리별 음식점소: 향토음식점(19), 모범음식점(61), 일반음식점(168)

◇ 지역별 음식점: 완산구(153), 덕진구(94)

◇ 규모별 음식점: 100석미만(73), 100-200석(179), 201-400석(62), 401석 이상(9)

<좌석 규모별 음식점의 분포>

분 류	100석 미만	100 ~ 200석	201 ~ 400석	401석 이상
전주비빔밥	0	2	3	0
향토음식점	2	10	6	0
모범음식점	13	42	18	2
일반음식점	58	125	35	7
합 계	73	179	62	9

현재 이들 음식점 중에서 전주시에 의해 향토음식점으로 지정된 업소는 비빔밥 6개업소, 한정식 5개 업소, 콩나물국밥 6개 업소, 돌솥밥 2개 업소 등의 모두 19개 업소이다. (참고: 『전주 향토음식 지정업소 현황』)

<전주 향토음식 지정업소 현황>

음식명	지정 년도	업소명	대표자	주소	전화	지정완료
비 빔 밥	1995	가족회관	양 미	완산구 중앙동 3가 80	284-2884	1995. 06. 03 지정 2005. 01. 03 재지정
	1995	감기회관	김정옥	덕진구 팔복동 20-1	211-5999	1995. 06. 03 지정 2005.01. 03 재지정
	1996	고 궁	박병남	덕진구 덕진동 2가 168-9	251-3212	1996. 12. 30 지정 2005. 01. 03 재지정
	1995	성 미 당	정양순	완산구 중앙동 3가 31-2	284-6595	1995. 06. 03 지정 2005. 01. 03 재지정
	1995	한 국 관	노희범	덕진구 금암동 712-3	272-8611	1995. 06. 03 지정 2005. 01. 03 재지정
	1995	한 국 집	주순옥	완산구 전동 2가 2-1	284-2224	1995. 06. 03 지정 2005. 01. 03 재지정
한 정 식	1995	백 번 집	주 환	완산구 다가동 1가 447-1	286-0100	1995. 06. 03 지정 2005. 01. 03 재지정
	1995	전라회관	정동규	완산구 삼천동 1가 751-8	228-3033	1995. 06. 03 지정 2005. 01. 03 재지정

	1995	백만회관	이영선	완산구 고사동 2가 333	254-6633	1995. 06. 03 지정 2005. 01. 03 재지정
	2005	송 정 원	신현봉	완산구 전동 1가 34	283-7663	2005. 01. 03 신규
	2005	한 벽 루	이승규	완산구 교동 7-1	280-7082	2005. 01. 03 신규
콩 나 물 국 밥	1995	삼 백 집	김분임	완산구 고사동 1가 454	284-2227	1995. 06. 03 지정 2005. 01. 03 재지정
	1995	삼 일 관	김인순	완산구 고사동 1가 451	284-8964	1995. 06. 03 지정 2005. 01. 03 재지정
	2005	한 일 관	이원일	완산구 중화산동 2가 4-34	226-1569	2005. 01. 03 신규
	2005	앵 이 집	유대성	완산구 경원동 12-2	287-6980	2005. 01. 03 신규
	2005	풍 전	조규자	완산구 경원동 25-2	231-0730	2005. 01. 03 신규
	2005	콩 나 루	이동규	완산구 경원동 1가 12-1	288-4853	2005. 01. 03 신규
돌 술 밥	1995	반야돌술밥	임복주	완산구 중앙동 4가 74-1	288-3174	1995. 06. 03 지정 2005. 01. 03 재지정
	1998	백련돌술밥	김정순	덕진구 인후동 1가 891-12	242-0997	1998. 03. 20 지정 2005. 01. 03 재지정

## 2) 전주 향토음식

전주는 음식 맛이 뛰어나기로 유명한 호남지방에서도 단연 최고를 자랑하는 곳이다. 대표적인 요리가 바로 전주비빔밥으로, 평양냉면, 개성탕반과 함께 조선 3대 음식으로 꼽혀왔다. 콩나물과 청포묵, 찹쌀, 고추장 등 30여 가지의 반찬이 들어가는 만큼 골고루 영양을 섭취할 수 있어 전주의 향토음식으로 각광받고 있으며, 특히 외국인 관광객들에게 인기가 높다.

이 비빔밥은 여러 가지 나물을 비벼 먹는 것으로 각 지방마다 특산 농산물의 사용을 바탕으로 발전되어 왔는데 특히나 전주, 진주, 해주에서 향토명물 음식으로 발전하였다.

그 중에서도 전주비빔밥은 조선시대 3대 음식의 하나로 꼽혀왔으며 세인들 사이에서 최고의 맛으로 정평이 날 정도로 유명하다. 이 비빔밥은 조선조 임금의 4대 수라(한수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔)의 하나였고, 종친이 입궐했을 때 먹었던 가벼운 식사였다고 한다. 조선조 요리서인 『시의전서』는 비빔밥을 부빔밥 또는 골동반으로 표기했는데, 골동반이란 이미 지어놓은 밥에다 갖가지 찬을 섞어서 한 곳에 비

빈 것을 의미한다. 학계의 의견에 따르면 비빔밥의 정확한 명칭은 전주콩나물 육회 비빔밥인데, 이로써 콩나물과 신선한 육회는 전주비빔밥의 가장 큰 특징이라는 것을 알 수 있다. 전주비빔밥의 대표적업소로는 가족회관(063-284-0982), 갑기회관(063-212-5766), 고궁(063-251-3211), 성미당(063-284-6595), 한국관(063-272-9229), 한국집(063-284-0086) 등을 들 수 있다.

한정식은 전주 사람들의 후덕한 인심을 느끼게 해주는 음식으로, 그야말로 상다리가 부러질 만큼 푸짐한 밥상을 받아들 수 있다. 유기 반상기를 사용하는 등 전통에 가까운 상차림에 저절로 탄성이 터져 나오게 된다. 백번집(063-286-0100), 전라회관(063-228-3033), 백만회관(063-254-6633), 송정원(063-283-7663), 한벽루(063-280-7082), 궁(063-227-0844), 호남각(063-278-8150) 등이 대표 맛집이다. 이외에 반상에 제공되는 찬의 가짓수나 질이 한정식(韓定食)과는 달리 흰밥에 국과 몇 가지 반찬으로 구성된 식사인 백반정식도 있는데, 유명업소로는 다래정(063-254-0521), 죽림집(063-284-4030), 한발식당(063-284-3367) 등이 있다.

전주를 대표하는 또 하나의 음식이 바로 콩나물국밥이다. 경원동과 고사동에 가면 콩나물국밥집 수십여 곳이 쪽 늘어서 있는 골목을 만날 수 있다. 콩나물은 아스파라긴산의 효능으로 인해 그 해독 작용이 탁월하다고 알려져 있다. 콩나물국밥은 모주와 더불어 함께 하는 것이 별미인데, 모주는 전주 막걸리에 대추, 생강을 넣은 것으로 별미이다. 육당 최남선선생님은 『조선상식문답』에서 전주의 맛으로 콩나물을 꼽았고, 황포묵, 모래무지, 파라시, 미나리 등과 더불어 콩나물은 전주 10미 중 하나로 꼽히기도 한다. 전주의 맛이 잘 베어든 콩나물국밥 한 그릇에 우리 지방의 특징과 오묘한 지혜가 담겨있다. 삼백집(063-284-2227), 삼일관(063-284-8964), 웅이콩나물국밥(063-287-6980), 콩나루(063-288-4853), 풍전콩나물국밥(063-231-0730), 한일관(063-226-1569) 등이 유명 업소이다.

그리고 돌솥에 찹쌀, 보리, 밤, 콩, 은행, 잣, 인삼 등 15가지 이상의 재료를 넣고 증석에서 밥을 하여, 다진 파, 깨, 간장을 넣고 비벼서 상추, 미나리 등 푸짐한 야채반찬과 곁들여 먹는 돌솥밥이 전주의 향토음식의 하나이다. 반야돌솥밥(063-288-3174), 백련돌솥밥(063-242-0997)이 유명업소이다.

이외에 일반인들에게 잘 알려져 있지는 않지만 전주의 향토음식으로 꼽히는 것이 바로 오모가리탕인데, '오모가리'란 뚝배기를 뜻하는 전라도 지방 사투리로서, 민

물고기와 채소, 양념을 적당히 섞어 보글보글 끓인 국물과 양념이 제대로 밴 물고기 맛은 얼큰하면서도 담백한 것이 일품이다. 매운맛이 강한 일반 매운탕과는 달리 된장 맛이 진해 구수하면서도 얼큰하다. 한벽집(063-284-2736)이 전국적인 명성을 얻고 있다.

그리고 전주를 대표하는 술로는 이강주를 들 수 있는데, 우리나라 3대 명주로 꼽히는 이강주는 예로부터 전라도와 황해도 지방에서만 빚어졌다. 배의 시원한 청량감과 생강의 매콤함, 계피의 독특한 향과 맑은 전통 소주가 절묘하게 어우러져 완성되는 술이다. 전주 이강주에는 눈을 맑게 하고 신경을 안정시켜주는 울금과 피로 회복에 좋은 꿀이 첨가돼 있어 많은 사람들이 약주로 즐겨 찾는다.

### 3) 전주 향토음식 지정업소의 음식메뉴별 명단

#### 전주비빔밥

가족회관, 완산구 중앙동 3가 80

갑기회관, 덕진구 팔복동 20-1

고궁, 덕진구 덕진동 2가 168-9

성미당, 완산구 중앙동 3가 31-2

한국관, 덕진구 금암동 712-3

한국집, 완산구 전동 2가 2-1

#### 한정식

백번집, 완산구 다가동 1가 447-1

전라회관, 완산구 삼천동 1가 751-8

백만회관, 완산구 고사동 2가 333

송정원, 완산구 전동 1가 34

한벽루, 완산구 교동 7-1

#### 콩나물국밥

삼백집, 완산구 고사동 1가 454

삼일관, 완산구 고사동 1가 451

한일관, 완산구 중화산동 2가 4-34

앵이콩나물국밥, 완산구 경원동 12-2

풍전콩나물국밥, 완산구 경원동 25-2

콩나루, 완산구 경원동 1가 12-1

### **돌솥밥**

반야돌솥밥, 완산구 중앙동 4가 74-1

백련돌솥밥, 덕진구 인후동 1가 891-12

## **4.2. 유명업소의 역사와 성장과정**

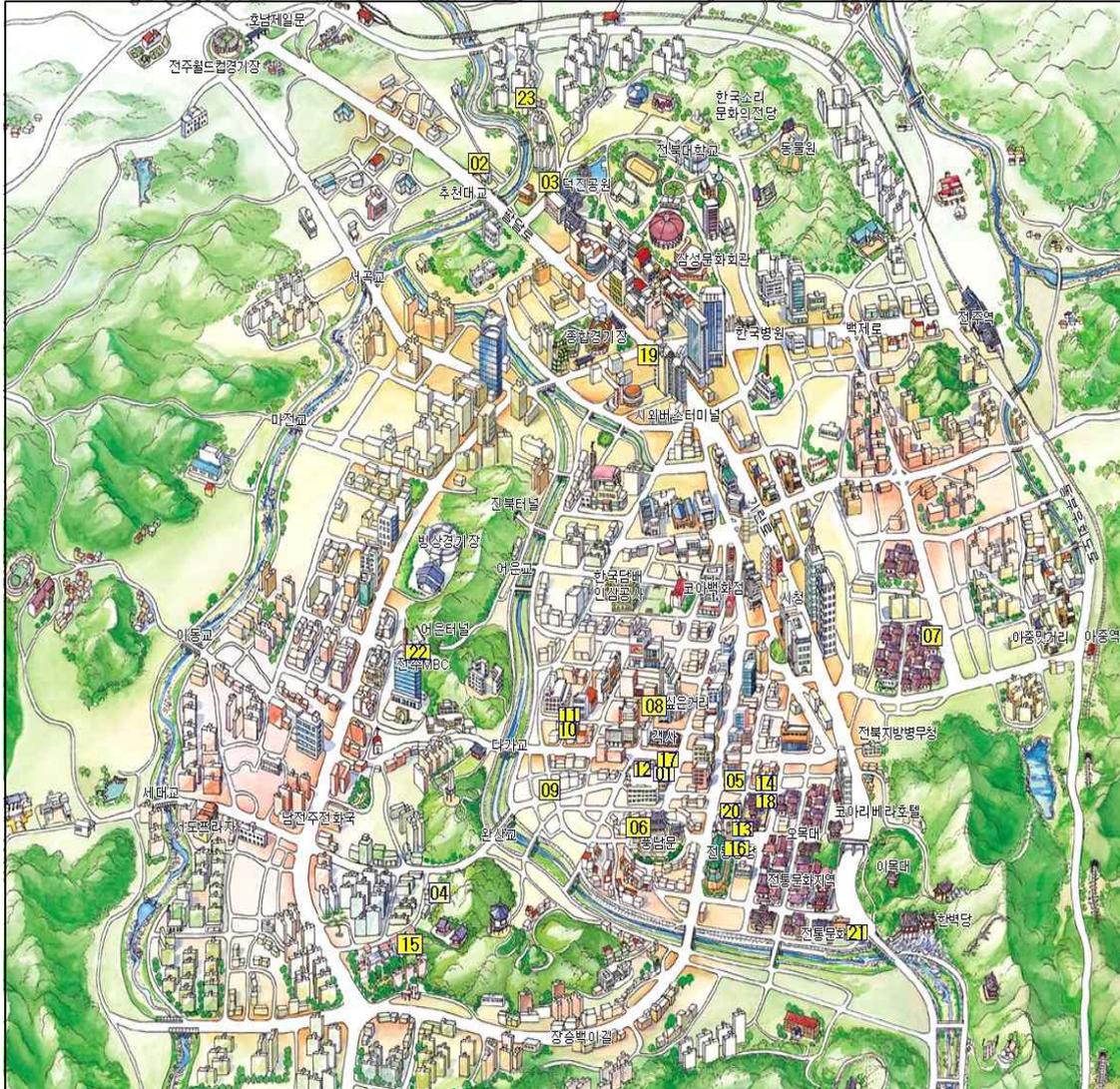
### **(1) 가족회관**

- ▶ 주소: 완산구 중앙동 3가 80 (대표: 양미<2대>, 전화: 284-0982/2884, 좌석: 250석)
- ▶ 향토음식: 전주비빔밥
- ▶ 추천메뉴: 비빔밥, 정식, 백반정식
- ▶ 부가정보: 모범음식점

전주시내 중심가에 위치하고 있는 비빔밥 전문점인 가족회관은 모친(문명식)으로부터 전주비빔밥을 비롯한 밀반찬류, 장류 등의 전주 전통요리법을 전수받았고, 전주여자고등기술학교에서 요리연구가 장형욱선생에게서 전주전통음식과 한국요리 조리법을 배운 창업주, 전주음식명인(김년임)이 1979년 4월 전주비빔밥 전문업소로 문을 연 업소이다.

가족회관은 여러 음식을 병행하지 않고 전주비빔밥을 전문으로 한 전주비빔밥 전문업소의 시초(향토전통음식 전주비빔밥 지정업소 1-1호)로서 전라북도 향토 전통음식 심의위원으로 위촉될 만큼 오래 전부터 비빔밥의 명인으로 통하고 있는 김년임

선생이 '내 입에 맞지 않는 음식은 절대 손님상에 내어놓지 않는다'며 개업 시부터 지금까지 주방 안에서 직접 조리하시며 고객을 모시는 명소이다.



<그림-21> 전주시 유명업소 위치도

※ 일러두기

본 위치도는 《전주시 입체지도》를 기본도(Base Map)로 사용하여, 본 조사보고서에서 다른 유명업소의 일련번호를 지도상의 위치에 표시하였다: 01. 가족회관, 02. 감기회관, 03. 고궁, 04. 궁, 05. 콩나루, 06. 반아돌술밥, 07. 백련돌술밥, 08. 백만회관, 09. 백번집, 10. 삼백집, 11. 삼일관, 12. 성미당, 13. 송정원, 14. 왕이콩나물국밥, 15. 전라회관, 16. 종로회관, 17. 중앙회관, 18. 풍전 콩나물국밥, 19. 한국관, 20. 한국집, 21. 한벽루, 22. 한일관, 23. 호남각

15년 동안 대통령 전주 방문시 오찬행사를 주도한 것을 비롯하여 전주를 찾는 유명인사는 반드시 이곳을 방문할 만큼 전주비빔밥을 대표하는 명소이다. 비빔밥의 전통 보전과 개발, 비빔밥의 세계화에 인생 자체를 투신하신 장인정신을 1997년부터는 장녀(양미)가 함께 하며 대를 이어받고 있다. 임금님 수라상에 올려지던 전통을 그대로 이으면서 세계시장에 내놓아도 단연 으뜸이 되는 비빔밥을 만들고 있는 가족회관에서는 비빔밥의 참 맛을 느낄 수 있다.

홈페이지 <http://www.gajok-bibimbap.com> 이메일: yang1441@chol.com

#### ▶ 연혁 및 주요역사

1979년: 완산구 중앙동에 김년임 창업주 개점(4월 1일).

1981년: 전라북도 모범음식점 지정.

1995년: 전주시 향토음식업소, 비빔밥 전문업소 지정(1-1호).

1996년: 향토전통음식 조리경연대회 최우수상, 도제 100주년기념 향토전통음식 조리 경진 대회 대상.

1997년: 장녀(양미)에게 대표 대물림.

1999년: 좋은식단 추진 표창장, 전주 고유음식보전 대책위원회 위원 위촉.

1999년~현재: 전라북도 향토전통음식 심의위원회 위원 위촉.

2002년: 월드컵 문화시민운동협의회 주최 "친절명소 및 스마일상" 수상, 월드컵 16 강진출 축하 무료식사 이벤트 행사.

2006년: 중국 관광객 전문식당지정. 김년임 창업주 전주음식명인 1호 지정.

2007년: 바이전북 전통전주비빔밥 선정. (유)가족회관식품 설립.(전통밀반찬제조)

## (2) 갑기회관

▶ 주소: 덕진구 팔복동 2가 20-1 (대표: 김정옥, 전화: 212-5766, 좌석: 200석)

▶ 향토음식: 전주비빔밥

▶ 추천메뉴: 전주비빔밥, 육회비빔밥, 육회

▶ 부가정보: 모범음식점

전주 전통음식의 맛과 향을 간직하고 있는 갑기회관은 신선한 재료로 전통의 맛을 고집하며, 전주의 맥을 이어가는 전주비빔밥 전문업소이다. 갑기회관의 특징은 소뼈의 육수를 우려 밥을 짓기 때문에 고소함과 영양이 살아 있으며 콩나물, 표고버섯, 고사리, 도라지 등 10여 가지 이상의 나물류가 들어가 맛이 뛰어나며, 계절에 맞게 준비되는 10여 가지 이상의 밑반찬도 정성이 많이 들어가 깔끔하다. 전주의 비빔밥 전문업소 중에 갑기회관은 전주비빔밥의 고급화와 대중화를 성공적으로 이끄는 대표적인 전북 향토전통음식 지정업소이다.

홈페이지:

이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1988년 7월: 업소 허가(7월 14일)

1995년 6월: 전주시 향토음식업소, 비빔밥 전문업소 지정(1-7호), (주)전주비빔밥 콘소시엄 기술고문.

2000년 11월: 전통음식 문화 연구회 이사, 전북 향토음식 개발연구회 이사, 2002년 월드컵 행사지원 참가.

2002년 9월: 전주시 향토음식점 조리학교 교육이수.

2004년 6월: 전주시 풍납제 비빔밥 2004 인분 출연.

2004년 7월: MBC 전라도사람들의 이야기, 여름별미 초계탕 출연.

2005년 1월: 전주시 향토음식업소 재지정.

### (3) 고궁

- ▶ 주소: 덕진구 덕진동 2가 168-9 (대표: 박병남, 전화: 251-3211, 좌석: 260석)
- ▶ 향토음식: 전주비빔밥
- ▶ 추천메뉴: 돌솥비빔밥, 전주비빔밥, 고궁전골, 전통불고기, 골동반정식.
- ▶ 부가정보: 모범음식점, 비빔밥 전시장 운영.

전주 전통비빔밥의 전통을 지켜온 고궁은 전주비빔밥의 정통성과 전통을 계승, 발전시키고, 한국 전통음식의 세계화를 위해 끊임없는 노력하고 있다.

고궁은 천년의 맛, e-세상의 맛, 전주전통비빔밥의 맛을 고집스럽게 지켜오면서 꾸준히 연구하고 맛을 재창조하여, 한국전통음식 최초 ISO 9001을 획득하고, '1000인, 2004인, 노무현 대통령 비빔밥행사'를 추진하였으며, 비빔밥 전시관과 전주비빔밥연구소를 개관함으로써 오직 천년의 맛 전주비빔밥의 전통을 이어가기 위해 최선의 노력을 기울이고 있다. 고객에 대한 무한한 봉사라는 경영이념으로 합리적인 경영, 비빔밥의 세계화, Brand 가치창조를 경영목표로 외식문화를 선도하기 위해 노력하는 업소이다.

홈페이지: <http://www.gogung.co.kr> 이메일: gogung@gogung.co.kr

#### ▶ 연혁 및 주요역사

- 1980년 12월: 업소 허가.
- 1996년 12월: 전주시 향토음식업소 지정(한국관을 모체로 전주고궁 본점 개점)
- 1997년: 고궁 상호등록(한국 제 029828호)
- 1999년: 전주시 전통음식경진대회 최우수상, 서울 명동고궁 개점
- 2000년: 전라북도 모범음식점 선정, (주)골동반 설립
- 2001년: 한국전통음식 최초 ISO 9001 인증
- 2002년: 한국 최초 비빔밥 전시관 개관. 골동반식품 설립
- 2003년 5월: 전주풍납제 1000인분 비빔밥 만들기.
- 2004년: 한국관광공사 전국 5대 유명식당 선정, 일본 오사카 국제식품박람회 참여.
- 2005년: 중국 관광객 전문식당 선정, 법인명의 변경 (주)골동반 -> (주)고궁 F&B.

2006년: 2005인분 전주비빔밥 이벤트.

2007년: 서울 국제음식산업박람회 한국음식대전 참가, 한브랜드 홍보관 운영.

#### (4) 궁(宮)

▶ 주소: 완산구 중화산동 2가 556-1 (대표: 유인자, 전화: 227-0844, 좌석: 35석<예약제>)

▶ 향토음식: 한정식

▶ 추천메뉴: 한정식, 궁중음식/혼례/제례음식

▶ 부가정보: 모범음식점

중화산동 화산공원 앞 산자락에 위치한 업소로서 궁중요리 인간문화재 황혜성 선생으로부터 직접 전수받아 옛날 임금님만 맛 볼 수 있었다는 탕평채, 구절판, 신선로, 월과채, 두텁떡 등의 궁중음식과 더불어 혼례음식(폐백, 이바지, 약과, 정과)을 만드는 궁중요리 전문점이다. 또한, 궁중음식과 전주의 전통음식을 조화롭게 접목시켜 현대인의 입맛에 맞는 부드럽고 담백한 맛의 음식을 개발하고, 방자유기(중요무형문화재 77호 이봉주)를 식기로 사용하여 상차림의 품격과 격조를 높여 궁중음식에서 차려야 하는 격식과 예의, 색과 맛, 상차림의 품위까지 모든 정성이 어우러진 조화를 추구하는 전문업소이다.

홈페이지: <http://www.goong.co.kr> 이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

2000년 5월: 완산구 중화산동에 개점.

2004년 6월: 전주 풍남제 수라상 출연.

2005년: 전주 풍남제 약선음식 출연.

## (5) 콩나루( 구, 두레박콩나물)

- ▶ 주소: 완산구 경원동 1가 12-1 (대표: 이동규, 전화: 288-4853, 좌석: 150석)
- ▶ 향토음식: 콩나물국밥
- ▶ 추천메뉴: 콩나물국밥, 콩나물비빔밥, 한방모주, 칩냉면(여름)

콩나루는 전주의 자랑이자 전통 향토 음식인 콩나물국밥과 콩나물비빔밥 전문업소로서 전국에 50여 개 체인점을 운영하고 있다. 고객에게 좀 더 깨끗하고 편안한 환경과 주재료인 거꾸로 자라는 무공해 콩나물이 건강한 식재료에 선정되었다.

홈페이지:

이메일:

### ▶ 연혁 및 주요역사

1998년 10월: 두레박 콩나물로 업소 허가, 개점.

2005년 1월: 전주시 향토음식업소 지정(1월 3일)

2005년 4월: 콩나루로 업소명을 변경.

## (6) 반야돌솥밥

- ▶ 주소: 완산구 중앙동 4가 74-1 (대표: 임복주, 전화: 288-3174, 좌석: 250석)
- ▶ 향토음식: 돌솥밥
- ▶ 추천메뉴: 송이돌솥밥, 인삼돌솥밥, 반야돌솥밥, 해조비빔밥, 녹두전
- ▶ 부가정보: 모범음식점

반야돌솥밥은 1980년 4월 전국에서 최초로 돌솥밥을 개발한 전통음식점으로 "최고의 솥씨 최고의 정성으로 최고의 밥상을 만든다"는 신념으로 계절에 따라 신선한

야채와 맛깔스런 양념을 이용하여 부모님께 올리는 진짓상을 차리듯 정성을 다하는 업소이다.

홈페이지:

이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1982년 4월: 업소 허가.

1995년 6월: 전주시 향토음식업소 지정.

2004년 9월: 반야돌솥밥 특허청 상표등록.

## (7) 백련돌솥밥

▶ 주소: 덕진동 인후동 1가 891-12 (대표: 김정순, 전화: 242-0997, 좌석: 80석)

▶ 향토음식: 돌솥밥

▶ 추천메뉴: 영양돌솥밥, 특영양돌솥밥, 돌솥굴밥

▶ 부가정보: 모범음식점

본 업소는 장수곱돌로 만든 돌솥을 사용하고 완전 식물성 재료만으로 조리하며, 콩, 버섯, 대추, 밤, 은행, 잣 등을 넣어 영양을 고루 갖추고 있으며, 섬유질이 많아 소화력이 뛰어난 웰빙음식점이다.

홈페이지:

이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1980년 5월: 업소 허가

1998년 3월: 전주시 향토음식업소 지정

## (8) 백만회관

- ▶ 주소: 완산구 고사동 333 (대표: 이영선, 전화: 254-6633, 좌석: 150석)
- ▶ 향토음식: 한정식
- ▶ 추천메뉴: 한정식
- ▶ 부가정보: 모범음식점

백만회관은 전통적인 한정식 업소로서 화학조미료를 사용하지 않고, 재료 고유의 맛을 살려 음식을 조리한다. 본 업소에서는 민물게장과 국물맛이 진국인 신선로에 직접 담근 젓갈과 굴비, 장아찌 등 고향의 맛을 눈과 입과 가슴으로 느낄 수 있다.

홈페이지: <http://>

이메일:

- ▶ 연혁 및 주요역사

1994년 11월: 업소 허가

1995년 6월: 전주시 향토음식업소 지정.

## (9) 백번집

- ▶ 주소: 완산구 다가동 1가 44-7 (대표: 주환<2대>, 전화: 286-0100, 좌석: 250석)
- ▶ 향토음식: 한정식
- ▶ 추천메뉴: 한정식
- ▶ 부가정보: 모범음식점

백제땅의 주막이라는 뜻을 담은 백번집은 부모의 가업을 이어받아 2대에 걸쳐 운

영해 오는 업소로서, 50년의 역사를 지닌 전통 한정식 업소로 한 상에 올라오는 음식 가짓수만도 40가지가 넘는다. 50년째 대를 이어 신토불이(身土不二)만을 고집하며 운영해 오고 있다. 전주의 4대 음식인 한정식은 전주를 대표하는 고급스러운 음식문화의 총체인데, 신축 건물을 지어 깔끔해진 백번집에는 전주 10미로 알려진 황포묵, 모래무지, 콩나물, 미나리는 물론 김제평야의 기름진 쌀, 영광 굴비 등 지방 특산물이 다 모인 상차림을 내놓는 업소이다.

홈페이지: <http://www.100foodhouse.com/> 이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1985년 9월: 업소 허가

1995년 6월: 전주시 향토음식업소 지정

## (10) 삼백집

▶ 주소: 완산구 고사동 454-1 (대표: 김분임, 전화: 284-2227, 좌석: 170석)

▶ 향토음식: 콩나물국밥

▶ 추천메뉴: 콩나물국밥, 선지국밥, 돌솥밥, 모주.

▶ 부가정보: 모범음식점

삼백집은 지금으로부터 56 년전 문을 열어 당시 육쟁이 할머니로 불린 이분순 씨께서 새벽 4시에 문을 열고 300 그릇을 팔면 폐문하였기에, 어느 문인이 삼백집이란 상호를 붙여주어 지금까지 이어온 향토음식지정업소이다. 본 업소는 유기 게르마늄이 함유된 물 좋은 완주군 구이에서 옹기시루에 길러낸 콩나물과 삼년 묵은 썬리김치로 만든 담백하고 신선한 맛을 지닌 콩나물국밥 전문업소이다.

홈페이지:

이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1952년: 옥쟁이 할머니, 이분순씨가 개업.

1967년 10월: 업소 허가

1984년: 현 대표(김분임)가 인수하여 맛보존.

1994년 12월: 삼백집, 특허청에 상표 등록.

1995년 6월: 전주시 향토음식업소 지정.

2005년 1월: 전주시 향토음식업소 재지정.

## (11) 삼일관

▶ 주소: 완산구 고사동 1가 451 (대표: 김인순, 전화: 284-8964, 좌석: 200석)

▶ 향토음식: 콩나물국밥

▶ 추천메뉴: 콩나물국밥, 선지국밥, 모주

▶ 부가정보: 모범음식점

삼일관은 1980년 창업한 28년된 전주 향토음식인 콩나물 국밥집 전문업소로서 전주시 향토음식 지정업소이다.

홈페이지:

이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1980년: 삼일관 개업.

1982년 7월: 업소 허가.

1995년 6월: 전주시 향토음식업소 지정.

2005년 1월: 전주시 향토음식업소 재지정.

## (12) 성미당

- ▶ 주소: 완산구 중앙동 3가 31-2 (대표: 정양순<2대>, 전화: 284-6595, 좌석: 200석)
- ▶ 향토음식: 전주비빔밥
- ▶ 추천메뉴: 육회비빔밥, 전주비빔밥, 삼계탕, 전복죽, 떡국
- ▶ 부가정보: 모범음식점

성미당은 향토음식 지정업소로 40 여년의 역사를 지니고 있다. 20 여년 전에 모친으로부터 업소를 물려받아 딸이 경영하고 있는데, 전통의 조리방법대로 전통비빔밥을 만들어 내고 있는 전문업소이다. 오랜 맛을 유지하기 위해 지금도 창업자가 담근 찹쌀고추장, 간장을 사용하고 있는 업소이다.

홈페이지: <http://www.jeonjubimbap.co.kr> 이메일:

### ▶ 연혁 및 주요역사

1967년 5월: 업소 허가

1976년: 조선일보 전문업소로 소개

1984년: KBS 멋자랑 맛자랑의 집

1993년: 성미당, 특허청 상표등록, 대전 EXPO 전복대표 참가

1995년 6월: 전주시 향토음식업소 지정.

1998년: MBC 화제집중, SBS 맛대맛 출연, KBS 무엇이든 물어보세요(육회비빔밥); 일본 NHK 방영.

## (13) 송정원

- ▶ 주소: 완산구 중앙동 4가 369 (대표: 신현봉, 전화: 283-7663, 좌석: 150석)
- ▶ 향토음식: 한정식
- ▶ 추천메뉴: 한정식 특상/보통, 비빔밥 정식/보통, 점심 특선메뉴
- ▶ 부가정보: 모범음식점

송정원은 한정식 전문업소로서 전통음식과 전주식 백반이 어우러진 기본 상차림 외 10여 가지의 요리와 밑반찬이 추가되는 푸짐한 상차림이 나온다. 본 업소는 음식물 배상책임 보험을 가입한 전주시 향토음식 지정업소이다.

홈페이지:

이메일:

- ▶ 연혁 및 주요역사

1987년 5월: 분식업으로 창업

1998년 10월: 업소 허가

1999년 10월: 송정원으로 업소명칭 변경

2005년 1월: 전주시 향토음식업소 지정

2007년: 중앙동에서 전동으로 업소 이전.

#### (14) 뽕이콩나물국밥

- ▶ 주소: 완산구 경원동 12-2 (대표: 유대성, 전화: 231-1783, 좌석: 300석)
- ▶ 향토음식: 콩나물국밥
- ▶ 추천메뉴: 콩나물국밥
- ▶ 부가정보: 모범음식점

뽕이집은 최초로 분식집으로 시작하여 오직 콩나물국밥 만을 전문으로 하는 업소이다. 업소명인 “뽕이”는 ‘벌떼처럼 사람이 모여든다’는 뜻을 지니고 있으며, 지방별

맛집 베스트 10에 선정되기도 하였다. 본 업소의 국밥에 사용하는 모든 콩나물은 무공해이며, 만들어지는 음식에는 조미료를 거의 사용하지 않는 건강식이다.

홈페이지:

이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1995년 12월: 업소 허가

1999년 7월: 뽕이, 특허청 상표 등록

2003년 1월 15일: 한겨레신문에 소개

2005년 1월: 전주시 향토음식업소 지정

## (15) 전라회관

▶ 주소: 완산구 삼천동 1가 751-8 (대표: 정동규<3대>, 전화: 228-3033~4, 좌석: 100석)

▶ 향토음식: 한정식

▶ 추천메뉴: 한정식(구이류, 찜류, 전류, 젓갈류, 나물류 등, 밥과 국을 제외한 12가지 반찬을 기본으로 한 상차림)

▶ 부가정보: 모범음식점.

전라회관은 부월옥이라는 상호로 시작하여 현재까지 3대에 이르는 전통 전주한정식 업소로서 지역 특산물을 기초로 한 상차림은 옛날 양반가문의 물림상을 기초로 한 것이며, 궁중 한정식과는 다른 수수하지만 향토색이 짙은 깊고 정갈한 음식을 맛볼 수 있는 업소이다.

홈페이지:

이메일 junra50@lycos.co.kr

▶ 연혁 및 주요역사

1980년 5월 업소 허가

1995년 6월 전주시 향토음식업소 지정

1999년 8월 삼천동으로 업소 이전

**(16) 종로회관**

▶ 주소: 완산구 전동 60-1 (대표: 정점순, 전화: 288-4578, 좌석: 500석)

▶ 향토음식: 전주비빔밥

▶ 추천메뉴: 전통비빔밥, 버섯전골, 갈낙전골, 육사시미

▶ 부가정보: 모범음식점

30여년 간의 노력으로 맛의 고장 전주에서도 손꼽히는 음식 솜씨를 자랑하는 업소로서 인기 역사드라마 촬영장소이자 조선태조 영정이 봉안된 경기전의 전경을 감상하실 수 있는 유서깊은 곳에 자리잡고 있는 전주 음식의 최대 규모의 유명업소이다.

홈페이지: <http://jongrofood.jjf.co.kr>

이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1974년 4월: 전주시 중앙동에서 개업.

2001년 12월: 현재의 전동으로 이전.

2004년 4월: 전주시 모범음식업소 지정.

**(17) 중앙회관**

- ▶ 주소: 완산구 중앙동 3가 78-1 (대표: 이영호, 전화: 285-8288~9, 좌석: 150석)
- ▶ 향토음식: 전주비빔밥
- ▶ 추천메뉴: 전주비빔밥, 돌솥비빔밥, 궁중삼계탕, 버섯전골, 갈치, 추어탕
- ▶ 부가정보: 모범음식점

국내외에 널리 알려진 중앙회관은 40 여년 이상 전주비빔밥만을 전문적으로 제공하고 있으며, 전통 전주비빔밥을 계승, 발전시켜온 비빔밥 전문업소이다. 조리에서 맛, 질, 양의 표준화를 통하여 맛있는 비빔밥의 제공을 위해 최선의 노력을 하는 업소이다.

홈페이지: <http://www.jeonjubibimbap.co.kr>

이메일: webmaster@jeonjubibimbap.co.kr

#### ▶ 연혁 및 주요역사

1998년 10월: 업소 허가.

2005년 1월: 전주시 향토음식업소 지정.

월간 "Cookand"; 주간조선 "전국 관광지 소문난 음식점"; 일간 스포츠 "팔도 별미 여행"; 중앙일보 '비빔밥이 맛있는 집' 외 잡지에 게재. JTV(전주방송) "JTV 사랑방"; MBC, KBS의 전주비빔밥 홍보 프로그램; 채널 9(요리전문채널) "전주비빔밥 만들기"에 참여.

### (18) 풍전콩나물국밥

- ▶ 주소: 완산구 경원동 2가 25-2 (대표: 조규자, 전화: 231-0730, 좌석: 120석)
- ▶ 향토음식: 콩나물국밥
- ▶ 추천메뉴: 콩나물국밥, 선지국
- ▶ 부가정보: 모범음식점

전주 4대문 중 동문터에 위치하고 오곡이 풍성한 밭이란 의미를 담아 풍전(豊田)이라 이름하였다. 365일 24시간 영업하면서 단 한번도 육수의 불을 꺼트린 적없이 독특한 맛을 유지하고 있어 단골이 많은 업소이다. 특별 주문한 '이온 활성수 콩나물'에 삶은 오징어가 썰어져 국밥 위에 푸짐하게 얹혀져 나오는데, 이 오징어 맛과 칼칼한 김치 맛에 고객들이 매력을 느낀다. 아울러 6시 내고향, 투데이 전북, SBS 맛집소개 각 신문, 메스컴, 잡지 등 수십차례 소개된 정성과 맛이 가득한 집이다.

홈페이지:

이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1995년 7월: 풍전회관으로 업소창업, 허가.

1997년: 콩나물국밥집으로 변경.

2005년 1월: 전주시 향토음식업소 지정.

## (19) 한국관

▶ 주소: 덕진구 금암동 712-3 (대표: 노희범<2대>, 전화: 272-9229, 좌석: 180석)

▶ 향토음식: 전주비빔밥

▶ 추천메뉴: 한국관 낫그릇 육회비빔밥, 한국관 돌그릇 비빔밥, 한국관 파전, 황포묵 육회

▶ 부가정보: 모범음식점

한국관 본점은 1971년 전주시 고사동에서 문을 열어 2대째 이어온 비빔밥 전문점이다. 1971년 당시 전주 관문인 역전 오거리(고사동)에 관광업소를 지정해 주겠다는 당시 엄병건 전주시장의 제안을 받아들여 한국관이라는 상호로 개업하여, 이 고장 향토음식 전주비빔밥을 만들기 시작하였으며, 1980년대 중반 현재 위치한 금암동으

로 자리를 옮겨 40여년째 대를 이어오면서 전주비빔밥의 맛을 전수하기 위하여 노력하고 있다.

전주비빔밥은 1960년대까지 장원, 성심옥 이라는 음식점 등에서 옹기그릇과 스텐 그릇을 사용하여 전주비빔밥을 만들고 있었으나, 한국관에서 1971년부터 비빔밥의 맛에 대해 연구한 결과 비빔밥은 계절과 그릇, 내용물의 온도변화에 따라 맛의 차이가 생기는 점을 발견하여 돌그릇과 방짜 놋그릇을 개발하여 비빔밥 그릇으로 사용 중에 있다. 한국관은 서비스표 등록 제7270호, 제20263호, 제20264호로 등록되어 있으며, 서울과 각 지방에서 한국관 이름을 사용하는 곳이 있으나, 요리를 만드는 방법과 맛의 차이를 두고 있다. 옛 선조들이 즐겨 드시던 전주비빔밥의 맛을 전수하기 위하여 육수(소뼈)로 밥을 지은 다음 콩나물을 넣어 비빔 후 3년 묵은 조선집장으로 나물을 양념하여 엮은 후 잣, 대추, 밤, 은행 등을 곁들여 엮고 황포묵을 곁들인 다음 소고기 육회와 고추장, 참기름으로 맛을 내어 잊혀져가는 이 고장 향토음식 전주비빔밥의 맛을 이어가고 있는 전문업소이다.

홈페이지: <http://www.hankookkwan.com> 이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1971년: 업소창업

1987년 7월 특허청 상표등록

1988년 10월 업소허가

1995년 6월 전주시 향토음식업소 지정

(20) 한국집

▶ 주소: 완산구 전동 2-1 (대표: 주순옥<3대>, 좌석: 180석, 전화: 284-0086)

▶ 향토음식: 전주비빔밥

▶ 추천메뉴: 전통 비빔밥(보통/특), 콩나물 해장국, 떡국

▶ 부가정보: 모범음식점

한국집은 1952년 '한국떡집'으로 개점하여 역대 여러 대통령들이 방문한 전문업소이다. 전주 전통비빔밥으로서 70 여년을 오직 한 길, 3대째 가업을 이어가고 있습니다. 화학조미료는 배제하고, 전통 비빔밥 재료만 꾸준히 개발하여, 서울 롯데백화점 내 전주비빔밥 분점, 롯데월드, 석촌호수 롯데 등에 지점을 확장하여, 그 진가를 인정받고 있는 전주시 향토음식 지정업소이다.

홈페이지:

이메일:

▶ 연혁 및 주요역사

1953년 중양동에 '한국떡집'으로 개업

1978년 2월 업소허가

1979년 전동에 '한국집'으로 개명, 이전

2005년 1월 전주시 향토음식업소 재지정

## (21) 한벽루

▶ 주소: 완산구 교동 7-1 (대표: 이동식, 전화: 280-7082, 좌석: 168석)

▶ 향토음식: 한정식

▶ 추천메뉴: 왕의 정찬, 연지문 교자상(한정식), 유기/돌솥비빔밥, 참계장 백반, 불갈비 정식, 한벽루 정식

▶ 부가정보: 모범음식점

전통음식관 한벽루는 전주의 전통음식인 한정식, 전주비빔밥, 돌솥비빔밥 등을 차려두고 전주를 찾는 나라 안팎의 손님들에게 전주의 맛의 특별함을 선사한다. 업소 2층에는 음식자료전시실과 조리체험실을 갖춰놓고, 전주비빔밥을 비롯해 떡, 김치

등의 우리 음식의 신비스러운 맛의 비밀을 스스로 체험을 통해 배울 수 있는 기회도 제공한다.

홈페이지: <http://www.jt.or.kr/food/food.htm> 이메일: webmaster@jt.or.kr

▶ 연혁 및 주요역사

2003년 7월: 업소 허가

2005년 1월: 전주시 향토음식업소 지정

## (22) 한일관

▶ 주소: 완산구 중화산동 2가 4-34 (대표: 이원영<2대>, 전화: 226-1569, 좌석: 230석)

▶ 향토음식: 콩나물국밥

▶ 추천메뉴: 전주 콩나물국밥, 전주전통비빔밥, 돌솥비빔밥, 황태 콩나물국밥, 묵은지 콩치찌개

▶ 부가정보: 모범음식점

한일관은 1954년 전주 남부시장에서 한일옥으로 창업하여 1960년~90년대에 걸쳐 전주의 대중음식점으로 전성기를 누린 전주에서는 가장 오랜 역사와 전통을 지닌 음식점으로서 특별히 유명 인사들과 함께 역대 대통령 세 분이 다녀간 음식점으로 소문난 집이다. KBS 맛자랑, 멋자랑을 비롯 MBC, SBS등 각종 언론매체를 통해 전국에 널리 알려졌으며 전주의 음식문화를 선도해온 업소라 할 수 있다.

홈페이지: <http://www.hanilgwan.co.kr> 이메일: won470719@hanmail.net

▶ 연혁 및 주요역사

1954년: 전주 남부시장에서 한일옥(창업주: 박강임)으로 창업.

1970년: 한일관으로 업소명 변경.

1984년: 창업주(형수)로부터 업소전수(대표: 이원영).

1996년: 전주 중화산동에 한일관(어은점) 개점.

2002년: 한일 월드컵 100일 성공기원 행사 참여.

2005년 1월: 어은점, 전주시 향토음식업소 지정.

2007년: 한일관 본점(고사동)을 어은점으로 통합.

### (23) 호남각

▶ 주소: 덕진구 송천동 2가 560-5 (대표: 전기동, 전화: 278-8150, 좌석: 180석)

▶ 향토음식: 전주비빔밥

▶ 추천메뉴: 비빔밥 정식, 호남각 특선정찬(한정식)

▶ 부가정보: 전주음식 제1호 명소

호남각은 전북 최대 규모의 전통 한옥음식점으로서 맛의 전통성과 건축양식에 있어서 우아한 한국의 미를 바탕으로한 최고 수준의 따뜻하고 정성스러운 서비스를 제공하는 전주시 지정 제 1호 '전주음식명소'이다. 2002년도 전주시 선정 최우수업체로 수상을 하였으며, 월드컵 문화시민협의회 선정 친절문화대상을 수상하였다. 또한 일본이나 중국, 싱가포르 등의 TV방송국 등에서도 줄곧 깊은 관심을 받고 있는 업소이다.

홈페이지: <http://www.honamgak.com> 이메일: jeonkidong@naver.com

### 연혁 및 주요역사

2000년 2월: 한국전통음식점 호남각 개업.

2000년 4월: 향토전통음식 조리자격 인증 획득

2000년 9월: 전라북도 관광협회 관광편의시설업소 지정  
 2000년 12월: 시민평가 우수업소 선정  
 2001년 3월: 전주시 좋은 식단실천운동 표창수여  
 2001년 4월: 전주시 가장 깨끗한 화장실 선정  
 2002년 7월: 전주시 모범음식점 지정  
 2003년 3월: 전라북도 도지사 표창수여  
 2005년 3월: 한식문화연구재단 설립 추진  
 2006년 12월: 전주시 '전주음식 명인·명소 발굴육성조례'에 따라 제1호 전주음식 명소로 선정. 전주시 주최 전주시민평가단이 선정한 모범음식점 평가에서 최우수상 수상.

### 4.3. 유명업소의 식단과 조리법

#### 1) 전주비빔밥 전문 유명업소

비빔밥은 조선조 임금의 4대 수라(한수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔)의 하나였고, 중친이 입궐했을 때 먹었던 가벼운 식사였다고 한다. 조선조 요리서인 시의전서는 비빔밥을 부빔밥 또는 골동반으로 표기하였다. 따라서 골동반이란 이미 지어놓은 밥에다 갖가지 찬을 섞어서 한 곳에 비빈 것을 의미한다. 비빔밥은 유기방자와 돌솥 종류의 비빔기를 사용하는데, 유기(눇그릇)는 그 역사가 깊고 돌솥은 약 30년에 이른다. 비빔밥의 정확한 명칭은 전주콩나물육회비빔밥이고(학계의 의견) 즉, 콩나물과 신선한 육회는 전주비빔밥의 가장 큰 특징이다.

#### □ 전주시 지정 비빔밥 표준조리법

##### ○ 재료 및 분량 (4인분)

**주재료:** 쌀 420g, 사골고은 물 4½컵, 콩나물 100g, 고추장 120g, 막장, 참기름, 쇠고기(우둔살) 100g, 황포묵 60g, 계란 4개 등.

**부재료:**

나물 : 콩나물 160g, 미나리 40g, 도라지 40g, 시금치 60g, 고사리 60g, 애호박 80g, 버섯(송이, 표고) 60g, 오이 40g, 당근 20g, 무 60g, 썬갓, 상치, 녹두나물, 파, 배추.

조미료: 마늘, 후추, 부추, 깨소금.

고명: 호두, 은행, 밤채, 잣, 김, 다시마튀각 12g.

### ○ 만드는 법

1. 사골고은 물로 밥을 짓는다. 밥이 끓어오르면 불을 줄이고 콩나물(100g)을 얹어 뜸을 들인다.
2. 콩나물이 익으면 밥과 고루 섞는다.
3. 쇠고기는 채 썰어 배즙, 청주를 넣고 무쳐서 1시간 정도 놓아둔 후 마늘, 청장, 참기름, 잣가루를 넣고 무쳐 두었다가 육회로 사용한다.
4. 미나리와 콩나물은 끓는 물에 소금을 조금 넣고 살짝 데친다. 데친 미나리는 소금, 참기름, 마늘, 깨소금으로 무친다.
5. 도라지는 소금을 넣고 바람바람 주물러서 쓴맛을 빼고 물에 행군 다음 기름을 두른 번철에서 마늘, 소금을 넣고 볶다가 깨소금과 참기름을 넣어 고루 섞는다.
6. 고사리는 끓는 물에 삶은 후 마늘, 청장을 넣어 무친 다음 기름을 두른 번철에서 볶다가 깨소금과 참기름을 넣어 고루 섞는다.
7. 표고버섯은 채 썰어 깨소금, 참기름, 청장, 마늘을 넣고 무친 다음 번철에서 살짝 볶는다.
8. 애호박은 채 썰어 소금을 뿌려 절였다가 물에 행구고 물기를 짰 다음 기름을 두른 번철에서 마늘을 넣고 볶다가 참기름, 깨소금을 넣어 고루 섞는다.
9. 무는 채 썰어 고춧가루, 마늘, 생강, 소금을 넣고 무친다.
10. 오이와 당근은 길이 4~5cm 정도로 곱게 채 썰어 놓는다.

11. 황포묵은 길이 4~5cm, 너비 1cm, 두께 3mm 정도로 썰어 놓는다.
12. 그릇에 밥을 담고 준비한 나물을 색스럽게 돌려 얹고 가운데에 고추장과 육회를 놓고 그 위에 달걀노른자를 얹은 다음 기름에 튀긴 다시마를 잘게 부셔 넣어 낸다. 콩나물국과 물김치를 곁들여 낸다. 콩나물국은 물을 조금 끓이다가 콩나물을 넣고 뚜껑을 꼭 닫고 5분 정도 끓이고 나서 물을 4~5컵 더 붓고 소금으로 간을 맞추고 다진 마늘과 송송 썰어놓은 파를 넣고 잠깐만 끓여서 탕기나 대접에 쫄다.

### ○ 관련향토음식점

가족회관, 갑기회관, 고궁, 성미당, 한국관, 한국집

### ① 업소별 식단

- 가족회관: 가족회관정식, 일반비빔밥정식, 특미 비빔밥정식, 백반정식
- 갑기회관: 전주비빔밥, 어린이비빔밥, 갈비전골, 불낙전골, 육사시미, 육회, 청포묵무침
- 고궁: 골동반정식(옛날 궁중의 임금의 수라에 오른 궁중의 비빔밥을 현대 감각에 맞도록 맛을 재현한 것. 상차림: 모주, 수삼샐러드, 불고기, 전주식목육회, 전주황포묵냉채, 코다리찜, 홍어찜, 해물신선로, 모듬전), 고궁전골, 전통불고기, 야채불고기, 고궁전골뷔페, 전주식육회, 전주전통비빔밥, 돌솥비빔밥, 갈비찜, 고궁특선일품요리, 전통불고기뷔페, 야채전골뷔페
- 성미당: 육회비빔밥, 전통비빔밥, 토종삼계탕, 떡국
- 한국관: 돌그릇비빔밥, 늦그릇육회비빔밥, 황포묵육회, 황포묵
- 한국집: 전통비빔밥

### ② 업소별 조리법

#### 1-1) 가족회관



<사진-9> 가족회관 비빔밥

○ 재료

**주재료 :** 쌀, 사과, 고추장, 참기름

- 쌀은 주로 김제농협이 '메뚜기쌀'을 사용
- 사과와 육류는 전주 동부시장의 '텃밭농장'에서 구입
- 고추장은 직접 담아서 사용. 최소한 1년은 묵은 고추장을 비빔밥 재료로 쓰며 깊은 맛을 위해 3~4년 묵은 고추장을 섞어 사용
- 참기름은 순창 '향적원'과 고창 흥덕의 농가에서 참깨를 사서 전주 남부 시장에서 직접 기름을 짜서 사용함

**부재료 :** 콩나물, 시금치, 더덕(도라지), 고사리, 표고, 무, 호박, 오이, 당근, 쇠고기, 청포묵, 황백지단, 김가루, 밤, 파, 다시마부각, 은행, 잣, 대추, 호두, 참깨, 고춧가루, 간장

- 각종 야채는 전주시 송천동 농산물 경매시장과 전주 남부시장 야채가게를 이용하며 고추는 전주시 호성동 농가와 안면도 농협의 무농약 고추를 사용
- 잣, 호두 등 견과류는 전주 남부시장의 '성만용상회'를 주거래처로 이용함

○ 조리법과 순서

- 사골국물내기: 옛날에는 쇠머리국물을 육수로 사용했지만 요즘은 뼈국 중에서도 가장 선호도가 높은 한우사골을 육수로 사용한다. 사골육수로 밥을 지으면 밥알이 서로 엉기지 않으며 쉽게 변질되지 않는데, 이는 사골성분이 밥알에 코팅효과를 주어 밥알 속의 수분을 유지시켜 주기 때문이다. 사골의 자른 뼈 단면의 연골부분이 빠져나와 우유빛 진한 국물이 되는데, 식하면 위에 뜨는 기름 덩어리를 걷어내어 담백한 맛을 내는 부분만 사용한다.

- 밥짓기: 쌀은 불리지 않고 씻어 물기가 다 빠지면 사용한다. 불리면 밥알에 힘이 없어 비비면 으깨어진다. 탱글탱글 살아있는 밥알의 비결은 미질 좋은 쌀과 세척과정의 명료함, 독특한 사골국물에 있다. 사골국물은 맹물을 사용할 때보다 밥물을 더 많이 부어야 한다. 또 국물이 뜨겁기 때문에 밥이 되는 시간도 빠른 편이다.

- 육회: 비빔밥에 고기는 육회로 쓰기도 하고 살짝 볶아 숙회로 사용하기도 한다. 부드러운 질감을 즐기려면 육회를 써야 한다. 우둔, 설도 부위를 주로 육회로 사용하는데 지방이 없으면서도 부드럽고 향이 좋다. 가늘게 썬 고기를 칼로 두드려 연하게 한 다음 정종을 넉넉히 넣어 살균한다. 정종이 없으면 배나 파인애플 등 과일즙을 쓰기도 한다. 적은 양의 간장으로 간을 맞추고 참깨소금, 참기름으로 무치고 마지막에 꿀과 잣을 다져서 만든 잣가루를 넣어 완성한다. 식성에 따라 고추장으로 무쳐내기도 한다.

- 더덕: 더덕을 사용할 때는 5년근 야생더덕을 쓴다. 흰색 재료 중에서 도라지와 더덕을 섞어 쓰는데 더덕의 향이 비빔밥의 기품과 풍미를 높여준다. 야생더덕은 가죽이 두껍고 역세며 향이 아주 진하다. 끓는 물에 살짝 데치면 껍질이 더 잘 벗겨진다. 껍질을 벗겨서 2cm 정도 크기로 잘게 채 썰어 고춧가루, 참기름, 마늘 등에 무쳐 둔다.

- 미나리: 미나리는 겨울철 것이 더 부드럽고 맛있다. 다듬은 미나리는 깨끗이 씻어 소금을 넣고 살짝 데친다. 푸르르 끓는다 싶으면 바로 꺼내서 찬물에 식힌다. 수

건으로 물기를 더 제거하여 일정한 길이로 잘라 다시 물기를 뺀 후 간장, 소금, 깨소금, 참기름을 넣고 무친다. 미나리 무침에는 절대 생강을 넣지 않는다. 미나리와 생강이 반응을 일으켜 좋지 않은 냄새가 나기 때문이다.

- 버섯: 직경이 3~4cm 정도 되는 표고버섯을 물에 담갔다 뒤집어 놓으면 수분이 전체로 퍼져 잘 붙어진다. 표고버섯은 갓 부분에 무늬가 있는 것이 맛도 좋다. 기둥을 떼어내고 갓부분을 칼끝으로 잡아당겨 채썬다. 버섯은 불고기 양념과 똑같은 양념으로 무친다. 간장, 깨소금, 참기름, 마늘, 생강을 넣고 무쳐서 기름 두른 후라이팬에 살짝 볶아낸다.

- 고사리: 고사리는 초봄에 뜯어 저장하여 1년을 쓴다. 고사리는 손질과정에서 두 번 삶게 된다. 처음 말리기 위해 한 번 삶고, 요리하기 전에 또 한 번 삶는다. 마른 고사리를 불에 불려 삶아낸 다음 고사리꽃도 따내고 불순물도 골라내어 버린다. 길이 2cm정도의 크기로 잘라내 간장, 마늘, 깨소금, 참기름에 무쳐 버섯보다 좀 더 오래 볶아준다.

- 도라지: 도라지는 아린 맛이 많은 식품으로 사포닌 성분이 많아 건강에 좋다. 깨끗이 손질한 도라지를 2cm 크기로 잘라 소금에 주물러 아린맛과 떫은맛을 없앤다. 아무 것도 넣지 않고 끓는 물에 데쳐내어 깨소금, 마늘, 참기름에 무쳐서 다시 볶아 낸다. 도라지는 비빔밥 속에서 오방색인 흰색을 잘 구현하는 재료로 간장을 사용하지 않고 소금으로 간을 맞추며 참기름도 많이 사용하지 않는다.

- 애호박: 애호박을 5cm 정도로 잘라 돌려깍기로 껍질 부분만 잘라낸다. 껍질부분을 채 썰어 소금에 살짝 절여서 찬물에 씻어 채에 걸러 물기를 뺀 후 참기름을 안쓰고 깨소금만 넣어 볶는다.

- 오이: 호박과 같이 돌려깍기로 껍질부분만 쓰기도 하는데, 가족회관에서는 15cm 정도로 길게 잘라 속부분만 파내고 넓은 단면으로 채 썰어 사용한다. 호박과 마찬가지로 소금에 절여 찬물에 씻어 물기를 짜낸 다음 기름 두른 후라이팬에 볶는다.

양념은 깨소금만 넣는다.

- 새송이버섯과 팽이버섯: 새송이버섯은 건조하고 팽이버섯은 미끌미끌한 특성이 있어 두 가지를 섞어 요리하면 서로 잘 어울린다. 새송이버섯은 갓을 떼어내고 기둥을 길게 채 썰거나 가늘게 찢는다. 새송이버섯과 팽이버섯은 씻지 않고 후라이팬에 센불에서 살짝 볶아낸다. 여기에 소금, 깨소금, 참기름을 넣어 무친다.

- 콩나물: 콩나물은 비빔밥의 재료이면서 비빔밥에 함께 내는 국물의 재료이다. 국산 검정콩으로 기른 콩나물은 몸통 굵기가 적당하고 구불구불하며 맛이 고소하다. 손질한 콩나물을 맹물에 넣고 뚜껑을 덮은 뒤 뚜껑 양 옆을 김이 올라오기 시작할 때 바로 꺼내어 찬물에 헹구어낸다. 비빔밥에 넣을 콩나물은 간을 하지 않고 참기름, 깨소금, 마늘, 다진 쪽파만 넣어 무친다.

- 계란지단: 소금 간을 약간 하여 계란을 골고루 섞은 다음, 후라이팬에 기름을 두르고 기름종이로 한 번 닦아내어 팬에 기름이 고르게 살짝 묻혀있도록 한다. 흰자만으로 백지단을 부치고 노른자만으로 황지단을 부쳐내며 둘을 혼합한 지단을 부치기도 한다. 부쳐진 지단을 야채 길이만큼 칼끝으로 잡아당겨 채 썬다.

- 당근, 무썩, 김, 은행 등 기타 재료: 당근은 색을 내는 용도로 무치거나 볶지 않고 아무런 양념을 하지 않고 채 썰어 사용한다. 푸른빛이 좋은 무썩과 검정색을 내는 김가루를 쓴다. 원래 다시마를 튀겨 부수어 밥에 섞어 내는데 이 맛이 이물감이 느껴져 요즘은 김을 잘게 썰어 기름에 볶아 사용한다. 은행은 후라이팬에 은행을 볶다 꿀을 넣어 국자 등으로 눌러가며 익히면 껍질끼리 엉기면서 저절로 껍질이 깨끗하게 분리된다.

- 비빔밥 짜기: 준비된 재료로 비빔밥의 모양을 갖추는 과정을 비빔밥을 찐다고 한다. 사골국물로 지은 밥을 참기름을 넣어 잘 비벼준다. 유기그릇에 220g 정도의 밥을 넣고 콩나물을 그 위에 깔아준다. 미나리와 오이를 대각선으로 배치하고 계란지단과 황포묵을 역시 대각선으로 배치한다. 이 때 각 재료들은 20~25g 정도씩 넣

어주는데 미나리와 콩나물은 35~40g 정도 넣는다. 더덕과 당근, 도라지와 새송이버섯도 대각선으로 배치하고 표고버섯, 고사리를 배치한 후 가운데에 고추장을 넣고 그 위에 육회를 넉넉하게 올린다. 육회 가운데에 흠을 파서 계란 노른자를 올리고 그 주변에 참깨와 은행, 잣, 호두 등을 보기 좋게 얹는다.

- 상차림: 완성된 비빔밥은 그자체로 다른 반찬이 필요 없는 훌륭한 일품요리이다. 하지만 가족회관의 김년임 명인은 일품요리인 비빔밥의 부수반찬을 보완하여 밥과 국, 찬을 곁들여 갖춘 상차림을 개발했다. 비빔밥에서 부족한 육류는 쇠고기, 너비아니와 돼지고기 수육과 조기로 보충하고, 자신이 개발한 김장아찌, 멸치강정, 야채 무침과 조림 등으로 상을 차려 '전주비빔밥정식'으로 특화시켰다.

1. 사골국물로 밥을 짓는다.

2. 소고기는 잘게 채 썰어 고추장, 마늘, 참기름, 깨소금으로 곱게 무쳐 육회를 만든다. 숙회일 경우 소고기를 살짝 익혀 고추장, 마늘, 참기름, 파를 넣고 무친다.

3. 고사리, 표고, 송이, 도라지, 호박은 곱게 썰어 팬에 기름을 두르고 갖은 양념을 넣고 살짝 볶아 넣는다.

4. 미나리, 시금치, 숙주나물 등 야채는 끓는 불에 살짝 데쳐 참기름, 마늘, 파, 깨소금, 간장으로 무친다.

5. 콩나물은 끓는 물에 3~4분 삶아 건져 양념하고 삶은 물은 마늘을 넣고 간을 맞추어 국물로 쓴다.

6. 사골국물로 지은 고두밥이 식기 전에 비빔밥 그릇에 담고 밥 위에 조리된 재료들을 색깔이 어우러지게 정성스럽게 신선로 형으로 돌려 담은 다음 육회를 가운데 듬뿍 얹고 오이, 당근, 밤채를 예쁘게 장식한 다음 계란노른자를 중앙에 얹고 참기름 치고 은행, 밤, 잣 등을 곁들여 강한 불에 2~3분 달군 후 뜨겁게 해서 콩나물국과 함께 먹는다.

## 1-2) 갑기회관

○ 재료 : 콩나물, 표고버섯, 고사리, 도라지, 한우 생고기, 은행 등 10여 가지 이상

## ○ 조리법과 순서

1. 사골고은 물로 밥을 짓는다. 밥이 끓어오르면 불을 줄이고 콩나물(100g)을 얹어 뜸을 들인다.
2. 콩나물이 익으면 밥과 고루 섞는다.
3. 쇠고기는 채 썰어, 배즙, 청주를 넣고 무쳐서 1시간 정도 놓아둔 후 마늘, 청장, 참기름, 깨소금, 잣가루를 넣고 무쳐 두었다가 육회로 사용한다.
4. 미나리는 끓는 물에 소금을 조금 넣고 살짝 데친다. 데친 미나리에 소금, 참기름, 마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
5. 콩나물(160g)은 끓는 물에 소금을 조금 넣고 삶은 후 찬물에 헹군다.
6. 삶은 콩나물에 소금, 참기름, 마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
7. 도라지는 소금을 넣어 주무른 후 씻어 쓴맛을 제거한 다음 마늘, 소금을 넣어 볶다가 깨소금, 참기름을 넣는다.
8. 고사리는 끓는 물에 삶은 다음 마늘, 청장을 넣고 무친 다음 살짝 볶는다.
9. 표고버섯은 채 썰어 깨소금, 참기름, 청장, 마늘을 넣고 무친 다음 살짝 볶는다.
10. 애호박은 채썰어 소금에 절였다가 찬물에 살짝 헹구고 물기를 짰 후 마늘을 넣고 볶다가 참기름, 깨소금을 넣는다.
11. 무는 채 썰어 고춧가루, 마늘, 생강, 소금을 넣고 무친다.
12. 오이와 당근은 길이 4~5cm 정도로 곱게 채썰어 놓고 황포묵은 길이 4~5cm, 너비 1cm, 두께 3mm 정도로 썰어 놓는다.
13. 그릇에 밥을 담고 나물을 색스럽게 돌려담고 가운데에 육회를 넣고 그 위에 달걀노른자를 얹은 다음 기름에 튀긴 다시마를 잘게 부수어 놓는다.
14. 잣과 은행, 밤채는 색스럽게 놓는다.
15. 고추장은 따로 담아내어 개인 식성에 맞추어 넣게 하고 콩나물국을 곁들여 낸다.

### 1-3) 고궁

○ 재료 : 콩나물, 표고버섯, 고사리, 도라지, 한우 생고기, 은행 등 10여 가지 이상



<사진-10> 고궁 전통비빔밥

#### ○ 조리법과 순서

1. 모든 식물을 오감(五感)을 살려 요리한다.
2. 요리할 때는 불의 온도조절 하는 것에 중점을 둔다. 불의 온도조절에 따라 음식의 맛이 좌우되며 각각의 재료들마다 특성을 살려 요리해야 한다.
  - 밥 : 중불에 40분 요리함.
  - 나물 : 강불에 1~2분 정도 요리함.
  - 고추장 : 약불에 1시간 30분 요리함.
  - 고기 : 약불에 20분 정도 요리함.
3. 밥은 고기를 넣고 우려 만든 육수로 중불에 40분 정도 밥을 지으며, 밥의 맛은 고슬고슬하면서 구수한 맛이 나도록 한다.
4. 나물은 강불에서 1~2분 사이로 끓는 물에 데친 후 신속히 찬물에 담궈야 색이 선명하며 질기지 않고 숨이 죽지 않고 살아있게 된다. 비빔밥에 들어가는 콩나물은 끓는 물에 3분 정도 삶아서 찬물로 빨리 씻어내어야 아삭아삭 하면서도 구수한 맛을 낼 수 있다.
5. 고추장은 약불에 1시간 30분 정도 볶는데 약불로 하기 때문에 타지 않도록 주의

한다. 부재료인 고기와 더덕을 넣고 불의 온도와 재료의 양을 조절하면서 요리한다.

6. 비빔밥 재료를 요리할 때 무친 나물은 볶음소금, 볶음 나물은 집간장, 고기는 집고추장으로 요리한다.

7. 유기그릇의 온도는 60℃를 유지하여 너무 뜨겁게도 차갑게도 하지 않는다. 비빔밥의 양은 220g 정도가 적당하다.

#### 1-4) 성미당

##### ○ 재료:

콩나물, 청포묵, 참쌀고추장, 쇠고기육회, 육회볶음, 미나리, 간장, 참기름, 달걀, 마늘, 시금치, 표고버섯, 녹두나물, 호박나물, 오이, 당근, 도라지, 취나물, 은행, 잣, 김, 쪽갓, 상추 등



<사진-11> 성미당 육회비빔밥

##### ○ 조리법과 순서

1. 비빔밥의 주재료인 밥과 콩나물, 참쌀고추장, 참기름을 넣고 먼저 초벌볶음을 한다. 이러한 과정에서 고추장 맛은 부드러워지고 참기름의 고소한 맛은 밥에 배어 그냥 먹어도 될 정도가 된다.

2. 이렇게 한 번 볶은 비빔밥을 놋그릇에 담고 그 위에 육회와 더불어 모든 나물, 야채, 고명을 보기 좋게 얹은 다음 마지막으로 계란노른자를 넣어 완성한다. 또한

놋그릇의 온도가 70℃ 이상 되지 않도록 한다.

\* 비빔밥의 주재료인 콩나물, 고추장(집에서 직접 담금), 참기름, 이 세 가지 주재료를 밥과 함께 후라이팬에서 비벼낸다. 이 과정에서 참기름, 고추장 맛이 밥에 베어서 매콤하면서도 부드러운 맛이 나온다. 이 밥을 놋그릇에 담아서 그 위에 부재료인 나물과 여러 가지 버섯 등을 보기 좋게 올려놓은 다음 손님들에게 제공한다. 손님들이 먹을 때에 다시 한번 비벼서 먹게 되므로 2번 비벼 고소한 맛이 더욱 입맛을 자극한다.(주의: 후라이팬에서 밥을 비빌 때 온도가 너무 뜨겁지 않게 중간 온도로 해야 하며, 음식용기로 사용하는 놋그릇이 너무 뜨거우면 야채가 익어버리기 때문에 온도가 60℃가 넘지 않아야 함.)

## 1-5) 한국판

### ○ 재료:

**주재료:** 쌀, 콩나물, 사골, 고추장, 접장, 참기름, 소고기육회, 황포묵, 계란, 꿀 등

**부재료:**

나물- 시금치, 고사리, 도라지, 애호박, 미나리, 표고버섯, 무, 취나물, 오이, 당근 등

조미료- 마늘, 후추, 깨소금, 들깨가루, 청주 등

고명- 은행, 밤채, 잣, 김, 더덕, 다시마(튀각)

### ○ 조리법과 순서

1. 사골고은 물로 밥을 짓는다. 밥이 끓어오르면 불을 줄이고, 콩나물을 얹어 뜸을 들인다.



<사진-12> 한국관 비빔밥

2. 콩나물이 익으면 밥과 고루 섞는다.
3. 쇠고기는 채 썰어 배즙, 청주를 넣고, 마늘, 고추장, 접장(간장), 참기름, 깨소금, 잣가루 등을 넣고 무쳐서 육회로 사용한다.
4. 미나리, 콩나물, 표고버섯, 취나물, 당근, 호박, 도라지, 고사리 등 나물을 조리한다.
5. 솥그릇에 밥을 담고, 나물을 색스럽게 돌려담고 가운데에 육회를 넣어 그 위에 달걀 노른자를 얹은 다음 고추장(더덕가루와 참기름을 섞은 한국관 자체 개발소스)과 튀긴 다시마를 잘게 부수어 넣고, 은행, 밤채, 잣, 더덕으로 고명을 놓는다.

\* 모든 재료는 30여 가지가 들어가는데 계절에 따라서 주재료와 나물이 조금씩 달라지기도 한다. 모든 재료의 구입은 매일 아침마다 새벽시장에서 가장 내용이 충실하고 질이 좋은 재료의 구입을 원칙으로 하고 있으며, 전주 인근의 진안, 장수, 무주, 순창 등지에서 우리 농산물을 구입하여 비빔밥을 만들고 있다.

## 1-6) 한국집

### ○ 재료

**주재료:** 쌀, 고추장, 참기름

**부재료:**

- 콩나물, 도라지, 고사리, 시금치, 호박, 미나리, 표고버섯, 썩갓, 오이, 청포묵  
(썩부쟁이, 취, 돌나물은 계절에 따라서 사용)
- 다진 고기, 육회, 오징어, 새우, 황포묵, 지단
- 김, 밥, 은행, 잣, 깨소금

○ **조리법과 순서**

1. 밥 짓기: 사골을 푹 고아서 육수로 밥을 짓는다.
2. 각종 나물 무치기
  - 콩나물을 뿌리 없이 길이 5cm가 되도록 다듬어서 살짝 데친다.
  - 도라지를 한 시간 이상 소금물에 불려서, 아린 맛을 제거한 후 고춧가루와 소금을 넣어 간을 맞춰 식초, 설탕, 마늘을 약간 넣어 무친다.
  - 고사리는 삶아 불린 후 물에 담가 떫은맛을 없앤 뒤 양념한다.
  - 시금치, 썩갓, 미나리, 애호박은 살짝 데친 후 양념한다.
  - 취나물, 썩부쟁이, 돌나물은 계절에 따라 비빔밥에 넣는다.
3. 참기름을 골에 두른 후, 밥을 솥에 넣어, 각종 나물을 얹은 후 잣, 은행, 참기름, 고추장, 깨소금, 김 등의 고명을 얹는다.

**2) 한정식 전문 유명업소**

□ **한정식 기본 조리법**

한정식의 기본적 구성은 조리법에 따라 국, 김치, 젓갈, 장아찌, 계장, 마른찬, 구이, 탕, 찜, 적, 나물, 편육, 회, 전골 등 14가지로 나뉘고 각 조리법 별로 계절적 특성을 고려하여 음식을 선택한다. 각 조리법에 따라 내어지는 음식의 가짓수는 국, 장아찌, 계장, 마른찬, 구이, 탕, 찜, 적, 편육, 회, 전골은 각각 1가지이며, 김치는 4

가지, 젓갈은 2가지, 그리고 나물은 4가지이다.

이를 좀 더 자세히 살펴보면, 국은 토장국과 생합국 중에서 하나가 나오며, 김치는 물김치, 배추김치, 파김치, 열무김치, 고들빼기김치, 갓김치, 오이소박이, 석박지, 부추김치 중에서 네 가지가 나온다. 마른찬은 김부각, 멸치자반, 가축나무 부각 중에서 하나, 나물은 미나리, 가지, 숙주, 취나물, 머위, 고사리, 무나물, 냉이, 호박, 콩나물겨자잡채, 탕평채, 들깨즙탕 중에서 네 가지가 선택되고 구이로는 조기구이나 대합구이가 나온다. 그리고 장아찌로는 김장아찌, 계장은 참계장, 탕은 민물새우탕, 찜은 홍어찜, 젓갈은 토하젓과 진석화젓, 적은 섭산적, 편육은 아롱사태편육, 회는 육회, 전골은 신선로가 내어진다.

전주 한정식에 내어지는 찬 중에서 전주의 향토색을 짙게 담고 있는 음식은 콩나물겨자잡채, 대합구이, 육회, 들깨즙탕, 탕평채, 그리고 토하젓, 진석화젓 등이다. 콩나물겨자잡채는 콩나물의 머리는 사용하지 않고 줄기만을 이용한 음식으로 머리를 딴 콩나물을 살짝 데쳐 건져 채 썬 무, 미나리, 고사리 등과 함께 겨자, 고춧가루, 마늘, 생강, 파, 식초, 소금, 설탕으로 양념하여 무친 것이다. 콩나물겨자잡채는 매우면서도 새콤달콤한 맛을 가져 식욕이 없을 때 입맛을 돋우게 하는 아주 좋은 음식이다. 대합구이는 곱게 다진 대합살, 쇠고기, 두부를 마늘, 생강, 파, 깨소금, 후춧가루, 참기름, 소금으로 양념한 다음 대합껍질에 담고 굽다가 위에 달걀노른자를 씌우고 다시 한 번 더 구워내는 음식이다. 대합구이는 중불에서 석쇠에 구웠을 때 가장 맛이 좋다. 육회는 소의 우둔살을 가늘게 채 썰어 마늘, 청장, 참기름, 깨소금으로 무친 것이다. 들깨즙탕은 물에 불린 들깨와 쌀을 같은 물에 토란이나 머위대, 그리고 새우살이나 조갯살과 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한 음식으로 맛이 매우 담백하고 구수하다. 탕평채는 녹두녹말로 만든 청포묵을 볶은 쇠고기, 미나리, 숙주나물, 지단, 김 등과 함께 청장, 식초, 깨소금, 참기름, 마늘 등으로 양념한 묵무침이다. 전주에서는 청포묵 대신 황포묵을 쓰는데 황포묵이란 청포묵을 쏘 때 치자물을 섞어서 노란 색이 나게 한 것으로 전주의 대표적인 특산물로 전주지역 이외에서는 거의 구할 수 없다. 탕평채에 청포묵 대신 황포묵을 쓰면 맛도 훨씬 좋아질 뿐만 아니라 색의 조화가 잘돼 음식의 품격이 높아진다. 황포묵은 오이, 상추, 실고추 등과 함께 무쳐내는 황포묵무침으로도 이용되며 또한 전주비빔밥의 빼 놓을 수 없는 재료이기도 하다. 토하젓은 민물새우(토하)를 소금에 절여 6개월 이상 삭힌 것

으로 먹을 때 찹쌀가루로 쑨 죽을 넣어 짠맛을 적게 하고 풋고추, 마늘, 파, 통깨, 참기름으로 양념을 하여 낸다. 진석화젓은 굴을 소금에 버무려 삭힌 것인데 1년 이상 숙성되어야 제 맛을 낸다.

<전주 한정식 기본상차림 분류표>

대분류	중분류	음식명
주식류	밥	백반(돌솥밥, 대나무통밥, 오곡밥, 찰밥)
	죽	흑임자죽, 갓죽
	기타	누룽지
부식류	국(탕류)	새우탕, 대구탕, 갈비탕, 머위탕(머위갯국), 홍어탕, 민물고기매운탕, 생합탕, 민물새우탕, 냉이쑥국
	찌개·전골	된장찌개, 청국장찌개, 신선로
	김치	배추김치, 열무김치, 갓김치, 파김치, 부추김치, 고들빼기김치, 동치미, 백김치, 나박김치, 오이소박이, 부추김치
	나물	생채: 고수무생채, 더덕무침, 해파리냉채
		숙채: 토란대나물, 호박오가리나물, 콩나물잡채, 가죽잎초무침, 고사리나물, 싸리버섯애호박볶음, 쑥갓, 버섯, 미나리, 가지, 숙주, 취나물, 머위, 무나물, 냉이, 호박, 탕평채, 들깨즙탕
		기타: 구절판
	구이	장어구이, 뱀어구이, 대합구이, 더덕구이, 너비아니구이,
	조림·지짐이	돼지고기장조림, 마늘종조림, 멸치조림, 북어조림, 모래무지조림
	볶음·초	낙지볶음, 홍합초
	전·적	파전, 무전, 명태전, 호박전, 십산적
	찜·선	갈비찜, 대하찜, 생선찜, 대합찜, 홍어찜, 조기찜
	회	활어회, 육회, 숙회, 꼬막회, 굴, 낙지, 홍어회
	마른반찬	김부각, 멸치자반, 가죽나무부각
	순대·편육·족편	돼지머리편육, 족편, 수육, 아롱사태편육, 삼합
	묵·두부	황포묵(노랑청포묵), 메밀묵, 청포묵, 연두부
장아찌	무장아찌, 울외장아찌, 갯잎장아찌, 더덕장아찌, 마늘종장아찌, 양파장아찌, 고춧잎장아찌, 김장아찌	
게장	꽃게장, 참게장	
젓갈	명란젓, 어리굴젓, 진석화젓, 토하젓, 풀뚜기젓, 조개젓	
떡류	떡	전주경단, 쑥개떡, 약식
과정류	정과	연근정과, 인삼정과, 단호박정과
후식류	음청·과일	식혜, 수정과, 차, 과일

○ 관련향토음식점

백번집, 전라회관, 백만회관, 송정원, 한벽루, 호남각

## ① 업소별 식단

- 백번집: 한정식 4인상(기본, 중, 특), 한정식 6인상(기본, 중, 특)
- 전라회관: 한정식(4인기준), 점심특선(12첩 1상)  
상차림 : 구이류, 찜류, 전류, 젓갈류, 나물류 등 밥과 국을 제외한 12가지 찬을 기본으로 한 상차림
- 백만회관: 4인기준 한정식, 5인기준 한정식  
상차림 : 탕류(갈비탕, 대구탕, 새우탕, 낙지 또는 곱창), 주요리(11가지-해산물, 육류, 야채로 이루어진 요리), 밑반찬 및 젓갈류(13가지)
- 송정원: 한정식(4인기준: 보통상, 한상특상), 한정식(점심특선메뉴), 점심특선, 한정식, 비빔밥(보통, 정식 특)
- 한벽루:
  - 참계장 정식 - 상차림 : 참계(2인 1개), 찌개, 생선찜, 회무침, 회(숙회), 족편, 전, 마른 반찬, 장아찌, 젓갈, 나물 2종류, 물김치, 김치 2종류, 밥, 국, 과일, 후식(식혜, 수정과)
  - 한벽루 정식 - 상차림 : 소불고기, 생선조림, 조기찜(구이), 닭지볶음, 찌개, 회무침, 회(숙회), 족편, 냉채(잡채), 전, 마른 반찬, 장아찌, 젓갈, 나물 2종류, 물김치, 김치 2종류, 밥, 국, 과일, 후식(식혜, 수정과)
  - 한정식(4인기준) - 상차림 : 죽(깨죽, 잣죽), 배추김치, 물김치, 나박김치, 고들빼기김치, 고사리, 호박고지, 쭈갓, 버섯, 명란젓, 어리굴젓, 굴, 닭지, 멸치조림, 더덕구이, 고춧잎장아찌, 참계장, 홍어탕, 대하찜, 생합찜, 갈비찜, 파산적, 명태전, 호박전, 북어조림, 수육, 냉이쭈국, 밥, 누룽지, 과일, 후식(식혜, 수정과)
  - a. 연지문교자상 - 기본반찬 13가지, 해파리 냉채, 더덕구이, 홍어회무침, 모듬전, 죽, 대하찜, 편육, 갈비찜, 낙지볶음, 신선로, 장어구이, 단호박정과

식사 : 청국장(찌개류), 시래기, 조기찜, 진지, 누룽지, 국, 모듬과일, 차  
(120,000원, 4인기준)

- b. 한벽루 교자상 - 기본반찬 13가지, 해파리 냉채, 더덕구이, 홍어회무침,  
모듬전, 죽, 대하찜, 편육, 갈비찜, 낙지볶음, 신선로, 장  
어구이, 단호박정과

식사 : 청국장(찌개류), 시래기, 조기찜, 진지, 누룽지, 국, 모듬과일, 차

추가요리 : 활어회, 계절음식 1가지, 구절판, 자연산송이

(200,000원, 4인기준)

비빔밥(돌솥, 유기) - 상차림 : 배추김치, 물김치, 굴생채, 고사리, 호박고지, 썩  
갓, 버섯, 오징어젓, 명태전, 호박전, 멸치조림, 도  
토리묵, 청포묵, 콩나물국, 후식(식혜, 수정과)

불갈비정식- 상차림 : 위의 비빔밥과 동일함.

- 호남각 : 호남각 특선정찬

## ② 업소별 조리법

### 2-1) 백번집

#### ○ 특징

- 한정식 단일 메뉴만 취급하며 생선류, 육류, 야채류, 전류 등 40여 가지의 음식이 제공된다.
- 제공되는 음식은 계절에 따라 달라진다.
- 화학조미료는 적게 쓰고 자연조미료로 맛을 낸다.
- 된장, 고추장, 간장의 원료가 되는 메주콩을 계약 재배하여 직접 담아 사용한다. 또한 젓갈류를 직접 만들어 사용한다.
- 따라서 찌개 종류가 특별히 맛이 좋다.

- **재료:** 주재료 - 육류, 생선류, 채소류, 젓갈류, 정과류, 전류  
부재료 - 간장, 된장, 고추장, 장아찌, 젓갈



<사진-13> 백번집 한정식

#### ○ 조리법과 순서

1. 김치종류 : 생선뼈를 사용하여 직접 만든 젓갈을 사용하여 담근다.
2. 된장찌개 : 계약 재배한 메주콩을 사용하여 직접 담근 된장을 사용하여 만든다.
3. 우거지탕(민물새우탕) : 우거지에 민물새우를 넣어 끓인다. 민물새우에 묶은 시래기를 된장과 고추장으로 무쳐 놓고 고춧가루, 마늘, 생강, 파 등으로 양념하여 끓인 찌개이다.
4. 콩나물탕 : 맛이 매우 좋아 일본 NHK에서 취재해갈 정도로 유명하다.
5. 홍어탕 : 냄비에 물을 붓고 납작하게 썬 무를 넣어 끓이다가 고춧가루와 된장을 넣어 끓어오르면 큼직하게 토막낸 홍어와 고추장을 넣는다. 홍어가 익으면 양파, 대파, 고추, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 더 끓인 다음 국간장으로 간을 한다.
6. 신선로 : 신선로에 여러 가지 어육과 채소를 색스럽게 넣고 그 위에 각종 견과를 넣어서 끓인 음식이다.

7. 홍어찜 : 홍어의 검은 껍질을 벗기고 크게 토막을 내어 마늘과 생강을 넣은 소금물에 하룻밤 담갔다가 채반에 놓고 바람을 쐬어 꾸덕꾸덕하게 말린 후에 찜통에서 찜 다음 파, 석이, 실고추 등을 웃기로 얹은 찜으로 양념장과 함께 낸다.
8. 육회 : 배를 채썰어 그릇에 간 다음, 그 위에 쇠고기를 채썰어 양념하여 담고, 그 위에 계란 노른자를 얹고 잣가루를 뿌린 음식이다.
9. 생선회
10. 굴, 멧게, 전복회
11. 삼합
12. 제육구이
13. 낙지볶음
14. 파전
15. 생선구이
16. 호박찜
17. 대하찜
18. 조개구이

## 2-2) 전라회관

한정식 단일메뉴만 취급하여 30여 가지의 반찬이 제공된다.

### 1. 구절판

구절판에 여덟 가지 소를 준비하고, 밀부꾸미를 가운데 놓아 싸서 먹게 한 것이다. 계절에 따라 재료를 바꾸어 꾸밀 수도 있다.

#### ○ 재료

쇠고기 160g (쇠고기 양념 : 진간장 1½ 큰술, 설탕 2 작은술, 다진 파 2 작은술, 깨소금 2 작은 술, 후춧가루 약간, 다진마늘 1 작은술, 참기름 2 작은술)

표고버섯 25g (표고양념: 진간장 2 작은술, 설탕 1 작은술, 참기름 1 작은술)

전복(새우) 200g, 불린 해삼 100g, 오이 450g, 당근 300g, 달걀 4~6개

밀전병: 밀가루 1컵, 소금 ½ 작은술, 물 1¼컵

초간장: 진간장 2 큰술, 식초 2 큰술, 설탕 1 큰술, 물 2 큰술



<사진-14> 전라회관 한정식

○ 조리법과 순서

- ① 쇠고기는 가늘게 채썰어 양념하여 살짝 볶는다.
- ② 전복은 깨끗이 씻어 손질하여 살짝 찌서 채 썬 뒤 소금, 파, 마늘 약간과 깨소금을 넣어 참기름에 살짝 볶는다.
- ③ 불린 해삼은 길이 5cm 정도로 잘라 채썰어 번철에 기름을 둘러 볶다가 소금, 파, 마늘, 깨소금으로 양념한다.
- ④ 오이는 껍질을 소금으로 문질러 씻는다. 길이 5cm 정도로 잘라 껍질만 곱게 채썰어 소금에 잠깐 절여 두었다가 헝귀 꼭 짠다. 이것을 참기름에 살짝 볶다가 양념한다.
- ⑤ 당근은 길이 5cm 정도로 잘라서 곱게 채썰어 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐서 물기를 뺀 다음, ④와 같은 방법으로 볶다가 양념한다.
- ⑥ 표고버섯은 불려서 깨끗이 씻어 기둥을 자르고, 두꺼우면 안쪽의 살을 저며낸 다음, 채썰어 쇠고기와 같은 방법으로 양념하여 볶는다.
- ⑦ 달걀은 황백지단을 부쳐 곱게 채썬다.
- ⑧ 밀가루는 고운 체로 쳐서 소금을 약간 넣고 물게 개어서 체에 받힌다.
- ⑨ 번철에 깨끗한 기름을 두르고, 갠 밀가루를 될 수 있는 한 얇게 부쳐 식힌 다음, 구절판 중심칸에 맞도록 둥근 모양의 것으로 떠낸다.
- ⑩ 구절판에 전체의 색을 맞추어 담고, 한가운데는 밀부꾸미를 20장 정도 놓아 산해진미를 맛볼 수 있게 한다. 그 위에 잣가루를 뿌리면 더욱 맛있고 아름다운 구절판이 된다.

⑪ 초간장이나 겨자즙을 곁들여낸다.

※ 조리시 주의점 : 밀전병을 부칠 때는 약한 불에서 부쳐야 타질 않는다.(봄에는 쭈욱 사용해도 좋음. 갈아서 물만 사용)

## 2. 토하젓

민물새우 토하에 소금을 넣고 1개월 이상 발효시킨 후 찹쌀을 갈아 넣어 푹 삭힌 다음 반상에 올릴 때 고춧가루, 마늘, 파, 생강으로 양념한 젓갈이다. 생이젓이라고도 하며 맛이 깔끔하여 입맛을 돋을 뿐만 아니라 소화도 잘 되므로 소화젓이란 명칭도 갖고 있다.

## 3. 진석화젓

이른 봄에 석화(굴)에 소금을 3:1의 비율로 넣고 버무려서 1년 이상 밀봉하여 발효시킨 묵은 굴젓으로 반상에 올릴 때 마늘, 고춧가루, 통깨 등으로 양념한다. 처음부터 굴에다 소금, 고춧가루, 마늘 등의 양념을 넣고 조미하여 몇 일만에 먹을 수 있도록 담은 어리 굴젓과는 다른 독특한 향미를 가진 젓갈이다.

## 4. 갈비찜

## 5. 삼합

## 6. 들깨즙탕

## 7. 홍어찜

## 8. 홍어탕

## 9. 홍어회

## 10. 콩나물겨자잡채

## 11. 청포묵무침

## 12. 뽕어포구이

## 2-3) 백만회관

○ 재료:

1. 굴비, 소금
2. 모래무지, 된장, 들깨, 고춧가루, 마늘, 생강, 파, 진간장, 다시물, 무실가리
3. 토하새우, 마늘, 생강, 고추
4. 민물게, 진간장, 다시물, 조선간장, 물엿, 마늘, 파, 생강
5. 부각
6. 신선로

### ○ 조리법과 순서

1. 굴비구이 : 싱싱한 조기를 구입하여 깨끗이 씻은 후 비늘을 벗겨 적당한 양의 소



<사진-15> 백만회관 한정식

금을 풀어 24시간 담근 후 바로 13-15일간 말린 다음 사용함

2. 모래무지 조림 : 상기한 재료를 섞어서 5시간~7시간 조리서 함
  - ① 모래무지는 내장을 제거하고 깨끗이 씻어둔다
  - ② 간장,고추장,마늘,파 다진 것,엿,물을 넣어 조림간장을 만들어 놓는다.
  - ③ 냄비에 나무젓가락을 한켜 깔고 그 위에 물고기와 조림간장을 끼얹어 조리다.
  - ④ 조림간장이 펄펄 끓을때 설탕을 술술 뿌려주면 고기가 단단해진다.
  - ⑤ 조림고기가 완전히 식었을 때 접시에 담아 낸다.
3. 토하젓 : 상기 재료를 섞어 2달~3달 삭임.
4. 민물게장 : 상기 재료를 넣어 1~2달 삭임.
5. 부각 : 김에 찹쌀풀을 발라 만든 부각이다.

6. 신선로 : 신선로에 여러 가지 어육과 채소를 색스럽게 넣고 그 위에 각종 견과를 넣어서 끓인 음식이다.

## 2-4) 송정원

### 1. 삼합

- 재료 : 돼지고기, 홍어, 묵은김치, 생강, 마늘, 대파, 후추, 된장.



<사진-16> 송정원 한정식

### ○ 조리법과 순서

- ① 돼지고기는 양념(생강, 마늘, 대파, 후추, 된장)을 넣어 삶아 놓는다.
- ② 홍어는 손질을 하여 물기를 완전히 제거한 후 3일정도 화한 맛이 나게 삭힌다.
- ③ 묵은 김치를 준비한다.

※ 돼지고기는 가지런히 썰고, 삭혀놓은 홍어도 가지런히 썰어 묵은 김치와 같이 접시에 담는다.

### 2. 홍어찜

홍어껍질을 벗긴 후 크게 토막내어 파, 마늘, 실고추를 얹어 찜통에 찌낸 것으로 만들기가 간단하면서 홍어의 맛을 살릴 수 있다.

○ 재료 : 홍어 1마리, 마늘 20g, 파 50g, 실고추 약간, 짬 약간(또는 베보자기)

○ 조리법과 순서

- ① 찜기에 짬을 깔고 홍어를 올려서 15분 정도 찜낸다.
- ② 간장, 고춧가루, 마늘, 다진 파, 통깨, 참기름을 넣어 양념장을 만든다.
- ③ 홍어가 어느 정도 익으면 고명으로 장식한다.

### 3. 홍어탕

○ 재료 : 홍어 400g, 무 80g, 양파 1/2개, 미나리 40g, 대파 20g, 풋고추 1개, 붉은 고추 1개, 물 4컵, 고춧가루 3큰술, 된장 1작은술, 다진마늘 2큰술, 다진생강 2작은술, 국간장 적량

○ 조리법

- ① 홍어는 손질하여 큼직하게 토막을 낸다.
- ② 무는 납작하게 썰고(5×4×0.5cm), 양파는 0.3cm 굵기로 채썬다.
- ③ 미나리는 4~5cm 길이로 썰고, 대파, 풋고추, 붉은 고추는 어슷썬다.
- ④ 냄비에 물을 붓고 무를 넣고 끓이다가 고춧가루와 된장을 넣는다.
- ⑤ 끓어오르면 홍어와 고추장을 넣는다.
- ⑥ 홍어가 익으면 양파, 미나리, 대파, 고추, 다진 마늘, 다진 생강을 넣고 한소끔 더 끓인다.
- ⑦ 국간장으로 간을 한다.

### 4. 구절판

구절판에 여덟 가지 소를 준비하고, 밀부꾸미를 가운데 놓아 싸서 먹게 한 것이다.  
계절에 따라 재료를 바꾸어 꾸밀 수도 있다.

### 2-5) 한벽루

○ **상차림:** 죽(깨죽, 잣죽), 배추김치, 물김치, 나박김치, 꼬들빼기김치, 고사리, 호박고지, 썩갓, 버섯, 명란젓, 어리굴젓, 굴, 낚지, 멸치조림, 더덕구이, 고추잎장아찌, 참게장, 신선로, 홍어탕, 대하찜, 생합찜, 갈비찜, 파산적, 명태전, 호박전, 북어조림, 수육, 냉이썩국, 밥, 누룽지, 과일, 후식(식혜, 수정과)



<사진-17> 한복루 한정식-연지문 교자상

## ○ 조리법과 순서

### 1. 신선로

재료 : 파, 붉은고추, 청양고추, 계란, 표고버섯, 당근, 무, 미나리, 생선전, 야채전, 소내장전, 소고기 무침, 소고기 완자, 은행, 잣, 밤

조리법 : ① 신선로에 무 썬 것을 깔고 그 위에 양념한 불고기를 얹는다.

② 그 위에 생선전, 야채전, 소내장전을 돌려 담는다.

③ 그 위에 신선로에 크기가 맞도록 썰어둔 미나리초대, 표고버섯, 당근, 대파를 보기좋게 돌려담고, 어슷썬 청양고추, 붉은 고추를 얹는다.

④ 고기완자, 은행 구운 것, 밤 구운 것 등을 곱명으로 얹은 다음 맑은 육수를 부어 끓인다.

### 2. 육회

재료 : 소고기, 청주, 깨, 고추장, 배, 마늘, 후추, 잣가루, 설탕, 참기름 등

조리법 : 쇠고기는 기름기가 적고 연한 우둔육이나 대접살로 고기결의 반대방향으로 곱게 채썰어 편으로 썬 마늘, 후춧가루, 참기름, 깨소금, 청장, 정종, 고추장, 설탕 등으로 골고루 간이 배도록 주물러 무친다. 접시에 황포묵 얇게 썬 것과 곱게 채썬 배를 돌려담고, 그 위에 육회를 올려놓은 다음 육회 위에 달걀노른자를 놓고 잣가루를 뿌린다.



<사진-18> 한복루 한정식- 한복루 교자상

### 3. 갈비찜

재료 : 갈비 1kg, 양파 1개, 당근, 밤, 은행, 고추, 다진 파, 설탕, 청주, 양파즙, 배즙, 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 후추

조리법과 순서 :

- ① 갈비의 기름을 제거한 후 고기결 반대로 두세번 칼집을 내고 양파와 당근은 먹기 좋은 크기로 잘라 준비한다.
- ② 다진 마늘 3큰술, 배즙 6큰술, 양파즙 3큰술, 청주 3큰술, 설탕 1½큰술, 간장 3큰술을 넣어 양념장을 준비한다.
- ③ 갈비에 양념장을 ½정도 넣어 버무려 냉장고에서 하루 정도 숙성시킨다.
- ④ 냄비에 숙성된 갈비와 나머지 양념장을 넣고 육수(갈비를 삶은 물)를 2컵 정도 부어 센 불에서 끓이다가 중불로 한 시간 정도 끓인다. 절반쯤 익었을 때 준비한 야채(양파, 당근, 밤, 은행)를 넣고 끓인다.
- ⑤ 담기 직전에 붉은 고추, 다진 파를 넣고, 갈비가 다 익었을 때 참기름과 후추를 넣고 접시에 담는다.
- ⑥ 완성된 갈비를 그릇에 담고 고명으로 계란 황백 지단을 마름모꼴로 썰어 얹는다. 그 위에 깨소금을 뿌린다.

### 3. 민물새우탕

민물새우에 묶은 시래기를 된장과 고추장으로 무쳐 놓고 고추가루, 마늘, 생강, 파 등으로 양념하여 끓인다.

#### 4. 참게장

민물게인 참게에 동량의 청장과 진간장을 부었다가 3일 후에 장을 따라서 달인 다음 식혀서 다시 붓는다. 두 번째부터는 5일 만에 한 번씩 달여 4번쯤 되풀이 하면 게 속으로 간장이 스며들어 특별한 맛이 난다. 반상에 올릴 때 게 딱지를 들추어 곱게 채썰은 마늘, 생강, 파와 통깨, 실고추 등의 양념을 얹어 낸다.

5. 대합구이 : 대합껍질에 곱게 다진 대합살, 쇠고기, 으깬두부 등을 소금, 마늘, 파, 깨소금, 참기름 등으로 갖은 양념하여 고르게 곱게 가득 담은 다음, 달걀 노른자를 입히고 실고추와 파를 윗기로 얹어 석쇠 위에서 노릇노릇하게 익혀낸 구이이다.

6. 콩나물 겨자잡채 : 머리와 꼬리를 따서 데친 콩나물에 채썬 무, 당근, 다시마, 그리고 미나리, 고사리 등을 함께 섞어 소금, 식초, 설탕, 마늘, 겨자 등으로 만든 겨자 집장으로 무친 새콤달콤 달하면서도 매운 맛을 가진 냉채이다.

7. 들깨즙탕 : 토란, 머위대, 토란줄기 등의 재료에 새우살이나 조갯살을 넣고 들기름으로 볶다가 물을 붓고 푹 끓이면서 들깨와 쌀을 같이 갈아 고운채에 걸른 들깨즙, 마늘, 홍고추 등을 넣고 청장으로 간을 맞춘 부드러운 음식이다.

8. 탕평채 : 황포묵을 쇠고기, 미나리, 숙주나물, 김 등과 함께 청장, 식초, 깨소금, 참기름, 마늘 등으로 양념한 묵무침이다. 황포묵은 녹두로 청포묵을 만들 때 치자로 노랗게 물을 들인 것에 기인하여 이름이 붙여진 것이며 전주 십미의 하나이다.

#### 2-6) 호남각

향토 음식의 맥을 잇는 전통한식문화와 새로운 웰빙 음식문화를 접목시켜 현대인의 건강과 미각을 생각한 호남각 특별 한정식 상차림에는 따뜻한 情과 정성스러운 손길이 담겨 있다.

○ 상차림:



<사진-19> 호남각 한정식

1. 신선로: 신선로 용기에 고기완자, 야채완자, 수산물완자와 버섯채, 쌀떡에 호남각만의 육수를 넣어 끓여내는 음식으로 임금님 수라상에 올렸던 대표적인 궁중음식
2. 삼합: 돼지편육, 삭힌 홍어, 새우젓을 1년간 숙성된 김치에 싸서 드시는 요리로서 궁합이 너무 잘맞는다 하여 삼합이라 하며 전라도 지방의 대표음식
3. 소갈비찜: 신선하고 부드러운 소갈비를 호남각만의 독특한 양념으로 숙성시킨 후 찜 용기에 끓여 나오는 음식
4. 도가니무침: 소무릎의 연골부위를 가리키며 젤라틴, 단백질 등의 영양가가 매우 많으며 부드러우면서도 쫄깃하며 씹을수록 고소한 맛이 일품인 고급음식
5. 홍어회무침: 전라남도 남해 바다에서 잡아올린 홍어만을 직접 공급하여 호남각만의 독특한 방식으로 양념하여 숙성시킨 후에 배와 곁들여 드시면 홍어회 무침의 참맛을 느낄 수 있는 호남각 대표음식
6. 칠절판 : 쇠고기 얇게 채쳐서 양념하여 볶은 것, 오이겉질 부분을 돌려깎아 채쳐서 살짝 소금에 절여 볶은 것, 계란 흰자 지단 채친 것, 계란 노른자 지단 채친 것, 표고버섯 채쳐서 볶은 것, 당근 채쳐서 살짝 볶은 것을 밀전병 또는 초절임 무와 함께 낸다.
7. 해파리 냉채: 싱싱한 해파리 귀를 끓는 물에 살짝 데친 후에 마와 유기농 야채에 겨자 소스를 얹어 드시는 무침요리
8. 황포묵 탕평채: 전라도 대표음식의 하나인 청포묵을 녹두가루에 치자를 우려낸 간수를 이용하여 만듬으로써 쫄깃하며 담백한 맛의 일품요리.
9. 대하 죽순채: 싱싱한 새우를 손질하여 식초에 숙성시킨 후 죽순과 배를 채를 내서 깨소스와 곁들여 드시는 고급음식
10. 곱돌 낙지볶음: 싱싱한 낙지와 신선한 야채를 전통기법으로 발효시킨 호남각 고추장

만을 사용하여 만든 요리로서 매콤한 맛이 일품인 요리

11. 해물파전: 신선한 해물(오징어, 조갯살, 새우살 등)과 유기농 재배한 실파와 찹쌀가루, 녹두가루와 계란으로 적당한 비율로 반죽하여 구워낸 요리
12. 소등심편채구이
13. 문어냉채
14. 해물탕: 각종해물(특새우, 꽃게, 바지락, 미더덕, 조갯살 등)과 신선한 야채, 버섯에 해물육수를 넣고 끓여 드시는 요리로서 시원한 국물 맛이 일품이다.
15. 야채샐러드: 파인애플소스를 곁들인 적근대, 양상추 등의 신선한 야채, 방울토마토에 파인애플소스를 곁들인 샐러드 요리
16. 소꼬리찜: 소꼬리만을 각종양념과 함께 정성스럽게 끓여내는 요리
17. 식사: 유기농으로 재배한 친환경 쌀로 지은 햃반과 구수한 맛의 누룽지 중에서 선택할 수 있다.
18. 후식: 싱싱한 계절과일과 전통 수정과가 제공된다.

## ○ 조리법과 순서

### 1. 도가니무침

- ① 깨끗하게 손질한 도가니를 소금 양념하여 푹 삶아낸다.
- ② 삶아낸 도가니를 건져낸 후 냉장고에 보관하여 꼬들꼬들해지면 얇게 썰어놓는다.
- ③ 양상추는 손으로 잘게 찢어 깨끗이 씻은 후 접시에 담고 고운 고춧가루 1스푼을 양상추 위에 얹고 그 위에 도가니를 올려놓는다.
- ④ 파의 흰 부분을 골라 2센티미터 길이로 잘라 길게 채치고 무순과 섞어 도가니 위에 고명으로 올려놓는다.
- ⑤ 검은 깨를 살살 뿌린 후 참기름을 살짝 두르고 소스를 뿌려낸다.

소스 : 양조식초 180cc, 물 360cc, 소금 50g, 이온엣 180cc, 조미술 90cc, 매실청 10g

### 2. 대하죽순채

- ① 오이의 파란 부분이 보일 수 있도록 돌려깎기하여 끓는 물에 오이를 데쳐낸 후 찬 물에 담가 식혀 보관한다.
- ② 죽순을 가로세로 각 1센티미터 길이로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 푹 삶아낸다.
- ③ 껍질과 내장이 제거돼있는 탈각새우를 살짝 볶아 식혀둔다.

- ④ 껍질을 벗긴 배를 ②의 크기와 동일하게 썰고 깻잎 또한 같은 크기로 썰어 섞어놓는다.
- ⑤ 왕새우를 머리와 내장, 딱딱한 껍질을 벗긴 후 꺾통에 찢 후 반으로 포를 떠 놓는다.
- ⑥ ①의 오이를 동그랗게 돌려 놓은 후 ②③④를 모두 고루 섞어 오이껍질 위에 담고 그 위에 소스를 뿌린 후 ⑤의 새우를 보기좋게 올려놓고 고명을 한다. 고명으로 계란 황백 지단과 실고추를 사용한다.

※ 소스 : 들깨가루 320cc, 조미술 80cc, 소금 8g, 사이다 80cc, 식용유 80cc, 땅콩가루 80cc, 콩가루 40cc, 생강즙 1작은술, 파인주스 100cc, 후추 약간.

### 3. 황포묵 탕평채

- ① 곱게 빻은 녹두가루를 치자를 우려낸 물에 담가 불린다.
- ② 30분 정도 지난 뒤 소금을 약간 넣어 중불에 올려 나무주걱으로 서서히 저어가며 끓인다.
- ③ 어느 정도 묵이 끓어오를 때면 약간의 올리브유를 넣고 20분 정도 더 끓인 후 차게 식혀 보기좋게 잘라 썰어 놓는다.
- ④ 배추는 속살이 노란 것을 골라 채를 쳐 소금을 간한 물에 살짝 데쳐 식히고 쭉갠은 보기좋게 잎을 떼어 장식한다.
- ⑤ 잘게 썰은 쇠고기를 양념하여 중불에 놓아 식혀놓는다.
- ⑥ 데쳐낸 배추 위에 쭉갠을 보기좋게 올려놓고 ③의 묵을 잘 올리고 ⑤의 고기를 살짝 올려놓아 간장 소스를 뿌린 후 손님상에 낸다.

※ 소스: 진간장 1 작은술, 황설탕 1 작은술, 양조식초 1 작은술, 다진 마늘 약간.

### 4. 소꼬리찜

- ① 질 좋은 소꼬리의 기름을 제거한 후 3센티미터의 두께로 잘라 핏물을 빼낸다.
- ② 핏물을 빼 꼬리를 간장 양념하여 12시간 동안 냉장고 속에서 재워둔다.
- ③ 물을 먼저 끓인 후 ②의 고기를 넣고 끓으면 무, 당근, 대추, 건표고, 대파, 양파를 넣고 고기가 무르게 익을 때까지 푹 끓인다.
- ④ 고기가 익었으면 대파, 양파는 건져내고 진간장, 황설탕으로 간을 본 후 차게 식혀 보관한다.
- ⑤ 깨끗한 접시에 꼬리찜, 조린 표고, 무, 당근, 대추를 보기좋게 담고 참기름과 참깨를

뿌린 후 지단으로 마무리 고명하여 손님상에 낸다.

※ 양념 : 진간장 1작은술, 물 5작은술, 황설탕 1작은술, 다진 마늘 약간.

### 3) 콩나물국밥 전문 유명업소

콩나물국밥은 크게 끓이는 방식과 마는 방식으로 나뉘는데 재료가 틀리는 것이 아니고 그 방식이 다를 뿐인데 맛에 있어서는 별개의 음식으로 볼만큼 각각 독특한 특징을 지니고 있다. 끓이는 과정에서 새로운 맛이 형성되는 것이다.

아침저녁의 쌀랑한 기운에 포근함과 얼큰함이 그리워진다. 각 지역에서는 오래 전부터 그 지역만의 독특한 특산물을 이용한 향토음식으로 얼큰하고 시원한 음식들이 발전되어 왔다. 그중 전주에서 으뜸으로 치는 것은 콩나물이다.

콩나물에 대한 역사적 기록은 고려 고종때 쓰여진 「향약구급방(鄉藥救急方)」에서 찾아볼 수 있는데 이 문헌에 의하면 콩나물을 식용으로보다는 약용으로 이용되었으며 대두황편이라 불리웠다. 그리고 허준의 「동의보감」에는 "콩나물은 독이 없으니 오래된 풍습비(風濕痺)에 근(筋)이 당기고 무릎이 동통(疼痛)한 것을 다스리며 오장과 위의 결취(結聚)를 제거하고 부인의 오혈(惡血)을 고친다고 하여 산부의 약으로도 사용한다"고 하였다. 이렇듯 콩나물은 식품이면서도 어느 약재 못지 않은 약효를 지닌 귀중한 식품인 것이다.

콩을 물에 담가 불린 다음 시루에 벧짚이나 시루밑을 깔고 그 위에 콩을 담아 어두운 곳에서 고온다습하게 하여 발아시킨 것으로 마르지 않도록 물을 자주 주고 5~7cm가량 자랐을 때 먹는데 빛깔은 흰색이나 담황색인 것이 좋고 성장함에 따라 콩에는 별로 없던 비타민 B2, 비타민 C가 많이 만들어져 과거 채소가 귀하여 비타민 섭취가 부족한 때에 주요한 비타민 공급 채소로 널리 애용되었다. 또한 콩나물에는 숙취해소에 뛰어난 효과가 있는 것으로 알려진 아스파라긴산이 다량 함유되어 있으며 콩나물의 칼륨과 나이아신, 섬유질도 영양학적으로 매우 중요한 성분들이다.

콩나물이 전주의 대표적인 특산물인 만큼 전주음식 중에는 콩나물을 이용한 음식들이 많이 있는데 대표적인 것이 콩나물비빔밥, 콩나물국밥, 콩나물죽, 콩나물김치, 콩나물잡채, 콩나물무밥, 콩나물짬지 등이다. 특히 콩나물국밥은 콩나물비빔밥과 더불어 전국적인 음식으로 발전하였다. 콩나물국밥은 6. 25동란 시 어려운 식량사정 하에서 구하기 쉬운 재료로 간편하게 조리할 수 있는 일품요리로 개발된 음식이다. [참고: 전라북도 농업기술원]

## □ 콩나물국밥 기본 조리법

### 재료 (4인분)

밥 480g, 콩나물 340g, 멸치 20g, 마늘(다진 것) 1큰술, 고춧가루 1⅓큰술, 새우젓 1큰술, 물 9컵, 김치 80g, 계란 4개, 파 20g, 깨소금 ⅓큰술

### 조리법(1)

1. 콩나물을 끓는 물에 삶은 후 찬물에 헹구어 놓는다.
2. 콩나물 삶은 물에 멸치를 넣고 끓인 다음 국물은 체에 걸러 놓는다.
3. 밥, 콩나물, 김치, 마늘, 고춧가루, 2.의 국물을 넣고 끓인다.
4. 계란, 파, 깨소금을 넣고 한소끔 끓여낸다. 새우젓을 따로 담아내어 개인의 식성에 맞추어 간을 조절하게 한다.

### 조리법(2)

1. 밥 한 공기를 뚝배기에 담고 새우젓으로 간을 맞춘 후 파, 청양고추, 묵은 김치를 넣는다.
2. 콩나물은 삶아서 찬 물에 담궈 사용한다.
3. 육수는 멸치와 통무, 양파를 넣어 끓인다.
4. 뚝배기에 담아 낸다.

### 조리법(3)

1. 콩나물은 깨끗하게 꼬리를 따서 소금물에 살짝 삶아 건진다.
2. 마늘은 곱게 다지고 파는 동글동글하게 썰어 놓는다.
3. 삶은 콩나물에 마늘, 파, 국간장, 참기름, 고춧가루를 넣어 무친다.
4. 멸치국물과 콩나물 삶은 물을 합하여 뚝배기에 부은 다음 밥, 콩나물 무친 것, 새우젓 국을 넣어 끓인다.
5. 마지막에 파를 송송 썰어 넣고, 깨소금, 고춧가루를 넣어 양념하고, 여기에 쇠고기자장과 달걀을 풀어 마무리한다.

#### 조리법(4)

1. 콩나물은 깨끗하게 손질하여 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데쳐 건지고 국물은 따로 둔다.
2. 대파는 송송 썰어 놓는다.
3. 삶은 콩나물에 분량의 양념을 넣어 무친다.
4. 멸치장국국물과 콩나물 삶은 물을 합하여 뚜껑배기에 부은 다음 밥, 콩나물 무친 것, 새 우젓국을 넣어 끓인다.
5. 끓어오르면 대파와 김치볶음, 깨소금, 고춧가루를 넣는다.
6. 날달걀이나 오징어 삶은 것을 넣기도 한다.

#### ○ 관련 향토음식점

삼백집, 삼일관, 한일관, 웅이콩나물국밥, 콩나루, 풍전콩나물국밥

#### (1) 업소별 식단

- 삼백집: 콩나물국밥, 선지국밥, 돌솥밥, 모주
- 삼일관: 콩나물국밥, 선지국밥, 모주
- 한일관: 전주콩나물국밥, 전주전통비빔밥, 돌솥비빔밥, 황태콩나물국밥, 묵은지, 콩치찌개
- 웅이콩나물국밥: 콩나물국밥
- 콩나루: 콩나물국밥, 콩나물비빔밥, 한방모주, 두레박 칩냉면(여름)
- 풍전콩나물국밥: 콩나물국밥

#### (2) 업소별 조리법

##### 3-1) 삼백집

○ 재료 : 콩나물, 씨리 김치, 파, 고춧가루, 깨소금

○ 조리법과 순서

1. 질 좋은 김제 쌀로 밥을 정성껏 지어서 대바구니에 담아 놓음
2. 밥을 뚝배기에 담고 육수를 끼얹고
3. 콩나물을 넣은 다음 깨소금, 새우젓, 맛내기 김치(씨리김치) 넣고 푹 끓인다.



<사진-20> 삼백집 콩나물국밥

4. 고추, 깨소금, 후추, 송송 썰은 파 등을 넣고 국물이 약간 넘칠 때까지 끓인다.
  5. 콩나물은 다 자라기 전 5~6cm를 사용함
  6. 손님상에 내 놓기 직전에 달걀 한 개를 얹으면 흰자는 살짝 익고 노른자는 반숙으로 됨
  7. 드시는 분에 따라서 간을 새우젓이나 쇠고기, 자장, 깍두기 국물로 간을 맞추어서 드시면 됨.
- ※ 조리시 주의점 : 각종 양념을 적당히 한다.

### 3-2) 삼일관

○ 재료 : 콩나물, 다진 김치, 새우젓, 파, 마늘, 고춧가루, 계란, 새우젓, 깨

#### ○ 조리법과 순서

1. 먼저 양파, 다시마, 멸치, 표고버섯을 넣고 육수를 끓인다.
2. 뚝배기에 육수를 넣는다.
3. 끓여서 삶은 콩나물을 물에 씻은 뒤 밥과 함께 넣는다.

4. 다진 김치와 새우젓을 넣고 간을 한다.
5. 그 다음에 파, 마늘, 깨를 넣고 계란을 넣는다.
6. 새우젓 국물이 계란을 덮기 시작할 때 내 놓는다.

※ 조리시 주의점 :

1. 육수를 진하게 끓이는 것이 중요함
2. 푹배기 같은 열이 오래가는 것이 깊은 맛이 있음
3. 다진 김치는 적어도 6개월 이상 숙성된 것을 사용하여야 함(이 정도 삭으면 기포가 발생)

### 3-3) 한일관



<사진-21> 한일관 콩나물국밥

○ 재료 : 쌀, 콩나물, 김치, 무, 다시마, 멸치, 붉은 고추, 양파, 파, 고춧가루, 계란, 기타

#### ○ 조리법과 순서

밥은 고슬고슬하게 짓고 콩나물 삶아낸 육수에 여러 재료를 넣어 묵은 김치 넣고 계란을 넣어 반쯤 익을 때까지 끓인다.

※ 조리시 주의점 : 계란이 반쯤 익을 때까지 끓인다.

### 3-4) 뽕이콩나물국밥

- **재료:** 무공해 콩나물, 미역, 다시마, 무, 묵은 김치, 새우젓, 청양고추, 고춧가루, 대파, 다진 파, 계란 등



<사진-22> 뽕이집 콩나물국밥

#### ○ 조리법과 순서

항시 끓는 콩나물 해장국은 간밤에 마신 술을 잊는데 기여할 뿐만 아니라, 아침을 거른 직장인들의 요기로도 부족함이 없으며, 땀흘리며 먹고 난 뒤엔 몸이 개운함을 느낄 수 있다. 미역, 다시마, 무, 콩나물 등 무공해 재료를 사용해 만든 육수는 기존 콩나물 해장국의 틀을 깨는 동시에 차별화 전략으로 화학 조미료에 찌든 현대인의 건강을 위한 것이다.

### 3-5) 콩나루

- **재료:** 콩나물, 다시마, 멸치, 청양고추, 새우젓, 청양고춧가루, 마늘, 대파, 참깨, 오징어, 신김치 등

#### ○ 조리법과 순서

1. 콩나물을 삶아 국물과 콩나물을 따로 둔다.
2. 1인용 뚝배기에 국물과 콩나물, 식은 밥을 넣고 다시 끓인다 새우젓과 결대로 찢은

쇠고기 장조림을 조금 넣는다.



<사진-23> 콩나루 콩나물국밥

3. 잘게 썬 김치 한 숟가락과 깍두기 국물을 두 숟가락 넣고 푹 끓인다.
4. 바글바글하면 고춧가루, 깨소금, 후추, 썰은 파를 넣고 국물이 약간 넘칠 때까지 끓인다.
5. 상에 내기 전 달걀을 깨뜨려 올려 흰자는 익고 노른자는 반숙이 되게 한다.

### 3-6) 풍전콩나물국밥

- 재료 : 육수- 쇠고기, 멸치, 디피리, 다시마, 무우, 파, 양파, 북어, 오징어, 마른 새우, 국 간장, 청양고추, 콩나물, 달걀



<사진-24> 풍전 콩나물국밥

### ○ 조리법과 순서

1. 쇠고기는 양념에 재워둔 후 은근한 불에 맛있게 육수를 낸다.
2. 멸치, 디피리, 육수를 내어 1과 혼합한다.
3. 무우, 다시마(5분)를 넣어 충분히 끓여낸다
4. 야채를 넣어 끓인 후, 국물이 충분히 우러나면 약간의 국간장으로 맑고 투명한 장국 색을 낸다.

\* 면보자기에 육수를 걸러 찌꺼기를 제거한다. 70℃ 정도로 은근하게 유지한다.

\* 밥을 고슬고슬하게 찌서 식혀 국물과 파, 새우젓, 삭힌 김치, 마늘, 청양고추, 깨소금을 엮어 국밥을 완성해낸다.

※ 조리시 주의점: 육수를 끓일 때 뚜껑을 열어둔다.(불순물과 냄새를 증발시키며 거품을 걷어내야 맑고 시원한 국물을 만들 수 있다) 밥은 언제나 식혀둔다. 콩나물은 아삭하게 삶아 찬물에 식혀둔다.

cf. 관련재료의 효능: 아스파라긴산, 아마노산 풍부해 숙취제거. 타우린, 단백질, 비타민 C, B1, 뉴클레아제, 우레아제 풍부, 간의 기능 회복, 기억력증진, 혈중 콜레스테롤 저하, 피로회복에 탁월한 재료임.

## 4) 돌솥밥 전문 유명업소

### □ 돌솥밥 기본 조리법

#### ○ 재료(4인분)

불린 쌀 600g, 불린 찹쌀 120g, 당근 60g, 미나리 40g, 밤 80g, 불린 검정콩 60g, 불린 장낭콩 60g, 표고버섯 40g, 우영 40g, 은행 20개, 잣 20개, 참기름 2큰술

양념장: 등피리 40g, 파(다진 것) 2큰술, 마늘(다진 것) 1큰술, 고춧가루 1큰술, 깨소금 1큰술, 간장 8큰술, 참기름 1½큰술

## ○ 조리법

1. 돌솥을 뜨겁게 달군 후 참기름을 둘러 넣는다.
2. 불린 쌀과 찹쌀, 5mm 크기로 네모 썰기한 당근, 표고버섯, 그리고 1cm로 썬 미나리, 밤, 불린 콩, 얇게 채 썬 우엉뿌리를 넣고 쌀과 같은 양의 물을 부어 밥을 짓는다.
3. 뜸들일 때 잣과 볶은 은행을 넣는다.
4. 등피리 국물과 간장을 같은 양으로 섞고 파, 마늘, 깨소금, 고춧가루, 참기름을 넣어 만든 양념장을 함께 내어 밥에 비벼 먹게 한다.

## ○ 관련 향토음식점

반야돌솥밥, 백련돌솥밥

### (1) 업소별 식단

- 반야돌솥밥: 반야돌솥밥(1인용 돌솥을 사용하여 주문이 들어오는 즉시 밥을 지어내는 식사이다. 들에서 나는 곡식과 야채로 짓는 밥이라는 뜻을 지닌 반야돌솥밥은 찹쌀과 멥쌀, 그리고 보리쌀을 불린 뒤 그 위에 밤, 잣, 표고, 당근, 검정콩, 우엉, 완두콩 등이 들어간다. 그리고 갖지어낸 반야돌솥밥에 맛의 포인트인 양념간장을 넣어 비벼먹는 식사이다.), 인삼돌솥밥, 송이돌솥밥
- 백련돌솥밥: 돌솥밥, 삼계탕, 생삼겹
- 전주돌솥밥에 들어가는 재료는 쌀 이외에 찹쌀, 당근, 미나리, 밤, 검정콩, 강낭콩, 표고버섯, 우엉뿌리, 은행, 잣 등이다. 표고버섯, 미나리, 우엉뿌리 등은 돌솥밥에 은은한 향을 갖들게 하여 밥맛을 좋게 하기도 하며 비타민과 식이섬유의 좋은 공급원이기도 하다.

### (2) 업소별 조리법

#### 4-1) 반야돌솥밥

○ 재료 : 쌀, 찹쌀, 밤, 은행, 잣, 우엉, 당근, 표고, 검정콩 등등

#### ○ 조리법과 순서

1. 3시간 정도 불린 쌀에

2. 각종 부재료를 넣고 15분 정도 끓인 후
3. 7~8분정도 뜸들이를 한 후
4. 계란을 넣고 맛있게 먹는다.



<사진-25> 반야돌솥밥

※ 조리시 주의점 : 곱돌솥이 무척 뜨거우므로 데일 염려가 있고 밥이 끓을 때 넘지 않도록 주의해야 한다.

반야돌솥밥은 1인용 돌솥을 사용하여 주문이 들어오는 그때그때 밥을 지어내며, 들에서 나는 곡식과 야채로 짓는 밥이라는 뜻을 지닌 반야돌솥밥은 찹쌀과 멥쌀, 그리고 보리쌀을 불린 뒤 그 위에 밤, 잣, 표고, 당근, 검정콩, 우엉, 완두콩 등이 들어간다. 반야에서만 맛볼 수 있는 맛의 포인트인 양념간장을 넣어 비벼 먹는다.

#### 4-2) 백련돌솥밥

○ 재료 : 쌀, 표고버섯, 대추, 밤, 콩, 당근, 은행, 잣 등

##### ○ 조리법과 순서

1. 쌀 한공기에 1/2 공기의 물을 붓고 불에 올린다.
2. 밤, 표고, 대추를 넣는다.
3. 밥이 끓어서 물이 잦아지면 콩과 당근을 넣고 은행을 넣어 뜸을 올린다.

4. 약 8분동안 뜸을 들인 후 잣과 계란 노른자를 보기 좋게 올려 손님상에 올린다.

※ 조리시 주의점 : 손님의 취향에 따라 뜸 올리는 시기와 시간을 조절한다.

예) 노인이 드실 밥은 물기가 남아 있을 때 뜸을 올려 은근한 불에 시간을 좀 더 둔다.

## 5) 백반정식 유명 전문업소

우리나라 음식의 대표는 흰쌀로 지은 백반(白飯)이라 할 수 있다. 한국인은 오래전부터 밥과 찬으로 구성되는 형태의 식사를 일상식으로 취하여 왔으며, 우리는 일반적으로 반상(飯床)<sup>35)</sup>이라는 말은 거의 사용하지 않았다. 그런데 급격한 경제성장과 산업발전, 가치관과 의식의 변화 등으로 외식문화가 발달하면서 밥과 찬으로 구성된 우리의 일상식도 음식점에서 하나의 메뉴로 자리잡게 되었다.

흰밥에 국과 몇 가지 반찬으로 구성된 식사가 언제부터 상업적으로 백반이란 명칭으로 불리워졌는지는 알 수 없으나, 가장 서민적인 수준의 상차림의 상업화된 명칭이라 할 수 있고, 옛 대가집의 반상차림이 상업화된 것처럼 백반에서 제공되는 찬의 가짓수나 질을 높여 9첩 반상의 상차림을 훨씬 능가하는 호화로운 상차림을 한정식(韓定食)이라 한다.<sup>36)</sup> 백반이나 한정식이 밥과 지역의 산물을 이용한 각종 찬으로 구성되는데, 이때 찬의 구성은 조리법, 식품의 배합, 음식의 짜고 싱거운 정도, 음식의 차고 뜨거운 정도 그리고 색상의 배합 등을 고려하여 합리성과 조화성을 가지고 이루어져야 한다. 이러한 요건들이 가장 잘 반영되었고 지역 음식문화의 특성을 한눈에 볼 수 있는 것이 바로 전주 백반과 한정식이다.

### o 관련 일반음식점

다래정, 죽림집, 진달래정식, 한발식당

35) 찬을 차리는 상을 반상차림이라고 하는데 찬의 가짓수에 따라 3첩 반상, 5첩 반상, 7첩 반상, 9첩 반상, 12첩 반상으로 나눈다. 이때 첩이란 밥, 국, 김치, 조치, 종지(간장, 고추장, 초고추장 등)를 제외한 반찬의 수를 말한다. 반상의 첩 수와 생활수준의 관계를 살펴보면 3첩 반상은 서민들의 상차림이고, 5첩 반상은 어느 정도 여유가 있었던 서민층의 상차림이었으며, 7첩 반상은 신랑. 색시상을 차릴 때 쓰였고, 9첩 반상은 대가집의 상차림이었으며, 12첩 반상은 궁중에서 차리는 수랏상이었다. cf. 이효지, 한국음식의 맛과 멋 (신광출판사, 2005), pp.268-270;

36) 백반은 서민층에서 즐겨먹는 음식으로서 신선로와 전골류가 나오는 양반층이 즐겨 먹었던 한정식과는 구분된다 cf. 이종근, 온고을의 맛, 한국의 맛 (신아출판사, 1995), p.147.

### 5-1) 다래정



<사진-26> 다래정 백반

- 취급메뉴 : 백반
- 상차림 : 찌개류는 김치찌개, 된장찌개, 청국장, 동태찌개 중에서 고객이 원하는 대로 하나를 택할 수 있다. 반찬으로는 고등어무조림, 꼬막찜, 부추전, 파래무침, 미역나물, 호박버섯볶음, 무생채, 숙주나물, 배추김치, 파김치 등이 제공된다.

### 5-2) 죽림집

- 취급메뉴 : 백반/백반정식
- 상차림 : 백반의 상차림은 된장찌개, 생선매운탕, 계란찜뚝배기, 두부조림, 부추전, 조기구이, 고등어조림, 어묵조림, 콩나물, 오이장아찌, 오이소박이, 파래무침, 깻잎무침, 가지나물, 배추김치, 총각김치 등이 제공된다.

백반정식의 상차림에는 민물새우탕, 돼지고기 수육, 오징어숙회 등이 추가로 제공된다.

### 5-3) 진달래정식

- 취급메뉴 : 백반/전주비빔밥



<사진-27> 진달래정식 백반정식

- 상차림 : 백반의 상차림은 청국장과 새우탕 등 2가지의 찌개가 제공되며 26가지가 넘는 반찬과 투가리밥이 제공된다. 반찬으로는 조기구이, 계란말이, 늙은호박 엿조림, 잡채, 김자반, 콩나물무침, 연두부짬, 목편, 땅콩조림, 멸치볶음, 깻잎장아찌, 김치, 총각김치, 싱싱한 상추와 쌈장, 돼지고기볶음 등이 제공된다.

#### 5-4) 한발식당

- 취급메뉴 : 백반
- 상차림 : 김치찌개, 된장찌개, 계란탕을 중앙에 놓고, 각종 나물과 생선, 제육볶음을 내며, 밥은 웅기돌솥에 낸다. 나물종류로는 호박전, 버섯볶음, 콩나물무침, 감자채볶음, 미역줄기볶음, 애호박나물 등이 제공되며, 생선으로는 조기구이, 고등어구이, 꿈치무조림 등이 제공된다. 그 밖에도 제육볶음, 도라지 고추장 구이, 부추전, 오징어채무침, 젓갈 두 종류, 마늘쫑조림, 깻잎조림 등이 나온다. 또한 김치로는 파김치, 총각김치, 배추겉절이 등 총 25가지가 넘는 반찬이 제공된다.

유네스코 지정 세계 문화유산인 판소리의 본고장으로서 전주는 역사와 문화, 예술의 도시로서 한국음식을 대표하는 맛의 중심도시이다. 전주는 식재전주(食在全州)란 말이 있을 정도로 다양한 식재료와 손맛, 넉넉한 인심이 특징인데, 특히 인접 지역들로부터 해산물

이나 생선, 젓갈류, 산채, 나물, 곡식 등의 수급이 용이해서 일찍부터 다양한 음식문화가 발달해 왔다.

지금까지 살펴본 바와 같이 전주의 대표적 향토음식은 전주비빔밥, 한정식, 콩나물국밥, 돌솥밥 등이다. 이 중에서 조선왕조 3대 음식의 하나인 전주비빔밥은 1999년 한국식품개발연구원과 함께 제조방법을 개발해 특허청에 상표등록, 2003년에는 미국과 일본에서도 특허를 획득한 비빔밥은 불고기 등과 함께 외국인이 가장 잘 알고 좋아하는 한식 메뉴로 자리를 잡고 있다. 또한 '전주의 맛'으로 손꼽히는 음식이 바로 한정식인데, 이는 서해의 풍부한 해산물과 기름진 평야의 오곡과 각종 산나물을 재료로 한 반찬 수만 30여 가지가 넘는 전주의 한정식은 전주의 고급 식문화를 대표하는 음식이다. 그러나 현재 전주 한정식은 경기불황 등의 이유로 소비층이 약해지면서 업소수가 점차 감소하여 몇몇 유명 업소들만이 명맥을 유지하고 있는 형편이다. 이에 반해서 한정식이 전주 고급식문화의 상징이라면 서민음식을 대변하는 음식은 콩나물국밥이라 할 수 있다. 떡배기에 한 가득 담아 내는 콩나물국밥은 전문점이 아니더라도 대부분의 음식점에서 취급하고 있을 정도로 전주의 가장 대표적이자 서민적인 음식으로 자리를 잡고 있다. 이외에도 곱돌술에 15 가지 이상의 재료를 넣어 즉석에서 짓는 돌솥밥을 비롯해 가정식 백반정식, 황포묵, 오모가리탕, 막걸리, 이강주, 모주 등 전주만의 다양한 음식문화를 간직하고 있다.

본 실태조사 결과 전주시의 전주음식사이트([www.jeonjufood.or.kr](http://www.jeonjufood.or.kr))에 등록된 음식점수는 현재 247개(완산구: 153, 덕진구: 94)인데, 최근 경기 불황의 여파로 전주의 외식경기는 어두운 편이다. 그 예로 한국음식업 중앙회 전주시 완산구지부에 따르면 지난해 완산구에서 신규등록한 음식점수는 345개인 반면 명의변경은 1035개, 폐업은 607개로 나타난 것을 들 수 있다. 현재 완산구에 소재한 음식점수는 약 3200여개로 이중 지난 해에만 1600여개가 명의변경이나 폐업을 했으며, 신규업소는 매해 감소하는 반면 폐점업소는 증가하고 있어 경기불황의 심각성을 여실히 보여주고 있다. 경기불황과 함께 양극화도 뚜렷이 나타나고 있다. 비빔밥의 경우 고궁, 가족회관, 한일관 등 일부 유명 업소들이 전주 전통 비빔밥의 명맥을 지키고 있으며, 전주지역에 프랜차이즈 외식업체의 진출이 가속화되면서 메뉴 간, 업소 간의 차별화가 점점 흐려진다는 것도 문제점으로 드러나고 있다. 그리고 더 큰 문제점은 향토음식 업소별로 각기 다른 조리법은 비체계적, 비전문적이어서 전통의 고유한 맛의 보존보다는 식당별로 반찬 가짓수의 경쟁만 부채질하고 있을 뿐, 요리 속에 전주의 전통을 찾기는 쉽지 않았다. 그래서 전주향토음식의 고유한 맛의 보존도 중요하지만, 전주 맛의 산업화라는 측면에서 볼 때에는 전주향토음식의 재료, 조리법을 표준화하는 방안과 아울러 이를 현대적 감각에 맞게 발전시키고 보다 다양한 메뉴를 개발

하는 방안도 강구하여야 할 것이다. 이를 위해 전주시가 5대 역동산업으로 선정하고 다양한 육성정책을 펼치고 있는 한스타일 사업에 있어서 한식부문의 전주의 4대 향토음식으로 지정된 비빔밥, 한정식, 콩나물국밥, 돌솥밥을 비롯해 각종 향토음식의 보존과 개발에 대한 효율적 지원이 강화되어야 하겠다.

## <첨부자료>

### ● 전북향토음식정보: 전주지역

가족회관

갑기회관

고궁

반야돌솥밥

백련돌솥밥

백만회관

백번집

삼백집

삼일관

성미당

송정원

웁이콩나물국밥

전라회관

중앙회관

콩나루(구, 두레박콩나물)

풍전콩나물국밥

한국관

한국집

한벽루

한일관

- 자료출처: <http://www.jbfood.go.kr/> 전북음식문화플라자

● 전주시 문화관광: 전주 맛(음식)관광

○ 한옥마을 맛집

음식점명	전화번호	메뉴	위치	가격
강촌회관	063-283-0600	민물장어	한옥마을 내	
교동국수	063-288-1703	국수	한옥마을 내	2,500~3,000
교동집	063-284-3544	자장면	한옥마을 내	3,000
교동한식	063-288-4004	가정식백반	한옥마을 내	12,000
국일떡갈비	063-282-3330	떡갈비	한옥마을 내	10,000
나들별	063-282-8191	갈치탕, 명태찜	한옥마을 내	8,000
나의집분식	063-284-5951	칼국수	한옥마을 내	3,000
남양집	063-284-1912	오모가리탕	한옥마을 내	35,000~70,000
남천가든	063-288-2500	갈비전골, 비빔밥	한옥마을 내	7,000
다문	063-288-8607	한정식	한옥마을 내	10,000
돌담길	063-282-7141	돌솥삼밥	한옥마을 내	8,000
마패	063-288-2255	숯불갈비	한옥마을 내	18,000
민속고을	063-283-5264	산채비빔밥	한옥마을 내	6,000
베테랑	063-285-9898	칼국수	한옥마을 내	3,500
양반가	063-282-0054	참계장백반	한옥마을 내	15,000
오목대사랑채	063-232-85333		한옥마을 내	10,000
월광한정식	063-283-5995	한정식	한옥마을 내	100,000(4인)
전주향	063-284-2588	참계장, 굴비구이	한옥마을 내	10,000
전통문화센터	063-280-7003	한정식	한옥마을 내	120,000
한벽루				
전통죽집	063-231-8390	전통죽 (팔죽, 호박죽, 떡국)	한옥마을 내	5,000
종로회관	063-288-4578	전통비빔밥	한옥마을 내	10,000
중앙숯불	063-231-1771	한우소금구이	한옥마을 내	18,000
진미집	063-288-4020	소바, 콩국수	한옥마을 내	4,000

태조갈비	063-287-8799	태조갈비	한옥마을 내	8,000
한벽집	063-284-2736	오모가리탕	한옥마을 내	35,000~70,000
화순집	063-284-6630	오모가리탕	한옥마을 내	35,000~70,000

○ 전주비빔밥집

음식점명	전화번호	메뉴	위치	가격
가족회관	063-284-2884	전통비빔밥	완산구 중앙동	10,000
갑기회관	063-211-5999	전통비빔밥	덕진구 팔복동	9,000
고궁	063-251-3212	전통비빔밥	덕진구 덕진동	10,000
고려정	063-254-2181	일반비빔밥	덕진구 진북동	9,000
백송가든	063-222-5234	일반비빔밥	완산구 중화산동	6,000
성미당	063-284-6595	전통비빔밥	완산구 중앙동	10,000
종로회관	063-288-4578	일반비빔밥	완산구 전동	10,000
천하장사	063-211-0061	일반비빔밥	덕진구 여의동	10,000
한국관	063-272-8611	전통비빔밥	덕진구 금암동	10,000
한국집	063-284-2224	전통비빔밥	완산구 전동	10,000
호남각	063-278-8150	일반비빔밥	덕진구 송천동	7,000

○ 전주한정식집

음식점명	전화번호	메뉴	위치	가격
궁	063-227-0844	전통한정식	완산구 중화산동	120,000~200,000
궁전	063-284-6760	전통한정식	완산구 경원동	80,000~120,000
만성한정식	063-232-4141	전통한정식	완산구 다가동	100,000~140,000
만찬	063-225-3333	전통한정식	완산구 효자동	60,000~100,000
맛자랑	063-246-1600	전통한정식	덕진구 우아동	60,000~100,000
수라청				
무궁화	063-271-3307	전통한정식	덕진구 덕진동	120,000~200,000

무심 (채식한정식)	063-278-6509	전통한정식	완산구 중화산동	50,000(2인)
백만회관	063-254-6633	전통한정식	완산구 고사동	100,000~150,000
백번집	063-286-0100	전통한정식	완산구 다가동	80,000~120,000
송정원	063-283-7663	전통한정식	완산구 중앙동	60,000~120,000
수구정	063-284-4477	전통한정식	완산구 중앙동	120,000~150,000
예송원	063-227-6999	전통한정식	완산구 중화산동	120,000~200,000
예향	063-222-9229	전통한정식	완산구 중화산동	100,000~250,000
장원	063-226-8300	전통한정식	완산구 중화산동	80,000~200,000
전라도	063-244-4477	전통한정식	덕진구 우아동	60,000~120,000
음식이야기				
전라회관	063-228-3033	전통한정식	완산구 삼천동	120,000
전통문화센터	063-280-7084	전통한정식	완산구 교동	120,000
한벽루				
축제	063-227-8040	전통한정식	완산구 효자동	50,000
혜원	063-277-2032	전통한정식	완산구 고사동	

### ○ 전주콩나물국밥집

음식점명	전화번호	메뉴	위치	가격
그때 그집	063-231-6387	콩나물국밥	남부시장내	4,000
다래콩나물국밥	063-288-6962	콩나물국밥	완산구 경원동	4,000
별미집	063-288-1621	콩나물국밥	남부시장내	4,000
삼백집	063-284-2227	콩나물국밥	완산구 고사동	4,000
삼일관	063-284-8964	콩나물국밥	완산구 고사동	4,000
웁이집	063-287-6980	콩나물국밥	완산구 경원동	4,000
우정집	063-282-3491	콩나물국밥	남부시장내	4,000
이맛콩나물국밥	063-271-6640	콩나물국밥	완산구 서신동	4,000
콩나루	063-288-4853	콩나물국밥	완산구 경원동	4,000
투가리콩나물국밥	063-251-0309	콩나물국밥	완산구 고사동	4,000

풍전콩나물국밥	063-231-0730	콩나물국밥	완산구 경원동	4,000
한일관	063-226-1569	콩나물국밥	완산구 중화산동	4,000
현대옥	063-282-7214	콩나물국밥	남부시장내	4,000
황토콩나물국밥	063-224-7633	콩나물국밥	완산구 효자동	4,000

#### ○ 전주돌솥밥집

음식점명	전화번호	메뉴	위치	가격
고을돌솥밥	063-223-8740	돌솥비빔밥	완산구 평화동	6,000
만나돌솥밥	063-277-4080	돌솥비빔밥	덕진구 진북동	6,000
반야돌솥밥	063-288-3174	돌솥비빔밥	완산구 중앙동	7,000
백련돌솥밥	063-242-0997	돌솥비빔밥	덕진구 인후동	6,000
영진회관	063-284-3717	돌솥비빔밥	완산구 경원동	6,000

#### ○ 전주 가정식백반집

음식점명	전화번호	메뉴	위치	가격
농부머느리	063-242-6811	가정식백반	덕진구 우아동	5,000
정이가네	063-232-5770	가정식백반	완산구 경원동	5,000
죽림집	063-284-4030	가정식백반	완산구 중앙동	7,000
지연식당	063-288-8272	가정식백반	완산구 중앙동	5,000
한국식당	063-284-6932	가정식백반	완산구 중앙동	5,000
한밭식당	063-284-3367	가정식백반	완산구 중앙동	5,000
흙집	063-227-0987	가정식백반	완산구 중화산동	5,000

#### ○ 오모가리탕집

음식점명	전화번호	메뉴	위치	가격
------	------	----	----	----

남양집	063-284-1912	오모가리탕	완산구 교동	35,000~70,000
한벽집	063-284-2736	오모가리탕	완산구 교동	35,000~70,000
화순집	063-284-6630	오모가리탕	완산구 교동	35,000~70,000

○ 추천맛집

음식점명	전화번호	메뉴	위치	가격
베테랑칼국수	063-285-9898	칼국수, 만두		3,500
새참국수	063-278-6188	국수		2,500~3,000
순자씨 밥집	063-282-2168	보리밥		2,500
오원집	063-275-1123	돼지고기	중앙시장 인근	2,500
이조국수	063-242-0036	옛날국수		2,000
정통우동	063-286-5564	우동	완산구 노송동	2,500
진미집	063-254-0460	돼지고기	중앙시장 인근	6,000(2인)
진미집	063-288-4020	소바, 냉면		4,000
할매국수	063-275-4914	국수		2,500

○ 건강음식집

음식점명	전화번호	메뉴	위치	가격
누렁 송아지	063-252-9666	소고기	완산구 서신동	25,000(600g)
달맞이 흑두부사랑	063-225-7773	흑두부	완산구 효자동	4,000
덕암식당	063-226-9435	청국장	완산구 중화산동	4,000
민속두부마을	063-224-7339	두부버섯전골	덕진구 우아동	8,000
버섯농장	063-274-8277	버섯전골	덕진구 금암동	8,000
버섯사랑우신	063-247-5600	버섯전골	덕진구 우아동	34,000(4인)
신우재버섯마당	063-245-6783	버섯전골	덕진구 우아동	20,000~35,000
아중도토리묵촌	063-244-1233	도가니탕	덕진구 아중리	30,000
엄마손	063-222-5946	김치찌개	완산구 효자동	5,000

연지회관	063-231-4988	우족탕	완산구 경원동	7,000
예담	063-228-3828	아구찜	완산구 중화산동	30,000~60,000
온고을버섯잔치	063-245-1558	버섯전골	덕진구 우아동	8,000
왕가비	063-231-0905	생선백반	완산구 다가동	4,000~6,000
임진강민물장어	063-287-3210	장어구이	완산구 고사동	10,000(1마리)
전주순두부	063-247-3838	낙지두부전골	덕진구 산정동	24,000~32,000
정통아구박사	063-227-4476	아구찜	완산구 중화산동	30,000~50,000
진국	063-275-2726	청국장	완산구 서신동	4,000
청학동버섯전골	063-225-6860	버섯전골	완산구 중화산동	8,000
할매곰탕	063-223-2648	곰탕	완산구 효자동	6,000
효자문	063-284-4236	갈비탕	완산구 고사동	7,000

- 자료출처: [http://tour.jeonju.go.kr/open\\_content/tour/food/](http://tour.jeonju.go.kr/open_content/tour/food/)  
전주시문화관광/전주 맛(음식) 관광

## ● 전북 향토음식 정보: 전주시

### (1) 전주비빔밥

#### | 음식설명 |

전주비빔밥은 콩나물과 청포묵, 참쌀고추장 등 30여가지의 재료를 사용하여 만든 것으로 그 맛이 독특하여 전주의 향토 음식으로 각광을 받고 있다.

#### | 음식재료 |

쌀 420g, 사골고은물 4 1/2컵, 콩나물 100g, 쇠고기(우둔) 100g<쇠고기 양념 - 청장 1작은술, 마늘 1/2작은술, 참기름 1작은술, 깨소금 1/2작은술, 청주 1작은술, 잣가루 1/2작은술, 배 60g>, 콩나물 160g, 미나리40g, 소금 1/2큰술<콩나물, 미나리 양념- 마늘(다진 것) 2/3작은술, 참기름 1 1/3작은술, 깨소금 2/3작은술, 소금 2/3작은술>, 고사리 60g, 표고버섯 60g<고사리, 표고버섯 양념 - 청장 1작은술, 마늘(다진 것) 1/2작은술, 참기름 1/2작

은술, 깨소금 1/2작은술>, 무 60g<무 양념 - 고춧가루 1/2작은술, 소금 1/3작은술, 마늘 (다진 것) 1/4작은술, 생강(다진 것)1/8작은술>, 도라지 40g, 소금 1작은술<도라지 양념 - 마늘(다진 것) 1/2작은술, 참기름 1/4작은술, 깨소금 1/4작은술, 소금 1/4작은술>, 애호박 80g, 소금 1작은술, <애호박 양념 - 마늘(다진 것) 1/2작은술, 참기름 1/3작은술, 깨소금 1/3작은술>, 오이 40g, 당근 20g, 황포묵 60g, 고추장 120g, 다시마튀각 4g, 달걀 4개, 식용유 1 1/3큰술,

#### | 관련향토음식점 |

한국관 , 고궁 , 성미당 , 갑기 회관 , 한국집 , 중앙 회관 , 가족 회관 ,

#### | 만드는 법 |

1. 오이와 당근은 채썰어 소금에 절여 준비하고 호박, 더덕, 표고, 달걀 지단, 밤, 대추, 무는 채썰어 준비하고 잣과 호두는 먹기좋게 미리 준비해둔다.
2. 은행은 소금을 조금 넣고 볶는다. 호박, 당근, 오이, 더덕을 살짝 볶아준다.
3. 표고버섯과 고사리는 참기름, 소금, 간장, 깨소금, 마늘, 다진파를 넣고 볶아준다.
4. 콩나물은 다진파, 마늘, 소금, 참기름을 넣고 무친다. 시금치는 소금, 다진 마늘, 깨소금, 참기름을 넣고 무친다. 무는 생강즙, 다진파, 깨소금, 소금, 고춧가루를 넣고 무친다.
5. 사과 국물로 밥을 짓는다.
6. 싱싱한 소고기를 준비하여 채썰어 정종, 배즙, 생강즙, 깨소금, 참기름, 고추장, 마늘, 잣, 꿀을 넣고, 육회를 만든다.
7. 그릇에 밥을 담고 참기름을 넣어 비벼준 후 준비한 갖은 재료를 보기좋게 넣고 달걀 노른자를 위에 얹어준다.

#### | 참고문헌 |

글. 전라북도 농업기술원

## (2) 전주한정식

### | 음식설명 |

전주한정식은 유기 반상기를 사용하며 전주팔미를 곁들인 12~13가지 반찬에 4~6가지 별미재료를 넣어 만든 것으로 음식의 참맛을 찾을 수 있는 전주의 향토 상차림으로 우리 민족의 음식문화를 말해주고 있다.

### | 음식재료 |

신선로- 파, 붉은고추, 청양고추, 계란, 표고버섯, 당근, 무, 미나리, 생선전, 야채전, 소내장전, 소고기 무침, 소고기 완자, 은행, 잣, 밤  
육회-소고기, 청주, 깨, 고추장, 배, 마늘, 후추, 잣가루, 설탕, 참기름

### | 관련향토음식점 |

백만 회관 , 한벽루 , 전라 회관 , 백번집 , 송정원 ,

### | 만드는 법 |

**민물새우탕** : 민물새우에 묽은 시래기를 된장과 고추장으로 무쳐 놓고 고춧가루, 마늘, 생강, 파 등으로 양념하여 끓인 찌개이다.

**토하젓** : 민물새우 토하에 소금을 넣고 1개월 이상 발효시킨 후 찹쌀을 갈아 넣어 푹 삶힌 다음 반상에 올릴 때 고춧가루, 마늘, 파, 생강으로 양념한 젓갈이다. 생이젓이라고도 하며 맛이 깔끔하여 입맛을 돋을 뿐만 아니라 소화도 잘 되므로 소화젓이란 명칭도 갖고 있다.

**진석화젓** : 이른 봄에 석화(굴)에 소금을 3:1의 비율로 넣고 버무려서 1년 이상 밀봉하여 발효시킨 묽은 굴젓으로 반상에 올릴 때 마늘, 고춧가루, 통깨 등으로 양념한다. 처음부터 굴에다 소금, 고춧가루, 마늘 등의 양념을 넣고 조미하여 몇 일만에 먹을 수 있도록 담은 어리굴젓과는 다른 독특한 향미를 가진 젓갈이다.

**육회** : 쇠고기는 기름기가 적고 연한 우둔육이나 대접살로 고기결의 반대방향으로 곱게 채썰어 마늘, 참기름, 깨소금, 청장 등으로 골고루 간이 배도록 주물러 무쳐 곱게 채썬 배

와 함께 접시에 담고 가운데에 달걀노른자를 놓아 잣가루를 뿌린 생회이다.

**참게장** : 민물게인 참게에 동량의 청장과 진간장을 부었다가 3일 후에 장을 따라서 달인 다음 식혀서 다시 붓는다. 두번째 부터는 5일만에 한번씩 달여 4번쯤 되풀이 하면 게 속으로 간장이 스며들어 특별한 맛이 난다. 반상에 올릴 때 게 딱지를 들추어 곱게 채썰은 마늘, 생강, 파와 통깨, 실고추 등의 양념을 얹어 낸다.

**대합구이** : 대합껍질에 곱게 다진 대합살, 쇠고기, 으깬두부 등을 소금, 마늘, 파, 깨소금, 참기름 등으로 갖은 양념하여 고르게 곱게 가득 담은 다음, 달걀 노른자를 입히고 실고추와 파를 윗기로 얹어 석쇠 위에서 노릇노릇하게 익혀낸 구이이다.

**콩나물 겨자잡채** : 머리와 꼬리를 따서 데친 콩나물에 채썬 무, 당근, 다시마, 그리고 미나리, 고사리등을 함께 섞어 소금, 식초, 설탕, 마늘, 겨자 등으로 만든 겨자 집장으로 무친 시금 달콤 하면서도 매운 맛을 가진 냉채이다.

**들깨즙탕** : 토란, 머위대, 토란줄기 등의 재료에 새우살이나 조갯살을 넣고 들기름으로 볶다가 물을 붓고 푹 끓이면서 들깨와 쌀을 같이 갈아 고운채에 걸른 들깨즙, 마늘, 홍고추 등을 넣고 청장으로 간을 맞춘 부드러운 음식이다.

**탕평채** : 황포묵을 쇠고기, 미나리, 숙주나물, 김 등과 함께 청장, 식초, 깨소금, 참기름, 마늘 등으로 양념한 묵무침이다. 황포묵은 녹두로 청포묵을 만들 때 치자로 노랗게 물을 들인 것에 기인하여 이름이 붙여진 것이며 전주 심미의 하나이다.

**홍어찜** : 홍어의 검은 껍질을 벗기고 크게 토막을 내어 마늘과 생강을 넣은 소금물에 하루 밤 담갔다가 채반에 놓고 바람을 쐬어 꾸덕꾸덕하게 말린 후에 찜통에서 찜 다음 파, 석이, 실고추 등을 윗기로 얹은 찜으로 양념장과 함께 낸다.

| 참고문헌 |

글. 전라북도 농업기술원

### (3) 콩나물국밥

| 음식설명 |

콩나물국밥은 크게 끓이는 방식과 마는 방식으로 나뉘는데 재료가 틀리는 것이 아니고 그 방식이 다를 뿐인데 맛에 있어서는 별개의 음식으로 볼만큼 각각 독특한 특징을 지니고 있다. 끓이는 과정에서 새로운 맛이 형성되는 것이다.

| 음식재료 |

밥 480g, 콩나물 340g, 멸치 20g, 마늘 다진 것 1작은술, 고춧가루1작은술,새우젓1작은술, 물9컵, 김치80g, 달걀4개, 파 20g, 깨소금 1/2작은술

| 관련향토음식점 |

웨이콩나물국밥, 콩나루, 삼일관, 삼백집, 한일관, 풍전콩나물국밥.

| 만드는 법 |

1. 밥 한공기를 뚝배기에 담고 새우젓으로 간을 맞춘 후 파, 청양고추, 묵은 김치를 넣는다.
2. 콩나물은 삶아서 찬 물에 담궈 사용한다.
3. 육수는 멸치와 통무, 양파를 넣어 끓인다.
4. 뚝배기에 담아낸다.

| 참고문헌 |

글. 전라북도 농업기술원

#### (4) 들솔밥

| 음식설명 |

들솔에 찹쌀, 보리, 밤, 콩, 은행, 잣, 인삼 등 15가지 이상의 재료를 넣고 즉석에서 밥을 하여, 다진파, 깨, 간장을 넣고 비벼서 상추, 미나리 등 푸짐한 야채반찬과 곁들여 먹는 들솔밥은 씹을수록 감칠맛이 나며 다 먹은 후 굵어 먹는 누룽지의 맛도 일품이다.

| 음식재료 |

불린쌀 600g, 불린 찹쌀 120g, 참기름 2큰술, 당근 60g, 미나리 40g, 삶은 밤 8큰술, 불린 검정콩 60g, 불린 강낭콩 40g, 표고버섯 40g, 우엉뿌리 20개, 은행 20개, 잣 20개, 양념장 (등피리 국물 8큰술, 파<다진 것> 2 1/2큰술, 깨소금, 1 1/2큰술, 고춧가루 1큰술, 진간장 8큰술, 마늘<다진 것>,참기름 1 1/2큰술)

| 관련향토음식점 |

백련 돌솥밥 , 반야 돌솥밥 , 연기 식당

| 만드는 법 |

1. 3시간정도 불린 쌀, 채썬 당근, 말린 밤, 채썬 표고버섯, 불린 콩, 볶은 은행, 우엉, 콩, 완두 옥수수를 준비한다.
2. 돌솥에 식용유를 두르고 불린 쌀을 넣은 후 준비한 재료들을 넣는다.
3. 불을 켜고 밥물은 평소 밥을 만들 때보다 많이 부어 15분정도 끓이고 10분정도 뜸들인다.
4. 파, 깨소금, 고춧가루, 참기름, 집간장을 넣어 양념장을 만든다.
5. 돌솥밥에 달걀 노른자를 얹고 양념장을 넣어 비벼서 먹는다.

| 참고문헌 |

글. 전라북도 농업기술원

## 부록. 전주음식명인 구술자료 샘플

### <구술자 선정과 조사 경위>

전주음식의 명인은 다양한 분야에서 많이 존재하겠지만, 대략 다음과 같이 음식 명인을 구분할 수 있을 것이다.

- 종가집의 며느리: 대를 이어 각 집안의 음식문화전통을 이어온 전주음식의 자부심 그 자체
- 음식점 주인: 음식점을 창업하고 경영하면서 실제로 음식문화를 창조해 온 사람

그런데 사실 전주음식이라고는 하지만 인근의 부안, 김제, 임실 등 전북지방의 손맛이 전주음식의 손맛과 같거나 비슷하기 때문에 전주음식의 뿌리는 전북음식 전반으로 확대되어야 할 것이다. 하지만 금번 조사는 전주음식 자체의 브랜드화에 초점을 맞추었기 때문에 전주시 이외의 전북 전체를 대상으로 한 명인 면담, 아울러 전주를 포함한 전북 전체의 종가집 조사 등은 별도의 후일 작업으로 남겨둔다.

전주음식의 경우에도 전주비빔밥, 콩나물국밥, 한정식, 백반, 돌솥밥, 그 외에도 창포묵이나 이강주 등 각 음식마다 명인이 존재한다. 콩나물국밥만 하더라도 '직탕식'과 '중탕식' 등 종류에 따라 다르고 음식점마다 조금씩 차이가 있다. 그러나 본 조사는 개인별 구술 생애사에 초점을 맞추는 작업이 아니기 때문에 5개 샘플링 작업을 소개하고자 한다. 추후 음식 명인 전반에 걸친 별도의 구술생애사 채록작업이 수행되어야 할 것이다.

전주비빔밥은 '가족회관(김년임)'을 소개하였으나, 갑기회관이나 고궁, 성미당, 한국관, 한국집, 그리고 전주비빔밥 주식회사까지 포괄하는 별도의 전문 구술채록이 계속 수행되어야 한다. 백반집 거리에 위치한 '죽림집(김산옥)'은 대중적인 백반의 명소로 선정된 바 있다. '죽림집 대모'인 김산옥의 시어머니가 현재 병환 중이라 며느리에게 전수된 손맛과 백반이야기를 채록하였다. 이 외에도 한국음식업 중앙회 전북지회나 덕진구 지회, 완산구 지회 등에 등록되어 있는 무수한 백반집 중에서도 뛰어난 음식점이 많이 있다. 한정식집

'행원(민소완)'을 선택한 것은 풍류의 고장인 전주의 특성상 풍류를 즐길 수 있는 한정식집의 한 사례가 될 것이기 때문이다. 이후 전주 한정식의 명소인 백번집, 전라회관, 한벽루, 송정원 등의 별도의 작업이 추진되어야 한다. 남부시장을 지켜온 남부시장식 콩나물국밥의 전형 '현대옥(양옥련)', 전주 콩나물국밥 대중화의 좋은 사례 중 하나인 '앵이집(유대성)'도 소개하였다. 삼백집이나 삼일관, 한일관, 풍전, 콩나루 등의 명소도 별도의 조사가 요구된다. 한편, 전주 토박이로서 음식점 종사자가 아닌 시민 입장에서의 패션디자이너 유춘선을 인터뷰 한 바, 보다 많은 토박이들의 구술채록이 이루어져야 할 것이다. 전주황포묵, 콩나물, 오모가리탕, 막걸리, 이강주와 모주 등의 명인들은 이번 조사에서는 누락되었음을 밝힌다.

### 남부시장 콩나물국밥집 현대옥 양옥련

남부시장 안에서 일명 '남부시장식' 콩나물국밥집의 역사를 알려주는 그야말로 원조의 구술이다. 전주시내 국밥집의 역사와 변천, 남부시장 상인들과 국밥집, 콩나물 조달, 콩나물국밥집에서 김을 사용하게 된 내력, 계란을 제공하게 된 경위 등 콩나물국밥에 얽힌 역사가 채록되었다.

구술자의 증언에서 가장 인상 깊은 것은 30년 넘게 영업을 한 자리에서 해오면서 장소를 바꾸지 않았고 아무리 장사가 잘되어도 집을 늘리지도 않고 겨우 10여 명의 손님만 받고 있다는 점이다. 구술자는 식당을 찾는 손님의 취향에 맞추어 개인별 맞춤식 콩나물국밥을 제공한다. 마구잡이로 국밥을 끓이고 말아서 파는 그런 방식과는 차원이 다른 영업전략을 몸으로 체화시켜 행하고 있는 사례이다. 현대 경영학의 그릇된 물량주의와 무관하게 전주식 슬로푸드를 지켜온 산 증인이라 할 수 있다.

### 백반전문 죽림집 김산옥

전주 백반집거리의 명맥을 잇고 있는 몇 안되는 집이다. 전북도청이 이전한 뒤에도 일관되게 명맥을 유지하고 있어 전통에 관한 주인의 강한 의지를 느낄 수 있었다. 구술 조사는 직접 면담방식에 의거하여 음식상을 앞에 두고 사진 기록을 남기면서 진행되었다.

조사된 항목은 다음과 같다.

홍어, 조기, 토하젓, 된장, 콩, 젓갈만들기, 고추장, 계절에 따른 상차림의 차이, 계란찜, 김치, 수육, 고등어조림, 무, 오징어, 소금, 독조기, 전, 탕, 나물 등 백반에 오르는 모든 메뉴가 포함된다. 김산옥의 구술에서 가장 중요한 대목은 식재료들이 대부분 전주 시내 및 인근에서 오는 것들이고 자연산을 주로 쓰고 있으며 지극히 생태적인 식재료라는 점이다. 돈을 벌기 위해 음식점을 운영하고 있기는 하지만 식재료를 자연의 순리에 따라 변화시키는 올바른 태도를 엿볼 수 있었다. 이러한 점은 매우 당연한 것으로 간주되지만 현재의 상업화 일변도 세태와는 일정한 거리가 있는 모범사례이다.

구술자의 증언은 전주음식이 지극히 생태 친화적이고 슬로푸드에 입각한 음식임을 입증하고 있는 좋은 사례이다. 나아가 전주음식 백반의 브랜드화 전략에서 의의가 크다.

## 한정식의 메카 행원의 민소완

한정식집 '행원'은 일제강점 말기부터 운영되어온 고급집이다. 일반 백반집과 차이가 나는 한정식집의 전형으로, 전통공연예술을 관람할 수 있는 전주 시내 유일한 집이다. 음식점에서 자연스럽게 공연이 이루어지는 경우는 전국적으로도 귀한 사례이다.

행원의 역사적 뿌리, 판소리꾼, 권번과의 관계, 음식점과 풍류, 일반 백반집과의 차별성 등이 채록되었다. 전주음식을 먹으면서 국악을 들을 수 있는 고급집이 없는 조건에서 행원의 존재는 그 가치가 크다. 그러나 현실적으로는 운영이 쉽지 않다. 따라서 음식의 고장이자 소리의 고장인 전주가 이 같은 음식점을 어떻게 전략화 시킬 것인가 하는 과제를 남기고 있다.

## 웁이집 유대성

웁이집은 전주시내에서 가장 유명한 콩나물국밥 중 하나다. '쌀보시'를 평생업으로 삼고 사는 여사장의 성공이야기인데, CEO로서의 확고부동한 자세가 엿보인다. 큰 규모의 음식점을 경영함에 있어 일정한 철학, 일하는 사람들을 가족처럼 대하는 태도, 웁이집에서 이용하는 식재료, 콩과 쌀, 콩나물 등에 관한 구술이 채록되었다. 구술자는 음식점 운

영 뿐 아니라 사회봉사활동, 문학예술창작 등에도 관심이 많다.

앵이집의 사례를 통해 콩나물 하나만 가지고도 사업적 승부를 걸 수 있으며, 충분히 성공할 수 있다는 점을 보여준다. 특히 콩나물국밥에 깊은 애정을 가지고 연구에 연구를 거듭하면서 미래의 꿈 중의 하나가 국밥박물관을 차리는 일이라고 할 정도로 국밥집의 희망을 제시한다. 음식점은 가지수를 늘린다고 될 일도 아니고 누구나 콩나물국밥집을 열었다고 성공하는 것도 아니다. 구술자는 경영학을 전공한 사람이 아님에도 자기 사업에 관한 경영자로서의 확고부동한 마인드를 갖추고 있으며, 이는 그가 성공할 수밖에 없는 요인이다. 전주식 콩나물국밥이 전주 시내 뿐 아니라 전국적으로 확산될 수 있는 '국밥집의 희망'을 던져주는 구술이다.

## 전주토박이 유춘선

구술자는 본래 패션계에 종사하는 전문가이다. 그러나 전주토박이로서 음식에도 나름의 일가견이 있다. 구술자는 전주음식의 특질을 '발효'라고 정의내린다. 구술자는 전주 사람들의 일반적인 시장보는 관습, 전주 주변에서 식재료 구하는 방식, 새벽장 풍경, 전주 콩나물, 콩나물 만들기와 콩나물국밥, 콩나물잡채, 전주비빔밥 등을 구술하였다. 전주 음식으로서 앞으로 개발 가능성이 있는 품목으로 보리밥된장, 보리밥, 찜된장, 보리비빔밥, 강된장, 전주식 강된장 비빔밥, 호박잎 따위의 슬로푸드를 제시하였다. 경쟁력 있는 브랜드로 여겨지며 참고해야 할 품목으로 판단된다.

구술자는 음식점 경영자가 아니므로 오히려 전주 토박이들이 생각하는 음식에 관한 보편적인 생각과 객관적 통찰력을 살필 수 있다. 전주음식이 슬로푸드 전략으로 나아갈 경우, 이 같은 전주토박이들의 구술과 증언이 좋은 자료로 활용될 수 있을 것이다.

## 가족회관 김년임

전주시 중앙동 전주우체국 맞은편 옛 공보관 건물 2층에 자리 잡은 '가족회관'은 역사로나, 주인의 손맛으로나 이미 유명세를 톡톡히 치르고 있는 식당이다. '소문난 잔치에 먹을 것 없다'는 옛말이 있지만 이 집은 예외다. 지난 79년 문을 연 이래 꼬박 23년 동안

비빔밥만을 만들어오면서 수 십 가지 조리법을 손수 개발해 온 터라 ‘그 밥의 그 나물’로 치부해 버리면 억울하다. 이 집에서만 맛볼 수 있는 ‘비빔밥 정식’한 그릇에 1만원으로 조금 부담스럽지만, 밑반찬 하나하나 온갖 정성이 들어간 걸 알면 전혀 아까운 생각이 들지 않는다. 게다가 한 끼 때우고 마는 식사가 아니라 제대로 된 식탁인지라 손님 접대, 특별한 날을 위한 가족 외식 메뉴로도 손색이 없다. 사골 국물로 밥을 지어 쫄득쫄득한 찰기가 입맛 가득 전해지는 이 집 비빔밥의 비결을 뜨끈뜨끈한 밥에 참기름을 살짝 붓고 그 위에 채소와 제철 나물, 육회, 다시마, 부각, 청포묵, 은행, 잣 등 각양각색으로 얹어내는 고명에서 찾을 수 있다. 색깔과 맛, 영양 보존을 위해 재료 하나 하나에 조리법을 달리한다. 여기에 따라 나오는 10여 가지 반찬들. ‘비빔밥 한 그릇이면 됐지. 무슨 밑반찬이냐’는 하는 사람도 있겠지만, 이 집 반찬에는 전주 8미와 전통 조리법이 곳곳에 숨어있다. 전주 8미의 대표 재료인 열무로 만든 열무김치와 전주 콩나물로 만든 콩나물 잡채, 봄내음 가득한 취나물과 더덕장아찌까지 웬만한 한정식 반찬과 견주어도 손색없다. “고급스러운 전주 비빔밥 문화를 만들고 싶다”는 김 대표의 노력이 반찬 하나하나, 고명 곳곳에서 엿보인다.<sup>37)</sup>

---

37)        관련한 구술, 특히 가족회관과 관련하여 많은 조사가 이루어졌다. 중복조사를 피하기 위해 본 자료는 2008년 2월 14일에 행해진 전주대학교 EDU사업단에서 수행한 조사기록을 전제한다. 김승중, 최기우, 정성혜, 신록, 최윤희 등 조사 참여.

## 가게에 손님이 10명 딱 들어오면 그분들의 식성을 다 알아 맞춰야 돼



- 살기위해 시작한 소박한 국밥집, 전주 입맛을 사로잡고..

현대옥 '양옥련'(여, 70세)

\*면담일: 2008. 9. 21

\*특기사항: 김을 넣어 먹는 '전주식 콩나물국밥'의 어머니

\*면담을 완강히 거부하셔서 인터뷰 날짜를 잡는데 많은 어려움 겪음

\*동석자: 주강현, 박경하, 송화섭, 이기복, 신혜숙

질문: 현대옥이라는 이름으로 간판을 걸고 영업하신지가 얼마나 되셨어요?

답: 한 30년 쯤 됐어요.

질문: 30년 전에 콩나물국밥만 그때부터 지금까지 하신거예요?

답: 아니요. 그전에 밖에서 한 10년 다른 거 했지. 횡수로 한 40년 되었지.

질문: 밖에서는 어디서 하셨어요?

답: 밖에서는요, 그 동부시장에서.

질문: 거기서는 뭐 파셨어요?

답: 거기서는 주점을 하면서 조금씩 팔았지.

질문: 주점을 하면서 어떻게 파셨어요? 콩나물국밥을 파셨어요?

답: 저희 집 남편이 술을 좋아하니까, 술국으로 조금씩 끓여주니까, 손님들이 한번해보라고 해서 그렇게 시작을 했어요.

질문: 그러니까 술집에서 술안주로 파신 거예요?

답: 아니, 술안주로 아니었구요, 그냥 조금씩 주니까 자기들이 팔라고 하니까.

질문: 그러니까 막걸리집이네 선술집?

답: 예.

질문: 왜 선술집에서 남부시장으로 들어오게 되셨어요?

답: 남의 집에 사니까, 그때는 가게가 저희 가게가 아니었어요. 기한이 되면 또 나가야 되고, 재계약을 하면 주인이 그때만 해도 가게가 많이 없으니까, 너무나 막 폭리를 하는 거야. 그럼 어쩔 수 없이 타산이 안맞으니까 우리가 나와야죠. 그래서 여기로 세들어 왔어요.

질문: 그때 여기 세들어 올 때 여기 국밥집 하는 사람들이 많았을 것 아니에요?

답: 별로 없었죠. 시장에 한 두 집정도 있었죠.

질문: 국밥집이?

답: 예. 저희가요 38살 먹은 아들이 초등학교 2학년 때, 한 삼십년쯤 됐어요.

질문: 그럼요 그때 처음 들어 온데가 현대옥 지금 그 자린가요?

답: 예.

질문: 그때 두 세군데 정도 국밥집이 있다고 하셨는데, 그 집에서 뭘 팔던가요?

답: 그거야 저야 모르죠. 안돌아 다니니까.

질문: 그러니까, 순대국밥을 팔아요? 아님 콩나물국밥을 팔아요?

답: 순대국밥이 이 근방에 집중이 되었죠. 콩나물국밥 두 세집

질문: 할머니가 콩나물국밥을 시작하셨을 때, 전주에 콩나물국밥집이 많았어요?

답: 그렇게 많진 않았던 것 같아요. 그때는 삼백집이 유명했고, 삼백집은 유명했고 그다음은 한일옥, 한일관 그렇게 두 가지만 유명했지.

질문: 그때 여기 들어와서 보니까 콩나물 국밥집이 두세 군데 있었다는 거죠?

답: 네.

질문: 그럼 다른 집들은 영업을, 몇 시에 문 열고 닫는지 아세요?

답: 난 다른 집이 몇 시에 문 열고 문 닫는지 모르지 안돌아 다니니까.

질문: 그럼 할머니 몇 시에 시작하세요?

답: 나? 난 12시에 문 열어. 그전에 밤늦게까지 하고 그랬는데, 콩나물만 전문적으로 하는 집으로 하면서 1시반 까지만 해요

질문: 오시는 분들은 어떤 분들이시지?

답: 그거야 나야 모르지.

질문: 그럼 여기가 시장안에 있으니까 시장상인들이 많이 오시겠네요.

답: 시장사람들은 여길 못와. 우선 가게 안이 좁고 하니까, 기다리고 그래야 하니까, 대부분 외지 사람들이지. 난 여기 오래 살아도 여길 잘 몰라요. 난 한 3,4 군데 밖에 안가. 건어물 집, 고추사 오는 집, 파 사오는 집, 계란 사오는 집. 이렇게 4군데 밖에 몰라 거기만 다니고.

질문: 할머니 그럼 계란은 어디서 사오시나요?

답: 계란은 그냥 여기서 사는데요.

질문: 그럼 무정란 입니까? 유정란 입니까?

답: 난 모르지 그냥 사

질문: 고춧가루?

답: 그것도 여기서 사

질문: 콩나물은요?

답: 콩나물은 완산동. 처음 시작할 때부터 거기 그 집에서 사.

질문: 지금도 그 집이에요?

답: 그 집 콩나물이 좋아요. 짧고 아삭아삭해요

질문: 그 집이 완산동 어디쯤에 있어요?

답: 옛날 완산동 동사무소 그쪽이에요 거기 가서 물어보면 다 아실꺼예요.

질문: 콩나물국은 얼마나 많이 끓이세요? 한번에 끓이세요?

답: 오늘 적당량이 떨어질 때 쯤 다른 데 꺼 끓여. 한꺼번에 많이는 안해, 국물이 시원한 맛이 감소되거든, 많이 끓여 놓으면.

질문: 처음부터 김을 사가지고 오라고 하셨나요?

답: 처음에는 그냥 줬죠, 그땐 김이 흔하지 않으니까. 그땐 김을 하나씩 줬어 내가 강요하는건 아 닌데 자기가 넣어 먹고 싶음 넣어 먹고 그럼 되는 거지.

질문: 왜 김을 넣으시기 시작 하신거 예요? 특별한 이유라도 있으신지...

답: 사연이 긴데.

질문: 얘기해 주세요

답: 애들이 이제 4남맨데, 애들이 학교를 다니다가 보니까 그 도중에 애기아빠가 고인이 되셨어 요, 그러니까 우리가, 내가 살아야 하자나 그래서 자꾸 먹어보다 하나까.... 김을 넣으니까 향긋하 고 맛있더라고...

질문: 오징어는요?

답: 오징어는 손님들이 선택 하는 거야. 다 넣어 주는 게 아니고 손님들이 선택을 해.

질문: 오징어도 예전에는 그냥 주셨어요?

답: 아니 예전에도 돈 받고, 지금도 돈 받아

질문: 그런데 할머니 전주시내 대부분의 콩나물국밥집에서 오징어를 넣어서 만드는데, 이집은 안 넣고 선택이란 말씀이세요. 저희가 생각하기엔 여기가 원조인 거 같네요.

질문: 국물은 그럼 어떻게 끓이시는지?

답: 멸치국물에 해서 그렇게 국물을 시원하게...

질문: 그럼 계란은요?

답: 계란은 원래 날계란을, 그때는 계란이 귀하니까 계란은 특별하다는 거 아니에요. 계란을 넣어 주는걸 사람들이 굉장히 좋아했어요.

질문: 그럼 언제부터 지금처럼 계란을 그렇게 하셨는지?

답: 그거는 내가 많이 먹어봤어요. 계란도 넣어서 먹어 보기도 하고, 후라이도 한번 해서 넣어 보 기도 하고, 삶아서 넣어보기도 하고. 그런데 계란을 안넣어 먹는게 제일 시원하더라고. 라면도 계 란을 넣으면 국물이 탁해지고. 애들 데리고 살려면 다른 방향으로 끓여보고 이렇게도 해보고 이것 저것 다해본 거지 살려고.

송화섭 선생님: 현대옥은 스텐레스 밥그릇에 계란을 반숙을 해서 줘. 그럼 국밥 국물을 몇 수저 떠서 넣어. 그리고 김을 부셔서 먹음 아주 좋아.

질문: 가게는 테이블이 몇 개나 되요?

답: 우리는 자리가 좁다보니까. 10명 정도? 10명 정도 밖에 못앉어. 테이블이 아니고요 옛날식으로 그냥 쪽 앉아서 먹는 식이에요. 사람들이 크게 확장을 하라고 해요. 근데 그럼 제가 이사를 가야 하거나요 그럼...나는 돈을 막 벌려는 욕심은 없어요.

질문: 기술을 배우는 사람은 없어요? 며느리?

답: 이 힘든걸 며느리를 왜 시켜. 저는요 내가 너무 힘들게 살아와서 자식들은 그 길을 걷게 하고 싶지 않았어요. 애가 4명인데요. 다 직장 다니고 잘 살아요.

질문: 그럼 그 기술을 계승, 전승시키실 생각은 없으세요?

답: 그냥 전 가게를 내놨는데요 그 가게를 인수하는 사람한테. 근데 계승이니, 전승이니 뭐 그런 건 없어요. 시장에 가면 기성복은 그냥 바로 사서 입을 수 있자나, 그런데 맞춤복은 시간이 좀 걸리자나. 가게에 손님이 10명 딱 들어오면 그분들의 식성을 다 알아 맞춰야되. 그게 말하자면 재주야. 우리 집에 오시는 손님은 오래된 사람은 한40년, 보통은 20년, 15년.

질문: 아 그렇게 오래된 분들이 계세요? 그럼 그분들은 보면 다 알아요?

답: 그럼요. 싹 알아요. 그냥 딱 보면 알아

근데 제가 오셨을 때 어떻게 드릴까요. 맵게 드릴까요, 간은 어떻게 해드릴까요? 라고 몇 번씩 물어보는 손님은 처음 오신 손님이나 아님 몇 번 안 오신 손님이야.

한 몇 년 되면 아 저 사람은 저건 싫어하나 보다 하고 알지.

질문: 하루에 몇 그릇을 파시는지?

답: 글썽 그것은 세어보질 않아서. 저흰 마늘이나 파, 고추를 바로바로 즉석에서 다져서 국밥에 넣어.

박경하: 고객만족

답: 처음부터 똑같은 마음으로 해야지 장사가 좀 잘된다고 변하면 안되잖아.

박경하: 고객맞춤 경영철학이야.

질문: 마늘은요?

답: 파는거 시장에서 사요. 재료는 다 오래된 집이 있어요. 남부시장에만 전 다녀요. 마늘 집은 마늘만 계란 집은 계란만...

질문: 오랫동안 거래 하신 거예요?

답: 예.

질문: 혹시 중국산은 사용 안하시나요?

답: 돈 별 사람은 물건을 나쁜 것을 들여오면 음식이 맛이 없다는, 버린다는 것만 기억해.

나는 시장에 못 돌아 다녀. 다리가 아파서. 비싸도 우리 것만 써

질문: 경영철학을 가지고 계신 듯합니다.

답: 아유 그냥 밥만 먹고 살아요. 애들도 공부 다 시키고, 우리 아들은 조지워싱턴대학나와서 전 북대학에 교수로 있어요.

송화섭: 그러니까 그 아들이 콩나물국밥 팔아서 키운 아들 아니야. 콩나물의 힘.

질문: 원래 어디 사셨어요.?

답: 저요? 전 전주에요 전주 완산동이에요

질문: 남편 분 고향은?

답: 애기아버지는요, 원래 고향은 부안이고요, 전주 와서 살았어요.

질문: 그때 남편은 뭐하셨어요?

답: 아무것도 안했어요

질문: 그럼 백수? 백순데 왜 결혼하셨어요?

답: 예전에는 사람이 얕전하다고 가라고 하면 가고, 착하다고 가라고 하면 가고 그랬어.

질문: 그럼 할아버지는?

답: 얕전하고, 착하고.

질문: 남편은 언제 돌아가셨는지요?

답: 내가 31살 때. 인생에 망조가 들어서 내가.

송화섭: 이그 그런 소리 하지마. 막둥이가 들으면 섭섭해해.

질문: 가게에 오시는 고객층은 대부분 어떤 분들인지.

답: 몰라. 내가 교수님이 오시면 그분이 교수님인지 내가 알 수가 없어 물어볼 수도 없고.

질문: 그럼 욕은 왜 하시는 거예요?

답: 그건요 아무 소리 없이 서서 일하면 너무 힘들어요. 그래서 그냥 대놓고 해요. 손님이랑 서로.

질문: 근데 옛날 육쟁이 할머니하면 삼백집인데 아세요?

답: 잘 모르겠어.

질문: 잘 안나가신다잖아. 여긴 독창이야. 독창적으로 개발한 거야.

답: 밖엘 안나가니까, 전요 한달에 두 번 목욕갈 때. 모임 있을 때.

질문: 무슨 모임?

답: 그냥 친목회 모임

질문: 할머니는 남부시장을 안 벗어나시는 거야. 연세가?

답: 3개월만 있음 70이에요

질문: 성함은?

답: 난 이름도 없어... 양옥련.

박경하: 구슬옥에. 아 좋다.

질문: 그럼 할머니가 처음 가게를 시작하셨을 때 있던 국밥집 지금도 있어요?

답: 없어.

박경하: 지금 콩나물국밥집으로 가장 오래된, 시장 내에선 할머니가 제일 오래 되신거야.

송화섭: 한일관은 주인이 바뀌어서. 삼백집은 아들들이 다 인수해서 체인점을 냈고.

답: 그분은 돌아가셨고 몇 년 전에 그리고 한일관은 남아있지.

질문: 한일관도 남부시장서 장사했어요?

답: 몰라 난 그렇게 들었어.

질문: 호남 사람은 주로 어떤 음식을 좋아하는지?

답: 그거야 나야 모르지 아침에 집에서 나와서 가게에 들어오고, 끝남 집에 가고 그러니까 모르지.

질문: 다른 젊은 사람들이 국밥집이나 음식점들을 하는 것에 대해선 어떻게 생각하세요?

답: 몰라. 난 다른데 가서 밥도 안 사먹어 봤어.

내가 6남매 중에 맏딸이었어. 그럼 우리 어머니가 애기보라고 학푼 못가게 해요. 1년이면 한 100일은 가고 200일은 못가. 내가 그게 한이 되어서 내가 우리 애들은 12년을 개근을 시켰어. 학생은 죽어도 학교에서 죽어야되. 난 딸 하나, 아들 셋, 아무것도 몰라, 어딜 갈지도 모르고, 난 오직

애들 공부시키는거 밖에 몰랐어.

질문: 그럼 이 가겔 언제까지 하실 생각이신지?

답: 몰라 내놓긴 했는데... 다리도 아프고 손도 아프고

질문: 현대옥은 전주시에서 문화재로 지정을 해야되. 전통이 있으니까.

답: 내가 너무 고생을 너무 많이 해가지고 뼈가 다 부스러졌어. 그래도 내가 다리는 아파도 일년에 몇 번 쉬질 않아. 병원가고 그런날만 빼고. 문을 닫고 쉴 수가 없어. 여기 올라고 다른데서 왔는데 문을 닫아봐 얼마나 서운하고 섭섭해. 그래서 지금도 다리는 아파도 그냥 하고 있는거야.

## 그냥 음식 장사아니까 재밌었고, 일이 많다는 거 그게 즐거웠어요.



- 2대째 백반집 거리를 지키는 족림집

김산옥(金山玉; 여, 52세)

\*면담일: 2008. 9. 20

\*면담지: 전주시 완산구 중앙동 4가 33, '족림식당' 내

\*특기사항: 초기의 상호는 족림집이었으나 요정같은 이미지라서  
명칭을 변경

\*동석자: 주강현, 박경하, 송화섭, 이기복, 신혜숙

질문: 이 거리가 백반집 거린데, 현재 몇 집이나 있습니까?

답: 현재는 한국식당, 족림식당, 지연식당, 한밭식당, 4개가 있어요. 옛날에는 수정식당, 용궁식당도 있었는데 다 사라지고 없어요. 도청 떠나면서 따라가기도 하고 우리야 내집이고 세 안내고 그러니까 그냥 계속해보자 해서 하고 있어요.

족림식당은 요즘도 40~50 상은 해요.

[상에 올라 온 음식에 관한 이야기]

홍어는 여수홍어를 써요. 3일간 향아리에 삭히는데 딱 3일. 냄새가 심하면 여기 사람들은 안 먹으니까. 전주 사람들은 삭히는 정도가 되면 못 먹어요. 3일이면 냄새가 나고 조금 시원한 정도에서 꺼내죠. 요즘은 칠레산을 사용하는데, 15년은 된 거 같아요. 칠레산 사용한지가. 칠레산도 큰 거는 40만원 해요. 흑산도 홍어는 70~80만원 하고요.

소금은 곰소 소금이라고 하는 걸 쓰고 있어요.

6월에는 황새기젓 담그고 조기는 여수에서 와요. 옛날부터 여수에서 왔어요.

갈치속젓은, 젓갈아줌마들이 있었는데, 갈치 속만 완전히 빼서 생으로 가져와서, 그걸 모아서 젓갈을 담아주러 오는 아줌마가 있었어요. 그 아줌마는 남도사람들로 젓갈은 남도 쪽에서 와서 거기서 배웠죠. 갈치속젓은 원가가 아주 비싸요.

9월에는 토하젓을 담그는데, 토하는 구이면, 모악산너머의 강새우, 민물새우를 말해요. 민물인데 갈대밭에만 있고요, 이 저수지 있는데, 떠서 파는 사람이 있어요. 판매는 하지 않고 여기서 다 소비를 합니다. 토하젓은 누구나 줄 수 없는 것이예요, 너무 귀하니까.

된장은 우리 여기서 담는 된장만 하면 너무 짜서, 우리 된장을 30%넣고, 왜된장은, 사온 된장, 최고 좋은 해찬들 이런 걸로 사다가 집 된장하고 이겨서 독에다 눌러둬요. 왜된장 없을 때는 짠 된장을 냈는데, 시대가 바뀌어서 그것은 웰빙을 제가 했어요.

우리집엔 된장독은 있어요. 40~50년 된 접장도 있고요. 접장은 간장은 별로 없고, 향아리가 이만한데 20%정도만이 간장이 아니고 다 소금이예요. 그래서 그 간장을 떠 놓은 게 있으면 그거 한번 드셔 보실래요? 단골손님들은 조금씩 드렸어요.

콩은 우리 콩이 있는데, 여기서도 뭘지를 모르니까, 이모가 연천군에서 농사를 많이 지어서 콩은 거기서 구입을 해요. 경기도 연천. 옛날부터 그렇게 했어요 저희는. 아무데도 우리나라 콩이 없어서 연천 콩을 써요, 중국 콩이나 아무튼 콩이 안 좋아서 된장을 다 버린 적이 있었어요. 콩이 안 물러서 된장이 맛이 없어. 아무리 찌도 콩이 튀어서. 그 전에는 김제 콩을 구입을 해서 어머니 때는 했는데, 내가 하면서 한번 된장을 버려서 다음부터는 연천에서 사서하고 있어요.

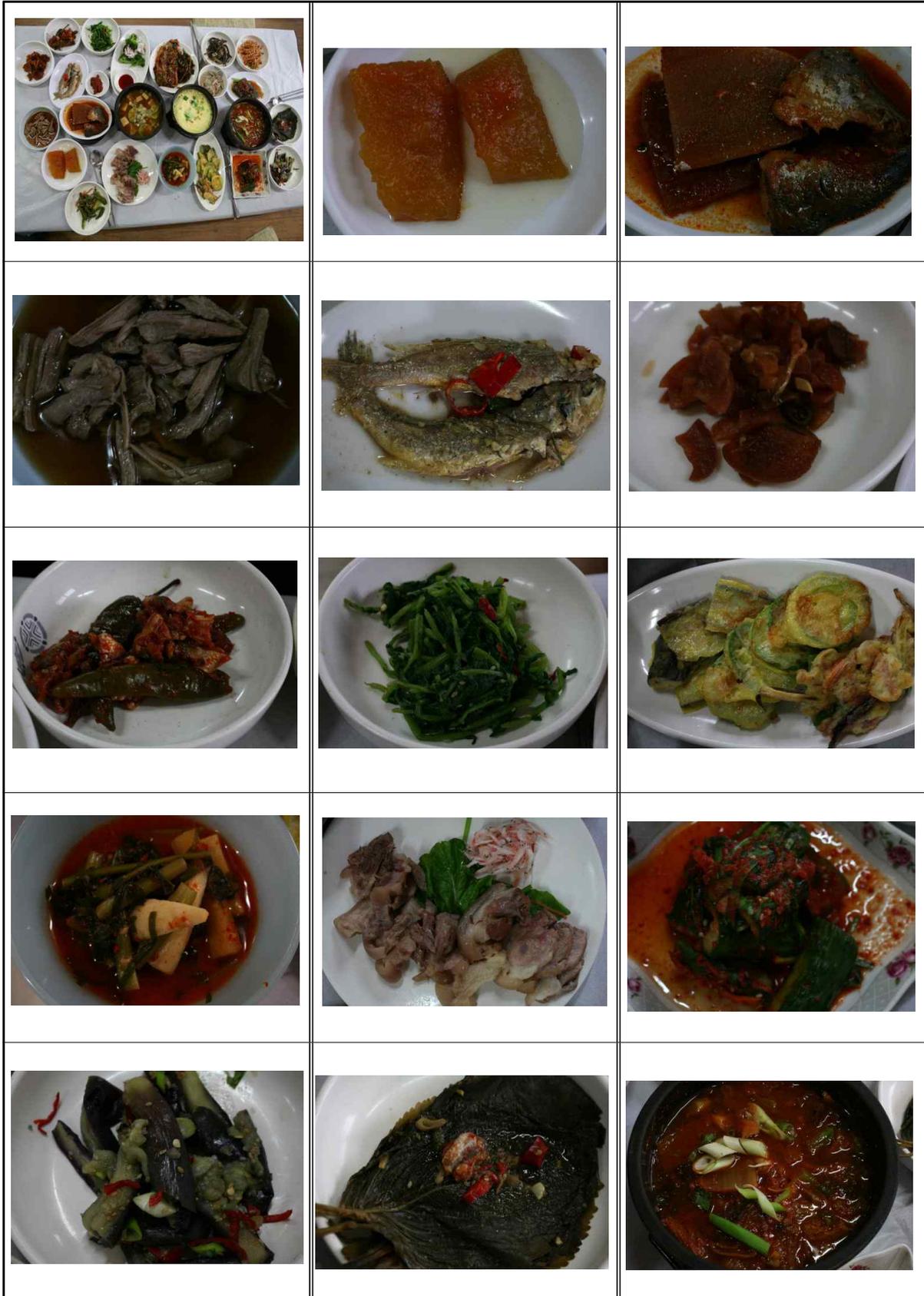
질문: 원가문제는 어때요?

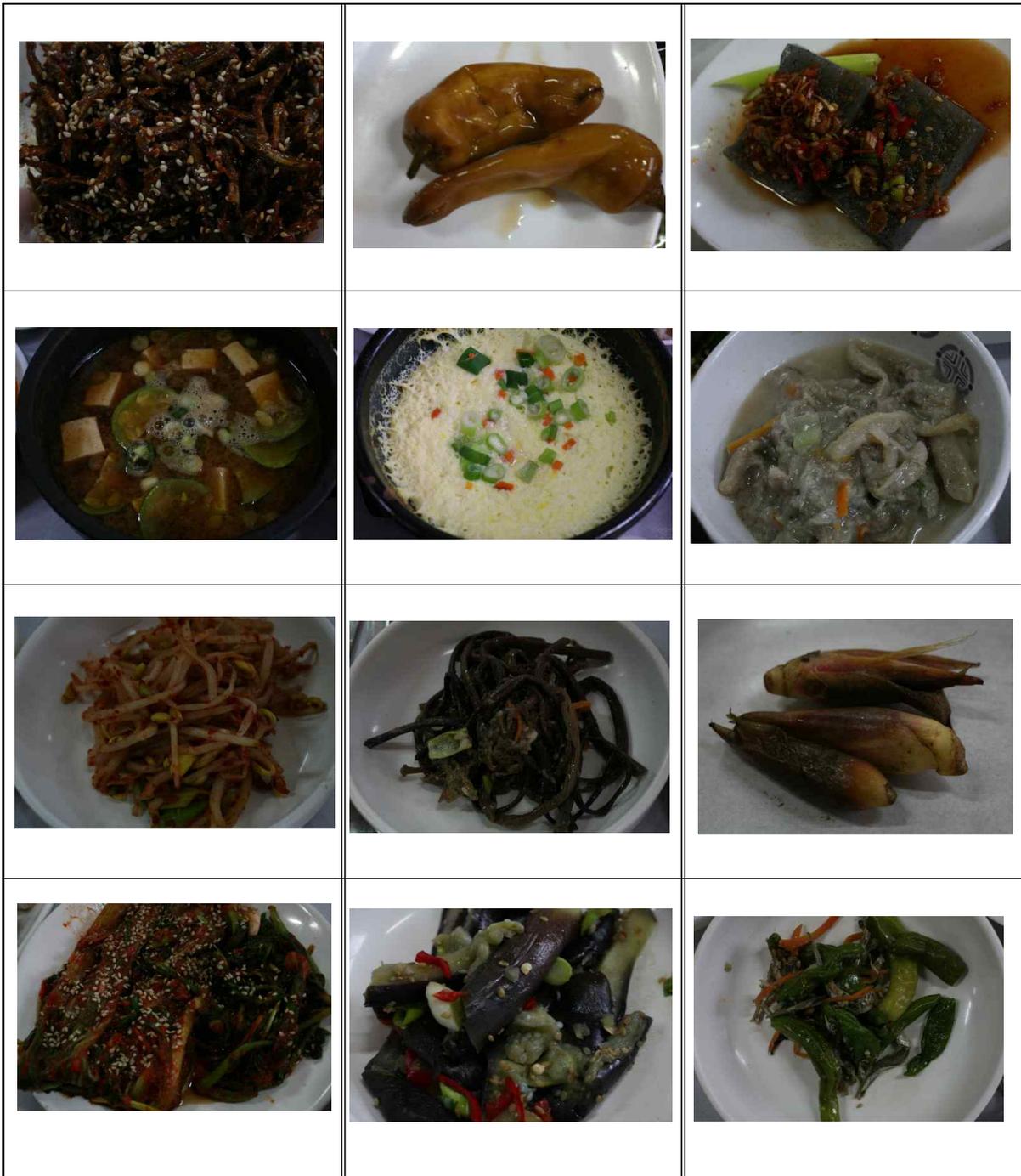
답: 이런 게, 모든 게 다 원가문제가 따르죠.

질문: 젓갈을 사용하는 음식은 어떤 것들이 있습니까?

답: 김치, 깻잎은 갈치속젓에 깻잎을 눌러두었다가, 숙성시킨 음식에는 거의 다 들어가죠. 고추 삭힐 때, 무장아찌도 같은 방법으로 해요.

<죽림식당 배반상의 가을철 백반메뉴>





질문: 고추장은 여기서 직접 담그시나요?

답: 네. 고추장은 우리 고추로 여기서 담그는데, 고추장을 옛날부터 어머니가, 나는 옛날부터 이걸 안할거라고, 도청 이전하고 나니까 나는 너무 힘이 드니까. 옛날에는 종업원 8~9명 데리고 했는데 도청 이사 가고 나니까 힘이 들어서, 인건비만 1천만원이 넘고, 유지가 안되는 거예요. 그런데 가라고 또 보낼 수는 없는 거니까. 근데 자기네들이 가겠다고 해서 다 보내고 나 혼자 종업원 하나 데리고 그런 적이 한 13년. 그렇게 내가 버텼어요. 그래 가지고 인제 지금도 빠져나간 사람뿐인데, 그래도 몰라, 나 나름대로 곳곳이 해와서, 도청으로 가려고 해도 거기도 별판이더라고. 그리고 어머니가 닭아 논 거니까 그대로 해야지 내가 없었다는 소린 듣고 싶지 않더라고. 어느 날 갑자기 어머니가 쓰러지고 도청 이사 가는 그 시점에. 아픈 시숙님도 계시는데 여기에 갑자기 가장이 된 거야. 그때가 40인가 45세인가? 지금은 쉰 둘. 52. 여기서 하던거니까 계속 해온 거예요. 그냥 옆에도 볼 거 없고. 울기도 참 많이 울었어요. 한 10년 넘게 할려니까.

외지에서, 서울서 온 사람들은 막 음식 솜자를 다 세어요. 내가 백반장사를 하고 있으니까 그 이틀날에 다 버리는 한이 있어도 다 올려야지 안 그럼 안돼요. 오늘 같은 경우는 26가지 정도 올렸어요.

질문: 계절에 따라 상에 오르는 반찬이 달라지나요? 어떻게 달라지나요?

답: 계절과 무관하게 상에 올리는 것은 독조기, 황새기 젓, 계란찜, 목은지 찌개는 주로 겨울에 올리고, 여름엔 새비탕이라고 왓대라고 민물새운데 발 이렇게 달린 큰 새우가 있어요. 된장찌개는 계절에 따라서 부안에서 나오는 새우젓, 돌게도 지지고, 꽃게도 지지도 되고, 배. 고추장, 된장, 생강, 세 번 바뀌고, 겨울에는 요 대로 해서 끓여서 올려요.

질문: 계란찜은? 계절에 상관없이 나오나요?

답: 예전부터 전주는 귀한 손님 오시면 계란찜 언제나 올렸어요.

질문: 김치는 1년에 몇 번 담그는지요? 땅에 묻어 둥니까?

답: 가을에 찌개 김치는 담구죠. 1년도 묵히고 2년도 묵히고, 냉동고 같은 데나 땅속에 있으면 1년 있으면 묵은내가 나요. 그러니까 빼서 따로 냉장 보관 시켜요. ‘궁둥내’가 나서 아주 토굴 아닌 이상은 땅속에는 보관이 어려워요.

질문: 이 고기는 돼지고긴가요?

답: 네. 이 수육은 진안 꺼떡돼지라고, 고기가 육질이 아주 부드러워서, 여기 돼지도 진안고기에요.

[계속해서 사장님이 직접 반찬들에 대해서 설명함]

고등어조림은 옛날식으로 무수 깔고, 간 고등어를 사용하죠. 옛날에도 간 고등어를 썼어요. 왜냐하면 맛이 안 나거든요. 생 고등어 쓰면 퍼숙해서 안되고. 간 고등어는 사갓고 와요. 이것은 내가 하는 것 보다 전문가가 하는 걸 사다가 하는데, 우린 남부시장에서 구입을 해서 오는데 군산에서 오는 거라고 하더라고요.

무는 진안 이런 데서 나오는 것이 있어요. 햇 무수, 봄하고 여름 무수는 변해요. 풀어져요. 그런 놈은 소금을 조금 풀어놨다가 지지죠. 가을 무수는 단단해요. 그냥 해도 돼요.

옛날에는 무를 많이 저장을 했는데 바람이 들고 그래서 많이 버리곤 했는데 요즘은 다 나오니까. 따로 저장을 안해도 되요.

오징어는 옛날부터 오징어를 썼는데, 이거 브로콜리랑 오징어는 젊은 분들이 음식이 짜다고 해서 내가 그냥 내는 거예요.

질문: 이걸 뭘니까? 조기같은데.

답: 독조기라고, 독조기는 여수에서 구입을 하는데, 중국산이라던지 아무데서나 조기를 사면 육질이 부드럽게 이겨지지를 않아서 잘 사야 돼요.

질문: 여기는 영광이 가까운데 왜 여수?

답: 같은 전라도라 그런지 여기서 몇 번 사다 담근 것은 무르지를 않더라고요. 옛날 어머니부터 부탁을 해서 오는 것이라서. 생조기를 가져다, 아침 새벽에 오면, 옛날에는 기차가 왔지만 지금은 트럭을 가지고 오는데, 오면은 그대로 다, 소금이 한 70%정도 들어가는데, 엄청 짜지니까 물에다 2분정도 담궈두죠. 매운 청량고추와 무만 넣고 찌거나, 가마솥에 사기그릇 놓고 지져요.

어머니가 옛날에 아버지 주기 위해서 자식들은 못주고 뒤에다 감춰둔 것이라고 설명하면서, 이거는 짭니다. 이거는 어떤 조기라고 손님들에게 가르쳐주고 있어요. 귀한 음식이니까..

질문: 전은 예전에도 이었나요? 어떤 것들이 나오는지.

답: 전은 옛날부터 꼭했어요. 가을에 호박전, 가지전, 양해전. 겨울에는 홍어전, 명태전, 상어전. 전이 전라도가 굉장히 발달된 곳이라서 전라도는 전하고 홍어 빼면 잔치를 못하니까.. 뭘 일만 있으면 전을 부치죠.

한겨울에는 느리미전. 느리미전은 돼지고기. 쪽파, 미나리, 너우대, 토란대 이런 거를 보름 지날려면 내오잖아요. 고사리 이렇게 12가지를 “느리미적” 이라고 그걸 부쳐요. 보름 때 나는 전이죠. 한겨울에는 뭘 구입하기가 힘이 드니까 명태전, 홍어전, 상어전, 오징어전. 오징어도 말린 거를 물에다 늘려서 반 정도 담궈서 양념간장으로 목은 간장으로 들기름은 꼭 들어가야 냄새가 사라진다. 모든 생선전에는 들기름을 조금 넣어야 비린내가 안나요.

해물은 군산에서 오는데, 한 50년 하다보니까 어머니 다니던 곳, 나 다니던 곳, 군산 선착장 이런 데서 아줌마들이 많이 와요. 지금도 남부시장으로.

질문: 그럼 전도 계절 따라 나오는 종류가 다른가요?

답: 그럼요. 계절 마다 상에 오르는 전이 좀 틀려지는데, 봄에는 미나리, 전주에 미나리가 많이 나니까, 기술적으로 그때그때 나오는 거, 취나물도 연한거 부치고, 봄에는 햇 야채전 부침하고, 여름에는 호박전, 깨순, 부추전 많이 부치고, 청량고추 많이 넣고 부치는게 여기 스타일이니까 전은 여기 스타일로 많이 해요.

질문: 나물 얘기 좀 해주십시오. 나물도 계절 따라 다른가요?

답: 나물은 콩나물은 사시사철 쓰고. 남부시장 다리 주변에 개인집이 많아요. 콩나물을 기르는. 옛날에는 집에서 시루에 기르고 있는데, 사다 먹기 시작한 지는 20년 됐어요. 또 무청 나오는 거 영양이 많으니까 가을에 무청이고, 무를 김장 무수를 심으면 노지에서 한 거라 맛있어요. 가지도 사시사철 나오지만 요즘 가을 가지가 맛있고, 옛날에는 한겨울에도 음식점에서 사용할 만큼은 있더라고요. 무순 올라오는 것도 나물하고, 많지는 않았지만, 토란대, 버섯...

질문: 탕 종류도 달라지겠네요. 계절 따라서.

답: 탕이나 찌개 종류는 깨탕, 토란탕. 요즘은 토란이 덜 익어서 버섯탕, 무탕도 하고, 깨탕은 꼭 해요. 계절상 가을은 버섯탕, 겨울은 토란탕에 버섯탕도 나와야 하고.

질문: 사장님 얘기 좀 해주세요. 사장님은 고향이 어디세요? 전주세요?

답: 아뇨. 전 의정부에서 시집을 왔어요 여기 전주로.

애기아빠는 친구 예식장에 와서 만났어요. 여기 전주예식장이라고 있었는데, 친구 축하해주러 왔다가 만났어요.

질문: 처음에 첫인상은 어땠어요?

답: 이상한 남자라고 그때는 생각했죠.

질문: 그럼 결혼은 언제 하신 거예요?

답: 만나서 한 4년 연애하고, 시집은 22살에. 연애를 한 4년 하고, 이 집에 온 거는 26살에 왔어요.

질문: 그럼 그때부터 바로 이 일을 하신건가요?

답: 참 한 1~2년은 일은 안했어요. 그냥 어머니만 하였고, 전 그냥 집에서 장사하고는 아무 상관이 없던 사람이라 맨날 숨어 다녔어요. 뒤에 주방일이나 돕고 하다가 어머니 따라 다니면서 배운 거예요. 어머니가 결혼해서 10년 되니까 몸이 안 좋으셔서 가르치시고는.

젓갈은 몇 월에 담아라. 여기에는 뭐가 들어가고 어떠한 맛이 난다, 고추장 된장은 어떻게 해라,

서울은 젓갈을 안넣고 우리는 넣으니까 넣어라. 다 가르치셨어요.

질문: 어머니 이름은?

답: 저희 어머니 존함은 서경자이시고, 고향이 이리시고, 52년 됐어요. 가게하신지는.

질문: 혹시 전주음식과 이리음식의 충돌은 없었는지?

답: 거의 없는 것 같기도 해요. 근데 전라북도 내에서는 다 전주음식이라고 봐요, 원래 같은 문화권이라 볼 수 있으니까. 전주는 도시고. 전주-익산-이리, 다 같지 뭐...

문제점이 아니라 장점이죠.

질문: 사장님 말고 또 다른 분이 어머님한테서 요리를 배우신 분이 계셨나요?

답: 없었어요. 그래도 또 아줌마들도 다 눈 너머로도 배우고 갔겠지. 저의 어머님은 아들이 다섯. 아버님은 이창호를 가르친 바둑선생이셨고, 어머니는 음식에 유명하신 분이셨고.

질문: 어머니의 음식점 개점 계기가 무엇인지요?

답: 전라도는 옛날부터 남자들이 한량기질이 있었어요. 풍류가. 애기는 일곱이나 낳았는데. 맨날 나가니까 아버지가 종가집 막내아들이라, 그 나이에 일본 동경유학까지 갔다 온 양반이라서 살림에는 전혀 상관이 없으니까 이러다가 굶어죽겠다 싶어서 어머니가 식당이라도 차리신거죠. 나 시집오니까 다 연탄이더라고요. 아침에 아줌마들 설 세러 가면 연탄 깔고, 그리고 나면 점심때야. 그럼 환장혀. 연탄을 갈다보니까 치마에 불이 붙고 그랬어. 자는 아줌마들이 둘 셋은 꼭 있었고, 여기에... 연탄을, 전날은 아궁이 뚫어진대.. 시집오니까 그거부터 가르치더라고. 저 아줌마들이 다 가고 나면 저 아궁이 다 떼워야 한다, 이러셨지. 다 그랬지. 옛날에.

질문: 연탄이 없을 때는 어떻게 음식을 하셨는지?

답: 어머니는 빠다귀 같은 거 말고는 다 연탄으로 했어요, 나 오니까 그때도 연탄은 있었어요.

질문: 이제 사장님 인생살이 얘기 좀 해주세요. 식당을 하면서의 어려움 점이나 그런 것들.

답: 전 솔직히 부모 밑이라 별 생각하지 않고, 뭣이고 그냥 그런 신경은 안썼는데, 어머니가 저러고 계시니까. 그냥 음식 장사하니까 재밌었고, 일이 많다는 거 그게 즐거웠어요.

그렇게 어렵고 힘든 건 없었는데.

질문: 그럼 식재료에 대해서 묻겠습니다. 어디서 오는 겁니까? 재료들이.

답: 나물은 진안, 다 재배한 놈, 자기네가 농사진 놈. 물건을 보면은 하우스치랑 햇빛을 받아서 자란 놈은 천지차이에요. 전문적으로 하도 오래 하다보니까 그걸 구분할 수 있겠더라고요. 그런 싱싱한 거 사기 위해서 나가요, 새벽에 남부시장으로.

질문: 지금 보면 가을에는 옳은 나물이 거의 없네요.

답: 거의 동이 난거죠. 겨울엔 취나물, 머웃대. 머웃대는 가을이 지나면 말라서 못쓰고, 한겨울에는 토란대, 그런 거 말려 놔다 쓰고, 고사리도 그렇고. 탕도 머웃대는 가을에. 올라 올 때 데쳐가지고, 들깨가루. 파란 거 데쳐서... 근데 이걸 놔두지를 못해요.

그리고 봄에는 머웃대 새순이 올라오는 거 새파란거 부쳐 먹고, 달래, 냉이 많고, 미나리, 그때는 다 나오니까 취나물, 담뱃대 나물, 질경이도 먹고. 담뱃대 나물이 질경이 같이 생겼는데 이 부근에서 다 나오는 거죠. 전라도는 산, 바다, 뭐 이런 게 대개 풍부하니까 새벽엔 5시에는 나가야지. 나갈 때는 5시 반이나 6시에는 가야지. 가면 할머니들이 대개 많다. 다 전라도 사람들. 진안. 진안 이 산이 많고 나물들이 많다. 새벽 5시에 나온다. 여기까지 30분이면 오니까 트럭 같은거 타고. 여기는 100년도 넘었어요. 여기 남부시장. 지금은 좀 죽어서 그렇지. 여름엔 맨 나물이지. 참나물, 부추, 나물이 많아요. 쪽갓, 슈움배추. 온 갖가지가 다 오니까. 겁난다, 전국에서 다 구입할 수 있는 이야기를 뿜허러 해요.

가을에는 말리는 작업을 해요. 토란대, 고사리, 고사리는 봄에 말리고. 토란대는 가을에 말리고, 무 같은 거 호박도 말리고, 다 말리죠.

질문: 손님들의 나물에 대한 반응은 어떤지?

답: 요즘은 나물도, 사람들이 원래 선호하는 사람들이 와요. 그래서 대부분 잘 먹죠.

옛날에는 족발 내보라 뭐 내보라 그러면서 고기를 많이 먹었는데, 지금은 나물을 많이 먹는 편이에요.

질문: 김치는 계절적으로 나오는 게 차이가 있습니까?

답: 뭐 봄에는 나박김치, 돈나물, 과일 온갖거 넣어서 그렇게 하고, 여름에는 오이김치, 열무김치 하고, 가을에는 무청김치, 경중배추김치, 겨울에는 김장통배추김치, 동치미, 꼬들빼기지, 우리 집은 깡두기는 안해요. 원래 전주에서는 안해요. 깡두기는 전라도에서 김치로 취급도 안했어요.

질문: 통배추김치, 김장김치는 어떻게 만들었나요?

답: 여기는 생새우, 여기서 담그는 갈치속젓, 서울에서는 무를 막 설어 넣는데 여기는 반건조 반물 김치로 해서, 젓갈로 간 맞춘 다음 지저분한거 안들어 가요. 해물 안 넣고, 젓갈로만 맛을 내니까.

질문: 찐지계통은 어떻습니까?

답: 멸치찐지는 고추장 볶듯이 볶아서 여기서 만드는데, 여기서 찐지라 불러요. 고추장볶음과 거의 비슷하고, 여기 멸치는 남도치, 군산치. 남도치는 여수고, 다 전라도. 옛날부터 전라선으로 기차수송이 가능했으니까. 오이소백이는 여름에 많이 했어요. 오이가 속의 열을 식힌다고 여름에 많이들 먹죠. 장조림은 옛날부터 귀한 음식이라고 어머니가. 지금은 돼지고기 사용하고요. 수입소

가 많아서. 옛날에는 한우로 그러니까 소고기로 했었어요. 그 전에는.

질문: 황새기젓 고추랑 된장 넣은 깻잎은 뭐니까?

답: 고추따로, 젓갈따로 담아가지고, 고추가 노랗게 삭혀지면 물에 담귀서 녹여가지고 젓갈에 섞는 거죠. 그리고 된장 넣은 깻잎은 젓갈에 갈치속젓에 박는 깻잎도 있고, 고추는 된장에 안 박고 갈치속젓에 넣어요. 된장은 칼칼하지 않으니까.

질문: 장아찌는 어떤 것들이 나오니까?

답: 오복채, 무, 오이, 우엉, 마늘, 마늘잎, 고추새끼 다 그런거죠.

옛날에는 내놓은 것인데 요즘 안내주는 것은 뭐가 있나요?

젓갈을 여러 가지 안내요. 젓갈을 예전에는 여러 개를 한번에 썩 냈는데, 지금은 한 가지만 먼저 내죠. 그다음 그걸 잘 드심 다른 것 도 내는 거죠. 왜냐면 젓갈을 안좋아 하는 사람도 있으니까.

질문: 이 가격 7000원을 받으면 재료비하고, 어떻습니까?

답 : 다른 도시 안 같게 여기 전주는 재료를 싸게 구해요. 다른 집보다 50%정도 싸게 구입하는 것도 있고요, 판띠기라던가. 모든 것이 모이는 곳이 전주라서. 여기는 마트 이용이 아예 자제를 하고, 또 친한 집은 그냥 주는 덤도 많고, 괜찮아요.

질문: 하루에 어느 정도 파시는지?

답: 많이 팔 때 하루에 100상 정도 팔 때도 있고, 요즘은 근데 남는 게 없는 거 같아. 옛날에는 그래도 종업원이 그렇게 많이 있어도 손님이 많아서 유지했는데, 요즘은 외지에서 사람들이 안 오니까 계산하면 모자라는 것 같아요. 손님은 전국에서 오지만 주로 영화제 때는 제주도 사람들이 오고, 학생들이 들어차고, 그래도 외지에서 오는 사람이 대부분이에요.

질문: 전주음식에 관해서 다른 개선방향이나 아이디어가 있으시면 말씀 좀 해 주시죠.

답: 그런 생각을 했으면 진작에 이것을 떼려쳤을 것 같아요. 고집이 있어서 옆에는 뭐하면 좋다 이러면 그것도 안하고 오로지 백반만 팔았는데, 딴 생각을 안해봐서 모르겠고, 늙을 때까지 이어서 할 거예요.

질문: 백반집은 음식쓰레기가 많이 나올 텐데, 음식 쓰레기 문제에 대해서는?

답: 우리 집 같은 경우나 전주시내 백반집 같은 경우는 할머니들이 걷어 가시기도 하고, 주변에 개, 돼지 키우는 데가 많아요. 그래서 별 문제는 없어요. 지금도 구루마, 꾸중물통 끌고 다니는 분들이 있어서, 옛날에는 담배, 술 한 병 사서 얻어가고 했는데, 요새는 가져가 주는 것만 해도 고맙죠. 그래서 전주는 개고기도 맛이 틀려요. 이런 것들을 먹이니까, 아주 맛있어요.

## 한정식은 옛날로 말하면 요정집이야. 밤새 얘기하고, 그런 실질적인 술집



### - 문화가 함께하는 한정식의 메카, 행원

\*면담일: 2008. 9. 20

\*면담지: 전주시 완산구 전동 96-1

\*특기사항: 오영미 팀장과 국악인 민소완(여)의  
한정식 이야기

\*동석자: 주강현, 박경하, 송화섭, 이기복, 신혜숙

[연구단이 인터뷰 계기에 관해 간단히 브리핑]

민소완: 전주음식 DNA 찾기. 죽림집은 그야말로 백반, 행원 같은 수준으로는 여기는 잘오셨네.

질문: 여기는 몇 년에 문을 열었습니까?

답: 43년에 왜정 때 그러니까 지금이 한 70년 된거네요.

질문: 일제시대에 만들어졌네요. 그때 초기의 사장은 누구였나요?

답: 돌아가셨죠. 정씨라고. 그리고 그 다음에 남전 허산옥. 호가 남전이에요. 저 그림이 남전선생이 그린 그림.

질문: 그 분이 그림 잘 그리셨네, 그림 소리는, 소리도 하셨어요?

답: 아니에요. 소리는 안하셨어요.

질문: 그림 그때부터, 처음부터 이 집이 식당이었나요?

답: 그때는 식당이 아니었어요. 정씨가 할 때는 권번이었죠. 지금 같으면 좋게 말해서 텔런트들 양성하는 곳. 옛날 같으면 판소리를 가르치는 국악원.

질문: 근데 그때 판소리 사군자도 하고 그런 배출을 한거예요.

답: 이 집에서 정사장님이 했지. 1943년에

질문: 그럼 그 옛날 전주권번하고 뭐가 다른 건가요?

답 : 안틀려요. 아세요? 전주권번?

주강현: 그럼요 20세기 초 기록에 나와 있죠.

답: 그건 지금으로 말하면 학원이에요. 여기 말고 있었어요.

권번은 이채가 아니고 저채예요.

질문: 같은 건물이 아니예요?

답: 이 건물은 새로 지은 건물이고, 저쪽에는 무대도 해놨었어. 그리고 이제 유명한 사람들이 인력거를 타고 지금 같음 뭐라고 하나면 아주 기가 막힌 텔런트들, 그럼 집이에요. 여기가. 그러니까 지금 우리가 어디 공연이 있다. 그럼 우리가 공연을 가잖아요.



<행원의 내부 모습>

질문: 여기가 권번이었다고 하면 다른데도 있었나요?

답: 아뇨 다른 데는 학원. 국악원. 여기가 그런 집이에요.

질문: 그 정사장이라는 분이 돌아가시고 남전 허남전이란 분이 인수를 해가지고, 그때는 이런 장사를 했어요?

답: 그럼요. 아주 잘됐죠. 전국적으로 행원을 모르는 분이 없고, 행원을 가야 음식대접을 잘받고 간다 했지. 지금이니까 보편적인 식당이 됐지. 예전에는 4명이 오면 돈 백은 쥐고 왔어. 대통령도 여기 행원에 왔었고, 기관장들, 그런 사람들만 왔었지. 여기, 여기가 그런 곳이야. 아주 실세들만 왔지. 안 그러면 못와. 이집을 무서워서 못와.

질문: 저희도 못 왔어요?

답: 못 오지. 못 와. 그런 집이에요, 여기가.

질문: 그럼 선생님께서는 언제 인수를 하셨습니까?

답: 저는 이제 저 양반한테 인수했죠. 남전한테

질문: 몇 년 전이에요? 그게.

답: 한 20년 전? 80년대겠죠? 그래가지고 나도 이집을 사려고 안했는데, 그 양반이 내가 판소리를 하니까, 자네가 이집을 사야 이집이 살지, 하도 성화를 해서, 그래서 하는 수 없이 사가지고. 세를 내놨지. 난 그러니까 원소유자. 운영은 다른 사람이 해.

질문: 이집을 사면서 하산옥 선생한테 뭘 배운 건 없습니까??

답: 난 배울게 없어. 그때도 난 판소리를 했어. 그러니까 자네가 사야 한다고 그랬지.

질문: 그 뒤로 실질적인 운영은 몇 년 정도 하신 거예요?

답: 한 5년은 했어요.

질문: 그러니까 여기 5년간은 직접 운영하신 거예요?

답: 네 그리고 이제.

질문: 지금도 소리를 합니까?

답: 그럼요.

질문: 손님이 소리꾼을 불러오는 경우도 많죠?

답: 그럼요 듣고 싶은데, 다른데서는 부를 수가 없는데 행원에서는 불러. 어.. 전주 유지들이 절대로 행원은, 절대로 해야 된다고 여기는 와요.

질문: 이해가 됩니다. 소리는, 어떤 소리를 하십니까?

답: 저는 다해요.

질문: 다 자신 있으신 거예요?

답: 자신이라기보다는 그냥 다해요.

질문: 우리는 소리는 잘 모르고, 귀동냥으로 대충 알아요.

답: 미리예약을 해야 소리를 들을 수 있어요.

질문: 권번일 때도 장사를 했나요?

답: 옛날 권번 있을 때는 장사, 음식장산 안하고 권번만 했죠.

질문: 근데 권번은 옛날 나쁘게 말함, 기생학교 좋게 말함, 문화예술학교.

답: 그렇죠.

질문: 일제시대엔 약간 왜곡이 되지. 권번이란 말은 일제시대 일본에서 들어왔지

기생학관 옛날부터 있었어요. 관아에서 필요하니까, 중앙에서 높은 사람이 내려오면 대접을 해야 하니까.

그럼 어떻게 보면 이게 소리와 연결해서 이 음식점이 유일하고 남원에 한 집 남아 있는 거네요?

답: 네. 지금은 없어요. 원래 하나.

질문: 전국에서 이 집 하나 남아있는 건가요? 지금.

답: 그럼요. 그 전에는 서울에 삼청에 있었는데, 근데 지금은 없잖아요.

그러니까 전국에 한집 있는 거예요.

질문: 음식점에서 풍류를 즐길 수 있는 곳으로는 전국에서 전주, 여기 행원 하나 남은 거네요?

답: 그렇죠. 다 사라졌죠.

질문: 국악은, 요즘 젊은 사람들이 좋아합니까?

답: 안 그래요. 요즘은 젊은 사람들이 좋아하고, 오히려 나이 많은 사람들은 안좋아해요.

박경하: 요즘 젊은 사람들이 우리 전통문화를 배우는게 트렌드..

질문: 이집이 정식에 나온 것 중에 회가 있는데, 이건 중간에 들어온 거 같고, 전통적인건 갈비?

답: 네, 왜냐하면은 전통은 짜서 못먹어. 짜서. 그러니까 이렇게 퓨전으로, 요즘엔 싱거운걸 좋아 하는데, 젓갈 뭐 토하젓, 멸치젓, 꿀뚜기젓 전부 짠거예요. 그게 바로 한식형. 못먹어, 짜서. 그래서 이렇게 변형을 했어요.

질문: 짠 문제라, 전통음식이 왜 짜죠?

답: 옛날풍속. 다짜.

질문: 장에 그런걸 오래 절여서 그렇게 짠 건가요?

답: 다 짜. 다짠거지.

질문: 처음부터 삼합을 했어요?

답: 그렇죠.

삼합, 계장, 갈비찜, 그리고 떡갈비, 신선로, 그리고

이건 다슬기, 홍어찜, 묵도 있고, 청포묵도 있고.

질문: 이건 뭐니까? 곳감 같은데.

답: 곳감에 호두를 넣은 거예요.

질문: 이건 뭐죠? 떡인데.

답: 썩떡입니다. 개떡이라고도 하죠.

질문: 영광은 모시떡이 유명하죠?

답: 네 모시떡 있죠. 몸에도 좋은.

질문: 식재료는 아무래도 이집은 국산을 쓰죠?

답: 그렇죠. 국산 쓰죠.

질문: 식재료는 어디서 구입을 하시는지? 남부?

답: 남부시장은 이제 안되요. 이제 중앙시장.

질문: 왜요?

답: 상권이 남부시장은 죽었어. 이제 중앙이.

질문: 그게 언제부터 그리로 옮겨 갔나요?

답: 한참 됐지.

질문: 왜요? 이유가 있지 않을까요?

답: 몰라.

질문: 여긴 중앙시장이고. 회는 다른 데서 오는 거죠?

답: 군산, 그런 곳.

[음식 얘기는 3년간 행원에서 팀장으로 있는 오영미씨가 구술]

표고탕수육 좀 드셔 보세요. 표고탕수육은 저희가 진안에서 직접 재배해서 하는 거예요.

직접 농사짓고.



<행원의 1단계 상차림(좌)과 퓨전메뉴(우)>

질문: 여기서 재배를 하나요? 농장도 있나요?

답: 예. 농장이 있어가지고, 시골서 다 갔다 써요.

질문: 농장이 어디에 있습니까?

답: 진안에 이 집에서 운영하는 농장이 있어요.

질문: 그러니까 이집은 앞으로 100년은 더 있어야 되는 집이야.

백년을 더 있을라면, 앞으로 방식을 좀 바꾸셔야 될텐데, 외국인도 상대하셔야 하고.

답: 외국인은 매일 오는 게 아니니까...

박경하: 바뀐다는 것은 이 집 자체가 뜰 수도 없고 이지가대가 높고.

음식을 좀 보강해서 세대에 맞춰서 그런 개발을 해야 한다는 거죠.

질문: 외부. 그러니까 전주와 타지의 비율은 어느 정도 됩니까?

답: 타지에서 오는 분들이요. 저희가 전주에서 유일하게 우리 향원. 그리고 몇 집이 있었고, 서울도 몇 집 있지만 사라지고, 저희가 원래 요리가 상으로 나옵니다. 원래 한정식은 상으로, 딱 처음, 중간, 마지막 이렇게 순서대로 계속 나오는 게 정석입니다. 상으로 나와야 되는데, 그런데 이방이 손님도 편하고, 이방이 VIP방입니다.

질문: 손님의 추세는 어떻게 10년 전하고 많이 증가했습니까?

답(민 선생님): 비교할 수가 없어, 많이 감소했지.

질문: 그럼 최근 몇 년의 추세는 어떻습니까?

답(민 선생님): 그냥 몇 년은 아니고, 옛날에 비해서 많이 줄었다고 말씀 드릴 수 있는데, 그래도

이집은 수준있는 분들이 오신다는 집이기 때문에, 서울 사람들에게 그래도 이집이 있다는 것이 자랑이죠. 손님들이 전주에 오시면 모실 때가 없어.

전주에 한정식 집이 70개 있죠. 근데 갈만한 곳이 없어. 그러니까 얼른 생각하기에 사람들이 행원 하는거야. 그런 문화가 많이 사라지고 있어.

질문: 여기는 1인에 가격이 얼마얼마 합니까?

답: 우리가 기본 12만원 수라상은 12, 16, 20만원. 저흰 상으로 4인기준.

질문: 그럼 6명이면 두상입니까?

답: 원래는 두상이죠. 저희가 5분은 한상하고 일인 추가하지만, 6분은 한상 추가를 해야 되요.

박경하 선생님: 서울에 비해서 여기가 굉장히 싸거야.

답(민 선생님): 난 깜짝 놀랐어.

박경하: 참치회도 일인에 5만원이 넘어. 서울은.

답(민 선생님): 점심은 죽림집에서 드셨어요?

답(팀장): 저희 전주가 한정식이라고 하는 데가 굉장히 많은데, 한정식하고, 한식은 별개예요.

질문: 백반, 한식, 한정식 그 차이가 뭐라고 생각 하십니까?

답(팀장): 한식은 찬이 많이 나가고, 근데 저희는 식사는 후에 마지막에 나가고, 먼저 요리. 요리랑 약주를 드신 후에 식사가 나가죠.

질문: 한식과 한정식은 일제시대에 만들어졌는데, 근데 그 구분은 누가, 어떻게 하나요?

답(팀장): 요리가 판이하게 틀립니다.

질문: 실례하지만 누구인지, 말씀 좀 부탁드립니다.

답: 네. 안녕하세요. 전 여기 팀장이고, 3년간 근무하고 있어요. 이름은 오영미입니다.

저희 집에서 상을 보고 다른 한정식집에 가서 보면, 요리보다는 밥반찬 위주로 나와요.

질문: 백반집, 한식, 구분의 정의좀 해주시죠.

답: 한정식은 요리상이고, 한식은 밥 위주의 상이죠.

질문: 그럼 백반도 한식이라고 할 수 있겠네요?

답(팀장): 음식의 수준 차이가 있을 뿐 백반집은 밥, 국, 반찬이 나오는게 백반. 한식집은 요리가 추가. 한정식은 요리 후 식사가 나오는 게 한정식입니다.

원래 한식집은 한정식이라고 간판을 붙임 안 되거든요, 한식, 한정식, 백반의 분류를 확실히 해야

되요, 안그러니까 한정식집이 자꾸 피해를 봐요.

질문: 한정식집 기준 백반은 백반 한정식은 술상 술먹고 나서 밥을 먹는거. 이런 집은 A급, B급, C급 가격에 따라서 한정식집도 나뉘져야되. 경기전 옆 \*\*\*는 어정쩡해. 한식집이라고 봐야지 한정식은 아니야. 한정식은 옛날로 말하면 요정집이야. 밤새 얘기하고, 그런 실질적인 술집. 요리 중심으로 하다가 막바지에 형식적으로 떼우는식. 술상, 밥상 그럼 끝이야.

답(민 선생님): 팀장은 오영미입니다. 팀장은 가요를 잘해서 봉사 활동을 다니지.

행사장도 다니고, 그렇지. 참 감사하고 고맙지.

답(팀장): 요양병원으로 오늘도 다녀왔어요.

송화섭 선생님: 행원은 전주에서 일등가는 집이라서 대학교수는 올 수가 없어.

답(민 선생님): 올 수는 있는데, 행원은 고급우리들 생활 속에서 고급이라서 행원만큼은 전주에 오는 사람들이 한번은 가보고 싶은 그런 곳이지.

가격을 떠나서 사실 다른 집하고 가격차이가 좀 나. 그렇지만 한번 와서 먹어도 제대로 먹는 그런 집.

송화섭: 전주의 음식문화의 수준 높은 그런 행원 같은 그런 곳이 있어야 돼.

전주음식문화의 수준을 높혀 주는 행원하면 60년대 70년대 최고의 술상 품위유지를 해나가야 돼. 어쩔 수 없어요, A급도 있어야되. 행원은 전주에서 60년대, 70년대 제일 잘 나가는 음식점, 전주에 가면 이런 음식점도 있다. 그런 명품브랜드화로 변해야 된다는 것. 한식집은 짬아치, 젓갈 이런건 넘 식상하니까.

박경하: 이런 집 정도는 사람들이 꼭 가보고 싶은 이집은 이집 나름 데로의 전주음식의 대표브랜드로서 명맥을 유지할 수 있는 이집정도, 한 집은 있어야지.

답(민 선생님): 돈을 버는 게 아니라 우린 내 돈을 쓰면서 행원의 명맥을 유지하고 있지. 돈 못벌어요. 직원 월급이 1000만원 돈을 벌 수가 없어. 그렇다고 음식을 나쁘게 줄 수도 없고, 오시는 분들의 품격이 있기 때문에 이집은 문턱이 높아서 거부감이 있어. 낮추려고 해도 안돼. 아무나 오시라고 2년 전부터 가격을 낮췄는데도 안와. 아니 못와.

질문: 그건 이유가 뭐라고 생각하십니까?

답(민 선생님): 그것은 향원만이 갖고 있는 특징이야. 음식의 차원이 틀려 품격이 있어. 여긴.

전주전통음식을 그래도 지켜가는 집, 그렇다고 더 가격을 내릴 수도 없어, 그렇다고 음식을 내릴 수도 없어.

송화섭: 향원 가봤나? 향원을 안가보고는 전주음식을 논할 수가 없어. 전주음식브랜드화가 바로 이런 품격있는 음식점, 명품, 이것이 바로 비빔밥의 명품은 가족회관, 한정식의 명품은 행원이야.

전통의 유지와 대중화의 조화가 필요해. 각각의 명품, 이집은 문화가 접목된 명품집.

질문: 판소리는 듣고 싶으면 미리 예약을 하는 겁니까?

답(민 사장님): 그것은 전주에서 판소리 한번 듣자, 그랬을 때 다 형편없는 아이들이 와 진짜. 집에서 소리도 하지 못하고 그런 애들이 여길 와.

그러니까 여긴 제자들이 와. 제자들이 오는데 서비스나 마찬가지로. 그 애들은 어디 나가서 상도 타고, 입상하고 다 그런 실력 있는 애들이야.

질문: 전주에서 소리 들으면서 술 한잔 할 수 있는 그런 곳이 있었음 좋겠어.

답(민 선생님): 손님들이 수준이 높아서 여기는 한정식집으로는 전주가 서울보다 수준이 높아 판소리 저희 집15만원 그게 돈입니까? 내 제자니까 오지, 부끄러워 그냥, 그야말로 얼굴이 뜨거워.

## 전주의 맛은 개미와 전주의 기운에 있다고 봐요.



- 따로, 또 같이, 하나되는 전주를 꿈꾸는

왕이콩나물국밥 유대성(여, 47세)

\*면담일: 2008. 9. 21

\*면담지: 왕이집 별관

\*특기사항: 국밥집박물관을 꿈꾸는 여사장답게 별관에 잘 정리되어 있는 음식관련자료

\*동석자: 주강현, 박경하, 송화섭, 이기복, 신혜숙

질문: 왜 왕이집입니까?

답: 인연인 것 같아요. 왜냐면 옥잠화란 꽃이 일생에 한번 피는데 24시간을 넘기지 않아요, 어제 새벽 4시에 꽃이 이만큼 피어 있었는데 어쩔 이렇게 찍는 듯이 이렇게 있어서 좋은 일이 있었음 좋겠다, 그렇게 생각했는데, 이 꽃이 보기 쉽지 않아요. 금방 저버려요 너무 이쁘지 않아요?

아까 말씀하셨는데 전주는 왕이콩나물집이 전부가 아닌게 뭐냐면 한일관, 삼일관 이런 전통적으로 50년, 이상씩 된 그 전통적인 기운으로 있는 거죠, 저희는 10년 됐어요. 그 모든 것이 딱 하루아

침에 이렇게 딱히 이론 것이 아니고 전주는 물이 좋아서 아직은 많이 오염이 안되서, 100프로 수분 이잖아요, 콩나물은, 그래서 전주의 기운이 어떻게 보면 전주의 기운 덕에 콩나물이 맛있고 웅이집이 잘되는 거지, 하루에 1000명씩, 저희 집이 총 300석이에요 저렇게 되는데까지는 송시장님이 행사를 많이 하셔서 아무리 내가 맛있어도 사람이 오지 않으면 안되니까, 제가 시장님이나 당직기관에서 아무래도 잔치를 많이 벌여주셔서 사람이 많이 모인다는 거죠, 아무리 사람이, 보통 행사가 많지 않으면 이렇게 사람들이 딱히 사람들이 보통 콩나물 하나만 보고 여기에 오지는 않죠, 새벽에 주차장에 이렇게 보면 우리집은 300명이 앉는 자린데 사람들이 다 왔음 좋겠다 그런 생각을 해요.

오늘 같은 경우는 32명이 일해요, 사람들이 밥이 늦게나온다고 소리 지르는 사람이 없을 거예요. 사람 순서가 바뀌어서 소리 지르는 사람이 있을 모를까.

아까 사진 찍는다고 제가 화를 낸 것은 저희 집은 비싼 집이 아니기 때문에 사람들이 편안하게 와서 먹는 곳인데 사진을 찍으면 사람이 긴장을 하게 되잖아요. 저희 집은 지위 여하를 막론하고 순서대로 음식을 드리거든요. 그리고 어떤 손님이든 간에 저희 집은 밥상에서 인심난다고 하잖아요, 할머니 입맛에 맞게 드릴려고 노력하고요 아까 저희 이모님 중에 띠를 두르고 계신 분을 보셨을 거예요, 이상하게 생각하셨죠? 아까는 카운터가 한명이 안 나와서 제가 있었는데 거기에 얼마 별 것을 생각하지 말고 무엇을 줄 것 인가를 생각하자 라고, 처음 이미지가 어떠했는지는 몰라도 그게 제 개인의 생각이 아니라 전주의 인심인게죠. 딱히 웅이집에 대한 특별한 것은 없습니다. 콩나물이기 때문에, 콩나물이 전주만의 오염되지 않은 기운인게죠.

질문: 콩에 대해서 콩나물국밥집을 뛰어넘는 그런 관심, 특히 요새 콩 음식에 대한 진짜냐 가짜냐 하는 조작 콩 검증 안된 콩이 많으니까 서울에서도 그렇고 굉장히 관심이 많거든요, 그러니까 콩에 대해서 어떻게 생각하시는지?

저는 식품을 전공한 사람이 아니기 때문에 말할 수가 없거든요. 우리 콩 같은 경우는 임실에서 나오는 콩인데, 쥐눈이콩, 전주는 수입 콩이 온다던가, 유전자조작 콩이 온다던가 하는 걱정은 안하셔도 될거예요, 전주는 주위에 김제가 있어서 쌀은 좋은 것 쓰고요.

질문: 쌀은 김제 쌀입니까?

답: 네. 김제나 순창. 농작물이 우리 가까운 곳에 있다는 것에 감사한거죠.

질문: 이 웅이라는 이름이?

답: 고향의 산 이름이에요. 벌이 많이 살아요. 벌떼처럼 손님이 많이 오라고.

질문: 원래 웅이예요?

답: 아니요, 원래는 웅이 뜰이예요. 웅이 뜰, 뜰이라고 하면 사람들이 많이 앉아 있을 것 같은 거

에요 그래서 뜰 자는 뺐어요.

질문(송화섭): 그 기운이 아니라 사장님이 경영을 잘해서, 아님 뭐 별때처럼 이란 상호 때문인지 사람이 왜 이렇게 많이 오는지, 우리나라에서 국밥집으로 이렇게 주차장이 넓은 곳이 없어요. 그 건 돈을 많이 벌었다는 얘긴데, 사장님의 경영철학은 무엇인지?

답: 뭐 특별한 것은 없어요, 저희 집은 아침 조희 때마다 형식적으로, 그냥 2교대를 하는데, 이모님들한테 잘해봅시다, 이거하나예요, 특별한 것은 없어요, 제 이름이 유대성이예요. 큰 대자에 이를 성자 든든한 버팀목이 되는 이모님들이 오래 계신다는 거죠. 그분들이 버팀목이 된다는 거지, 타고난 능력이나 특별한 경영능력이 있는 것은 아니예요. 마음이 편해야 손님이 편하다는 거죠. 저희 집은 특별한 마케팅도 없어요. 이모님들이 똥이집 버팀목 기둥인게죠. 특별한 것은 없어요. 제가 주인인 입장이지만 물을 한잔 마시더라도 고맙습니다, 잘먹겠습니다, 라는 말을 항상 입에 달고 살아요.

송화섭: 여기 계신 분들은 항상 손님들을 맞이하는 게 전혀 틀려, 인사말이나 표정이. 변함이 없어.

사장님: 김제평야에서 올해 나온 쌀 울깃쌀(찐쌀) 좀 갖고 나올까요? 오늘 왜 이렇게 모든 것이 준비가 되어있는지 모르겠어요. (찐쌀을 갖고 나눔)

질문: 콩나물은 어디서 사오시나요?

답: 전주나 이 근처에는 지하수로 콩나물을 기르는 곳이 많아요. 전주, 임실.

질문: 그럼 콩나물을 일반인들이 구별할 때 어떻게 구별 하는 것이 좋은지?

답: 알이 좀 작고, 너무 통통하지 않고, 뿌리가 많지 않고..

질문: 거래하는 곳의 선별기준은 무엇인지요?

답: 잔뿌리가 없고, 길지 않고, 너무 통통하지 않고, 약을 안한 것을 원하는 거죠.

시작한날부터 지금까지 한 곳에서 처음부터 거래하고 있어요. 좋은 물건만 주면 같이 공생한다고 생각하고 가격이 올라도 뭐 이유가 있겠지 하면서.

질문: 오징어는 언제부터 왜 넣으신 거예요?

답: 국물이 시원하라고 영양학적인 건 아니예요. 처음부터 넣어서 시작했어요. 남부시장 쪽에서 영향을 받았어요.

질문: 계란은 왜 따로 주시는 거죠? 국밥에 넣어서 안주시고.

라면도 계란을 넣으면 국물이 탁하잖아요, 개운한 맛을 위해 따로 드리고, 넣어서 드실 분은 또 넣어서 드시고.

질문: 여러집 가운데 이집만 유독 사람이 많은 이유는 뭔가요?

답: 글세 콩나물국밥을 찾는 분들의 인구증가라고 생각해요.

질문: 주위에 몇 집 있나요? 콩나물국밥집이.

답: 6집 있어요. 주위에 각기 조금씩 맛이 달라요. 저희 집이 조금 먼저 생겼다는 이익은 보는 거지 특별한 것은 없어요.

질문: 그래도 뭔가 특별한 게 있지 않을까요?

답: 우리 집은 누군가가 보살펴줘서 그런가? 장사를 해야 한다는 운명인가? 풍수적으로 좋은가?

질문: 꼭 이집이 아니고, 전주에서 콩나물국밥집이 잘되려면 어떤 점이 필요하고, 개선되어야 하는지?

답: 다 훌륭하시니까, 저희 먼저 하신 분들의 기운으로 하나까 뭐라 말할 수가 없어요. 먼저고 나중에 하고는 의미가 없는 거죠. 원조란, 간판이름이지 별의미가 없다고 생각해요.

질문: 사장님 고향은 전주이십니까?

답: 아니에요. 제주입니다.

질문: 제주도 어디세요?

답: 성산포예요. 태어나기만 했어요. 10살 때 왔어요.

질문: 왜 제주도를 떠나셨죠?

답: 어머니가 목포에서, 오빠가 목회를 하세요. 그래서 왔어요.

질문: 가게를 차린 의미는 이유가 있습니까?

답: 큰 의미는 없어요. 애기 아빠가 중대장 출신이라서 먹고 사는 문제는 없었어요. 공무원 출신이라서. 그냥 뭔가 해야겠다, 라는 생각에, 시댁에서의 탈출이죠, 저에게는 운이 따른거죠.

질문: 처음 시작도 이곳에서 했나요?

답: 이곳에서 시작, 탁자 3개 놓고, 4줄로 해서 그때는 두 시간씩 줄을 써서 기다리곤 하셨어요.

질문: 다른 분들은 어머니나 시어머니의 대를 이어서 시작하셨는데, 사장님은?

답: 전 아니에요. 그냥 저 혼자 시작했어요.

질문: 장사를 하시면서 크게 힘드셨다거나 애로사항은?

답: 항상 행복하고 전 일주일에 한번은 꼭 쉬고, 하루는 끊임없이 뭔가를 배우러 다니고, 책도 사러 서점도 가고, 홍제 서점에 가시면 제가 아마 순위에 들거예요. 이런 차를 구하러 다니고 그러니까. 전 책을 많이 읽어요. 책에 진리가 있다잖아요. 저는 벤치마케팅이라던가 그런 것은 다 책에서 컨닝을 했어요. 책에는 진실이 있다는 거죠.

질문: 김치와 깍두기를 양은냄비에 담는 이유는 뭐 특별한 이유라도 있으신지?

답: 두 가지가 있어요. 음식이 남는 거라던가 저흰 끓이지 않기 때문에 납성분이 많이 안나오니까. 편안한 마음. 웬지 사기그릇이라던가, 그런데 음식을 담아서 나가면 그렇지 않다는거죠. 콩나물국밥은 해장국이잖아요. 밤새 일한 사람이나, 도박꾼이나 바람꾼이나 밤새 일한 관공서 사람이라던가 그 사람들이 오면은 편안함. 전 그렇게 생각해요. 전통이나 문화나 발전이 될라하면 편안해야 되거든요. 마음으로. 저는 그래요 마음으로 순박하고.

질문: 그럼 콩나물국밥을 직접 직화로 끓이지 않으시는 이유는?

답: 너무 끓이지 않는 것은 회전율을 높힐라고, 전 영양학적으로 뭐 이렇다 하는 것은 전혀 몰라요 빨리 먹고 일어나라고. 적당한 온도에, 우리 입맛에 적당한 온도에, 영양 그런건 잘 몰라요, 그냥 빨리 먹고 일어나라고 퍼지지 않게. 저희 집은 밥을 갖고 밖에 못나가요. 다 혼자 사시는 분이세요. 저희 어머님 유언에 혼자 사는 어머니들, 부부가 같이 사는 사람 말고 혼자 자식을 키우면서 사는 어머니들을 항상 생각하고 위하라고 하셨거든요. 그래서 밥을 들고 밖으로 나가질 않아요. 병원에 입원해 계신분이라고 하면 포장은 해드려도 절대 밥을 갖고 나가질 않아요. 두 번째는 저희 집은 소주라던가 하는 술을 절대 팔지 않아요, 모주는 거의 다 서비스로 나가는 거지, 모주값 저희가 받지 않았을 걸요? 세 번째는 선님 곁에 앉지 않아요. 만약에 자식들이 오면 좋은 직장에 안전한 직장에 다닌다는 생각을 갖게 해야 하기 때문에 이 세 가지 원칙은 꼭 지켜요. 그리고 여기 일하시는 32명 중에 친인척이 하나도 없어요. 제가 나이가 어리기 때문에 사장을 이기는 직원이 있음 안되요. 오직 명령은 사장만이 내리는 거지, 친인척이 있으면 직원들이 눈치를 봐요, 장사를 해야 하는 사람들이 눈치를 본다는 거지. 저는 이 세 가지 원칙은 꼭 지켜요. 뭐 특별한 경영철학은 없어요.

여긴 친인척도 없고, 저희 애기 아빠도 여기에 하루 이상은 못 있게 해요, 간섭을 못하게 하죠, 여긴 완전히 여인천하. 여자밖에 없어요. 사장을 이기는 오른팔이 있다고 생각해 보세요. 오른팔이 있음 곁을 떠나요 전 특별한 철학은 없어요.

박경하: 그게 바로 경영철학이십니다.



외증조모가 돌아가시기 전까지 늘 당신 손에서 떼어놓지 않던 도마를, 외할머니가 나중에 그리움이 들 때마다 쓰다듬어보곤 하셨단다. 외증조모의 손길이 가장 많이 닿은 물건이라며 부엌이 아닌 장롱 안에 놓아두고 때때로 꺼내어 보시는 모습을 나도 여러 번 볼 수 있었다. 그 중 몇 번쯤은 눈물방울이 도마에 스미는 모습도 있었다.

챙겨라 당부하신 것도 아닌데 외할머니가 돌아가시자 어머니가 가장 먼저 챙긴 유품도 바로 이 도마. 어머니는 갓난아기 싸듯 하얀 광목천에 둘둘 말아 가슴에 안은 채 한 손에는 내 손을 잡고 걸었는데, 갑자기 중간에 털썩 주저앉아 도마를 끌어안은 채 엉엉 우셨다. 이 도마를 보면 나는 그날의 어머니가 눈시울 뜨겁게 선명하다.

외동딸로 극진한 사랑을 받고도 평탄치 않은 삶을 살아 외할머니의 맘을 아프게 했던 어머니..... 그 어머니를 기억하며 나는 다시 장롱 깊숙한 곳에 이 도마를 묻어 두었다.

생각해보면 참 인연도 별나다. 방앗간에서 수많은 사람들을 먹이던 도마가 지금 내손에 있으니 말이다. 나 역시 사람을 먹이라는 운명을 이 도마로부터 부여받기라도 한 듯.

나는 밤새 밥집의 불을 끄지 못한다. 이 불빛을 보고 마음 편한 사람들이 있을 것 같아서.

## 전주사람들은 콩나물을 좋아해요.

### - 전주가 좋아 전주를 다시찾은 전주사람

패션 디자이너 유춘순(여, 70세)



\*면담일: 2008. 9. 20

\*면담지: 전주시 완산구 전동 126-6

\*특기사항: 전주음식 관련 보조 구술자\_ 김종열(여, 76세)

전반부엔 패션디자인과 본인에 관한 이야기가 주를 이룸

질문: 선생님 전주음식, 먹는 것 과연 무엇이라고 생각하십니까?

답: 난 전주음식은 원래 발효, 발효라고 생각해.

전주는 수십 년씩 된 장독그릇이 있는 데가 전주야 물론 다른 도시도 있겠지만.. 장독대.

집집마다 장독대가 반질반질한 데가 전주야, 난 어렸을 때 보면 우리 어머니가 항상 새벽에 일어나서 이렇게 빠게스에 물을 퍼가지고 와서 행주로 항아리를 가서. 우린 닭는 걸 가신다고하지. 뚜껑을 열고 싹 가서. 햇빛 잘 드는 데다가 항아리 뚜껑 열어 놔다가, 저녁에 해가 질 무렵에 석양

에 단어. 그게 하루 일과야. 매일같이.

그것은 왜 그랬냐면 시장갈 일도 없고, 교통도 안 좋고, 여자들은 넷가에 가서 빨래하고, 소리꾼 들 오면 얘기하는 거 듣고, 집에서 여자들은 글쓰는거 다배웠겠다 그게 접목이 되는 거예요. 우리 출판문화랑 인쇄문화이랑. 여자들이 책 읽고, 붓글씨 쓰고. 전주 여자들은 음식을 못하면 뒤에서 수군수군 흥봐. 아휴 저 집 며느리는 짓갈을 이상하게 해놨데 하면서... 그래가지고... 난 그전에 우리 아버지 살아계실 때, 다다미. 12장짜리 다다미 우리 안집에 큰방에 거기서 가야금, 거문고 가지고 연주를 하는 거야 기생들이, 그럼 우리 어머니하고 가정부하고 큰상을 갖고 들어가요. 난 그전에 그런 것 들을 수도 없이 봤어. 그리고 그런 거문고, 가야금을 걸어놔 우리 아버지는 매일 같이 국악원에 가시고. 그런데 그 사람들을 불렀음 다 먹여야하는데 그 전에는 식당이 어딴지, 그 사람들은 다 먹어야 되자나 그러니까 먹고 노자돈을 줘요 전주가 풍토가 그래, 그래서 내가 지금도 어떤 행사를 하면은 호텔 예약도 호텔예약을 내가 다해... 그렇게 해서 내가 다 재워서 선물이 라도 하나씩 줘. 된장 고추장, 내가 그래서 고추장 회장이 되버렸어. 그러니까 된장을 큰데다가 담아 그럼 바가지로 가지고 와 그럼 품앗이 그런거 해도 다 나눠주고 그랬어. 당연히 주는 거야. 나눠먹는 미. 공존. 공유.

그전에는 검불김치라고 추수해가지고 무를 가지고 사나운 잎이 달려있는, 그러니까 그게 천일염이 야. 천일염, 그전엔 그런거 몰랐어요. 양젓물을 담아갖고 와. 나 시집보낼 때도 무명을 양젓물에 삶아서 넣어, 이렇게 그 색깔이 기가 막혀요, 내츄럴. 그러니까 옛날 문화가 우리를 정말 살찌게 하고 정말 좋았는데 지금 문화는 도대체 믿을 수가 없어. 전부 상술로 가고, 돈이 우선이니까. 그래서 돈보다도 ...

저는 음식을 굉장히 촌스러운걸 먹어요. 새벽시장에 가서, 남부시장. 새벽에 가서 요즘은 5시 6시에 열어요. 여름엔 5시 거길 가면 살맛이 나는 거야.

(본인 이야기)

질문: 음식 얘기 좀 더 해주시죠. 음식.

답: 아 음식. 음식은 정도가 없어, 새벽시장에 갈 때, 3만원정도 주머니에 넣고 가서 운동기구로 운동도 좀하고, 거기에 나와 있는 아줌마들 다 보고, 난 안봐도 다 알아. 이 목이 어떤지...

(다시 본인 이야기)

[음식 이야기 이어짐]

그래, 새벽시장에 가서 냉장고 쪽 열어 보고 필요한 걸 생각해 봤다가 가서 사. 풋고추, 가지, 부추, 피망. 난 음식은 삼원색을 딱 맞춰서 먹어. 우리 아이들도. 가정식이 건강식이야, 특히 된장 송화가루랑 멸치 가루를 섞어 굉장히 맛있어. 생된장을 먹어야 돼. 간장이 왜 좋냐? 간장은 살균 작용도 하고, 간장은 젓국에다가 담귀야 돼. 그래야 맛있고 좋아. 간장이 얼마나 맛있는지 몰라. 이게 웰빙음식이야. 밥 먹을 때 난 물을 안 먹어, 입에서 소화액이 엄청나와. 난 어렸을 때 몸이 약해 가지고 우리 주치의가 30번씩 깨물어 먹으라고 하더라고 그래서 난 우유도 깨물어 먹어. 입

에서 나오는 것은 침이 기가 막히는 거야 그걸 최대한 활용을 하는 거야.

질문: 전주 콩나물은 어때요?

답: 콩나물. 콩나물은 두꺼운 건 금물이야 그건 다 약을 쳐서 그렇게 된 거야. 우리 어렸을 때 보면 다 집에서 콩나물을 길렀어. 방에다가 ... 또 거기다가 잿가루도 뿌리고, 난 어렸을 때 거기다 잿가루를 뿌리나 했어 전주는 집이 ㄷ자야, 아랫목에다가 콩나물을 놓고 길러. 그런 방을 툇마루, 아니 툇방. 툇방 이라고 그랬어. 그러니까 거기다가 나무를 놓고 콩을 놓고 키워. 없는 집에 부엌에는 물 항아리, 물은 길러다가 모아놓고 먹었는데, 우리 집은 마당에 우물이 있었어. 그래서 항상 대문을 열어놔어. 동네 사람들이 와서 물 길어 먹으라고... 옛날 노인들이 참 지혜로웠어. 광에 가보면 우리 집 뒤에 비온 뒤에 가보면 버섯이 썩... 우리 할머니는 먹는 버섯, 못 먹는 버섯 다 알았어, 그래서 그걸 따다가 말려. 난 잘 모르겠더라고 그때는 ....그건 비가 와야 먹는 거야 집에 웅덩이를 끼고 있는 집은 부자야 우리 집은 아주부잔 아니었지만, 소부자. 집에 웅덩이에서 고기를 잡아서 푹 썩. 그걸 동네 사람들이 다 먹어, 몇 가마니를 잡아와. 그러니까 협동. 그렇게 해서 싸우는 것을 못 봤어, 우리할머니가 다 나눠줘. 추수를 해도 동네 사람들을 다 선술집에 데리고 가서 우리 아버지가 다 사줘. 옛날에는 다 자급자족이야.

질문: 콩나물을 가지고 하는 요리, 뭘 만들 수가 있었는지, 옛날에는.

답: 옛날에? 콩나물은 썩가지고 무치는 것도 봤고, 콩나물은 김치를 담궜. 콩나물을 숙성시켜서 먹어. 우리 전주는 땅이 넓어서 딱 버스타고 나가면 온 지천이 들이야. 뭐든지 가서 다 뜯는 거야 아줌마들이, 전주 근교가 개발이 안돼서 얼마나 다행인지.

질문: 혹시 옛날에 아버님이 콩나물 비빔밥을 드실 때 어떻게 드시던가요?

참기름에다가 그 이렇게 나물 썩부쟁이나물이라고 있어 나송개나물, 약간 쓴맛 나는, 나물 다 넣고, 콩나물은 맑은 국물로 드셨어요.

질문: 콩나물 맑은장국?

답: 아니지, 그냥 콩나물국이지.

질문: 거기다가 멸치 같은 건 넣지 않나요?

답: 콩나물국은 저기 저렇게 우리할머니가 무 같은거 멸치, 다시마, 양파껍질 같은걸 가지고 만들어, 육수를. 그래서 그걸 떠서 국물을 넣고 삶어. 그래가지고 새우젓으로 간을 맞춰. 육젓. 새우젓, 멸치젓은 필수야.

질문: 그러니까 비빔밥을 할 때 밥을 지을 때 콩나물을 넣고 하는 건지, 아님 밥을 다해서 넣는

건지.

답: 그러니까 비빔밥을 할 때 쌀을 불려가지고 아주 콩나물을 넣고 하면 맛이 없어, 밥이 후루룩 끓을 때 넣어. 콩나물을. 지금은 전기밥솥이니까 안 되지. 냄비, 큰 가마솥에 후루룩 끓을 때. 콩나물을 삶아서 넣은 것이랑은 맛이 전혀 달라, 절대 맛있어. 수증기가 다 빠져나오니까 맛있어. 그리고 양푼에 비벼야 맛있어, 양푼이 맛있어. 참기름도 드르륵 부어. 드르륵. 참기름은 나중에 부어.

언니~ (같이 계시던 다른 분을 부름)

이 언니가 유명하신 분인데, 딸이 여섯 아들이 하나. 딸은 사시, 사시에 합격한 딸이야. 아주 똑똑해. 이비에스 교육방송에 있는 딸, 서울대학교에 있는 외국인 교수가 사위고 다들 공부들을 잘했어. 이 언니는요 언니 손으로 어르신들을 여섯 분을 모셨어. 어르신 여섯 분 장례를 모셨어. 종가 집. 그래서 언니가 너무 잘하니까, 다 이 집으로 어르신들이 오시는 거야. 언니가 진국이야.

질문: 언니 콩나물로 겨자채해서 김치 담구는 거, 그거 어떻게 하지?

질문: 다시 물어 보겠습니다. 콩나물 겨자채. 그게 콩나물 잡채죠?

답: 네. 콩나물 잡채. 거기다가 겨자를 넣어서 톱 쏘개.

질문: 그것을 어떻게 만드는지 그걸 말씀해 주셨음 좋겠어요.

답: 콩나물을 물을 잘 주고 통푼이 잘되는 곳에서 길러요, 너무 밭이 많으면 안되요.

독에다가 콩나물을 얹힐 때 물이 팔팔 끓으면 그때 두껍 덮지 말고 열어 넣고 물이 끓을 때 소금을 넣고 콩나물을 넣어, 그때 너무 오래두면 안되고, 살짝 김이, 코에 비린내가 날 때도 있고 고소한 내가 날 때도 있는데, 비린내가 날 때는 그것은 아직 덜됐다는 거니까, 조금 더 놔두고 고소한 냄새가 날 때 건져요 너무 오래 놔두면 맛이 없으니까. 식히면 그때 거기다가 겨자, 당근, 요 즙은 당근도 있으니까 당근도 넣고, 미역줄기 넣고, 당근, 석이버섯, 연한부분만 넣고 그래가지고. 아주 깔끔하지. 무채... 그리고 나서 버무를 때. 젓갈은 넣지 않고 겨자만 넣고, 소금으로 간맞추고...

질문: 고춧가루는?

답: 그것은 하얗게 하는 집도 있고, 빨강게 하는 집도 있으니까. 빨간 고추를 가셔서 넣고, 청양고추는 너무 매우니까 조금만. 계란 지단, 노란거, 흰거 적당히 얇게 부쳐서, 제일 나중에 버무리릴 때 지단 제일 나중에 넣어요, 그래야 안 깨뜨러지니까. 그런 다음에 통깨도 좀 넣고.

질문: 이런 콩나물 겨자채는 전주 사람만 먹습니까? 아님 전국적으로 먹습니까?

답: 아니 다 먹죠. 전국적으로 먹죠. 저 근데 전주에서는 무슨 일만 있음 여기선 다해요. 개운하니까. 보기도 좋고.

질문; 또 그럼 콩나물로 비빔밥, 국, 겨자채, 무침 그런 거 말고 또 뭘 만들어서 먹었는지..

답: 콩나물로요...

질문: 국밥, 콩나물국밥은 집에서 안해 먹었죠? 콩나물국이지?

집에서는 안해 먹고, 집에선 국으로 먹었죠. 그냥 맑은 국.

질문: 그럼 왜 전주에 콩나물, 콩나물국밥이 유명한지...

답: 그건 물이 좋아서요. 좋은 물을 길어서 그 물로 기르니까.

질문: 어떤 사람들은 전주 물이 세다고 하는데.

답: 전주 물은 안세요. 여기 물로 세수를 하면 땀기질 않아. 서울서 세수를 하면 뭐 안 바르면 얼굴이 땀겨요.

답: 왜냐하면 여긴 공장이 없잖아.

질문: 전주는 콩나물 많이 기르는 데가 있다던데.

답: 콩나물 많이 기르는 데가 있죠. 이제, 남부시장 근처가 교동인데 그 근처에서 콩나물 길러서 남부시장 가서 팔던 게 그게 오리지날이라는 거죠.

완산동에서도 기르고, 교동에서도 기르고.

답: 그렇지. 완산동, 교동이 원산이야. 다른 것 들은 공장이야

완산동, 교동이 오리지날이야.

질문: 콩나물이 좋은 게 콩이랑 물이잖아요, 그럼 물은?

송화섭: 물은 교동이, 옛날에 고려시대엔 옥류동이야 구슬 옥에 흐를 류. 물이 그렇게 좋았어.

답: 그러니까 전주는 물이 세서 콩나물을 먹은 게 아니고, 물이 좋아서 콩나물이 맛있어서 먹은 거야.

질문: 그럼 콩. 콩은 어디서 오는 건지?

답: 콩은 임실. 임실에서 와요. 야산을 깎고, 산을 개간해서 기른 콩이 좋아. 임실. 약간 경사진 곳.

질문: 요즘 제일 걱정 되는게 유전자 조작콩인데 많이 들어와 있거든요 유전자 조작콩은?

답: 이쪽에 들어오는 콩은 임실에서 나오는 서목태, 쥐눈이콩. 그곳에서 나온 콩을 가지고 전주 물로 키우는 거야.

질문: 그럼 어렸을 때 콩나물국밥 팔았어요?

답: 어렸을 때, 선술집에서는 팔았어요. 안주겸 해서 북어도 넣고, 명태도 넣고. 매운 고추도 넣고, 콩나물은 많이 들어가면 시원한 맛이 난데요. 콩나물이 많이 들어가면. 콩나물비빔밥, 콩나물국밥은 남부시장이 원조야. 그것이 퍼져서 상품화 된거지.

질문: 바가지 하면 무슨 생각이 드십니까?

답: 우리 어렸을 때 애기들이 밥을 잘 안 먹으니까 바가지에 콩가루, 기름 좀 넣고 주먹밥을 만들어서 따라다니면서 먹이지 안 그럼 갖고 다니면서 먹고.

질문: 좋은 말씀 감사드립니다. 여기서 전주의 개선점과 제안점이 나온 거죠. 바로 용기. 양은냄비 뭐 그런 거 말고 사기, 도자기 그런 걸 써야지. 순수 옛날 도자기.

답: 양은은 건강에 안 좋으니까. 똑배기 그런 것은 숨을 쉬잖아.

질문: 난 전주음식, 그래도 이게 제일이다, 그런건 뭐가 있습니까?

답: 산채요 산채는 다 들어가요 여긴 야산이 많아서 산채가 안 들어가는 데가 없어. 다 들어가지,

질문: 여기 산채의 특별한 점은 무엇이지?

답: 향이 좋아요.

질문: 전주도 중국산이 많이 들어왔나요?

답: 중국산이 많죠. 그런데 파는 사람들이 다 말을 하고 파니까.

질문: 음식점은 중국산을 쓰겠죠?

답: 아무래도 가격이 싸니까, 국산의 1/5 밖에 안하니까.

재배계약을 해야돼. 적어도 시에서 재배계약을 해주던지 그래야 한다니까 전주근처에서.

질문: 가족회관 정도는 재배계약을 해야 하지 않습니까?

답: 거기는 내가 잘 알아. 그 집은 그렇게 많이 팔아도 돈이 없어. 거긴 사장인 김연임이 재료를 직접 다 다녀, 하다못해 참기름도 다 직접 가서 짜온다니까. 근데 거긴 반찬을 줄여야되. 반찬이 10가지가 넘어.

박경하: 음식 가지 수가 많은 게 세계화가 안 되는 거라 할 수 있지. 일본 같은 경우는 음식물 쓰레기가 얼마나 중요한 문젠데.

송화섭: 근데 또 김연임식 비빔밥도 있는 거야, 그대로 두는 거지 전주스타일로. 다른 곳에서는 음식 양을 줄이고, 그럼 되는 거야.

답: 그 집은 음식박물관이라. 그분은 대단해요 연구가야 음식을 자꾸 개발 하는 거야. 이것도 개발해서 내놓고 싶고, 저것도 내놓고 싶고, 그런 거야. 김연임씨는 아무튼 알아 줘야 돼.

질문: 이런건 한번 개발했음 하는 음식은 있는지요?

답: 보리밥된장, 보리밥, 쌈된장, 보리비빔밥, 강된장, 전주식 강된장 비빔밥  
퓨전으로 개발을 하자 이거야 거기다 호박잎 올리고. 한세장, 너무 좋아.

## 비빔밥을 시작한건 음식집에 누가 오셔서 모시고 갈려면 마땅한 데가 없었어요.

### - 비빔밥 외길 인생

가족회관 김년임(여, 1938년생)



#### 1) 구술 순서에 따른 주요 내용

○ 비빔밥을 시작한 이유 : 가족회관을 시작한 30년 전, 전주하면 음식인데 막상 손님을 모시고 갈만한 곳이 없었다. 야채를 많이 섭취하는 것이 바람직하다는 생각을 했고, 어려서부터 자연스럽게 먹고 자란 비빔밥은 우리의 주식이면서 늘 가깝고 친근하게 옆에 있던 음식이어서 선택하게 되었다.

○ 어머니 문명식(1979년 작고)에 대한 기억

- 훌륭한 음식 솜씨의 어머니, 관에 몸담고 계시는 할아버지로 손님접대가 많아서 늘 음식하는 걸 보고 자랐기 때문에 자연스럽게 음식을 잘 할 수 있었다.
- 그 시절의 엄마는 ‘나에게 진정한 스승이고 참 좋은 교육 방침을 갖고 계셨다.’
- 김장, 간장, 고추장, 떡 등의 음식을 만들 때 아들, 딸과 함께 음식을 준비하는 과정부터 마무리하는 과정까지 함께 시켰다.
- 모 심을 때, 김 메기 할 때 마지막날 <술멕이(호미씻이)>은 동네 축제가 된다. 이때 집집마다 막걸리, 쌀 등 자기 집이 갖고 있는 것들을 대 놓고 잔치를 벌였다. 잔칫날 음식은 어머니께서

준비했다. 그래서 행랑채 가마솥은 행사를 위한 엄청나게 큰 가마솥이 있었다.

- 목소리를 내지 않는 분이서 모르는 사람은 말씀을 못하는 분 인줄 알았다.
- 하루 종일 김장을 하고, 빨래를 하고, 물방울 하나가 저기 소매 끝에 안 젖을 정도로 얇전하게 많은 일을 하셨다.

○ 어머니 음식에 관한 기억: 마을 잔치 음식, 귀하신 분 대접 음식, 손님 대접 음식

- 소고기를 다져서, 정중으로 무치고, 고추장, 참기름 넣어 무친 육회(손에 착착 앵겨 붙고 윤기가 짙게 흘렀다.)를 밥에 하나씩 비벼서 사랑방에 보내는 것이 일상생활이었다.
- 소불고기: 어슷어슷 썰어서 양념을 한 후, 두꺼운 한지(창호지)에 앞뒤로 들기름을 발라 석쇠에 피고 고기를 구웠다. 자연으로 유해물질 없는 쿠킹호일의 역할을 담당했다.
- 소고기국: 국물이 끓을 때 국자를 가만히 국물 위에 대고 있으면 기름만 국자 안으로 들어와 건어내서 사용했다. 폐식용유로 비누를 만드는 것처럼, 그 기름을 버리는 것이 아니라 빨래 비누를 만들어 사용했다. ‘야 이것은 정말 옛날 어른들이 쓰던 방법인데 그분들은 동물성기름 갖고 만들었다.’
- 계탕: 학교에서 돌아올 때 논에서 계를 잡아오면, 절구에 찧고 삼베주머니에 넣어 짜내면 계물만 걸러진다. 밀가루, 마늘, 파 등의 양념을 넣고 섞는다. 멸치 육수가 팔팔 끓으면 찬물을 조금 부어, 물이 벌떡벌떡 안 뛰게 해놓고 가만히 놓고, 약한 불에 만들어 놓은 계 양념을 계란을 문혀 수저로 떠서 가만히 놓으면 동그란 모양 그대로 익는다. 아주 부드러운 맛이고, 전통 음식이 아닌 어머니가 직접 개발해 만든 것이었다.
- 도청에서 리어카에 마른대구와 명태가 박스로 들어왔다. 가위로 배를 갈라 알만 빼고, 머리는 아가리채 별려서 미끄러운 것을 다 빼서 씻어내고, 소금을 풀어서 소금 간을 한 후, 코다리 처럼 꼬득꼬득하게 말려서 다 또 바구니에 담아서 보자기로 싸서 다시 보냈다.
- 굉장히 짜면서도 매력 있었다.
- 냉장고가 없던 시절 명란젓 한켠 넣고, 소금 한켠 뿌려서 창호지로 싸아 상온에서 발효시켜 보냈다. 한여름에는 큰 소금독의 가운데 파고 조그만 그릇을 담아 놓고 소금을 위에 덮어 놓았다. 소금이 열을 차단해서 냉장역할을 했다.

○ 음식 만드는 절차를 많이 배워왔기 때문에 궁중에서 썼던 보급되지 않은 음식 외에는 다 만들 수 있다. 이바지 음식도 직접 만들어서 사용했다.

- 콩나물의 크기를 선택해서 사용할 수 있도록 한꺼번에 기르지 않고, 닷새의 기간을 두고 길렀다.
- 길게 자란 콩나물 잔지: 가운데 잘라 들기름, 고춧가루, 마늘 넣고 무쳤다.
- 적당히 자란 콩나물은 국과 콩나물밥용으로 사용: 콩나물밥을 가마솥에 하면서 밥이 부글부글 넘칠 때, 콩나물 씻어냈다가 콩나물 수북이 넣고 두껍이 안 단힐 정도로 콩나물 많이 담고, 익

으면 숨이 죽는다. 불을 켜다가 다시 약하게 해놔다가 다시 강하게 하면 푹푹 소리 나는데 그게 밥 재진다(뜸이 든다). 콩나물이 팍 밥으로 가라앉고, 나무 주걱 뒤적거리서 큰 그릇에다가 폼. 그 시절에는 함지박, 나무로 만든 콩, 옹기 항아리 뚜껑(소래)에 밥을 펴서 김치도 썰고 집안에 있는 여러 가지인 고구마 대, 깨 볶고, 취나물(겨울-말린 취, 봄-생취) 넣어 비벼 여기저기 나눠줬었다.

○ 아버지에 대한 기억

- 지주의 땅을 관리하고 가을 수확물을 거둬들이는 일을 하셨다.
- 일본에서 학교를 다니셨고, 정원사 자격증이 있어 관공소 정원을 다듬어 주었다. 장미, 대추나무, 석류나무, 감나무, 호두나무, 복숭아나무, 배나무 등 다양한 정원을 가꾸었다. 배나무는 나무 가지가 올라오면 끝을 옆으로 실로 잡아 고정시키고, 곁가지를 치면서 누워서 어느 정도 자라게 하기를 여러 차례 반복하면서 다보탑같이 7-8층으로 키웠다. 맨 밑가지에서 자란 배는 썩기 때문에 따리를 받쳐 키웠다. 예술품이었다.

○ 시골에서는 다 큰 처녀들 내돌리면 안 된다고 해서 중·고등학교에 보내지 않았다. 우리 집도 학교 가지 말고 집에서 엄마 솜씨 배우기를 바랐다. 어느 날 라디오에서 여성고등기술학교가 설립됐다는 방송을 듣고 무작정 원서를 제출하고 합격을 했다.

- 여성들에게 기술을 가르쳐 사회로 끌어내야 한다는 여성운동 부르짖은 장영옥(숙명여대 교수, 1990년대 작고)선생님과의 인연을 맺었다. 그때 배우려는 각오를 하고 열심히 덤벼서 배웠다. 다른 학생들이 배우지 않은 요리를 본인의 집에서 직접 요리를 가르쳤고, 학생들 전시회를 열었다. 현재는 한일고등학교로 변했다.
- 이종림, 하선정 선생님께 음식을 배웠다. 특히 이종림씨는 나에게 반해 그릇과 술 등의 선물을 해주기도 했었다. 집안 형편이 어려울 때도 그릇을 아껴했다.
- 열의를 가지고 배웠다.

○ 인생의 갈림길: 결혼 후 애 둘 낳고 살고 있을 때, 남편이 돈을 빌려 줬는데 돈 대신 건물을 받게 되었다. 혼자서 <진다실>다방을 운영하게 되었다.

- 신청곡에 DJ가 좋은 멘트 붙여주기 때문에 우월감을 느껴 음악 감상실을 애용했다. 특히 진다방은 방송국 사람들이 음악이 좋고, 판이 좋아서인지 공짜로 진행해 주었다. 고객들이 라이센스 판을 오천장 넘게 갖다 주어서 좋은 음악이 많아 일부러 오는 분들이 있었다.
- 아침 일찍 모닝커피 먹고 점심까지 음악을 듣는 손님들을 위해, 쌀 조금 더 해서 밥을 해서 같이 먹었다. 그때 한 손가락을 먹든 배부르게 먹었던 그 밥이 최고 맛있다고 기억하고 계신다.
- 식생활 개선운동(배급밀가루 활용법, 결핍도니 영양 맞추기)을 하면서 음식 만들기를 거부감 없이 처리하고 경력이 인정되면서 모든 사람들이 음식 잘하는 사람으로 기억하게 되었다.

- 다방대신 식당을 하라는 말을 많이 들었다. 돈 벌기가 목적이 아니라 색다른 손님을 만나고 만든 음식을 맛있게 먹는 모습을 보면 더 많은 감동을 받을 것이라고 권유했고, 벌어서 갚으라며 돈 빌려주는 사람들도 많았다.
- 수요일은 아침 조기 청소의 날로 정해서 기관장님들이 나와서 전주 시내 청소를 했었다. 청소 후 <진다방>에 와서 모닝커피(계란)와 우유를 마셨다. 청소년, 대학생들이 갈 수 있는 문화시설(음악 감상실)이 전주에 있어야 하기 때문에 일주일에 한번씩 100명 넘게 먹고 갔다. 그래서 일반사람들에게는 기관장들이 드나드는 곳이기 때문에 가보는 것이 소원이었다.
- 진다방 탈영병 사건: 서강대 산악부 학생들이 다방에서 밤새 음악 듣고 라면 끓여먹고 있다가 탈영병에게 많은 희생을 당한 아픈 추억의 사건이후 식당으로 전업을 마음먹었다.

#### ○ 종업원에 대한 기억

- 손님 합석시키기 “죄송합니다, 좌석 좀 합석해주시시오.” 오래됐는데도 앉아서 줄기차게 앉아있는 손님 “죄송합니다, 자리 좀 양보해주시시오. 밖에서 손님이 서계십니다.” 라고 말하는 종업원을 두고 장사를 했었다.
- 옛날 어른들은, “야 물 한바가지 더 부수면 되니까 차 한 잔씩 더줘.” 커피 맛 알고 먹는 사람도 없었고 설탕타서 달게 먹고 프림타서 걸쭉하게 먹는게 커피였다.

#### ○ 현재 가족회관 건물: 10년 동안 이어있던 공보관 건물(호텔 겸용). 여러 사람들이 고치려고 했지만 모두 실패한, 완전한 폐가여서 모든 사람들(지사님, 시장님)이 말렸다.

- 1층에서 3층까지 뚫린 극장 건물의 천장을 성당처럼 아치로 쌓았다. 이때 사우디아라비아에서 대통령 상 받은 사람을 서울에서 데리고 와서 고쳤다. (다방을 하면 백이 좋아진다.)
- 벽돌을 공장에서 싣고, 올리고 내릴 때 손에 닿고, 쌓을 때 솔로 직접 털어서 사용해서 내 손 안 닿는 곳이 없다.
- 540여개의 테이블보도 미싱으로 직접 만들고, 재떨이 받침도 레이스로 다 떠서 사용했다. 받침대는 하루에 20~30개씩 사라져 잡아내려고 했는데, 코카콜라 사장님이 “흠쳐 가는 재미로도 다니다가 이집 음식 맛있어 단골 되는 거니까 더 많이 맨들어서 계속 피어노라.” 는 말을 듣고 시간만 있으면, 정성을 다해 계속 만들어 사용했다.

#### ○ 큰 집에서 비빔밥 말고 다른 메뉴를 넣어야 한다는 주변의 걱정에도 비빔밥만을 고집했고, 사람들이 넘쳐서 앉을 자리가 없었다.

#### ○ 큰 식당에서 비빔밥만을 한 이유는 계산이 있어서 시작한 것이 아니었다. 전주에 음식이 유명해서 서울에서 퇴근하면 전주에서 토요일, 일요일 먹고 월요일 새벽차 타고 가는 고객이 수백명이었다. 그렇게 술 먹는 유동인구가 주말에 많이 늘어난 것이 전주였는데 지금은 서울의 청

량리, 대학로만 가도 실컷 먹을 수 있기 때문에 그 손님을 지금 다 뺏기고 안 오게 되었다. ‘그 손님 다시 뺏어와야 된다.’ 는 마음으로 반찬 많이 놓는 것을 최초로 시작했다.

- 79년 시작, 30년 때 운영 중
- 대통령이 전라북도에만 오면 우리가 다 싣고 정읍, 순창, 군산, 익산, 전주도청으로 전문 업체 처럼 음식을 싣고 다녔다.
- 고기는 광주 광양 소고기가 유명하고, 그 고기를 사용하고 있다.
- 돈을 갖고 혼자 다니기 무서워 지금 전주대학교 총동창회 회장(당시 대학교 1학년)을 그때 데리고 고기 사러 다녔다. 엇그저께 부인이랑 애들 데리고 와서 “내가 있잖아, 고모 그 고생하고 그럴 때 차타고 다니면서 고모 보디가드 해줬다.” “아니다. 보디가드가 아니라 내가 모시고 다녔다. 너네아빠.” 그러고 웃었다.
- 지사님이 오실 방하나 막으라고 해서 첫 번째 방 만들고, 국과장님들은 오실 때 먹을 수 있는 20명 앉는 방 만들고, 회의가 간단회 할 수 있는 45명 들어가는 방을 만들었다. “산업은행까지 비빔밥 들고 가게 생겼으니까 고만한다.” 그래서 540명인의 손님을 받을 수 있는 공간에서 절반정도로 인원수가 엄청 줄었다.
- 고등기술학교에서 배우기는, 내용은 전부 엄마에게 배운 내용이기 때문에 1등은 자동으로 되었다.
- 굴비는 여름에 말리지 않고, 겨울에 말리는 굴비가 알은 안 들었어도 맛도 좋고 깨끗하다.
- 내가 다방 시작한 이후 손님 안온다고 걱정 해본 일은 30년 동안에 10번도 안 되는 것 같다. 앞에 민주당 있을 때, 데모해서 장사 못하는 날, 폭설이 많이 와서 차들이 유통이 안될 때, 아주 더운 여름에 소낙비가 막 쏟아지는 날, 손님은 늘 미어지게 많았다.
- 음식 만드는 주관: 음식장사로 돈 많이 버는 것은 수치라고 생각한다.
- 처음에 오픈할 때 도청 야근 근무하는 사람들, 아침을 못 먹고 점심에 배고픈 사람들 오면 반찬이고 밥이고 수북수북 쌓아줬다. 깍쟁이 같은 젊은 여자가 굉장히 후한인심 베푼다고 유명해졌다. 그래서 유인물 한 장을 돌려본 일이 없다. 재작년 리모델링했을 때 고객이 만들어다 쥐 한번 써봤다.
- ‘그 오시는 손님들에게 감동은 주고 만족을 많이 시켜드리긴 했지만, 부를 얻을 수는 없는 장사를 하셨다. 상하나 가득 반찬 놓는 것이 그 양반 취미고, 상하나 가득 놓아서 못 놓게 생겼으면 포개서라도 당신이 만든 음식 놓아주고 싶어 하는 분이 그분이기 때문에 그 분은 돈과는 거리가 멀다.’ 라고 어떤 사람이 자신을 그렇게 평해놓았다. 그 분 말대로 방송국, 신문사에 돈 보따리 갖고 가본일이 없다. 그게 사회봉사가 아니고, 내집에 오신 손님한테 맛있게 식사해드

리고 그분들이 더 주시라는 거 넉넉하고 드리고 하는 것이 식당 주인이 고품질의 서비스라고 주장할 수 있는 부분이다.

- 시청에서 반찬가지수가 많다고 야단을 맞은 적이 있다. 그때 나는 “우리가 한 달에 한 번 부가세를 3000만원씩 신고를 하는데, 1년이면 얼 만줄 아세요? 그런 돈 갖고 쓰레기 과학적으로 처리할 수 있는 거 조사해요, 저 호주나 네덜란드나 응? 그런 데처럼. 거기는 쓰레기가 딱딱 벽돌로 돼서 나오구요, 음식물 찌꺼기는 발효돼서 거름으로 유기농 거름으로 낙. 왜 그런가 조사안하고 쓰레기 많이 나온다고, 그것도 손님들 많이 잡수면 비대증 오니까, 비만 오니까 드리지 말라고 한다면 내가 그것도 수궁이 되겠소. 근데 무슨 쓰레기 처리 안 된다고 밥 조금, 반찬 조금 드리라고 하는게 어딴어요. 당신 뭐 누군데 남의 먹을 권리를 막습니까?”
  
- 돈을 버는 이유가 먹기 위해서? 잘 살기 위해서? : 먹기 위해 살던 배부르면 저놈들 일 안하고, 머리를 안 돌리는 놈이다라고 판단하다. 살기 위해서 하는 사람은 뭔가 내가 창의력을 갖고 창작을 하고 해보려고 한다. 중업원 두고 봐도 그렇다.
  
- 비빔밥의 오방색(다섯 가지 색의 음식이 몸에 이롭다), 음양오행, 검정콩으로 기른 콩나물로 비빔밥을 한다.
- 전주 8미: 기린봉(전통센터근처)의 열무, 남천의 모래무지, 한내 계, 신평이 호박, 오목대 황포묵, 담배, 파라시, 큰 무. 전주10미를 주장하면서 콩나물과 미나리가 들어갔다.
- 전통음식 조사, 음식이 생명이다. 생명을 연장하려면 좋은 음식으로 골라 먹어야 한다.
- 전주비빔밥은 우월하고 전주 8미가 다 들어가는 음식이다.
- 김제평야, 전라평야, 호남평야로 쌀을 생산하고, 야산에 오르면 구렁(망태기) 하나 떼고 산에 오르면, 서울에 부자가 부럽지 않다는 말처럼 계절별로 먹거리가 충분했다. 7월의 머루, 가을 잣, 찔레꽃, 진달래꽃.  
- 음식 문화 발달, 풍류 발달해서 기생학교 있고, 소리가 발한 곳이라 까진 도시였다.
- 인체에 해로운 트랜스지방으로 올리브 오일 사용.
- 음식 만드는 사람이 스트레스 받고 만들면 먹는 사람 소화 안 되고 맛이 없다.
- 청와대 사람들과 30년간 교류가 지속되고 백그라운드가 든든하다. 예전에는 사고가 나면 전화 한통하면 다 해결했지만 지금은 그 사람들에게 피해주는 일이기 때문에 안하고 서울 가서 연락하면 서로 나와 대접해 준다.
  
- 재작년 노무현 대통령이 체육대회 행사로 전주로 오는 중, 점심을 못 먹고 오셨다고, 일식집 도시락에 배고프니까 밥, 김치 조금 담아달라고 했다. “미쳤나, 대통령 밥을 그렇게 주냐.” 유기 그릇에 밥 담고 기똥차게 반찬 담고, 호박정과도 예쁘게 케이크 같이 만들어서 담고, 연근정과,

인삼정과를 바꾸니로 담아 보냈다. 잡수면서 “너 이런걸 어디서 사왔냐?” 고 물어 “안 사왔습니다. 가서 뺏어왔습니다.” “무슨 집이 이렇게 잘 먹고 잘 살어?” 얘기를 했더니, “아 맞다. 내가 첫 번에 여기 왔을 때 이 반찬 먹었다.” 고, 우리 김장아찌 당선자 자격으로 왔을 때 리베라 호텔에서 밥 먹은 기억했다고 한다. “나 한 사람을 위해서 이렇게 정성들였는데, 밥값을 너 얼마 드리고 왔냐.” 고 그래서 “안 받는다고 혼나요. 그 어머니가 안 받아요.” “안 받는다고 그냥 오는 게 어딴냐.” 고 그릇 잘 담아갖고 청와대 갖고 가서 뽀뽀뽀 광나게 씻어, 청와대 기물을 함께 보냈었다.

○ 성찬 베풀어줘서 고맙다고 대통령이 불러서 내외분이 악수해주지만, 사진 한 장도 못 찍게 한 것이 우리나라 정치였다. 내가 그때마다 대통령과 악수하고 칭찬받을 때 사진 찍어다 걸어오면 대단한 집이라는 걸 한 눈에 볼 수 있었을 것이지만, 안보상 안 된다고 못하게 했다. 기자들이 사진 한 장도 안 뽑아줬던 점이 지금 후회된다고 한다.

○ 전두환 대통령이 <가족회관>음식을 좋아했었다. 광주 신양파크호텔 세운지 얼마 안 되던 해에 신양파크에서 갈비 준비를 거창하게 해냈는데, 전두환 씨가 “무슨 녀 빠진 소리가 있어 무슨. 전주비빔밥 먹자고 아침부터 했는데.” 신양파크에서 그 자리에서 그 말 떨어지자마자 이리 전화를 한거예요, 비빔밥 준비하라고. 불난 집 콩 튀기듯이 대통령하고 장관들의 50명 분량을 열심히 해서 드렸다. 잡수시고 “잘 먹었다고. 내가 전주 오면 이것 먹고 싶어서 오는 거라.” 고,  
- 경주에서 비빔밥을 주는데 도저히 맛없어서 못 먹을 정도여서, 진짜 비빔밥을 먹으려면 전주 <가족회관>이라는 곳에 가보라고 말했으니 경주 사람들 오면 잘 해주라고 했었다. 이후 전두환이 가보라고 해서 왔다고, 배워갖고 하라고 했다고 와서 전 직원을 데리고 와서 체험을 하고 간 적이 있다. 경주에 가면 민속촌 같이 생긴 곳에 <가족회관>이라고 간판 단 집이 지금도 있을 것이다.

○ 비빔밥은 계속 전승시켜야 한다. 한국에서 비빔밥의 대우가 이래도 일본에 해마다 갈 때마다, <가족회관> 비빔밥 왔다고 하면 고관들이 다 먹으러 온다. 정세권 장관(산업부 장관 시절)이 경제협력으로 일본 경제부 장관과 타협을 하는 자리가 있었다. <뉴오타니호텔 01:25:50> 만찬 준비 했었다. 그때 호텔 관계자들이 협력을 잘 해주었고 정말 고맙다.

- 호텔의 뛰어난 시설, 주방장의 칼과 도마(일반 식당의 주방장도 자신의 칼과 도마는 절대 빌려주지 않는다.)

- 호텔 주방장이 비빔밥 만드는 방법을 알려 달라 요청했고, 음식 만드는 동안 즐기치게 붙어서 음식 만드는 방법을 봤다. 특히 지단 붙일 때는 “요술이다.” 고 말할 정도였다.

- 우리가 갖고 간 음식을 비행장까지 차가 나와서 받아서 바로 저온 냉장고로 이동시켰다.

- 남은 반찬은 지인(일본 사장님)주려고 하는데, 자기들 달라고 그래서 그냥 조금씩 줬더니 절을

하는 등 감동 받아서 남은 반찬을 전부 주고 왔다.

- 행사 이후 주방장이 지금 식품산업 위기라고 하지만, 앞으로 식품산업은 절대적으로 죽을 수가 없다. 지금부터 호황기를 맞는 거다. 왜냐 먹을 사람이 많으면 잘되는 거다. 예전 사람들은 남편 아침밥 안 먹여 출근 시키는 사람들을 “아이고 그것들 다 몰아내 쫓아내 버려야 혀.” 했던 사람들의 지금 다 밥 안 해먹고, 출근하는 아들, 며느리, 남편 데리고 와서 밥 사먹고, 퇴근 시간 맞춰 저녁 먹고 들어간다. 이유는 며느리가 직장 생활하기 때문이다.
- 외식인구가 자꾸 늘어나기 때문에 식품산업은 계속 개발·발전하게 된다.
- 외국에서는 재료 자체가 다르기 때문에 우리 음식 맛을 낼 수 없다.
- 일본에서 십 한 이삼년 전에 비빔밥 개발하고, 기무치 개발해서, 캐나다 미국에 점포 열었지만, 맛이 없어서 접을 수밖에 없었다. 우리는 일본이 깔아 놓은 길에 수월하게 판매경로를 확보할 수 있었다. 과거의 비빔밥 맛과의 차별성으로 인기를 얻고 있다. 그래서 수출하는 비빔밥을 가족회관에서 만들었다.
- 그전까지는 한국식품을 한 번도 팔아 본 적 없는 <미시코시 백화점>에 306주년 기념으로 한국 식품을 팔 수 있었다. 일주일 기간 동안 천만 원만 팔고 가면 망신 안당하고 우리가 감사할 거라 했다. 하지만 그 열배를 팔고 간다고 호언장담을 했고 결국 그 이상을 판매하는 기록의 세워 성대한 파티 대접을 받고 왔다.
- 백화점이 일본 전역에 16개가 있다. 16개 모두에서 행사를 요청해 일본에 자주 방문하고 있다. 본점 행사할 때 백화점 오너가 먼 곳에서 일부러 찾아와 “오래 함께 일하자.” 라고 한국말로 말하는 성의까지 보였다.
- 우리나라는 ‘시민의 날 행사, 일본의 ○○○ 선생님 초대’ 라고 표기하지만, 일본은 ‘전주 가족회관, 김년임 선생님 초대’ 라고 상호와 이름까지 다 표기한다.

○ 음식은 어느 정도의 정성을 갖고 만드는 것이 중요하고, 음식의 궁합이 무엇인지 알고 만들어야 한다.

- 한국 음식이 쉽다고 생각하면 쉽지만, 어렵게 쳐다보면 제일로 어려운 음식이다. 그래서 외국 사람들이 빨리 배우지 못한다. 외국 사람들은 소스 하나 갖고 여러 가지 만들지만 우리는 음식마다 다르다. 생각 안 넣는 음식, 마늘 넣으면 안 되는 음식, 특히 파 요리에 마늘 넣으면 써서 못 먹게 된다. 또 파요리, 소고기 종류에 생각 넣으면 맛이 쓴맛 나면서 달라진다.

○ 비빔밥은 영양식단이다. 한 그릇에 외국인들이 한 달 먹을 야채를 섭취 할 수 있다.

- WHO에서 설문조사했는데 1등으로 한국음식(비빔밥, 불고기, 김치)이 선택된 적이 있다.
- 한국에 관광가면 쇼핑을 하고 싶다는 설문조사 결과, 모국어가 없는 나라에서 국어를 모국어 선택하고 싶다는 설문조사, 정보화시대 제일 발전할 나라 등의 설문조사를 통해 앞으로 전망 있는 곳이다.

- 전통에서 벗어난 퓨전(허브 비빔밥) 음식은 밥이 아니라고 생각한다. 전주대학교 교수님 허브 넣은 굴비장아찌, 허브 넣은 고추장 등, 음식의 향은 강하게 느껴진다. 이렇듯 다른 메뉴를 개발할 때 전통성은 그대로 지키는 것이 가장 바람직한 식품이다.
- 소머리, 반골 사다가 국물 우려먹고 밥해먹었다. 처음 우려먹는 국물은 기름이 많아서 고소한 막으로 먹었고, 나중에 우려낸 국물은 맛이 없으니까 밥을 해서 먹지 않았을까 생각한다. 소머리를 어느 정도 끓여서 벗기면 살하고 가죽이 짝 벗겨지고 뼈만 남는다. 고기는 수건으로 앞뒤 닦아서 소쿠리에 매달아 놓으면 꼬득꼬득 말려서 적당한 길이로 잘라 고추장 단지에 넣고 소금을 잔뜩 끼얹어, 창호지로 싸놓으면 깨끗하게 보관할 수 있었다. 일 년 지난 후에 꺼내 꼬추장을 씻어내고, 칼로 썰어서 참기름, 통깨 넣고 무치고, 김을 솔뚜껑 위에 놔다 부셔서 뿌려서 먹으면 쫄깃하고 맛이 좋아 귀한 손님이 오시면 먹었다.
- 쌀뜨물을 깨끗한 맑은 물이 나올 때까지 닦아 밥을 해야 윤기가 난다고 말씀하셨다. 고기가 있는 비빔밥을 하는 날, 손님이 오시는 날은 빼 국물로 밥을 해 먹었다. 밥끼리 안 달라붙고 따로따로 놀면서도 끈기가 있고, 찰찰하다. 빼 국물속의 단백질이 쌀을 코팅해 수분을 분출하지 못해, 수명이 길어지는 것이다.
- 전기밥솥으로 밥을 한 후 다른 밥통에 퍼놓고, 밥통에 물을 조금만 붓고 퍼 놓은 밥통을 다시 넣어두면 삼일이 지나도 밥의 수분이 그대로 유지가 된다. 꼭 밥을 옮겨야만 밥 자체의 맛을 유지할 수 있다.
- 사골을 사용하면 육수가 많이 나와서 잡뼈는 사용하는 것보다 비용을 절감할 수 있다. 진한 육수로 밥을 하면 올계쌀(찐쌀)처럼 되기 때문에 적당히 희석을 시켜 (쌀뜨물 정도의 농도)사용한다. 우려낸 육수는 필요량만큼 갈무리해서 냉동시켜 나중에 산물 섞어 밥을 하면 된다. <가족회관>은 365일 육수가 물통에서 끓고 있다.
- 기내식 비빔밥 조사를 <가족회관>에서 했다. 여러 가지 재료로 밥을 해 온장고에 보관한 결과 빼 국물 밥이 가장 오래 보관되었고, 다시마 물로 한 밥이 빨리 쉬어버렸다. 빼 국물이 갖고 있는 단백질, 지방질이 쌀에 흡수되어 코팅역할을 하기 때문에 수분을 오래 보유할 수 있었기 때문이다.
- 처음에는 육회, 숙회가 있었다. 소 잡은 날은 육회를 하고 고기가 들어온 지 2~3일이 되면 안전성을 위해서 살짝 익혀 사용했다. 소고기에 균이 있어 잡은 당일엔 판매를 안 하고 있다. 다만, 전주에서는 설도와 우둔의 육사시미·육회살만 비빔밥을 위해 판매하고 있다. 가난했던 시절 비빔밥 육회를 위해서 소를 한 마리씩 잡았다고 할 정도로 육회가 맛이 좋았다.
- 육회 양념: 배즙(사후 강직된 고기를 풀어 양념이 잘 배어들게 한다)이나 정종(살균효과)을 넣어 잠시 재워둔다. 육회는 고추장이 안 들어가고 그냥 고기 자체로만 참기름, 깨소금, 마늘만 넣어서 양념한다.
- 육회 비빔밥을 먹을 때 간장으로 간을 맞춰 비벼 육회로부터 먹고, 고추장으로 밥을 비벼먹어

야 제대로 먹는 방법이다.

- 비빔밥 고추장: 곱게 간 마늘과 양파와 파, 갈아놓은 고기를 볶다가 고추장을 넣고 볶는다.
- 비빔밥 고추장은 참기름, 깨를 넣고, 다른 용도(고추장 불고기, 낙지볶음, 생선탕)로 사용 할 때는 참기름을 넣지 않고 쓰면 된다. 단 소고기의 누린내를 없애기 위해 고추장이 절반이상 볶아 졌을 때 생강(오래 끓으면 약냄새가 난다)을 찧어 즙을 짜 조금만 넣는다.
- 기름이 적고 덩어리가 커 우둔, 설도를 사용한다. (결과 결 사이의 지방이 0.3~0.4mm 들어 있는 기름도 빼서 사용해야 한다. 그 기술을 배우기 위해 갈비 메뉴를 신설해 광주에서 주방장을 초빙해서 배웠다.)
- 어머니는 맑은 국 끓일 때 고기를 채반에 놓고 찌서 사용했다. 가마솥 밑으로 떨어진 기름은 버리지 않고 가축을 먹였다.
- 무는 단맛이 강해서 함께 넣고 끓이면 고기 맛이 감소되기 때문에 국으로 사용해서는 안 된다. 다른 물에 삶아 건져 소고기국이 다 끓으면 국에 썰어 넣어 사용한다. 더 숨씨를 발휘할 때는 따로따로 찢고기와 무를 썰어서 깨소금, 찢 마늘을 까불러 무쳐 그릇에 담고 국물을 담아 먹었다.
- 맛있는 음식을 기대하며 전주에 오는 사람들을 위해 다소라도 ‘열심히 반찬 많이 맛있게 만들어서 준 집이 있다.’ 는 걸 남기고 싶고, 이것이 바로 내가 전주 지킴이로 남는 방법의 일환이다.
- <가족회관>: 가장 가깝고 친한 사람이 가족이다. ‘고객을 가족처럼 모신다.’ 그런 의중과 친척 없이 외롭게 자라서 모든 고객들을 내 가족처럼 정말 잘 모시면서 잘 지내야 되겠다는 뜻을 가지고 만들었다. 상호상을 받기도 했다.
- 생일 미역국, 닭 뼈 발라내고 닭고기만 찢어서 참기름, 깨소금, 마늘 넣고 조물조물 무쳐서 놓고 닭 삶은 물에 노란 기름은 국자로 눌러서 걷어내고, 창호지 펴서 건으면 창호지가 기름만 딱 흡수한다. 준비해 놓은 국물에 미역을 빨아서 국을 끓인다. 참쌀 새알을 만들어 먼저 준비해 놓고 국을 시작한다. 참쌀 새알은 닭고기의 목살 껍질을 벗겨 다진 후, 양념해서 무쳐서 조금씩 새알 속에다 넣어갓고 새알을 만들어 놓는다. 새알은 참쌀가루로 만들고 멧쌀가루에 한번 굴러놓는다. 참쌀은 뜨거운 물에 쳐지지만, 멧쌀은 오므라지기 때문에 국물에서 안 풀어지기 때문이다. 미역국이 다 끓으면 새알을 나이만큼 떠 준다. 그래서 어른들이 “새알 못 먹을 만큼까지는 살아야지 그리도.” 라는 말이 있었다. 이때 아버지, 할아버지 생신이면 새알을 작게 만들어 다 먹을 수 있도록 하는 지혜를 가지고 계셨다.
- 밥을 안 말아도 미역국과 새알속의 닭고기 껍질이 고소하게 씹히는 게 맛있다.
- 손님 중 백반정식하면서 생일날 미역국 끓여 달라 부탁하면 어머니 방식의 미역국을 끓여주기도 한다. 반응은 “이런 국 참 먹어본다.” 고 다 놀래기도 하고, “어렸을 때 먹어본 국을 여기서 참 먹어봤다.” 고 하는 분 있을 때 정말 기분 좋다.
- 냉장고가 없던 시절 생선 보관 방법: 소금으로 독 간해서 사용했다. 장독의 가운데를 파고 창호지에 생선을 말아서 소금 속에 넣어두면 열 차단이 잘 되어 여름에도 생선을 상하지 않은 생선

- 을 쓸 수가 있었다. 혜경궁 생일 때 우리나라 전체의 인구가 궁에 가서 밥을 먹었는데, 음식이 쉬지 않았다는 얘기가 있다. 그 음식은 다 말려서 이렇게 보관을 한 내용이 고서에 나와 있다.
- <가족회관>을 준비할 때, <성미당>은 죽집, <한국집> 할머니가 비빔밥 시작한지 2년 정도 됐다.
  - 그때는 플라스틱 그릇(에나멜도 아닌 자장면 그릇)에 비빔밥이 나왔었다. 하지만 색다른 맛을 찾기 위해 장수에서 돌그릇을 맞추어 사용했다. 또 어린 시절 깨끗한 유기그릇에 비빔밥을 먹으며 감동 받았던 손님들이 기억나서 유기그릇도 함께 사용하기 시작했다. 안동에서 개당 12만원을 주고 구입하기도 했었다. 입사발, 대접, 놋그릇도 사용했었다. 놋그릇은 안산의 김문의(경기도무형문화재10호)씨에게 구입해 사용했었다.
  - 처음에는 사기그릇을 썼다. 피로연 손님들로 육백 명 칠백 명을 접대해야 했기 때문에 스테인리스 그릇을 사용하기도 했었다.
  - <가족회관>은 전과가 제일 유명하다. 도라지 전과는 인삼과 같이 조려서 만들고, 연근 전과 등, 전과는 안 되는 것이 없다. 다른 사람들은 물엿, 검정설탕으로 만들지만, 한약, 과일에서 물을 뽑아서(자연시럽) 조청을 만들어, 조려 만들고 있다. 입맛도, 맛도, 모양도 전혀 다른 맛이 난다.
  - 김장아찌: 우리엄마 기억도 살리고 ‘엄마 솜씨도 좀 한번 세상에 내놔봐야 되겠다.’는 생각으로 김장아찌를 만들어 보았다. 김을 반쪽으로 갈라 실로 두 군데 묶어, 물과 간장을 희석시킨 곳에 끓여서 식힌다. 다시 생강 넣고 끓여 식혀 먹는다. 칼로 김장아찌를 쪼고, 다진 아롱사태와 다진 잣, 통깨, 참기름으로 무쳐서 완성시킨다.
  - 봄-취, 고사리, 가을-버섯(표고버섯, 능이버섯, 짜리버섯), 겨울-더덕, 시금치 등을 계절별로 다양하게 사용하고 있다. 가을철 색다른 버섯을 사용할 때 비빔밥이 더 맛있다고 말하고 가는 손님들이 많다. 또 활동량이 많은 봄철에도 맛있어 한다.
  - 영업집에서 비빔밥의 재료를 계절마다 바꿔서 이채롭게 만들어 더 격상시켜야 한다.
  - 사람들이 많이 오는 피서철, 한두 시간씩 기다리며 밥을 먹고 가는 사람들이 유명한 전주비빔밥으로 땀으로 다 빠져나간 영양분을 신선한 채소로 보충하려고 왔다는 소리를 듣고 힘들 내서 음식을 하고 있다.
  - 방송: 맛 대 맛, 여의도 음식행사, 조선폰텔과 일산 킨텍스의 행사, 조계사에서에서의 행사, 문화관 광부 장관 신년사 등의 많은 행사를 치러냈고 많은 칭찬을 받았다. 대우 받으며 장사하는 것은 비빔밥 밖에 없다고 생각한다.
  - 장사 준비할 때 각 지방의 비빔밥을 먹어보고 다녀왔고, 전주의 비빔밥집 음식도 먹어봤다. 비빔밥 시키면 주방에서 난리가 나기도 하지만, 고추장을 더 달라고 해서 맵게 비벼 먹는다.
  - 계란찜: 단체급식소의 기계에 찢 네모반듯한 계란찜이 짜고 소화도 안 되고, 먹을 때마다 화가 나서 집에서 수많은 조사를 거쳐 완성되었다. 계란탕을 조사한다고 자다가도 뽕뽕 일어나서 해보면 안 되고, 별짓을 다 해봐도 안 되었다. 카스텔라는 물 안 붓고 계란과 밀가루만 넣어서

만들고 기포로 인해서 빵이 부풀어 오른다는 사실을 내가 까마득히 잊고 있었다. 자다가 생가 이 나서 뺨뺨 일어나서 만들어봤다. ‘기포를 한번 살려 보는 거다.’ 급한 마음에 계란을 깨서 개서 부으면서, 불에다 놓고 거품기로 한 방향으로만 저었더니 뽀글뽀글 올라오고, 풀같이 되 어서 거품기 빼고, 탈것 같아서 불을 껐더니 조금씩 조금씩 올라오더니 요렇게 딱 올라오게 되 었다. 오밤중에 우리 직원들, 친척집에 성공 했다고 다 전화 했었다. 그래서 다음날부터 메뉴로 사용했다.

- 계란은 거품기로 저으면 기포가 생긴다. 열이 있기 때문에 그 힘으로 부풀어 올라온다. 뚝배기 가 식으면 가라앉지만 식사하는 중까지 모양을 유지할 수 있다.
- 바옹: SBS- ‘저 뚝배기에요. 계란으로 모자 썼거든요. 예쁘죠?’ MBC- ‘뚝배기가 모자를 썼 네.’ 목포 방송국- ‘계란이 뚝배기 모자를 쓰고, 응? 담배를 피우네.’ 등으로 방송을 탔다.
- 많은 사람들이 전화로 질문을 해왔고 직접 찾아와 수백 명이 배워가기도 했다.
- 계란찜 육수: 계란은 새우젓이 궁합이 잘 맞는 것을 생각해서 새우젓 육수 사용.
- 엄마는 새우젓 국물 받아서 계란 깨서 넣고, 하나는 가만히 위에 놓으면 흰자가 있어서 꽃같이 예쁘게 만들어진 계란찜을 밥상에 놓아 줬었다.
- 독창성을 위해 음식재료로 꽃을 파는 조사를 했다.
- 일본에 꽃, 잣 넣고 김치를 담아 보내면, 일본사람이 꽃을 젓가락으로 집어서 종이 싸서 가족 보여주기 위해 집으로 싸갖고 가기도 한다.
- 손님이 많은 날은 채칼을 사용하기도 한다. 채칼은 물이 많이 빠지기 때문에 오이는 손해를 본 다. 호박, 무는 채로 썰고, 미나리는 길어 채 같이 보이고, 오이는 채 썰다가 네 조각으로 쪼개 썬 따내고 썰면 잉어 비늘같이 생기고 아삭아삭 하다. 계란, 밤은 머리카락 같이 얇게 썬다. (궁중요리 팀들도 곱게 채 썬 밤을 보고 놀라워했다. 밤은 칼이 안 들으면, 두꺼우면 부러지고, 밤을 두껍게 썰면 더 부러지기 때문에 얇게 썰어서 사용한다.)
- 어떤 식물이건 간에 맛과 영양은 뿌리와 줄기가 이어지는 곳에 있다.
- 대파 뿌리는 끊어서 버리지 말고, 씻어서 말려 보관한다. 감기 들었을 때, 비타민 부족으로 눈 이 막 건조해 질 때 대추, 생강, 무 조금 썰어 끊어 마시면 효과 좋다.
- 호박찜: 속을 판 곳에 찹쌀, 인삼, 알밤(땅콩크기), 대추(씨 빼서 네 조각으로 나누기), 불려 간음한 찹쌀을 넣어서 뚜껑 덮고 노끈으로 스무 가닥 정도 총총 묶어서(부서지지 않는다) 익 히 내면 약이 된다.
- 비닐의 열 차단 효과: 처음 이천그릇 밥 비빌 때, 밥을 비닐에 담고 아이스박스에 넣어(5시), 서울에 도착(9시), 음식 세팅(10시30분) 열어도 손이 델 정도로 밥이 뜨겁게 유지된다. 놀리 지 않고 금방 한 밥처럼 바슬바슬하게 유지된다.
- 녹두묵: 방앗간에서 걸피를 타 쪼개진 녹두에 물을 부어 불려 살살 문지르면 벗겨지고 부서진 것도 빠진다. 하얀 녹두를 갈아서 껍데기가 안 남도록 물을 부어 채에 받치기를 여러 번 반복 한다. 안 흔들고 가만히 두면 녹말이 침전되고, 맑은 물은 버리고 녹말을 저어 덩어리로 만들

어 놓아, 필요량만큼 갈무리해둬 사용한다.

- 녹두의 역할: 옛날 농약 치다가, 양젓물 마셨을 때 응급처치로 사람을 거꾸로 매달아 생녹두를 갈아서 먹였다. 그렇기 때문에 식중독이 걸리지 않는다. 녹두 외 다른 야채와 양념도 살균력이 강하기 때문에 비빔밥은 쉽게 부패되지 않는다.
- <성미당>처럼 밥을 비벼놓으면 쉽게 쉬지만 밥, 야채 따로 준비하고 밥 넣고, 참기름치고, 야채 돌려놓고 참기름 쳐서 내놓기 때문에 밥이 잘 쉬지 않는다.
- 비빔밥 고명 색: 동그란 비빔밥의 고명색이 여덟 가지이면 같은 색을 대각선에 놓고 대비되는 색을 옆에 배치하면 색이 맞는다.
- <가족회관> 주방: 특정식, 특미 정식의 반찬 만드는 스페셜 주방에서 직접 음식을 준비하고 있다. 음료수 담당주방, 야채 씻고 다듬기 담당 주방, 반찬준비 주방, 비빔밥 만드는 주방으로 1979년부터 대중시설에는 처음으로 오픈 운영하는 전국 매스컴을 탔다. 위생적이고 안전한 주방을 만들기 위해서.
- 현재 첫째 딸이 열심히 배우고 있고, 조카도 함께 열심히 일하고 있는 중이다. 딸이 엄마가 이뤄놓은 가업, 엄마가 재창조한 비빔밥을 지키기 위해서라고 말한다. 중2인 손녀딸 역시 스스로 요리 학원을 다니며 배우고 있는 중이다.
- 음식교육: 따로 교육하지 않고 눈으로 본 내용을 연습하고, 안 되는 부분은 설명을 해주고 연습해서 완성시킨다. 뛰어난 자질은 어렸을 때부터 눈으로 보는 일이기 때문에 가능한 일이다. 볼링선수가 퍼펙트를 일곱 번 친 볼링선수가 있다. 육 개월 연습만이 달성된 경과이지만, 그전 삼년동안 볼링장에서 사람들이 볼링 치는 모습을 관찰한 결과, 어떤 볼이 퍼펙트가 될지 눈으로 먼저 알 수 있었다고 한다.

## 2) 구술 내용

### □ 비빔밥을 시작한 이유

김년임: 근데 나는 비빔밥을 이 시작한 것은, 전주 하면 음식인데 막상 음식집에 누가 오셔서 모시고 갈려면 마땅한 데가 없었어요. 그 시절에도. 딱 30년 전에 내가 시작했는데, 마땅히 없었고, 비빔밥 그러면 그냥 집에서 여러 가지 나물을 준비해서 반찬을 만드는 것보다는, 그냥 한 그릇 밥에 모든 야채가 들어갈 수 있어서 지금 같지 않고 옛날에는 이런 동절기 같은 때는 파란 나물이라는 것은 대과 밖에 없었어요. 그래서 그럴 때를 대비해서 야채를 많이 섭취하는 것이 굉장히 바람직하겠다는 생각을 가졌었고, 내가 어려서부터 그냥 자연스럽게 먹고 자란 것, 그러니까 지금 우리가 뭐 라면이 우리나라 것이 아닌데, 라면을 아이들이 그냥 으레 간식으로 먹듯이, 비빔밥은

우리에게 주식이면서 늘 그렇게 가깝게 친근하게 옆에 있었어요.

## □ 음식 만드는 기본이 된 어머니의 음식 만드는 방식과 정신

김년임: 그거는 이제 우리 엄마가 굉장히 음식에 대해서 정말 훌륭하신 솜씨를 갖고 계셨어요. 그 시절에는 부잣집 따님은 밖에도 이렇게 못나오고 이렇게 얼굴에 빛을 가리고 나오고 그러는 시절이었는데, 어머니는 그, 약간의 할아버지가 요새로 말하면 명장 정도 되는 그런 건가 모르겠어요, 그래서 매번 손님이 많이 오셔서 그 음식들을 여러 아줌마들을 집에다 두고 옛날에는 그, 일시키는 불들을 이렇게 집에다 같이 살고 있었잖아요, 그런 아줌마들한테서 늘 이렇게 음식 하는 걸 그냥 보고 살았기 때문에 엄마도 자연스럽게 그 음식을 잘 할 수가 있었어요. 그래서 엄마는, 그런데, 그 시절의 엄마로서는 ‘나에게 진정한 스승이고 참 좋은 교육 방침을 갖고 계셨더라.’ 지금도 깜짝깜짝 놀라지는데 김장을 하거나 간장을 담거나 고추장 담거나 뭐 특별한 떡을 한다거나 이럴 때 요즘같이 방앗간 같은 데서 떡 꾸르륵 빼갓고 오면 뭐 그럴 일도 없었겠죠? 우리를 일찍 오라 해요, 토요일 날 날잡아가지고, 일찍 오면 떡을 할 경우에 쌀과 고명 넣을 팔을 돌에서 골라서 담그는 것부터 시작해서, 이제 그게 다 불었을 때 삶는 과정까지 그런 것을 다 시켜요. 같이 해요, 오빠도 예외가 아니었어요. 오빠도 같이. 그래서 그걸 하고 인제 떡을 안치고, 그 시룻번 붙이는 거는 우리보고 같이 붙이라고 해가지고, 그 불을 아궁이에 요렇게 둘러앉아서, 우리는 그 행랑채에 있는 가마솥 걸린 아궁이가 엄청도 컸었는데, 그 사랑채 있는, 그 부엌에 있는 거는 가족들 밥, 국 끓여먹는 가마솥이지만 그 행랑채에 있는 건 행사를 위한 그런 가마솥이었어요.

## □ 어린 시절의 기억(호미씻이, 만두리 등의 동네잔치)

김년임: 동네 사람들 뭐. 잘 모를 거예요. 동네사람들이 술뻬이(호미씻이)를 한다고 해요. 모를 심을 때, 이제 막 부잣집이면 큰 눈을 심을 땐 일꾼이 많잖아요. 그럴 때 그 가마솥에 밥을 해서 맛 온 동네 사람들이 와서 같이 이고 나가서 들에서 먹고, 그리고 인제 마지막으로 김을 다 댔을 때 풀 다 뽑았을 때 그럴 때, 지금 모 김댔다면 모를 거예요, 기계로 다 하니까. 모를 이렇게 심어놓으면 풀이 쪽쪽 다서요 이렇게. 그럼 호미로 흙을 파서 다 엮어요. 초벌을. 풀이 크지 않았죠. 모를 심어서 얼마 안됐으니까. 모 심어서 한 달 안에 한 달쯤 정도 났을 때 모가 뿌리가 내렸을 때, 흙을 파서 뒤집는 거는 그 지금 보면 토양을 이렇게 엮어주고 뒤집어주는 중요한 과목이에요. 기계가 지금 다니면서 푹푹 집어서 해주죠? 그래갖고 그래서 두벌내고 세벌내고 만두리(일 년에 서너 번쯤 매는 논외 마지막 논매기) 라는 게 있어요. 만두리 그러면 마지막인데, 그걸 하면 온 동네 사람들이 축제가 되는 거예요. 소를 잡고 돼지를 잡고 닭도 잡고 해가지고, 소고기는 이제 마을 사람들이 나눠서 이렇게 사가고, 이제 그러고 닭고기 같은데 다 모아서 끓이고, 그래서

소고기국 끓이고 뭐 닭볶음하고 막 이렇게 해가지고 잔치를 하는데, 뭐 이집에서는 막걸리 몇 동을 내놓고, 저 집에서는 쌀을 몇 말 내놓고, 막 다 자기 집이 갖고 있는 것들을 다 내는데 누구는 닭을 몇 마리 내놓고, 저 집에서는 쌀을 몇 말 내놓고, 막 다 자기 집이 갖고 있는 것들을 다 내는데 누구는 닭을 몇 마리 내놓고 막, 그래갖고 잔치를 하거든요? 그때에는 그분들 잡수시는 식사 그 준비도 엄마가 거의 다 하셨는데, 그때마다 우리가 인자 고기를 사왔으니까 정말 좋은 고기죠, 그런 거 지금 고기 같지 않고, 그 고기를 엄마는 도마에다 다져서, 막 정종 붓고 무쳐서, 이제 거기다 고추장도 넣고 무치고, 육회를 만들었어요. 막 그때 육회는 내가 지금 생각하면 손에 착착 앵겨 붙고도 손에 윤기가 막 짹짹 흘렀어요. 그 시절에는 들기름을 많이 먹지, 참기름이 참 귀했어요. 들기름을 음식에 주로 쓰는데 그 육회만은 들기름을 안했어요, 참기름을 했어요. 그리고 야채는 이렇게 다 들기름에 볶고요, 그래갖고 막 이따만 하게 장독뚜껑 있죠? 그 큰 향아리 뚜껑, 그런 데에 그것보다 높이가 높은 것을 ‘소래’ 라고 해요, 그 당시에는. 거기에다 밥을 하나씩 비벼 갖고 여기도 저 사랑방에 퍼 보내고, 저쪽 사랑에도 보내고, 애들 모여서 노는데도 보내고, 그렇게 하는 것이 일상생활이야. 우리 집은 늘 잔치 분위기였어요. 그래서 지사님이 인제 그 시절에는 땅 지주가 따로 있고 이렇게 그 땅을 얻어서 농사를 짓는 사람들이 있었어요. 경작을 해서 먹고 사는데, 농사를 지어갖고 지주 앞으로 가을에 수확을 해서 얼마쯤 내고, 그것을 소득세라고 내요. 내고 나머지 갖고 먹고 사는 거예요. 근데 우리 아버지가 그 직업을 갖고 있었어요. 부잣집 지주의 땅을 관리 해주는. 그래서 그 때 당시 아버지는 출퇴근을 매일 하시는 분이었어요. 그 지주 사무실에 가서 업무를 다 보고, 그리고 가을에는 그 땅 지주가 지사님을 모시고 이제 가을에 농사가 얼마큼 되었는지 다 둘러보면, 아버지는 이제 따라다니면서 ‘여기는 누구 논이고 그러고 인제 수확은 얼마 정도 나올 것 같다 이런 걸 다 적어요.’ 그러면 나중에 취득세, 아니 소득세라는 게 정해져서 나오는 거죠. 지금 생각하면 그것이 굉장히 그 지주네 땅 관리에 중요한 부분인 것 같아요. 그래서 손님들이 오시면 땅 지주가 지사님을 모시고 와도 가을에 그 수확환경도 보고 얼마큼 풍년이 들었나 해서 볼 때, 그 때 우리 집을 동네 아줌마들 음식 좀 잘하는 사람들 불러다가 엄마가 그냥 며칠 전부터 잔치를 했어요.

## □ 코다리, 명란젓 만들었던 기억

김년임: 그래서 엄마가 하는 음식은 그때도 귀하신 분들 오셨을 때 대접을 하시는 거였고, 늘 싸 갖고 관사로 이렇게 보냈어요. 그리고 인제 도청에서 왔다고 구루마에다, 리어카에다 사람도 안타고 리어카에다 끌고 오는 사람이 끌고 와요. 그 마른 대구랑 이런 것들. 그런 엄마가 그리고 명태가 박스로 이렇게 와요. 사과꺄짜 같은데다 담아갖고. 그런 엄마가 가위로 배 갈라서 알만 이렇게 빼고, 머리는 아가리채 별려서 막 미끄러진 것을 다 빼서 씻어갖고, 소금을 풀어서 소금 간을 했다가, 끄득끄득하면 요새 시장에 가면 여러 개 엮어갖고 명태가 아주 마르지 않은 거 코다리라고 팔

잡아요. 그렇게 꼬득꼬득하게 말려서 다 또 바구니에 담아서 보재기로 싸서 또 보내드려요. 그리고 명란 짬 것은 젓 담아서 보내드리고, 그걸 해달라고 보내는 거니까. 명란젓 허벌라게 고생하네. 진짜 그 명란젓은 지금 명란젓 같이 맛있는 게 아니라 굉장히 짜면서 매력이 있었어요. 지금은 조미된 명란젓이지만, 그때는 그냥 우리 집 소금만 들어있는 창고가 엄청 컸어요. 사랑채에. 소금 몇 십 가마씩 쌓아 놓고 그 밑에서부터 먹어요. 밑에 치가 먼저 갖다 논 놈이니까. 김장이나 간장 담고 뭐 할 때는 젓갈 담고 할 때는 동네 사람들이 와서 소금 다 옮겨줘요. 위에치 밑에 놓고, 밑에치 위로 놔주고, 그놈 가지고 그 명란젓 이렇게 한 켠 놓고, 넓은데다가 소금 이렇게 뿌리고 한켠 놓고, 소금 뿌려서 창호지로 딱 싸가지고 그냥 상온에 놓아요.

## □ 냉장고가 없던 시절 음식 보관 방법-소금 독

김년임: 겨울이고 여름이고 간에 냉장고가 없으니까, 한여름에는 조그만 그릇에다 만들어서 이렇게 큰 소금 독아지에, 소금 장독이 있는데 그 소금 독아지를 가운데 파고 거기다 놓고 소금을 위에 덮어 놓는데, 그게 냉장역할 해, 역을 차단해 소금이. 그렇게 해서 발효가 되면 보내드리고 그런 절차를 너무 많이 배워왔기 때문에 그냥 음식을 나는, 내가 한국음식 하려면, 그냥 뭐 특별한 궁중에서만 썼던 이렇게 보급되지 않은 일반에게 보급되지 않은 음식 외에는 못하는 거 없이 다 해요, 나는. 그래서 인제 우리 숙모님들이 너는 시집갈 때도 니 폐백상 니가 만들어 놓고, “자 다 했으니까 폐백 하시오.” 참 재밌는 숙모님이 하나 계셨는데, 이렇게 손 털면서 그러고, “자 나 앉았으니까 얼른 신랑 오라고 하라.” 고. 그럴꺼라고 그랬는데, “어 그럴 거야, 남이 해주면 눈에 안 차니까.” 그랬는데 진짜로 그랬어요. 말이 씨 된다는 말이 딱맞게. 음식 좀 잘하시는 숙모 하나 계신 분이 그때 애 낳다 잘못 되가지고 아파서 결혼 때 못 오시고 어마는 다른 거 큰 음식해서 막 응? 바깥손님 뭐 잔치손님 다 해야 하는데 폐백 그거 언제 앉아서 못하죠. 저녁에 큰언니 작은언니 나 서이 앉아갖고, 문어도 오리도 폐백 다했어요. 강정도 만들고 막. 그래갖고 폐백상 근사하게 차려갖고 폐백 했다니까요? 그 폐백 얘기를 두고두고 우리 시아버지는 하셨는데, 말이 씨 되어가지고 그렇게 했고, 비빔밥 같은 것은 엄마가 해주죠.

## □ 콩나물 짬지, 콩나물비빔밥 만드는 방법

김년임: 콩나물을 굉장히 몇 통씩 길러요. 한꺼번에 길르는 게 아니고, 하나는 오늘 앉혔으면 한 닷새 후에 또 앉히고 닷새 후에 앉히고 그랬다가, 먼저치가 남아서 이만큼 길면 그거는 콩나물 시켜서 가운데를 딱 잘라가지고, 들기름 치고 고춧가루 넣고 마늘 다져넣고 그 짬지라고 하잖아요. 콩나물 무치는 게 아니고 짬지. 그렇게 해가지고 사에 오리고, 적당히 자란 거는 국도 끓여 먹고 콩나물밥도 하고 그래요. “콩나물 적당히 길었으니까 콩나물 비빔밥이나 해볼까?” 그럼 막 좋다고

우리들이 막 펄쩍펄쩍 뛰면서 “빨리 하세요.” 나는 친구들을 얼마나 많이 데리고 와서 우리 엄마 방을 어질고 날마다, 아홉 명 열 명씩을 우리 엄마가 바느질하다 놓고 가면 그거 바느질감을 다시 빨아서 풀 맥여서 방망이질해서 또 해야 되는데 그걸 밟고 뒤집어쓰고 놓고 그래갖고., “아 저 개구쟁이들 왔으니 저 망나니들 왔으니까 어떡하나.” 고 벽장 속에 다 몰아넣고 그래도 소용없었어요. 지금도 그 친구들이 만나면 그 얘기하고 자기들도 칠없이 놀았던 게 재밌었다고 하는데, 그렇게 해가지고 엄마가 콩나물밥을 막 가마솥에 하면서 밥이 부글부글 넘칠 때, 콩나물 씻어냈다가 콩나물 수북이 넣고 뚜껑이 안 닫힐 정도로 콩나물을 많이 담아요. 그럼 딱 익으면 숨이 죽죠, 푹 푹 소리 나는가 봐라, 그럼 엄마 불러라 다른 거 하시면서, 귀대고 들으면 푹푹 소리가 나요. 밥이 재저졌다(뜸들이다)고 해요. 그리고 인제 불을 켜다가 다시 약하게 해놨다가 다시 강하게 하면 푹푹 소리가 나는데 그게 밥 재진다고 그래요. 재진다는 말이 내가 지금 해석해도 지금 무슨 말인지 몰라요. 불을 다시 지펴서 밥을 다시 이렇게 열을 돌리는 거거든, 그게? 언제 밖에 간다고 하나는 남아서 밥재져야지, 다 나가면 안 되지 그러고 그랬었어요. 그게 인자 콩나물이 이렇게 있던 게 딱 밥으로 가라앉고, 나무 주걱 큰 놈 갖고 뒤적거리서 퍼가지고 큰 그릇에다가 퍼요, 그 지금이니까 다라이 이런 것들이 양은 다라이도 나온지 얼마 안돼요. 그랬지, 그 시절에는 함지박, 나무로 만든 통, 이렇게 뚱그란 함지박도 있고 나무로 판 함지박도 있고 그랬어. 나무 조각 여러 개 대놓고 중간에 이렇게 테를 메서 만든 함지박도 있고 나무, 큰 나무를 파가지고 만든 함지박도. 그런데다 밥을 푸고 웅기 향아리 뚜껑 소래라고 그런데도 퍼서 김치도 썰어 넣고 뭐 거기, 여러 가지 집안에 있는 거 다 넣고, 막 비벼요. 고구마대도 깨 넣고 볶고, 취나물도 말려 논 놈 있으면 봄 같으면 생취 넣지만 겨울 같으면 말려 논 취나물 담가놨다가 그거 인자 불려서 삶아서 맑은 물에 다가 놓는게 있어요. 귀한 손님 오면 짜서 무쳐서 볶아 내놓거든요, 들깨, 소금 넣고. 들깨가루 그런 것도 넣고. 지금 생각하면 그 비빔밥이 그렇게 맛있어서 난 가끔 그런 걸 손님한테 선보이고 그래요. 그렇게 해갖고 막 이리저리 나눠주고.

## □ <진다실> 운영-젊은이의 문화공간의 역할

김년임: 그 아픈 추억이 있기 전에, 그 우리 집에 음악 감상하러 오는 사람들이 뭐, 음악 한곡 써서 넣어주면, 디제이가 좋은 멘트 붙여서 노래 들려주고 그러니까 그렇게 하면 자기가 굉장히 이렇게 우월해지는 그런 저기로 많이들 그 다방 음악 감상실 많이 애용했죠. 근데 우리 집은 기이하게도 음악다실인데도 방송국 엠비씨 뭐, 기독교방송, 사회방송, 그런 그 사람들이 티타임으로 하니까 그러니까 와서 공짜로 해주고 그랬어요. 자기들도 음악이 좋으니까 그리고 좋은 판이, 내가 음악다방 한다고 그러니까 우리 나야는 고객들이 자기가 소장하고 있는 그 좋은 라이센스 판들 갖다 준 게 오천장이 넘었어요. 그래갖고 정말 좋은 음악들이 많으니까 들으러 일부러 오시는 분들이 있는데...

## □ 새로운 시작, <가족회관>- 공보관 건물 공사

김년임: 근데 그 손님들에서부터 “다방 치우고 밥장사해라, 식당해라 식당하면 정말 잘될 꺼다.” 고 “돈 벌으려고 하는 거 난 아닌데요.” 그러면 “돈 벌기보다 더 색다른 손님을 모시게 되고 니가 만든 반찬 손님들이 먹고 맛있다고 그러면 너 여기서도 만족해서 그냥 좋아하는데 더 많은 감동을 받을 것이다. 나가서 한번 해보다.” 고, 그래갖고 “나 돈 없어요.” 그러면 통장을 여러 사람이 꺼내줬어요. 별어서 값으라고. 그래갖고 그 진다방에서 상처도 많았고, 그래갖고 여기 와서 이 건물을 계약할 때 이 건물이 10년 동안 비어있었어요. 공보관이었어요. 여기가 공보관이고 호텔하고 겸해있었어요. 왜 공보관에 호텔이 있냐면 외부에서 그 귀한 분이 오셨을 때, 여관밖에 없지, 모실만한 자리가 없으니까 서양식 호텔을 만들어 놓고 방 세 개가 있었어요, 룸이. 그래갖고 여기서 주무시게 했고, 여기가 공보관이기 때문에 외국영화 맨 날마다 돌렸고, 책가방 박아 놓고, 여기 영화 도둑 영화 엄청 봤어. 우린 친구네 오빠가 영사주임이어 갖고, 맨날 영사실 뒷구멍으로 들어가 갖고 영화 엄청 많이 봤어요. 그 영화 많이 본 것이 나한테 도움이 많이 되더라고요, 살면서. 예수 같은 것도 내가 그 때 봤어요. 근데 지금도 그 영화 같은 거 좋잖아요. 그렇게 해가지고 이 건물을 잡았는데 내가, 폐가지 완전히, 다 삭아가지고 지사님도 시장님도 말렸어요.

## □ 직원 교육 방식

김년임: 해놓고 뭘 내가 종업원을 썼냐면, 알바 학생들을 두고 “죄송합니다, 좌석 좀 합석해주십시오.” 그거. 그래서 서 있는 손님 합석시키는거, 나중에 오래됐는데도 앉아서 즐기치게 앉아있는 손님한테 “죄송합니다, 자리 좀 양보해주십시오, 밖에서 손님이 서 계십니다.” 그 서비스 잘해주고 앉아서 차입 말랐는데 그때까지도 앉아있으면, 차 한잔 가서 따라드리고 그런 서비스를 했기 때문에 사실 찾값은 아무것도 아니거든요. 인건비가 먹고 세금이 나오니까 찾값이 비싼 거지. 그냥 이렇게 따라드리고. 이왕 데리고 있는 인건, 사람은 씌어먹어도 월급 더 주는 거 아닌데. 그리고 차야 뭐 옛날 어른들이 그래, “야 물 한바가지 더 부수면 되니까 차 한 잔씩 더줘.” 그런 식으로 아줌마 외에도 커피 맛 알고 먹는 사람도 없었고 사실은, 설탕타서 달게 먹고 프림타서 걸쭉하게 먹고 그게 커피였으니까. 그래서 그렇게 인제 그런 종업원을 두고 장사했다면 아무도 안 믿어요. 근데 그때 알바한 사람들이 우리 아줌마 남편 되는 사람도 있고 우리 단골손님도 있고, (웃음)많아요.

## □ 옛 전주 음식의 명성을 되찾기

김년임: 그렇게 정성 들여 갖고 하다가, 비빔밥 손님, 이렇게 큰데서 비빔밥 하나갖고 안된다고

다른 거 메뉴를 넣어야 된다고 그랬는데, 아니라고 죽어도 할 거라고, 못해도 도와달라고 안할 테니까 걱정 말라고. 그러고 했는데, 그때도 사람이 넘쳐서 못다 앉았어요. 사람들이 와갖고 “야 저기 자리 하나 비었다.” 그럼서 뛰어와서 앉았었어요. 안 기다려도 된다고. 그 정도로 성업이 됐고, 그것은 내가 비빔밥 선택을 이 큰데서 하나로 한 거는, 어떤 계산이 있어서 하는 게 아니고, 전주에 음식이 유명하다고 해서 서울에서 퇴근하면 전주 와서 토요일, 일요일 막 먹고 월요일 새벽차 타고 갔어요. 진짜 그런 고객들이 수 백 명이었어요. 그렇게 유동인구가 술 먹는 인구가 주말에 그렇게 많이 늘어난 것이 전주였어요. 그 손님 지금 다 뺏기고 안 오죠. 서울에서도 청량리만 가도 실컷 하고 대학로만 가도 실컷 먹는데, 여기까지 올 일 없죠. 그래서 나는 ‘그 손님 다시 뺏어와야 된다.’ 그래갖고 반찬 많이 놓는 것을 우리 집에서 최초로 시작해갖고 내가 이거 시작한지 79년에 했으니까 30년째예요 지금, 근데 했수로, 근데 그때 대통령이 전라북도에만 오면 정읍으로 오시면 우리가 다 신고 정읍으로 가고, 순창으로 오시면 순창으로 다 신고 가고, 군산이면 군산, 익산이면 익산, 전주에 오시면 도청. 그렇게 신고 다니면서 전문 업체처럼 그렇게 신고 다녀. 요즘이야 뷔페업소들 간단하게 갖고 다니잖아요. 테이블도 탁탁 접고. 근데 우리는 테이블 같은 거는 정읍으로 가면 정읍 시청에서 하고, 순창군으로 가면 순창군청에서 해주고 그러죠. 그래서 그렇게 다니면서 했는데 전두환 대통령이 무지하게 우리 집을 좋아했었어요. 그래서 광주에서 신양파크호텔 세운지 얼마 안 되던 해에 신양파크에다가, 광주는 고기가 유명하잖아요.

## □ 광주 광양 소고기

김년임: 광양 소고기 하면 유명해, 서우로 다 올라가고, 광양소고기 갖다 썼었어요. 근데 전주대학교 총동창회 회장이 그때 대학교 1학년이었는데, 그때 내가 데리고 사러 다녔어요. 무서서 혼자 못 다닐게. 돈 갖고 다니니까. 엇그저께 자기 부인이랑 애들 데리고 와서 “내가 있잖아, 고모 그 고생하고 그럴 때 차 타고 다니면서 보디가드 해줬다.” “아니다. 보디가드가 아니라 내가 모시고 다녔다. 너네 아빠.” 그러고 웃었는데 광양서 고기를 갖다 했고.

## □ 손님을 위한 공간 만들기

김년임: 손님이 무지하게 많았어요, 그때도. 근데 지사님이 오실란다고 방하나 막으라고 해서 첫 번째 이 방 막았어요. 근데 국과장님들은 한번 오시면 한 20명 되는데, 그분들도 밖에 앉아서 먹으면 일반손님이 안 오잖아요. 안 오고 자기들도 그 사람들 밥값내고 가고 그러니까 미안하잖아요. 그래서 그 사람들 앉게 하라고 해서 저쪽방 20명 앉는 방 또 만들었어요. 아 그랬더니 나중에는 회의도 하고 간담회도 하니까 방 또 만들으래요. 그래서 이방 저방 두 개로 지금 커튼으로 갈라서 쓰고 있는데, 그 방 만들었어요. 저쪽 45명 들어가는 방 또 만들었어요. 내가 이, 이것이 나

중에 “산업은행까지 비빔밥 들고 가게 생겼으니까 고만한다.” 고, 그랬더니 앗히는 인원수가 엄청 줄었어요. 방마다 만들면 복도가 있어야 되니까. 그래서 많이 절반으로 줄은 거 같아요. 그렇게 줄더라고요.

## □ 음식에 대한 주관

김년임: 내가 다방 시작해 놓고 손님 안온다고 걱정 해본일은 30년 동안에 10번도 안 되는 것 같아요. 특별히 이 앞에 민주당 있을 때, 데모 들어와서 하면은 그냥 앞에 꽃 밟혀서 아예 지금은 꽃 안 심지만, 그렇게 해서 장사 못하는 날, 아니면 뭐 폭설이 많이 와서 차들이 다 저기했고 유통이 안 될 때 그럴 때하고, 아주 막 더운 여름에 소낙비가 막 쏟아지는 그런 날, 10번도 안 되는 것 같애. 그렇게 손님은 늘 미어지게 많았고, 나는 음식을 하면서 내 주관이 뭐냐면은 나는 음식을 해서 “그 여자 식당해서 돈 많이 벌었어.” 그 소리 남는 거 수치라고 해요. 어떻게 먹거리 장사를 하면서 돈이 남을 수가 있냐는 거죠. 그냥 우리 식구 밥 먹고 살면 되는 거예요. 그래서 나는 그렇게 그 돈을 벌어서, 어떻게 집을 좋은 집을 다시 짓고 어떤 형태로 뒀도 하고 한쪽에서 레스토랑하고, 한쪽에서 식당하고, 한쪽에 뭐 팔고, 이런 거 생각도 안 해봤어요. 사람들이 다 오면 그렇게 하라고 하죠, 저더러. 그면은 레스토랑 할라면 경양식을 경양식도 내가 만들면 맛있다고 생각을 하는 거예요, 손님들이. 해장도 내가 하면 맛있다고 생각하고. 그런데 처음에 오픈할 때 내가 도청이 여기 있으니까, 도청이 야근 근무하는 사람들이 부서별로 다 하니까 몇 명돼요. 그분들이 아침을 못 먹어서 무지하게 점심때 와서 “아유 당직하고 아침 못 먹고, 지금 밥 먹으니까 밥 보니까 땀이 벌써 나네.” 그러면 정말 배고픈 사람들 오면 반찬이고 밥이고 수북수북 쌓아줘요 내가, 그것이 인자 그때는 내가 젊었죠. 젊은 여자가 굉장히 깡쟁이 같이 생겼는데 굉장히 후한인심 베풀다고 해가지고, 나는 유인물 한 장을 돌려본 일이 없어요, 지금까지. 그런데 재작년인가 여기 리모델링해서 손을 3년 전에 봤을 때, 우리 저기가 고객이 만들어다 주셨어요. “한번 여기도 오시는 손님한테 안내장 하나씩 드려보는 것도 좋다.” 그리고 그 고속도로 톨게이트에 있는 우리 딸 후배가 “아이고, 너희는 장사를 갑갑하게 하나, 다른 사람들은 이렇게 차로 하나씩 싣고 와서, 그 나눠주려면 성가신데 너희는 왜 그거 안하나.” “내가 왜 월급도 안주는데 그 사람들 귀찮게 해.” 내가. 근데 그 말로 물어보면 가족 회관 일러준대요. 톨게이트 아가씨들이 알려줬다고 오시는 손님들 가끔 있어요. 그렇게 해가지고 돈 버는 것은 나하고 관계가 없고, 전주 음식의 지킴이로 남는 것이 내 목적이었고, 부끄러운 말이지만 나는 지금까지 살면서 아직도 아파트가 없어요. 이거 시설할 때 아파트 다 팔아다 보태서 했는데, 아파트도 하나 없고. 근게 우리 딸이 같이 살자고 하니까 나를 어떤 분이 글을 쓰셨는데 이렇게 썼더라고요. 내 마음을 꼭 집어서 써서 우리 딸이 울었답니다, 그 구절을 읽으면서. ‘그 오시는 손님들에게 감동은 주고 만족을 많이 시켜드리긴 했지만, 부를 얻을 수는 없는 장사를 하셨다. 상하나 가득 반찬 놓는 것이 그 양반 취미고, 상하나 가

득 놓아서 못 놓게 생겼으면 포개서라도 당신이 만든 음식 놓아주고 싶어 하는 분이 그분이기 때문에 그 분은 돈과는 거리가 멀고.’ 아직도 정말 그니까 나는 그 분 말대로 어디다 자선을 방송국에 돈 보따리 갖고 가본일이 없고 신문사에 돈 보따리 갖고 가본일이 없어요. 그게 사회봉사가 아니고, 내 집에 오신 손님한테 맛있게 식사해드리고 그분들이 더 주시라는 거 넉넉하게 드리고 하는 것이 식당 주인이 고품질의 서비스라고 주장할 수 있는 부분이다.

## □ 비빔밥의 오방색-전주8미

김년임: 이 비빔밥에 오방색이 다들어있어요. 한방에 그 오방색이 주장되죠, 음양오행설이라고 해가지고 있죠? 그게 다섯 가지 색깔이 있는 음식이 모에 이롭다는 거예요. 근데 지금 우리가 뭐예요. 검정콩으로 기른 콩나물로 비빔밥해요, 그러죠? 전주에 8미라는 게 딱 정해져 있거든요. 8미가 정해져 있는데 뭐냐면 기린 봉에 열무, 기린봉이라면 지금 전통센터에 있는 데예요. 거기 열무, 그 밑에 또랑이 남천이에요. 이렇게 그 천이, 그 남천에 모래무지. 그리고 한내 게. 삼례. 삼례가 어떻게 되어있냐면 고산에서 흘러가는 물, 전주천에서 흘러가는 물이 만나는 합수근지예요, 거기 게. 그리고 신평리에 호박. 그리고 오목대, 오목대가 피난민들이 와서 산을 다 끊어갔고 다 움막치고 살았어요, 오막대가 생기기 전에는 다 산이었어요. 그래서 그 오목대가 경사진 저기기 때문에 비가 많이 와도 여름 열무가 참 좋았어요. 거기 열무, 열무 들어갔다 아까. 녹두묵, 황포묵, 오목대 황포묵. 그리고 그 8미에 그 안 들어가도 될 것이 들어있는데, 그때 사람들한테 불가피한 것이 이것이었어요. 담배하고 파라시. 8월 달에 홍시 되는 감이 들어갔어요. 그리고 또 하나는 무큰 거요, 큰무. 그게 들어가 갖고 요셋날 10미를 주장하면서 콩나물하고 미나리가 들어갔어요.

## □ 전통음식의 중요성

김년임: 『시의전서』라는 고서가 있어요. 내가 지금 <홍지서림>에다 부탁을 많이 해놨어요. 강의 가면 사람들이 그 책 좀 사게 해달라고 그래서 내가 주문을 해놨어요. 그러니까 홍지서림에서 길을 틀 거예요. 안 받는데요, 안 사가니까. 누가 전통음식 조사한다 그러면 “너도 딱 밥 굶어죽게 됐다, 너 3년 후에 나 찾아오지마.” 나보고도 그런 선배들이 있어요. 3년 후에 나찾아오지 마 그러는 건, 돈 얻으러 오지 말라는 소리예요. “전통해 갖고 뭘 돈 버냐. 피자 나오고 빵 나오고 돈가스, 스테이크 얼마나 부드럽고 맛있는 거 많은데.” “그거는 언니 생각이고 지금은 물 전쟁이거든? 좋은 물 먹어야 건강한……. 언니도 생수먹지? 사먹지? 왜 사먹어. 파먹으면 물 나오는데 우물물 먹지. 마찬가지로 앞으로는 음식이 생명이라고 돼. 생명을 연장하려면 음식을 골라 먹어야 돼. 좋은 음식으로. 그런데 언니 그래도 가망 없어?” “전통음식만 뭐 음식이냐 현대음식은 음식 아니고?” “아니지 광우병 들린 소 갖다 스테이크 만들면 뭐해, 그리고 병들은 닭 갖다가 치킨 튀겨서

주면 뭐해? 언니 닭다리 좋았지? 안 먹어야 될 걸?” 이런 식으로 지금 맨날 그래, “아이고 이 영악한 머리. 니 말대로 꼭 되야 갔어. 보살이여 보살. 아무 보고도 욱하지마. 욱하면 욱대로 된 게.”

“언니한테 욱할 거야. 돈 많아 갖고 쥐고 앉아 갖고 사회사업도 안하는 돈. 돈 다 없어지라고” 하면 어떡해, “야 너 일부러라도 그런 소리 하지 마. 니가 말하면 씨 돼.”

## □ 비빔밥의 우월성-전주8미

김년임: 그러는데 비빔밥이 이렇게 우월성이 있는 비빔밥이고, 전주 8미가 다 들어가요. 그리고 왜 감하고 담배하고 빼고 콩하고 미나리를 넣냐, 밥에다가 담배나 감은 넣을 수가 없잖아요? 근데 이런 게 있어요. 식후 흡연은 즉사라고 했잖아요. 5분 안에 죽는다고. 그니까 밥을 먹고 5분 안에 담배를 피우지 않으면 죽는다. 그래서 이 담배는 미각을 돋우고, 그때 당시는 뭐 담뱃갑에 미국 같은 데서는 ‘인체에 해롭고 죽을 수도 있다.’ 는 것이 이렇게 담뱃갑에 기재가 돼 있지만, 우리나라는 그냥 담배 뭐, 그냥 담배 로고만 넣고, 뭐 어디 전매청 저기만 들어갔지, 그런 거 없었어요, 그 시절에는. 담배를 부득이 밥 먹고 나서는 먹어야만이 생각도 정리되고, 이렇게 속에 있는 저기도 뽑아내고 그렇게 생각했어요. 니코틴을 마신다고 생각안하고, 빨아다 다시 뱉으면서 몸 안에 있는 좋지 않은 그 가스도 다 배설한다고 생각을 하고 담배를 피웠대요, 옛날에는. 그 파라시 감은, 왜 여름에 파라시 감은 이렇게 떨겁고 작고 그래갖고 또 꼭지가 속속 빠져요. 그래서 땅에서 주워야 되고, 그렇게 되기 전에 따서 소쿠리에 놔두면 홍시가 되는데, 그 파라시가 이 정말 전주에 먹거리가 지천으로 널려 있어서...

## □ 평야와 산으로 풍부한 음식 발달과 풍류문화

김년임: 음식 문화가 제일 먼저 발달된 데가 전주고, 그래서 또 배부르면 따르는 것이 풍류잖아요. 그래서 풍류가 개발돼서 기생학교가 여기에 있었고, 기생은 남원이나 전주에서 다 배출이 됐어요, 옛날에는. 그래서 또 소리하면 전주가 또 많이 개발이 돼 있었고, 제일 먼저 그러니까 젊은이들 말로 까진 도시가 전주예요. 젤로 먼저 발전이 온 거예요. 여기는 경작지가 아주 김제평야, 전라평야 그렇잖아요. 호남평야 그러니까 쌀을 얼마든지 생산해낼 수 있는 경작지가 있고, 인근에 야산에 이렇게 많이 있으니까 산에만 올라가면 이런 말이 있어요. ‘구력(망태기) 하나 메고 산에 오르면, 서울에 부자가 부럽지 않다.’ 봄이면 봄, 여름이면 여름, 가을이면 가을 얼마든지 먹을 것이 많았어요. 7월에 가면 머루 달래 많지요. 가을에 가면 잣 따서 발로 짝 으깨면 잣 알맹이 빠지면, 이빨로 툭툭 깨서 그거 베껴 먹으면, 잣 하루에 10개만 먹으면 피부가 달라진다잖아요, 피부 재생력이 생긴다잖아요, 젊은 사람들. 그렇게 좋은 것들이 많기 때문에, 가면 찢레꽃 연한부분 끊어서 저기 해먹고, 따먹는 열매도 많아요, 산에 들어가면. 진달래꽃 따서 먹고. 그래서 그렇게 ‘구

력하나 메고 산에 올라가면 서울의 부자 안 부럽다.’ 그런 것이 전주에서 유래된 말이라고요. 그래서 그러다보니까 응? 능력 있고 뻥 좋은 사람들이 전라감사하면은, 평양감사하고 전라감사가 제일 알아주는 데였답니다. 정말 전라감사하면 얼마나 뻥이 좋은 사람이 와야 했고, 정말 파워도 있어야 했고, 그랬대요. 전라감사가 오는 날은 전라도 사람들이 다 길가에 엎드려서 맞이하고 이집서 떡 갖고 오고 저 집서 고기 갖고 오고 이렇게 바치면, 그거 모아갖고 전라감사 취임식 잔치를 거창하게 했다는 거잖아요. 그러니까 성춘향이가 가상인물은 아니래요. 실제로 있었지만 조금 이렇게 묘사는 많이 된거지만 실제로 있었다고 해요. 그것도 믿어야 되지. 경상도는 자기들이 그릇 갖다 물속에 몇 십 년 쳐박아 놔다 꺼내면서 도자기 몇 천 뭐 몇 천 년 전에 몇 백 년 전에 도자기 저기 해냈다고 발굴해 냈다고 하는데, 그런 거 하는데 우리 전라도 사람들은 정직해서 그런 것도 못해서, 인제사 논개사당 만들고 그 뭐야 영랑시인, 김 뒤시기 그 모란이 피기까지의 김영랑, 영랑시인 사가도 재작년서 복원했어요. 일본에 다니는 회사 사장님 친 외삼촌이에요, 그분이. 그래서 내가 그 양반 저기를 잘 아는데, 그래서 닦았어. 사진을 보면 얼굴이. 그래서 전주가 풍류가 제일 먼저 발달했고, 먹거리가 제일 풍성했고, 정부가 외정시대에 쌀만 부족하면 전라도 와서 쭈시고 다녔다고 그러잖아요. 벽도 쭈시고 땅도 쭈시고 어디다 감춰놨는가. 그래갖고 찾아서 트럭으로 몇 개씩 싣고 갔던 데가 전주고, 곡창이라고 했죠, 곡창, 여기를 말해서. 그래서 이제 전주에서는 출세를 많이 했다고 그래요. 서울에 없는 거 귀한 거 싸갖고 임금님한테 진상하면 어디 한자리 주고, 그러고 과거를 보러 갈 때도, 요새라고 시험문제 미리 유출되는 거 아니었대요.

## □ 먹을거리의 중요성

김년임: 그러니까 그 정도만큼 먹거리가 중요했던 시절이 우리가 살아온 이전의 생활이고, 지금은 ‘이제 먹자고 삽니다.’ 라고 하면 바보 취급 받는 것이 지금 사회예요. 근데 지금도 우리가 보면 그래도 양심 있는 미국 사람들이어서 맥도날드 이런 데서 그 식용유 트랜스지방 때문에 인체에 무지하게 해롭다. 인체에 해로운데도 어떻게 제일 해로우냐, 뇌가 발전이 안 된다고 했어요. 그러니까 그거 먹으면 안된다고, 그 방송보고 바로 그 다음날로부터 올리브유 썼어요. 어저께 우리 나 시험 보는데 심사 위원들이, 전주대학교 차경희 교수님도 오셨는데, 오셔가지고, “올리브 오일은 왜 써요?” “트랜스지방 때문에 인체에 해롭다고 하니까 울며 겨자 먹기로 쓰는 거죠 뭐.” 그랬더니 막 속으로 웃음서 나하고 친하거든요 그 교수님이, 근데 어저께 심사를 오셔갖고, 자기도 어려워왔을 거지만 나도 굉장히 떨리더라고.

## □ 비빔밥집에서 많은 반찬가짓수를 고집하는 이유: 전주 지킴이의 역할

조사자 : 그리고 다른 비빔밥 집에 비해서 가족회관은 정말 반찬가짓수도 많을뿐더러 맛있잖아요.

왜 굳이 이렇게 많은 반찬을 준비하신 거예요? 그니까 어떤 분들은 비빔밥 하나면 모든 반찬이 다 포함된 거라고 생각을 해서 자기네들은…….

김년임 : 그런데 우리집 반찬 다 잡수고 더 달라는 손님이 더 많거든요.

조사자 : 네. 맛있게 잘 먹었어요.

김년임 : 아까 말했죠. 옛날에 서울서 근무하고 전주로 술 잡수러 오셨다고 토요일 날. 그리갖고 월요일 날 올라간다고. 그게 전주에 오면 상하나 가득 음식 나오는 거, 그것을 굉장히 좋아서 오시는 거예요. 그래서 나는 그 사람들의 기대를, 그 사람들이…….그 사람들이 전주에 오면서 만 원 짜리 비빔밥 한 그릇 먹고 가면서 만원어치 기대만 하면 좋은데 만 원짜리 하나 잡수시러 오시면서 30만 원짜리 50만 원짜리 한정식 생각하고 오세요. 근데 그랬다고 그 사람들을 교육시켜 보낼 것은 아니고, 다소라도 아 그래도 아직은 거기 버금가게 열심히 반찬 많이 맛있게 만들어서 준 집이 있다는 걸 남기고 싶은 거예요. 그것이 곧 내가 전주 지킴이로 남는 방법의 일환책이죠. 나 밥 먹으라고 하니까 후딱 먹고 올게요.

김년임 : 종발이라는 것은 접시보다는 쪼끔 놓고 오목한거. 이만한 거. 그게 종발, 이 보다 더 작은건 깍쟁이. 그 우리말로는 그래요. 근게 칠첩반상까지는 저기가 안 들어가지만, 팔첩반상, 십첩반상에는 종발, 깍쟁이 다 들어 가야돼.

조사자 : 질문을 몇 가지만 더 할게요.

김년임 : 예, 하세요.

## □ <가족회관>의 상호

조사자 : 가족회관이라고 명칭을 지으신 의미가 따로 있으세요?

김년임 : 가장 가깝고 친한 사람이 가족이잖아요. 그래서 가족을 인제 ‘고객을 가족처럼 모신다.’ 그런 의중이었고, 내가 또 외로우니까 모든 고객들을 내 가족처럼 정말 잘 모시면서 잘 지내야 되겠다는 것이 저기현대다, 그때 상호상 받았어요. 그때는 뭐 뛰어난 거, 상호 좋은데 상 쫓잖아요. 가족이라는 건 언제 들어도 친근감 있고, 이름은 잘 지었다고 다들 그래요.

조사자 : 처음부터 가족회관….

김년임 : 응. 처음부터. 여그 시설형서 가족회관 간판부터 올리고 했어요. 그 처음에는 여기 다 터져 있어서 이쪽에 그 크리스마스 때 쓰는 작은 불 깜박깜박 하는 거 있잖아요. 그걸 이쪽 다 늘였거든요. 이, 이쪽 유리에랑 여그다랑. 레스토랑 허는지 알고 엄청 많이 시설할 때 올라왔었어요. 레스토랑 하나고. 근디 내가 레스토랑을 했으면 더 잘 됐을지도 모르지만은 영구적으로는 안 될 것이고. 왜 그걸 내가 일언지하에 할 생각을 안 했냐면 음식을 내가 알아야 잘 할 수 있는 거예요. 아무리 뭐 해도 레스토랑 기술자를 데려다 놓고 해도 내가 음식을 알아야 되는데 나는 그거 영양식에 대해서는 별로 맛있다는 생각 되는 것도 없었을 뿐 아니라 그렇게 어설프게 알아서는

안 돼요. 근게 우리 거기서 레, 그 양식부도 있었어요. 양식부는 양식부대로 갈렸거든요. 근데 그냥 나 시간 있을 때 들어가서 하면 선생님이 그래 너도 좀 배우는 것도 괜찮지. 그리고 그냥 야단 안치시고 재료 다 주시고 했고. 나는 그 기숙사에서 인제 개네들 사감처럼 기숙사서 같이 생활하면서 그 선생님네 집에서 밥을 먹었어요. 그래서 그 집 밥사에 올라오는 건 나를 위해서 늘 다른 반찬을 만드셨어요. 뭇인가 오늘 놓았던 거 내일 안 쓰고, 내일은 다른 반찬, 모레는 또 다른 반찬. 그렇게 해갔고. 나중에는 니가 먹어본 반찬 중에서 기억나는 거 있으면 한번 만들어 보라는데 황당했어요. 그 먹을 때 물어 보고, 양념은 뭐 뭐 넣었어요? 어떻게 해요? 그리고 농도는 얼마큼 되어야 되는데 이런 거 다 물어보고 먹었는데도, 아우 막 내가 그걸 할 수 있을까? 근게 막 가슴 뛰어서 못 살겠드라고. 탕수까오라고 했어요 나보고.

조사자 : 탕?

김년임 : 탕수까오. 그게 중국요리도 되고 이, 이 우리가 얼른 생각하면 레스토랑에서도 나오는 음식이 되고 지금 그래요 현재. 근디 그게 한국음식 이케요. 닭을 튀겨 가지고, 토막토막 내서 튀겨가지고 우에다 소스를 얹는데 한국 소스가 들어가는 거야. 얼큰한 고춧가루, 청양고추 뭐 파, 대파 이렇게 길게 손가락 만하게 썰어서 가운데 쪼개서 이렇게 넣고, 그렇게 소스 우에다 올리는, 올리는 거. 그렇게 했더니 인제 자기 남편이 신학교 영어선생님 이었는데. 오시라고 험선, 제가 만들었다고. 딸이라고 했어요. 그 아버지는 꼭 나보고 딸이라고 그러고, 아 우리 딸 내 도시락 갖고 왔어. 막 그러면서 좋아하고. 그랬는데 먹어보라니까. “야, 너 요리학원 채려라, 괜찮다.” 막 그러. 그러셨었어.

## □ 타 비빔밥집과의 비교, 그릇의 변천사

조사자 : 선생님이 <가족회관>을 시작 하실 때 전주에 비빔밥 전문점이 또 따로 있었나요?

김년임 : 비빔밥 전문점이라기보다, 여기 <성미당>은 죽집이었고, 저기 한, 저기 <한국집>이라고 있었는데, 지금 서울로 올라가신 그 <한국집>이라고 있었는데, 그분이 비빔밥 시작한지 2~3년? 2년 이정도 됐을 때예요, 됐을 때 나는 위생계장님이 우리는 좀 더 조사적인 비빔밥을 해보자 그래서. 그때는 다 플라스틱 그릇이 왜 에나멜도 아니고 우에 이렇게 퍼진것, 자장면집 가면 자장면 주는거, 거기다 다 비빔밥들을 냈었어요. 우리는 좀 달리 해보자 해갔고 그 위생계장님이랑 장수에 가서 돌그릇을 맞추고, 그게 매칠날 도착한다고 그러서 그걸 갖다가 침에 돌그릇을 시작하다가, 우리 엄마가 일제 강점기 때 유기그릇을 다들 뺏어갔잖아요. 이 땅에 묻어 놓 것도 다 찾아 갔어요. 그 기계 갖고 덩김서 찾아가지고. 그도 어디다 감춰던 지간에 식구들 그릇 뭐 양푼 그리고 시제 모실 때 쓰던 그릇들은 엄마가 어디다가 잘 간수 했닥 내놓으셨어요. 그걸 갖다가 지사님 같은 분 오셨을 때, 유기그릇 깨끗이 닦은디다 비빔밥을 내면 막 너무 감동 받으시는 거예요. 너무 좋으셔 갖고, 다 이걸로 하면 좋겠다고, 그러서 행사 있을 때 유기그릇을 파는 - 전주는

파는데 없고 - 안동을 갔더니 비빔밥 그릇 하나에 십이만 원 인거야. 한 개에. 내가 돈을 오십만 원 갖고 갔는데. 오십만 원에 다섯 개만 주라고 사정을 해도 안 되네. 육십만 원 내라고 십이만 원씩이 다고. 그런데 장부를 보여준디 십오만 원씩 팔더라고. 그서 그면 십만 원은 내가 담에 갖다 드리마고, 다섯 개가 필요하니까 다섯 개 달라고. 갖고 다섯 개 가져온 것이 지금도 있는데. 이 사람 저 사람이 빌려가면서 우리 아줌마들이 몰르고 그놈 빼줘 갖고 세 개는 없어졌더라고, 두 개밖에 없더라고. 뚜껑채 그건 뚜껑채 있긴 있어요. 그래서 그 좋아하시는 것 보고 유기그릇으로 바꿨어. 그리고 옛날에는 그 입사발이라고 넓적한 사발 두꺼운 거 그거 아니면 대접, 그거 아니면 다 놋그릇이었잖아요. 그리서 놋그릇을 해보자고 해갖고 놋그릇을 내가 안산 가서 맞췄어요. 한번에 삼백 개를 맞췄어요. 맞췄더니 석 달 있다 오라고 허드만. 그서 석 달 가면 안산다고 내가 계약금 도로 달라고 했드니. 한 달 반 만에 해주더라고요. 그래서 아마 전주 시내에서 나 통해서 놋그릇을 산 사람들이 참 많아요. 공장에서 직접 온게. 윤선익씨, 그 김선익씨, 김문익씨다 참, 형제간에, 그 분들도 문화재예요. 그리 갖고 자기 제품 막 많이 나돌면 인지도 떨어진다고 꼭 필요한 사람, 쓸 사람이 와서 주문 허는 것만 허고, 제기 같은 것 만든다고 그러더라고요. 제기, 같은 거 만들면 굴러다니는 거 아니니까 그러서 그런 거 한다고 해서 영업집은 우리 집을 최초로 많이 해주면서 처음 해주는 거라고 그러시더라고. 그리서 유기그릇을 쓰게 됐고.

조사자 : 그 전에는 다른 비빔밥 집들은 그냥…….

김년임 : 사기 그릇. 그 도자기 내 사기가 하얀 사기가 잉크 색으로 무늬가 된 거 있어요. 이케 넓적, 냉면 대접 그 옛날 냉면집 잘하는 전문집에 가면 거기다 쫓거든요. 그래서 그것 썼어요, 처음에. 그걸 쓰다 나중에 막 인자 원청 많이 막 비빔밥 손님 맏 백 명씩 막 밀리고 그러니까 아까 다른 사람한테도 얘기를 했는데, 뭐 죽집도 막 밥집도 너도나도 인제 비빔밥으로 나선 거예요. 가족회관 피로연 하면서 막 육백 명 칠백 명씩 막 받고 그러니까. 그렇게 우후죽순 나설 때는 인자 그 유기그릇만으로도 안 되고 그러니까 스테인 그릇을 맞췄어요, 또.

## □ 비빔밥의 의미

김년임 : 하다 재료를 바꿀 수 있는 그런 것. 그래서 또 다른 맛을 줄 수 있고, 그로인해 또 다른 영양을 섭취 할 수 있는 유익한 점이 또 있고요. 또 의미가 일치감이잖아요, 비빔밥은. 그서 한미전쟁 때도 그런 음복설이 있어요. 한미전쟁 때 우리가 대포 앞에 뭘 어떻게 하겠냐. 그러니까 더 죽는다, 그래서 손가락을 찢어서 막걸리에 피를 한 방울씩 넣어서 그걸 섞어서 같이 마시고, 거기 있는 재료 모든 것을 다 부어서 비빔밥을 만들어서 먹으면서, 그 마지막을 눈물의 범벅이 되게 해서 먹은 유래가 있대요, 한미 전쟁 때.

## □ 계절별로 바뀌는 비빔밥 재료

조사자 : 계절별로 종류가 달라진다고 그랬는데, 뭐 계절로 특색 있는 종류가 따로 있는 건가요?

김년임 : 그렇죠.

조사자 : 봄에는 취가 나오죠 우선. 고사리 취가 햇것으로 나오니까 그런 게 좋고. 가을 같은 때는 버섯이 있고. 우리가 표고만 쓰는 게 아니고. 능이버섯도 있고 싸리버섯도 있고 이런 것이 있어서, 인제 그런 걸로 교체할 수 있고요. 영업집은 많이 쓰고 그런 것들은 할 수가 없지만 우리 비빔밥은 좀 더 격상시켜야 돼요. 그래 그런 것을 계절마다 바꿔서 자꾸 이채롭게 만들어야 되고. 인제 젊은이들이 그런 건 나서서 자꾸 개발을 해야 돼요. 그러고 인제 겨울에는 땅속에 묻어뒀던 더덕이 깡아리 하나도 없이 좋아요, 겨울더덕이. 속에 콩, 깡치가 안 들었어요. 그래서 겨울 같은 때는 묻어뒀던 더덕 같은 거 꺼내서 쓰고, 겨울 시금치가 최고로 달고 맛있다는 거 알잖아요. 그래서 그런 것들을 바꿔가면서 쓸 수 있다는 것이 참 좋은 점이에요.

조사자 : 가족회관 비빔밥도 지금 계절별로 나물들을 바꿔면서 사용하시는 거예요?

김년임 : 예, 나오면 바꾸죠. 미나리 좋을 때는 미나리 쓰고, 참나물 좋을 때는 참나물 쓰고, 시금치 좋을 때는 시금치 쓰고, 그렇게 해요. 이것도 인제,(조카 전해주는 안경을 받아쓰면서)

조사자 : 그러면 그 비빔밥 중에 손님들이 가장 좋아하는 비빔밥이 따로 있었나요? 계절별로 사람들이, 이 비빔밥이 가장 맛있어요. 라고 얘기하는…….

김년임 : 아 그런 건 체크를 우리가 못 해도, 나가시면서 “아 오늘은 유난히 더 비빔밥이 맛있었다.” 고 그러고 나가신 때는 그런 때가 가을이에요.

조사자 : 가을.

김년임 : 그 가을에 색다른 버섯 늘 때, 그럴 때 맛있다고 하시고. 인제 봄에는 해가 기니까 인제, 움직이는 활동량이 많으니까 봄에 들도 맛있어 하시고 그래요.

## □ 구술자의 비빔밥 조사

조사자 : 여기 가족회관 비빔밥을 만들기 전에 다른 비빔밥집을 먹어 보면서 조사…….

김년임 : 그럼요 전국 다 다녔어요. 강원도 까지. 그래 봐도 우리엄마가 만든 비빔밥보다 맛있는 비빔밥은 한군데도 없더라고요. 뭐 가정집 비빔밥 이렇게 뭐 간판 안 걸어 놓고, 그냥 파는 집들 내가 가봤어요, 대전에. 그러고 부산 <한일옥>도 가보고, 그 부산 무슨, 고마, 고마, 코마들인가, 이름이 아리송하네. 그 호텔에서 비빔밥 한다고 그래서 그 먹어봤는데. 녹두나물도 넣고, 쪽갓나물 넣고, 낙지 넣고, 고추장 하고 그렇게 야채가 네 가진가 밖에 안 들어갔더라고. 전주비빔밥이 우리 뭐 전주보다 저그가 앞섰다고 그러는데 그건 말도 안 되는 소리고. 음, 우리 그 시간이 된다면 『시의전서』라고 그 책에 나온……. 저 홍지서림에서 구할 수 있으니까 한번 사서 보시고, 그 임금님이 전라도에 인제 시찰을 나오실 때에(여그가 곡창이니까) 농부들이 밥을 이렇게 비벼서

먹은 거 보고 “참 저 밥이 맛있겠다.” 라고 그러니까, 거기 따라왔던 한분이 지로 여기 전주, 말하자면 감사한테 저 밥을 잡수고 싶어 하신다고 하니까 집으로 연락을 해서 그 비빔밥을 해서 잡수셨다고 하더라고요. 그런 『시의전서』에 쓰여 있는 것은 그건 아니고, 그런 저기가 고서에 올라간 것도 별로 많지는 않아요. 비빔밥에 대해서는. 그래서 궁중에서는 부빔밥이라고 하는데, 그 비빔밥을 한글로 쓰면 그 해석이 부빔이란 말이 돼요. 그래서 부빔이라고 그렇게 궁중에서는 썼다고 그러는데, 가끔가다가 입맛이 없어 할 때, 뭐 춘곤증 오고 그럴 때 그럴 때는 야채가 최고잖아요. 그러니까 그럴 때 해드렸다는 그런 저기는 책에서 작은 저기로 몇 구절씩 써있는 건 있어도, 비빔밥에 대해서 구체적으로 고서에 남아 있는 건 별로 없어요, 아직은. 오긴 할 거 같다고 다들 그렇게 기대를 해요. 그 궁중에서 한 번을 썼어도 그거는 기록에 다 나오니까. 아마 거기에 대해서 책도 쓰지 않았겠냐. 그 우리음식이 그만큼 발전하기까지는 우리 지형의 혜택 때문에 이렇게 된 거지. 뭐 특별히 우리가 명목 잡어 놓고, 비빔밥으로 우리는 한번 성공해 보자는 그런 뭐 캠페인이 있었던 것도 아니고...

## □ 가업으로 잇기

조사자 : 선생님 이 <가족회관>을 가업으로 이을 생각이신 건가요?

김년임 : 아 우리는 내가 안 하고 싶어도 하게 돼 있어요. 우리 딸이 지금 열심히 배우고 자격증도 다 따놓고, 그리고 여기서 일하는 조카가 아주 잘하고. 내가 외국가면 내 대신 다 거기서 하고. 우리 딸도 엄마가 이뤄놓은 가업이고 엄마가 이렇게 거의 다 재창조를 했는데, 이 비빔밥 죽어도 지가 지킨다고 해요. 개 딸이 중학교 이학, 일학년 때 취미활동시간 있잖아요, 토요일 날. 그때 지가 딱 요리 학원을 갔더니라고요. 난 몰랐어. 비스킷도 만들어 오고, 잡채도 만들어 오고, 만두도 만들어 오지. “이거 어서 냐어?” 그러면 “만들었어.” “아이고 일학년인데 벌써 가사시간에 이런 거해?” 나는 학교에서 하는지 알고 그랬거든요. 아 그랬더니 어느 날 지네 엄마가. “엄마 좋겠다, 엄마는.” 그래서 “왜” 그랬더니. “엄마 후계자 나 키워놨는데, 내 후계자는 안 키워도 저절로 커서 따라온다네.” 그서 “그 뭘 소리야?” “아 우리 수현이가 요리학원 땡기네요.” 그러서 깜짝 놀랐어. 그서 요리학원 원장이 왔길래, 가가 우리 애라고 했더니 아이고, 내가 범상치 않다 했어. 꼭 재료를 주면, 두 개, 두 배를 달란대. 그서 레시피 안 맞아서 못 하면, 저 맞출지 아는데요. 그면 인제 두 배 주면 딱 하고 심사도 젤로 먼저 받으러 오는디 잘한대요. ‘뉘 집 딸일까 참 귀찮다.’ 하고 눈독 드렸는데, “아이고 선생님 딸, 얘기였어요? 내가 관심 많이 갖고 재미 붙이게 해줄게요.” 그래갖고 아빠 드린다고 비스킷도 해갖고 오고, 뭐 별것 다 해갖고 와. 잘 하더라고요. 근게 늘 눈으로 보는 거니까……. 볼링 선수가 세계에서 퍼펙트를 일곱 번 친 사람이 있었어요, 미국사람이. 근데 그 사람한테 “볼링 연습을 언제부터 했냐?” 고 그러니까 “육 개월밖에 안했다.” 고, 근데 어떻게 그렇게 잘 칠 수가 있냐고 그러니까. 날마다 봉장에 와서 학교만 끝나면 와서 앉았는지가

삼년 됐다고 자기야. 근디 딱 스타트 볼 놀 때 어디다 놓으면 퍼펙트가 되는 것을 안다고 지가. 그니까 일곱 번 연속 일곱 개를 퍼펙트 때린 거예요. 마찬가지로 뭐 ‘식당 개 삼년이면 라면 끓인다고.’ (웃음) 우리 아줌마들이 홀 서빙만 한다고 해서 서빙만 하죠? 반찬도 다 담아 준 놈 갖고만 가죠? 근디 반찬 만드는 아줌마가 갑자기 예고 없이 결석을 했어요. 우리가 어떻게 대처 하기 전에 홀 사람 하나 넣어 준게 그렇게 여유롭게 다 잘해요. 그것이 눈으로 익히는 교육. 그러니까 선생님들이 우리 일학년 때 학교가면. “여기보세요. 선생님 코를 보세요.” 그게 진짜 훌륭한 교육 방침이라니까. 눈을 보고 얘기를 해야 입력이 되지 눈을 안보면 입력 안돼요. 그러니까 우리 아줌마 하나가 날마다 똑같은 것을 날마다 설명을 해줘요. 나 쳐다보라고 해도 안쳐다봐. 좀 장애자는 장애자예요. 근데 안 쳐다봐. “이것이 하나야. 그리고 내일 댕 개?” 그러. 근데 장애자 데리고 있으면 보상품도 주고 그러거든요? 난 안해요. 자기 인격이 있는데 그 사람도. 그리고 돈을 타면 그 사람이 타야지 왜 내가 타. 말도 안 되는 거고. 우리 딸이 특수학교 선생인데…….

조사자 : 그러면 따님이나 조카 분한테 음식 교육을 따로 시키신 게 아니고 내가 음식 하는거…….

김년임 : 자기들이 스스로 해요. 내가 새 음식 만들어 냈을 때, 자기들 둘이 저녁에 남아서 해봐요. 해 보고 맞춰보고 안 되는 부분 다시 설명해 달라고 해서 설명 해주면 그 다음에 해보고, 완성해서 보여줘요. 근데 보기만 해도 다 해요.

조사자 : 음식 배우는 따님 외에 다른 자녀분들은 몇 분이시고, 어떤 일 하시고…….

김년임 : 우리 딸들 다 마스터 했고, 조카 매느리가 여그서 이렇게 열심히 하고. 우리 주방실장님이 우리 친조카예요. 절대로 우리 가족회관 비빔밥은 안 사라질 거예요. 계속 해서 이을 사람, 바통 받을 사람이 많이 있어서. 우리 중학교 다니는 놈 꿈은 양갈져요. 앞으로 여기서 라이브 쇼를 하면서, 인제 여기서가 아니라 자기는 장사를 하면 라이브 쇼를 해가면서 현대요. 지가 노래를 잘해요. 진짜 잘해요. 그러니까 시간을 정해 놓고 댕시서 댕시까지 라이브쇼, 해놓고. 손님 없는 시간에 그 때 하면 주문받아서 밥 다 팔고, 공연은 무료로 보여주고. 그서 그러지 말고 가수로 진출해서 무대 한 번 서는데 댕 백만원씩 받는데 그렇게 허시지? 우리는 그런데 올라설 재주는 못 되거든?(웃음) 꿈이 진짜 이쁘지 않아요?

조사자 : 예.

김년임 : 얼굴은 되게 못생겼어.(웃음)

조사자 : 자녀분들이 총 몇 분이세요?

김년임 : 딸만 둘이야.

조사자 : 딸, 딸만 두 분?

김년임 : 응, 근디 우리 큰딸이 아들하나 낳아. 작은 딸은 결혼 안한다고 선언하고.

조사자 : 그 딸, 작은 따님분이 주방에서…….

김년임 : 아니 작은딸은 교원이야, 큰딸.

조사자 : 큰따님 분께서 지금 배우시는 거예요?

김년임 : 큰딸은 대학원까지 다 나오고, 또 교육, 보육사 자격증도 있어요. 유치원 개원해도 될 수

있는 경력도 다 쌓아놨고. 근데 강 죽어도 식당은 험다는 거지. 나는 죽어도 하지 말라고 했었는데, 그래서 요새는 인자 하라고 레시피도 정리해서 주고, 설명도 앉아서 같이 많이 하고.

조사자 : 네. 얘기 잘 들었고요. 선생님 사진촬영이나 추가 질문을 하러 한 번 더 찾아뵙게요.

김년임 : 그래요. 그면은 또 저녁에 손님 예약이 많이 됐는가보고. 언제든지 필요하면 전화 하고 오세요.

# 참 고 자 료

## <사료>

『谿谷先生集』

『東國李相國集』

『新增東國輿地勝覽』

『鄉藥救急方』

『擇里志』

## <단행본>

김대길, 「朝鮮後期 場市研究」, 韓國史研究叢書3, 國學資料院, 1997.

장재철, 최동석, 「全州콩나물비빔밥에 關한 調査, 由來와 歷史를 中心으로」, 기전여자전문대학, 1981.

전북전통문화연구소, 「전주의 역사와 문화」, 전북역사문화총서 1, 신아출판사, 2004.

全州市 編, 「全州市史」, 전주시, 1974.

정건조, 「한국의 맛」, 경향신문사, 2004.

정승모, 「한국의 전통 사회 시장」, 이화여자대학교출판부, 2006.

조병희, 「完山高을의 脈搏」(增補版), 산아출판사, 2001.

이효지, 「한국의 음식문화」, 신광출판사, 2002.

이효지, 「시의전서」, 신광출판사, 2004.

이효지, 「한구음식의 맛과 멋」, 신광출판사, 2005.

강인희, 「한국의 맛」, 대한교과서주식회사, 1987.

농촌진흥청 농촌영양개선연수원, 「한국의 향토음식」, 1994.

농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소, 「한국의 전통향토음식6(전라북도)」, 교문사, 2008.

문화공보부, 「한국민속종합조사보고서(전라북도편)」, 문화공보부 문화재관리국, 1971.

문화관광부, 「한식」, 한 브랜드화 정책포럼 자료집, 2005.

신승미 외, 「향토음식의 데이터베이스 구축」, 한국조리학회 2005년도 정기학술회의 학술세미나 자료집.



- 김성수·김성란·이부용, 「재배 용수가 콩나물의 생육 및 부패에 미치는 영향」, 『한국식품과학회지』, 32-3호, 2000.
- 황인경, 「콩나물을 먹읍시다」, 『콩연구회소식』 101호, 1995.
- 류경민, 『傳統飲食의 觀光商品化 方案에 관한 研究 : 전주비빔밥을 中心으로』, 전주대학교 석사학위논문, 2003.
- 차명옥, 『전주지방의 전통음식 조사연구』, 전주대학교 석사학위논문, 1997.

### <잡지 기타>

- 『開闢』 제61호, 1925년 7월 1일
- 『別乾坤』 제16·17호, 1928년 12월 1일
- 『別乾坤』 제24호, 1929년 12월 1일
- 팜플릿, '한국음식의 명소 전주', 2008.

### <신문기사>

- 「동아일보」 1958년 11월 20일
- 「조선일보」 1959년 1월 29일
- 「중앙일보」 2008년 10월 25일

### <인터넷 사이트>

- <http://www.jbfood.go.kr/> (전북음식문화플라자)
- <http://www.jeonjufood.or.kr/> (전주음식)
- [http://tour.jeonju.go.kr/open\\_content/tour/food/](http://tour.jeonju.go.kr/open_content/tour/food/)





## 전주음식 스토리개발 사업

- 전주음식의 'DNA찾기' 를 통한 한브랜드화 전략 연구

사단법인 우리민속문화연구소

2008. 12. 10

