

전북의 음식과 전주 8미의 역사

신동화 (전북대학교 식품공학과 교수)

I. 인간과 식품

음식의 재료는 그 뿌리를 찾아보면 결국 땅에서 시작된다. 땅을 바탕으로 식물들은 태양에너지를 축적하여 농산물을 만들고 동물과 미생물은 이 산물을 섭취하여 축적된 에너지를 자기 생명을 유지하는데 이용하고 있는 것이다. 따라서 땅과 햇빛 그리고 물은 우리들의 먹거리를 얻는데 가장 기본적인 요소이며 필수 사항이다. 따라서 역사상 많은 전쟁은 땅을 차지하기 위한 목적으로 일어난 경우가 많으며 농사를 지을 노동력을 확보하기 위한 수단은 바로 개인간의 다툼과 국가사이의 전쟁으로 나타나게 된 것이다.

모든 식품의 원료는 자연환경과 밀접한 관계를 맺고 있다. 다시 말하면 그 지역의 기후 풍토는 그 지역에서 생산할 수 있는 농작물의 종류를 결정하며, 인간은 이런 주어진 자연환경을 가장 효율적으로 이용하기 위해 지혜를 짜내고 있는 것이다. 따라서 세계 각국은 물론, 면적이 비교적 좁은 우리 나라의 경우에도 지역마다 특색 있는 산물이 생산되고 있으며, 같은 산물이라 하더라도 산지와 생산시기 그리고 생산되는 조건에 따라서 생산되는 원료의 특성이 달라지는 것이다.

음식은 결국 그 지역에서 생산되는 먹을 수 있는 자연산물을 이용하여 사람들이 손쉽게 맛있게 먹을 수 있는 형태로 만든 것인데 여기서부터 인간의 노력과 지혜에 따라 같은 재료라 하더라도 다양한 음식이 출현하게 되는 것이다. 예를 들면 쌀을 가지고 밥 뿐만 아니라 떡, 과자, 술 등 많은 종류의 음식을 만들 수 있으며, 밀가루를 바탕으로 국수, 빵, 과자, 장류, 감미료 등 다양한 제품을 만들 수 있는데 앞으로도 그 용도는 더욱 넓어질 것이다.

음식은 자연의 산물인 농·축·수산물의 원료 이용이라는 큰 한계는 있지만, 이들 원료를 이용하여 음식을 만드는 과정과 기술에는 한계가 없다고 말할 수 있다. 인간의 지혜에 바탕을 둔 창조의 힘은 무한히 많은 종류의 음식을 만들 수 있으며 소비형태의 변화와 희망에 따라 다양해질 것이다. 결국 각종 원료를 이용하여 음식을 만드는 것은 인간 지혜의 산물이며 노력의 결과라고 볼 때 음식은 원료와 함께 그 곳에 사는 사람들에 의하여 다양하게 나타나고 또 발전해

나아간다고 보아야 할 것이다. 이를 바탕으로 세계 여러 나라는 자기 나름대로 독특한 음식문화를 형성하였고 우리 나라도 오랜 역사 속에서 내놓을 수 있는 우리 전통 음식문화를 형성할 수 있었다.

II. 한국 음식의 특징

우리 민족은 원래 만주지역의 기마 민족이 남하하여 기후 풍토에 순응하여 정착하면서, 농경을 주업으로 삼았다는 학설이 있다. 계속 이동하는 기마 민족 보다는 정착하여 농업에 뿌리를 둔 민족에 있어서 식생활 문화는 그 나름대로 특징을 갖게 되는데 이런 큰 흐름에서 우리 음식의 특징을 몇 가지로 구분 지을 수 있을 것이다.

농업에 바탕을 둔 음식문화는 곡류이용이 가장 두드러지며 사계절이 있는 경우 덥고 추운 계절에 적응하기 위한 음식의 개발, 그리고 곡류와 채소에 맛을 부여하기 위한 조미재료의 발굴, 자연에 순응하고 이에 감사하는 제천사상을 뒷받침하는 음식의 출현 등이 특징이라 할 수 있다.

1. 곡류 중심의 음식문화

봄, 여름, 가을, 겨울의 계절 특색이 뚜렷하고 강우가 여름에 집중되는 기후에서는 대단히 제한된 작물만이 재배가 가능하였고 이런 기후조건에 맞는 것이 벼와 보리였다. 일찍이 우리 나라에서 벼와 보리가 도입되어 주식이 된 것은 자연에 순응하고 적응하기 위한 태초의 몸짓이었으며 이후에 이런 곡류들이 우리 민족의 먹거리를 책임지는 작물이 되었다.

이에 따라 쌀과 보리는 우리 음식의 기본이 되었고 이를 우리는 주식으로 분류하여 기본 식량으로 확보하면서 이에 부수되어야 할 많은 음식들을 개발하고 이용하게 되었으며 곡류식이 중심이 되면서 부식인 반찬의 문화가 출현하는 계기가 되었을 것이다. 또한 곡류 중심의 식생활과 음식 문화는 조리를 하기 위한 도구 뿐만 아니라 먹기 위한 상과 식기문화를 발달 시킴으로써 도자기 문화를 유발시켰고, 특히 숟가락과 젓가락을 같이 쓰는 독특한 식생활 습관을 창출하게 되었다. 또한 곡류를 바탕으로 한 주식 이외의 다양한 음식이 개발되었고 이들은 간식과 별식, 그리고 각종 제례, 혼례 등에 필수적으로 이용되는 특별음식으로 정착하게 된다.

곡류는 굶주림을 해결하기 위한 가장 비중이 큰 주식으로서의 역할과 함께

우리 나라 음식 문화의 주류를 이루는 특별식, 즉 한과류, 음청류, 죽류 등으로 발전하였고 이들이 우리의 기초식으로서 중요한 자리를 차지하게 되었다.

2. 반찬문화

쌀, 보리 등 곡류 중심의 주식문화는 적절한 맛과 간을 부여하기 위한 부식으로써 반찬의 필요성이 대두되었으며, 이에 따라 다양한 부식류가 개발되면서 우리 나라에 독특한 반찬문화를 형성하게 되었다. 특히 대표적인 전라도 음식의 하나인 한정식에 오르는 반찬 가짓수를 보면 우리 나라 음식에서 반찬, 즉 부식이 차지하는 비중을 짐작할 수 있다. 반찬도 단순히 음식재료를 조리하여 내놓은 것이 아니라 음양오행설에 근거한 상차림과 계절에 따라 특색 있는 반찬을 만들어 제공함으로써 단순히 먹는 음식차원을 넘어 음식 문화를 형성할 수 있었다.

3. 삭힘 문화

우리 음식을 자세히 관찰해보면 주식을 제외하고 날 것을 그대로 먹는 경우는 극히 드물다. 각종 양념의 근간을 이루는 간장, 된장, 고추장은 최소 6개월 혹은 수년을 놓고 삭혀 맛을 창출하고 있으며, 김치와 젓갈은 발효라는 삭힘의 과정을 거치면서 원래 원료가 갖는 맛과는 완전히 다른 새로운 삭힘 음식을 만들고 있다. 특히 장아찌를 포함한 각종 절임은 각종 재료가 조화를 이루는 삭힘의 과정을 거치지 않으면 오묘한 맛이 형성되지 않는다. 직접 삭힘 과정을 거치지 않는 음식이라 하더라도 삭힘 문화의 대표적인 장류를 첨가해야 우리의 전통 맛을 느낄 수 있다. 많은 우리 나라 주부들이 국물 맛을 내는데에 전통 간장을 고집하는 이유가 바로 여기에 있으며 우리의 맛에 스며있는 민족의 혼과 교류하기 때문이라고 생각한다.

삭힘의 문화가 우리 음식의 특징이 된 이유는 이와 같은 새로운 맛의 창출이라는 지혜로움도 있지만 수확시기가 한정된 채소류를 갈무리하여 오래 먹을 수 있게 하기 위한 하나의 방법이였으며 대표적인 예가 김치요, 젓갈이며 각종 절임이라 할 수 있다.

4. 온식(溫食)문화

주식이 곡류인 우리 음식문화는 가열처리하여 바로 먹지 않으면 진정한 그 맛을 즐길 수 없다. 과학적으로도 전분은 가열처리 후 바로 먹어야 소화율이 높아진다는 것과 일맥상통하기는 하지만 대체적으로 우리 음식은 뜨거운 상태

에서 먹는 음식이 주를 이룬다. 부식으로 먹는 찌개나 국물 등 모든 탕류는 뜨거워야 하고 밥을 먹고 난 후 마시는 숭늉도 뜨겁게 데워서 먹는다. 탕류를 제외한 반찬과 수정과, 화채 등은 차게 해서 먹지만 이들은 부식이나 기호식일 뿐 주식에 속하는 음식은 모든 뜨거운 음식들이다. 아마도 보온밥통과 보온물병을 들고 학교에 가는 학생은 우리 나라가 유일한 나라가 아닐까 생각하고 있지만 밥이 주식으로 존재하는 한 온식 습관은 계속될 것으로 본다.

5. 습식문화

우리의 거의 모든 음식은 젖은 상태이다. 밥으로부터 시작하여 거의 모든 부식은 젖어 있는 상태이고 물이 많은 음식들이다. 밥도 60% 이상의 물을 함유하고 있으며, 모든 반찬은 대부분이 80% 이상의 물을 포함하고 있다.

우리 나라 식당에서는 손님에게 식사 전 물 한잔을 대접하고 있으며 식사가 끝난 후에도 우리들은 물을 먹는다. 가정에서도 식사 후 숭늉은 꼭 있어야하는 식습관이 되었고 밥을 먹고 물을 마시지 않는 경우는 드물다. 이처럼 우리 민족은 젖은 음식을 먹고 물을 마셔야 하는 식습관이 독특하게 정착하게 된 것이다.

이와 같은 젖은 음식, 즉 습식 문화는 음식의 오묘한 맛을 내고 즐기는데 큰 기여를 하고 있으며 씹을 때의 촉감, 조직 등에서 건식과는 큰 차이가 있다. 그러나 습식문화와 온식문화는 장점도 있지만 장기저장에 문제가 있다. 따라서 우리의 음식은 매 식사 때마다 조리해야하는 또 다른 특색을 갖고 있다.

6. 전개형, 개별식의 문화

서양식이나 중국식과 달리 우리 음식은 한 상에 모든 음식을 한꺼번에 내놓는 일식 전개형이다. 주식과 모든 반찬, 즉 부식류가 한꺼번에 한 상에 차려있으므로 개인이 취사선택하여 먹는 식습관이다. 한가지 음식이 차례차례 나와서 모두 먹는 순서형 음식 형태의 전형인 서양식과는 달리 우리 음식은 자기의 취향과 구미에 맞춰 선택하여 먹을 수 있고 몇 가지 음식을 조화시켜 먹으므로써 같은 상에서 식사를 하더라도 모두가 자기의 특성을 살려 개성 있는 음식을 즐길 수 있는 개별식의 특징이 있다. 이와 같은 식문화는 농경사회에서 협동의 의미와 공동체 의식을 북돋기 위한 수단으로도 활용되었을 것이나 주식과 부식이 엄격히 구분되는데서 오는 자연적인 선택이라고 생각한다.

Ⅲ. 전라도 음식의 특징

음식은 재료가 풍부해야 좋은 음식을 만들 수 있다는 것은 기본이다. 그러나 여기에 생활의 여유와 정신적 바탕이 갖춰지지 않으면 독특한 음식 문화는 형성될 수 없다.

예로부터 고려조에는 개성의 음식이 전국적으로 손꼽혔으나 조선조로 오면서 전주를 중심으로 한 전라도 음식이 뚜렷한 차별화를 이루면서 독특한 음식문화를 형성하게 되었다. 이와 같이 차이나는 음식문화를 형성하게 된 배경을 몇 가지로 구분하여 보면, 첫째 당시 부의 기준은 쌀이었고 쌀의 주산지인 전라도 지역이었다. 쌀을 바탕으로 한 부의 축적은 생활의 여유를 보장하였고 이 여유는 시화(詩畵)와 창과 같은 풍류를 곁들인 예술이 발달할 수 있게 하였고, 자연스럽게 여기에 수반되는 음식이 다양화되고 차별화 되면서 독특한 음식문화를 형성하게 되었을 것이다. 둘째 이 지역의 풍부한 재료를 들 수 있다. 주식인 쌀, 보리, 채소류 뿐만 아니라 해안에서 나는 해산물, 산간에서 나는 나물류 등은 다양한 음식을 만들기에 풍부하고 신선하며 양질의 재료를 공급할 수 있었다. 마지막으로 생각할 수 있는 것은 이 지역 사람들의 선천적인 음식에 대한 사랑과 애착이라 할 수 있다. 음식이 사료와 다른 것은 음식에는 사람의 정성과 혼이라는 무형의 기(氣)가 깃들여 있다는 것이다. 전라도 음식이 다른 지방과 다른 이유는 이와 같이 외형적 여건과 내면적 자세가 어우러진 작품이기 때문이며, 이로 인하여 타 지역의 음식과 차별화 되고 독창성을 유지해왔다고 볼 수 있다.

전라도가 음식의 고장이라는 명성을 계속 유지하기 위해서는 이러한 장점을 살려차별화를 계속해야 할 것이며, 여기서는 전라도 음식의 몇 가지 두드러진 차이를 짚어 발전의 지침을 제시해 보고자 한다.

1. 향신 조미료의 차이

근래 들어 교통의 발달로 인구이동이 빈번해짐에 따라 전주의 음식이 평준화되고 있으며 인공합성조미료가 일반화됨에 따라 음식의 특성이 사라지고 있는 경향이지만, 전라도 특히 전주 음식의 차이는 향신 조미료의 독특함에 있다고 볼 수 있다. 전주에 있는 유명한 음식점들은 대부분 자체적으로 간장, 된장, 고추장을 별도로 담아 사용하고 있다. 몇 년씩 묵은 간장을 자랑스럽게 쓰고 있는가 하면 독특한 비법으로 담근 된장과 고추장 등은 그 음식점의 맛을 다르게

한다. 대대로 내려오는 대가 종손 집에는 독특한 장류를 갖고 있으며 이런 장류 더 넓게 말하면 천연 조미료가 음식의 맛을 차이나게 하고 있다.

이 외에 전라도의 음식은 각종 향신 조미료를 풍부하게 하는 특징이 있으며 해안 지역에서 나는 젓같은 맛을 돋구는데 아주 중요한 역할을 하고 있다.

순창 전통 고추장, 부안 곰소 등지의 젓같이 전국적으로 유명해진 것은 우연만은 아니다.

2. 재료의 특성

전주의 음식 중 대표적인 콩나물 국밥은 콩나물 자체에서 그 맛이 우러난다. 전통적으로 전주는 음식의 재료가 유명하였으며, 그중 오랫동안 전수되어온 전주 8미(味)로 알려진 품목을 보면 무, 열무, 콩나물, 애호박, 미나리, 모래무지, 게, 청포묵 등으로 음식의 재료를 다르게 지키려는 노력이 어느 지역보다도 앞섰다는 것을 알 수 있다.

전주 교동의 콩나물, 선너머 미나리, 그리고 기린봉 일대의 열무가 왜 차별화되었는지는 과학적으로 밝혀야 하겠지만, 이 지역 사람들이 음식의 재료를 맛에 따라 골라 쓰려는 대단한 노력을 했다는 것을 알 수 있다. 지금은 현대화된 편의성 추구라는 이름으로 이와 같은 독특한 재료가 없어져가고 있으나 이 지역의 음식차별화를 위해서는 음식 재료에도 큰 역할이 주어져야 하리라 본다.

3. 음식에 대한 정성

아무리 좋은 재료라 하더라도 재료를 다듬고 조리할 때 사람의 정성이 깃들지 않으면 그 음식은 죽은 음식이다. 어머니가 만들어준 음식을 먹고 아이들이 건강하게 자라는 이유는 음식에 들어있는 영양분과 함께 어머니가 아이들에게 쏟은 마음의 정성이 전달되는 것도 한 몫을 차지한다고 본다.

전주지역의 음식은 음식을 만드는 사람들의 정성이 음식에 배어있음을 알 수 있다. 간단한 예로 음식점의 업주가 주방에서 얼마만큼 일을 하느냐가 그 집의 음식 맛을 결정한다는 것을 우리는 경험상 알고 있다. 업주는 직접 음식요리에 관여하지 않는다 하더라도 그들이 제공하는 음식에 해박한 지식과 정성을 가지고 종업원에게 그 지식과 정성을 전달할 수 있는 능력이 있어야 한다.

전주지역의 음식은 음식을 만드는 과정에서 재료의 양념뿐만 아니고 마음의 정성이 깃들어 있기 때문에 차별화가 가능하다고 생각한다.

4. 독특한 전라도 음식들

전주에는 이미 전국적으로 알려진 많은 음식이 있다. 전주 비빔밥, 콩나물국밥, 전주 백반 등은 그 이름만으로도 전주의 상징이 되어 있지만 이들 음식 이외도 이 지역에는 독특한 음식들이 많다.

들깨를 갈아서 만든 들깨죽(말린 애호박 혹은 고구마순 말린 것에 들깨를 갈아서 넣은 죽), 토란국, 홍어회, 상어꽃이, 홍어찜, 전주 모주 등은 이 지역을 찾는 사람에게 이 지역 음식의 독특함을 알리는데 부족함이 없으며, 특히 맛깔나는 황석어나 멸치젓갈을 듬뿍 사용하는 김치는 타 지역에서는 맛 볼 수 없는 감칠맛을 주고 있다.

이 지역에서 만들어진 독특하고 고유한 음식들은 이제 타 지역에서도 비슷한 맛과 풍미로 조리되고 있지만 음식의 본 고장이요 원조라는 자부심을 갖고 앞으로 더욱 차별화 하는데 힘쓴다면 지금보다 한 단계 높아진 새로운 전통·향토음식을 선보일 수 있을 것이다.

IV. 전주 8미와 그 음식들

1. 전주 8미의 역사적 배경

전주는 역사 깊은 도시로 삼국사기에 의하면 1200년 전 백제시대에는 완산으로 불렸으며 신라 경덕왕 16년 (서기 757년)에 전주로 명명되어 지금까지 이어오고 있다. 후백제 건훤은 전주를 도읍지로 하였고 그 이후도 호남의 중심지로 역할을 해왔다. 전주의 옛 이름인 완산(完山)도 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.

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.

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 있

었고 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.

오래 전부터의 전주 비빔밥은 평양의 냉면, 개성의 탕반과 함께 조선 3대 음식으로 치고 있으며 콩나물 국밥, 한정식, 돌솥밥, 오모가리탕 등은 전주의 이름난 음식으로 전국에 알려져 있다.

이와 같이 차별화 된 전주 음식의 바탕을 이루는 것은 음식재료의 특성을 들지 않을 수 없는데 특히 오래 전부터 내려오는 그 맛이 독특한 ‘전주 8미’는 이들 대부분이 음식의 재료로서 전주 음식이 타 지역과 차별화 될 수 있는 바탕을 마련해주고 있다.

전국적으로 명성이 알려진 전주음식들은 모두 이들 8미를 이용한 것으로 음식재료의 차이가 음식을 만드는 사람의 정성과 어울려져서 만들어 낸 작품이기 때문이라 평가된다.

전주 8미는 기린봉 일대의 열무, 교동의 황포묵, 신평리 애호박, 서낭골 파라시, 소양 서초, 삼례 무, 한내 게, 한내와 남천의 모래무지와 함께 선너머 미나리, 교동 콩나물을 일컬고 있다.

2. 전주 8미의 개발 필요성

급속히 발전하고 있는 산업사회에서 전주, 나아가서는 전북 지역이 타 지역에 비하여 경쟁력이 있는 분야는 역사와 자연 환경을 감안 할 때 음식 산업이 될 것으로 본다. 이 지역 음식 맛은 이미 전국적으로 인정받고 있으며 풍부하고 우수한 음식의 재료는 앞으로도 음식산업의 발전에 큰 원동력으로 작용할 수 있을 것이다.

이런 의미에서 전주의 명물로서 음식은 기존의 명성을 바탕으로 앞으로도 더욱 차별화 된 음식 고장을 만들어가야 할 필요가 있을 것으로 본다. 그러나 근래 전주지역의 음식 맛이 옛날의 명성을 잃어간다는 우려의 목소리가 자주 들리고 있다. 이와 같은 우려는 급변하고 있는 사회환경, 특히 식생활의 변화와 함께 이 지역 사람들 자체에서 그 이유를 찾을 수 있을 것이다.

사회환경의 변화를 보면 우선 교통의 발달로 전주의 음식이 평준화되고 있으며 상품화된 조미료의 사용으로 맛의 차별화가 어렵고 계절성 음식재료의 연중 공급으로 지역별 음식의 특징이 없어지고 있기 때문으로 본다. 여기에 전주지역 요식업 종사자들의 전주음식 명성에 걸 맞는 노력의 부족도 한몫을 한다고

볼 수 있다.

이와 같이 우리의 물려받은 큰 자산이면서도 지역의 좋은 소득원이 될 수 있는 음식산업을 활성화시키고 타 지역과 차별화 시키기 위해서는 음식업 종사자뿐만 아니라 관련 학계 및 연구소 종사자의 노력이 필요하다.

이런 의미에서 우리의 음식 역사를 재정립하고 새롭게 발굴하여 정리함으로써 음식의 뿌리를 찾고 각종 식재료나 음식의 조리비법을 갖춘 장인들을 발굴하여 그들의 기능을 기록하고 보존함으로서 사라져 가는 전통의 맥을 잇는 것은 큰 의의가 있다고 본다.

이와 아울러 이미 알려진 8미와 같은 음식의 소재를 오늘에 되살려 과학적으로 그 우수성을 입증하고 맛의 비밀을 밝히므로써 이 지역 음식을 한 단계 끌어올릴 수 있는 바탕을 마련할 필요가 있다. 아울러 전주 음식의 역사를 밝히고 음식 소재의 우수성을 과학적으로 뒷받침할 바탕을 마련하면서 전주 음식의 발전 방향을 재정립함으로서 음식 고장으로서의 명성을 유지 할 수 있는 기틀을 마련할 수 있을 것이다.

3. 전주 8미 내용

가. 무

삼례와 봉동 근방의 황토밭에서 생산되는 무로 단단하고 큼직하며 맛이 좋아 배 맛이 무맛보다 못하다는 말이 나올 정도였다.

나. 게

민물에서 나는 게로 한내에서 나는 게가 맛이 좋기로 유명하였다. 털이 없는 게로 한내 뿐만 아니라 전주 남천, 남고천, 다가천, 삼천 등지에서 잡혔다.

다. 모래무지

이 지역 말로 모자라고 했으며 맑게 흐르는 물에서만 서식하는데 삼례 한내, 전주의 남천, 남고천에서 잡혔다.

모래무지 지짐이나 탕으로 전주의 별미중 하나이다.

라. 황포묵

전주 8미 중 유일하게 음식 소재가 아닌 조리된 음식이며 오목대에서 흘러나오는 물을 써서 녹두로 만든 묵이며 치자로 물을 들인 것을 황포묵, 물을 들이지 않는 것을 청포묵이라 한다.

마. 애호박

전주 북쪽 기린봉 기슭이나 효간재에서 봄철에 불을 낸 후 씨를 뿌려 키운 것을 손꼽았고 열무김치, 물김치 재료로 사용하였다.

사. 파라시

음식의 재료는 아니나 우리 선조들이 즐겨 먹었던, 8월에 나오는 감이다. 씨가 별로 없고 먹고 난 후 입맛이 개운하고 입안에서 사르르 녹는다고 한다.

아. 서초

담배를 달리 부르는 말로 우리나라 자생종이 아니고 서양에서 들어온 풀이라 하여 서초라 하였다. 전주의 담배는 예로부터 맛이 좋기로 소문이 났고 특히 소양면 대홍골과 상관 마치골이 유명하였다.

자. 콩나물

전주 8미 다음에 드는 것으로 전주 시내 전역에서 생산되었으나 사정골과 자만동에서 기른 콩나물을 제일로 여겼다.

전주의 비빔밥, 콩나물 국밥의 주재료로 빠질 수 없는 것이다.

차. 미나리

화산동 고개를 넘으면 미나리 냄새가 코를 찌를 정도로 이 일대는 미나리의 유래가 깊었고 여기서 생산되는 미나리는 연하고 겨우내 물 속에서 자라 맛이 일품이 었다.

4. 현지 조사 결과

가. 무

삼례와 봉동 부근의 황토밭, 건지산 부근의 신흥리 황토밭에서 재배되었던 황토밭 무는 육질이 단단해서 저장성이 높고, 당분이 많아서 배보다 맛이 있었기 때문에 옛날 간식거리가 없을 때 배대신 무를 깎아서 먹었다고 한다. 이 지역의 무 재배에서는 기름을 거의 사용하지 않았다. 주로 봄에 생강이나 담배 등 다른 작물을 심은 후에 후작으로 무를 심기 때문에 전작에 사용했던 기름으로 무를 재배하였다. 기름을 많이 하면 쉽게 상하거나 무른 무가 생산되고 크지만 저장성이 약하고 매끄럽지 않았기 때문이다. 늦가을이나 초겨울 김장철 전에 수확한 무는 굴을 파서 저장을 하거나 재래식 부엌의 나무를 저장하는 장소에서 저장을 하였다. 특히 1970년대에는 무의 소비량이 많았기 때문에 생채를 하여 기름간장에 비벼서 먹던가, 전주비빔밥처럼 고추장을 별로 안 쓰고 기름간장에 비벼서 별미로 먹었다. 또 무쥘, 무싱건지, 동치미를 만들어 먹기도 하였다.

예전에는 가을이 되면 도시지역의 상인들이 와서 사전계약을 할 정도로 많은 양이 생산되었으며, 특히 황토밭무는 저장성이 좋아서 비닐에 넣어서 인근의 전주 장에다가 소매식으로, 김장때는 고산 등에 내다 팔았다. 전주 3공단과 침

단산업기지가 들어오면서 이들 일부 지역이 편입되었으나 편입되지 않은 지역에서는 아직도 무재배를 하고 있지만 다른 채소류로 대체되어 생산량이 많지 않다.

나. 게

전주8미에 드는 게는 민물에서 나는 참게를 일컬으며, 가을 건이가 끝난 들녘에서 산란을 위하여 바다로 내려가는 길목에 게발을 설치하여 잡았다. 전라북도 지역에 분포하고 있는 게는 금강참게라고 하며, 게는 보통 음력 9월이면 암게요 10월이면 숫게라 하였는데 이때가 되면 게의 배면이 흰 바탕에서 누리끼리한 담홍색으로 변화면서 게 안에 게장(알이 아님)이 콕차게 된다. 이 게를 10마리씩 짚을 세갈래로 나눠 엮어서 한 두름을 만들어 판매하곤 하였다.

옛말에 콩밭의 수수이삭을 먹은 게를 임금님께 진상하였다는 말이 전하여 오는데 이는 음력 9월, 10월의 게가 맛있었다는 뜻으로 해석된다. 조선조 백사 이항복 선생께서 어느날 전에 들렸는데 점심때가 되었으나 밥밖에 반찬이 없자 동자승보고 ‘게장’이라고 외게하고 밥그릇을 비웠다는 구전되는 야사가 있을 정도로 게를 이용한 음식으로 탕류와 함께 게장이 유명하다. 또한 “게딱지 하나만 있으면 밥 한그릇 치운다”, “세번 비벼먹은 게딱지도 외손자는 주지 않는다”라는 속담이 있을 정도로 우리에게 친숙한 음식이었다.

전주 근교에서도 1940-50년대까지만 해도 게가 논이나 개천에서 흔히 잡혔고 1970년대까지만 해도 그 양은 줄었어도 구이면, 우전면, 오목대 아래 비석거리, 떡전거리, 윗가르내, 아랫가르내, 황방산 아래 추천대보, 용산다리, 한내다리, 고산천이 내려오는 봉동일대, 초포, 용진면, 소양면 등지에서 손쉽게 게를 잡을 수 있었다. 삼례읍 구와리 유리마을에서는 1985년까지 게가 발견되었으며 그 이후 농약, 자갈채취, 개천오염 등으로 완전히 없어지고 말았다.

전북 임실군 오수면에 위치한 이화식품에서 게장을 만들어 판매하고 있는데 필요한 게는 오염되지 않은 개천이 있는 전국에서 수집하고 있다

다. 모래무지

모래무지는 모래속을 파 헤치면서 일급수에서만 서식하는 민물고기로 ‘모자’라고도 불리며 예전에는 모래가 있는 전주지역의 개천이면 어디에서나 발견할 수가 있었다. 삼례 한내, 전주 남천, 서천, 남고천, 한벽당 아래 천변에 보통 한뼘 정도 크기의 모래무지가 서식하였기 때문에 많은 사람들이 이 지역에서 천렵이나 낚시를 즐겼다고 한다. 80년대 초반까지만 해도 넷물이 깨끗해서 생으로 회를 해서 먹을 수 있었으나, 전주천의 오염으로 거의 멸종이 되어 찾아보기 어렵고 고산의 고산천 지역에서 일부 잡히고 있다.

모래무지는 고기 자체가 깨끗하고 맛이 담백하여 지짐이나 탕으로 끓여먹는 요리가 성행하였으며, 한 때는 한벽당 부근에는 뚝배기에 파, 풋고추, 당면등을 넣고 갖은 양념을 하여 끓여먹는 모래무지탕을 전문으로 하는 식당가 형성되어 미식가들의 미각을 돋구어 왔다. 지금도 한벽당 아래 오모가리탕 집에서는 타 지역에서 잡아온 모래무지를 이용하여 매운탕을 제공하고 있으나 공급량 부족으로 맛을 보기가 쉽지 않다. 전주시에서는 과거의 전주천을 되살리기 위하여 하천 정화사업을 진행하여 왔으며, 그 효과로 많은 민물고기들이 자랄 수 있는 터전이 마련되고 있다.

라. 황포묵

황포묵은 원래 녹두를 원료로 해서 만든 묵(청포묵)을 치자로 물을 들여서 만든 것으로 전주지역에서는 대표적인 묵이다. 오목대에서 흘러나오는 녹두포샘물을 이용하여 교동 일대에서 만든 녹두묵은 천하진미로 옛날부터 전국에 널리 알려져 기호 식품으로 사랑을 받아왔다. 언제부터인지는 정확하게 알 수 없으나 전주지방에는 명절이나 제사식품에 오르는 음식으로 황포묵이 전해 내려오고 있으며 요리에는 전주비빔밥에 첫째 오르고 또 묵무침, 묵육회, 탕평채로 요리한다. 특효는 원래 녹두는 식독을 제거하고 피부에 특효 하다고 전해지고, 치자는 동의보감에 이르기를 간에 좋고 신진대사에 특효 하다고 적혀있다.

1950년경 만해도 전주에서 가내수공업 형태로 황포묵을 생산하는 곳이 7집이 있었으나, 인스턴트 식품의 범람, 제례 문화의 변화, 회갑과 같은 가정 대소사 잔치 형태의 변화 등으로 인하여 소비량이 줄어들면서 생산공장이 점차 사라져서 현재는 유일하게 기린봉 주변의 한 곳에서만 전통적인 황포묵이 생산되고 있는 실정이다. 3일에 녹두 한 가마(75 kg)정도를 처리하여 500g 짜리 약 400모를 생산하며, 국산 녹두는 생산량 부족으로 값이 비쌀뿐만 아니라 제품의 질이 좋지않아 녹두는 대부분 미야마산을 사용한다. 생산된 황포묵은 전주 지역의 전주비빔밥 전문 식당, 원불교(익산시), 해인사에서 상당량 소비되며, 주문생산방식으로 서울롯데 백화점을 비롯한 일부 지역 백화점에 납품되고 있다.

<제조방법>

재래종 녹두 → 멧돌로 반으로 쪼갬 → 물에 불림 (5시간) → 껍질 제거 (거피) → 멧돌에 갈기 → 체에 거름 → 배로 거름 → 앙금 ———→
(처음 거른물 + 치자물) → 끓임 → 성형 → 절단

마. 애호박

전주지역에서 애호박하면 전주의 북쪽 신평리 (송천동)부근이 유명하다. 이 지역에서는 애호박보다는 신평리호박으로 알려져 있는데 그 호박은 애호박하고

는 다른 늙은 호박을 뜻하였다.

왜정시대에는 자갈과 모래가 많이 쌓여있는 이 척박한 토양에 심을 작물이 없었기 때문에 비료대신 개똥을 한 망태기 주어다가 땅을 파서 묻은 후에 호박을 주로 재배하였던 것으로 알려지고 있다. 이 지역에서 생산된 신평리호박은 일본사람들에 의하여 그 유명도가 널리 알려졌으며, 늙은 호박으로 만들어 먹었다. 왜정 당시에는 먹을 것이 귀하였기 때문에 다른 사람이 호박을 사러와도 팔지 않았다고 하며 늙은 호박을 따서 그 안을 파내고 밀가루와 섞어서 호박죽을 끓여 먹었다. 그 당시에는 호박을 일찍 따지 않고 늙은 호박이 될 때까지 오랜 기간동안 방치해두어 호박의 노란 껍질 위에 하얀 분칠한 것 같은 외형을 갖고 있으며 당도가 높은 것이 이 지역에서 생산되는 호박의 특징이었다. 일본 사람들에게 다른 것은 팔려고 하면 사지 않았지만 호박은 살 정도로 신평리 호박이 맛있다는 것은 일본 사람도 인정을 해주었다.

그러나 점차 먹을 것이 풍부해 지고 개량종 호박 품종의 음식재료로서의 활용도가 높아지면서 개량종 품종인 애호박의 재배가 시작되었으며 특히 비닐하우스 재배기술의 보급과 함께 늙은 호박보다는 수익을 더 올릴수 있는 애호박 재배가 활성화되기 시작하여 송천동 일대에서는 주키니, 둥근호박, 애호박의 주산지로서 자리를 잡게되었다.

바. 열무

옛날부터 전주지역에서 가재미(현재의 전주시 인후동 일대)열무하면 맛이 특이하고 고소하기로 유명하였다. 이 지역에서는 장다리라고 하는 방법을 이용하여 열무를 재배하였다. 장다리는 무를 저장했다가 봄(음력 2월 중순~3월 초)이 되면 땅에 묻어 순을 내고 씨를 받아 미리 퇴비를 많이 사용한 토지에 재배하는 것으로 고소한 맛의 열무를 1년에 3~4번 생산할 수 있다. 생산된 열무는 김치를 담아 먹는데 주로 사용되었다. 이 지역 사람들은 가재미 열무의 고소한 맛은 토질, 특히 황토에 의한 영향이라고 설명하고 있다.

사. 파라시

음력으로 8월 초순정도에 성숙하는 이 지역의 대표적인 감인 파라시는 전주시 서낭골 성황사와 기린봉 일대, 산성골 남고산 주변, 대성골 대성리와 상관 일대, 서서학동 공수내다리, 교대부속초등학교 뒤편, 안터골 구이동 일대에 많았다고 전해지고 있으나, 현재는 전주시의 외곽지역인 중인동 고개마을에서 일부가 존재하고 있다.

파라시는 씨가 많아야 1-2개 정도로 거의 없는 편이며, 4각에서 6각의 형태로 위에서 보면 각이 진 상태로 보이며, 익기도 전에 많이 떨어지는 경향이 있고

껍질이 아주 얇아서 익음과 동시에 터져 버리는 문제를 가지고 있다.

넓적하고 둥글둥글한 모양을 가진 파라시는 조그마한 크기로 추석즈음 (음력 8월)에 익으며 다른 감보다 달고 차진 맛을 가질 뿐만 아니라 물이 많아 옛날에는 임금님의 진상품으로 올릴 정도로 유명하였다. 특히 이 지역 사람들은 파라시는 피를 맑게 해주며 단맛이 제일 좋아 왕초라고 하였다. 예전에는 집집마다 파라시 나무에서 파라시를 따다가 매우 비싼 가격에 전주 남부시장 등에 팔았다. 이 때만해도 파라시의 명성은 많은 사람들이 알고 있었기 때문에 팔기 위해 내 놓으면 금새 다 팔려버릴 정도였다고 한다. 지금은 일부 등산객들에게 팔기는 하지만 모양이 안 좋아서인지 물러서인지 판매량이 거의 없을 정도다.

전주시 중인동 도계마을에는 과거 10년 전까지만 해도 많은 파라시 나무가 있었으나, 현재에는 100여년 이상의 오래된 나무가 7~8그루 있다. 파라시 나무가 오래되면서 가지가 연해지고 바람이 불면 끊어져서 위험하기 때문에 나무를 잘라버리고 있는 실정이다. 그리고 단감과 크고 맛있는 개량종 감들이 등장하면서부터 파라시가 뒷전으로 밀려 이들의 존재와 명성은 서서히 사라지기 시작하여 지금은 파라시라는 이름조차도 없어지고 있다.

아. 서초 (西草)

북경에서 도입되어 용인과 전주에 전파된 서초는 완주군 소양면 대흥골과 상관면 마치골에서 광범위하게 재배되었던 담배를 달리 부르는 말로 우리나라 자생종이 아니고 서양에서 들어온 풀을 의미하였다. 서초는 전주의 담배를 대표하였으며, 향, 색깔 및 맛이 좋기로 유명하였다. 서초는 왜정 때를 즈음하여 이 지역에서 광범위하게 재배되었으나 황색종, 버얼리종, 오리엔트종 등 새로운 품종이 도입되자 점차 도태되기 시작하였으며 또한 니코틴이 많고 수량이 적어 서서히 자취를 감추게 되었다.

이 지역에서는 약 30년 전에 서초가 도태된 것으로 확인되었으며 대체작물의 등장하여 인삼과 같은 고소득 작물이 재배되고 있다.

자. 콩나물

콩나물은 전주지방 음식의 대명사처럼 불리우며 전주비빔밥과 콩나물국밥 등에서 빠질수 없는 음식소재이다. 예전의 전주콩나물은 임실(任實)지방에서 생산되는 서목태(鼠目太)라는 콩을 사용하여 교동 일대(상정골), 한벽당 부근의 자만동의 녹두포 샘물로 기른 콩나물이 유명하였다.

서목태란 쥐눈처럼 작고 반짝반짝 윤이 나는 검정콩으로 마치 쥐의 눈과 흡사하다하여 쥐눈이콩으로 불리우기도 하는 토종콩이다. 예로부터 우리 선조들은 집집마다 기침이나 열병, 홍역과 갖가지 중독시에 해독약으로 쓰기 위해 쥐

눈이콩을 조금씩 재배하였으며, 특히, 당뇨병에 신표하다고 알려져 있다. 서목태는 알이 골고루 고와야 하며 자잔하면서도 새카맣게 영채가 나는 것일수록 좋다.

콩나물 기르는 방법은 먼저 썩거나 부썩진 콩을 골라낸 후 물에 충분히 불려 소쿠리에 건져낸 다음 아랫목에 보자기를 씌워 싹을 틔운다. 이렇게 발아된 콩은 하루에 물주는 횟수를 계절별로 달리하는데 봄에는 세차례, 여름에는 네차례 가을에는 두차례 겨울에는 한차례씩 물을 주는데 반드시 우물물을 사용한다. 녹두포생물은 수질이 우수하였으며 또한 지하수이기 때문에 수온이 사시사철 거의 일정하게 유지되어 콩나물 재배에 적합하였던 것으로 생각된다. 콩나물은 외뿌리로 잔뿌리가 없이 키우는 것이 요령이며 다 자라기 전에 뽑아 사용하므로 질기기 않고 연하며 그 길이가 5~6cm쯤 났을 때가 맛이 좋았다.

4년전까지만 해도 국산콩이 많이 사용되었으나 수입콩으로 점차 대체되기 시작했다. 재배업자에 따르면 가격면에서도 수입콩이 저렴할 뿐만 아니라 국산콩은 손실율이 매우 높으며, 쥐눈이콩의 경우 껍질을 벗기기가 다른 흰콩에 비하여 어렵고 껍질이 벗겨지지 않았을 경우 눈에 쉽게 쏜다. 이와같이 가격면에서 뿐만아니라 취급상의 어려움 등의 여러 가지 요인으로 인하여 서목태로 재배된 콩나물은 거의 사라져 가고 있으며 현재는 소양부근의 한 곳에서만 소량 생산되는 것으로 파악되었다.

차. 미나리

임금님 수라상에 올라갔다는 기록이 있을 정도로 최고의 위치에 있었던 전주 미나리는 화산동고개 너머에서 대량 재배되었다. 화산동 고개에 가까워지면 미나리의 향취를 느낄수 있었을 만큼이 일대는 유래가 깊은 미나리 방죽이다. 그러나 중화산동 지역은 개발로 인하여 물이 오염되어서 미나리 재배 지역이 전미동, 삼천동, 송천동, 평화동 지역으로 이전되었다. 또한 예전의 화산동 일대에서 재배하던 미나리 품종은 거의 사라졌으나 일부가 날이 따듯한 봄이나 초가을에 재배하고 있다. 4월 중순에 생산되는 재래종 미나리의 맛과 향이 좋다는 것은 잘 알려져 있다. 이는 전주의 기후조건 및 물이 매우 좋기 때문이라고 전해진다. 예전에는 겨울철에 물에 담아서 키우는 재배방법으로 미나리를 생산하는 것이 전주 지역에서 가능하였기 때문에 유명하였으며 봄미나리는 다른 곳에서도 재배되었다.

미나리를 재배하는데 중요한 3대 요소는 물, 토양, 기후조건으로 이 중에서도 물은 가장 중요한 요소이다. 더러운 물이나 비눗물에서 재배하면 미끈거리기 이끼가 끼는데 얼음물에서도 미나리대에 물때가 끼어서 상품가치가 떨어지기

때문에 깨끗하고 오염되지 않은 물로 미나리를 재배한다. 또한 미나리는 비옥한 토양에서 생육하기 때문에 다량의 숙성퇴비를 사용하였다. 이렇게 재배된 미나리는 정화작용과 독성을 해소하는 작용이 있다하여 간이 나쁜 사람들이 미나리 뿌리를 즙을 내서 먹기도 한다. 이와같이 전주 재래종 미나리가 향이 우수하고 약효가 우수한 장점을 갖고 있음에도 불구하고 세대가 바뀌면서 전주의 재래종 미나리는 외형적 모양이 좋은 타지의 미나리에 밀리기 시작하여 요즈음 전주에서 재배되고 있는 미나리는 거의 대부분 개량종이며 재래종은 거의 사라지고 있다. 현재 이 지역에서 재배되는 미나리의 품종은 수십종 이지만 크게 여름미나리와 겨울 미나리로 볼 수가 있으며, 특히 겨울철에 재배되는 전주 미나리는 물 속에서 겨우내 자라기 때문에 연한 조직을 갖고 있는 것이 특징이다.

V. 전주 전통향토음식 복원을 위한 연구

1. 연구 필요성

향토음식은 한 고장에서 독특하게 개발된 음식으로서 그 고장이 갖는 기후, 지리적 조건 등 자연환경과 그 고장이 겪어온 누대의 사회환경이 작용하여 재료, 조리법, 양식 및 규범 등의 변화와 발전을 거듭하면서 전수되어온 소중한 문화유산으로써 각 지역마다 다른 지역의 것과는 비교할 수 없는 특성 또는 맛과 멋을 가진다. 교통과 매스컴의 발달, 기능보유자의 고령화 등으로 단절의 위기에 놓인 전주지역의 전통향토음식을 복원할 필요가 있다.

2. 향토 전통음식 조사

문헌조사, 일반인 대상 설문조사 및 기능 보유자 방문조사 등을 통하여 전주 비빔밥, 황포묵, 콩나물잡채, 모주, 한채, 집장, 진석화젓 등을 복원할 필요성이 있는 전주 전통향토음식으로 선정하였고, 조리법을 기록하고 예비실험을 통하여 집집마다 각기 다른 조리법을 표준화하여 관능평가를 실시하여 평가하였다. 관능평가는 예전의 맛을 기억하는 40~60대 남·녀 30여명을 대상으로 기호도 검사를 실시하고 적합척도를 이용하여 각 관능특성에 대한 개개의 의견을 수집하여 조리법 표준화에 참고로 하였다.

3. 전주 전통음식들

선정한 품목의 표준조리법의 재료와 만드는 방법은 다음과 같다.

◆ 전주비빔밥

- ① 쌀 420g에 사골 콘 물 3컵을 넣고 밥을 짓는다.
- ② 밥이 끓어 오르면 불을 줄이고 콩나물 100g을 얹어 뜸을 들인다.
- ③ 콩나물이 익으면 밥과 고루 섞는다.
- ④ 쇠고기 100g은 채 썰어 배즙, 청주를 넣고 무쳐서 1시간 정도 놓아둔 후 청장, 파, 마늘, 깨소금, 참기름에 무쳐 육회로 사용한다.
- ⑤ 미나리 40g과 콩나물 160g은 끓는 물에 소금을 조금 넣고 살짝 데친 후 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 소금을 넣고 무친다.
- ⑥ 도라지 40g은 소금을 넣어 주무른 후 씻어 쓴 맛을 제거한 다음 파, 마늘 소금을 넣어 볶다가 깨소금, 참기름을 넣는다.
- ⑦ 끓는 물에 삶은 고사리와 표고버섯 각 60g에 파, 마늘, 청장을 넣어 무쳐서 볶다가 깨소금, 참기름을 넣는다.
- ⑧ 애호박 80g은 채 썰어 소금에 절였다가 찬물에 살짝 헹구고 물기를 짰 후 파, 마늘을 넣고 볶다가 참기름, 깨소금을 넣는다.
- ⑨ 무 60g은 채 썰어 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 소금을 넣고 무친다.
- ⑩ 오이 40g과 당근 20g은 길이 4~5cm 정도로 곱게 채 썰고 황포묵 60g도 길이 4~5cm, 나비 1cm, 두께 3mm 정도로 썰어 놓는다.
- ⑪ 그릇에 밥을 담고 나물을 색스럽게 돌려 담고 가운데에 육회를 놓고 그 위에 달걀 노른자를 얹은 다음 기름에 튀긴 다시마를 잘게 부숴 놓는다. 고추장은 따로 담아 내어 개인의 식성에 맞추어 넣게 하고, 콩나물국 또는 물김치를 곁들여 낸다.

◆ 콩나물잡채

- ① 콩나물 100g을 머리와 뿌리를 다듬어 비린내가 나지 않을 정도로 살짝 데친다.
- ② 무 70g과 당근 40g은 길이 5cm, 두께 0.3cm로 채썰고, 오이 90g은 길이 5cm로 돌려 깎아서 채 썰어 소금, 식초에 절여 꼭 짜서 준비한다.
- ③ 깨끗이 씻은 미나리 40g과 삶은 고사리 50g은 5cm 길이로 썰어서 준비하고 다시마 15g은 살짝 삶아서 마름모 모양으로 썰어 둔다.
- ④ 마늘, 생강은 곱게 다지고 파는 채썰기 또는 다져서 준비한다.
- ⑤ 먼저 무에 고춧가루로 물을 들인 다음 콩나물, 당근, 고사리, 다시마, 마늘, 파, 생강을 넣어 버무리다가 통깨, 소금, 식초, 설탕을 넣고 새콤달콤하게 무친다.

다.

- ⑥ 채소에서 나온 국물에 겨자를 풀어서 갠 다음 오이, 미나리를 넣어 무친다.
- ⑦ 가정에 따라 볶은 은행, 잣, 밤채 등을 넣기도 한다.

◆ 황포묵

- ① 녹두 150g을 멧돌에다 갈아 두쪽으로 가른다. 큰 그릇에 물을 충분히 붓고 두쪽으로 타겐 녹두를 넣어 불려 둔다.
- ② 거피 : 잘 불려진 녹두를 문질러 씻어 껍질을 깨끗하게 벗겨 낸다.
- ③ 거피한 녹두는 믹서기에 갈거나 멧돌에 곱게 간다.
- ④ 곱게 간 녹두를 고운 체에 거른 후 물을 충분히 부어 6~7시간 앙금을 가라 앉히고 윗물을 따라 낸다.
- ⑤ 호화 : 가라앉은 앙금 1컵에 치자 물을 5~6컵 비율로 붓고 잘 섞은 다음 두툽한 냄비나 솥에 넣고 나무주걱으로 저어 가면서 끓인다. 풀떡 풀떡 끓으면 다 익었으므로 소금을 약간 넣어 간을 하고 한소끔 더 끓인다.
- ⑥ 묵틀(큰 그릇)에 물을 바르고 녹두 호화액을 부어 식혀 굳힌다. 황포묵이 만들어지면 먹을 만큼씩 썰어서 사용한다. 남은 청포묵을 냉장고에 넣거나 찬물에 담가 보관한다.

◆ 한채(寒菜)

- ① 무 600g을 채쳐서 설탕, 소금을 넣고 석류 2개에서 즙을 내어 버무린 후 분홍빛 새콤달콤한 즙이 자박하게 나올 때까지 찬 곳에 놓아둔다.
- ② 배 1/2개는 채로 썰고 밤 6개는 편으로 썰어서 잣 3큰술과 같이 무·석류즙 절임에 넣어서 잘 섞어서 무치고 석류 알을 웃기로 얹어 멋을 더한다.

◆ 찹쌀 집장

- ① 찹쌀 500g은 잘 불려서 질게 밥을 지어 약간 식힌다.
- ② 말린 가지 40g과 고추잎 40g은 소금물에 담가 불리고 무 70g은 알맞게 썰어서 소금에 살짝 절여 꼭 짜서 수분이 없도록 준비해둔다.
- ③ 진간장 100ml, 국간장 100ml, 메주가루 250g, 고춧가루 200g, 설탕 360g과 물엿 100g을 잘 혼합하여 찹쌀밥에 채소류와 함께 섞어 48시간 공기가 들어가지 않도록 봉해서 따뜻하게 덮어둔다.
- ④ 숙성이 되어 농도가 걸쭉해지며 단맛이 나면 끓여 식힌 물과 소금으로 농도와 간을 맞추어 다시 일주일 정도 익힌다.

◆ 모주

막걸리 1L에 흑설탕 1C, 인삼 1/2뿌리, 대추 5개, 통계피 10g 등을 넣고 끓여 알코올을 날려 버리고 마시는 해장술이다.

4. 조사 결과 요약

설문조사 결과 ‘전주10미’의 하나인 콩나물, 미나리, 황포묵을 이용한 음식으로 지역에서 가장 즐겨먹고 이름이 난 향토음식으로 전주비빔밥, 콩나물잡채, 황포묵이 조사되었으며, 그외 가정전통음식으로 방문조사에 의해 모주와 집장, 진석화젓, 한채 등이 복원할 필요성을 가지는 향토음식으로 선정되었다.

가. 전주비빔밥은 현재 특허 등록되어있는 조리법에 파가 들어있지 않아 양념에 파를 넣은 것과 넣지 않은 것을 비교해 본바 통계적으로 유의차를 보이지는 않았으나, 파를 넣은 것의 전반적인 기호도가 9점 척도에서 7.4점으로 7.2점의 넣지 않은 것에 비해 좋아하는 것으로 나타났으며, 파가 느끼함을 덜어주어 참기름의 고소한 맛이 살아나게 해주는 것으로 평가되었다.

나. 콩나물잡채는 설문조사에서 전주지역에서 요즈음도 즐겨먹는 가장 널리 보급된 가정전통음식으로 조사되었다. 겨울철에 여러 가지 채소, 해조류와 견과류를 함께 섞어 다양한 영양소를 섭취하게 하며 섬유소가 많아 관능평가 결과, 씹힘성이 큰 것으로 평가되어 섬유소가 부족하기 쉬운 현대인에게 복원하여 보급할 필요성이 있는 것으로 평가되었다. 향신료가 독특하여 고춧가루와 겨자를 같이 사용하여 매콤하면서도 톡쏘며 새콤달콤하게 무쳐먹는 서민적인 음식인데, 전반적인 기호도는 9점 만점에 6.4점으로 나타나 좀 더 맵고 새콤달콤하며 톡쏘는 맛이 강하기를 원하였으며 특히 남자보다 여자가 겨자향이 더 강한 것을 좋아하여 성별에 따른 자극적 향미에 대한 기호도에 유의적인 차이가 있어 표준조리법 설정에 주의가 요망되었다.

다. 황포묵은 재래방법에 의해 제조한 것은 시중판매되고 있는 것에 비해 전분 이외에도 단백질과 녹두 향미성분을 다량 함유하고 있는 앙금으로 묵을 쭈어 구수한 맛이 유의적으로 크게 나타났으나 묵의 투명성이 떨어져 외관은 덜 좋게 평가되었다.

그러나 전반적인 기호도는 무미의 텍스처만 있는 시중판매 묵에 비해 구수하고 녹두의 맛을 내는 재래식이 5.8점에 비해 6.3점으로 더 좋게 평가되었다. 그러나 녹두 특유의 맛을 살리면서도 묵에서 기대하는 텍스처를 만족시킬 수 있는 황포묵의 재현이 필요하다고 사료되었다.

라. 모주도 재래방법으로 재현한 것과 시중판매되고 있는 것을 비교하였는데,

전반적인 기호도, 농후도, 누룩향, 단맛, 알코올 농도 등에서 유의적인 차이를 보였으며 전반적인 기호도를 비롯하여 대체로 재래방법이 우수한 것으로 나타났다으나, 너무 달다고 평가되어 표준조리법을 약간 수정하였다.

마. 전주 교동의 백씨 덕에서 몇대째 내려오는 석류즙을 식초대신 이용한 추석 무렵 떡과 함께 시원하게 국물과 함께 먹는 무생채류인 한채(寒菜)가 전주지역의 호사스럽고 멋스러운 조리법을 잘 나타내주는 음식으로 최초로 발굴 조사되었다. 전반적인 기호도가 7.5점으로 매우 좋게 평가되었으며, 특히 식초를 쓰지 않고 석류즙만으로 만들어진 연분홍색 국물 색과 상큼한 신맛이 매우 품위있고 멋스러워 재현 보급이 필요한 음식으로 평가되었다.

바. 전주 정혜사의 기능보유자로부터 전수받은 방법으로 재현한 찹쌀집장은 전반적인 기호도는 7.2점으로 옛날 맛을 잘 재현한 것으로 평가되기는 했으나 남·녀 간에 기호도에 많은 차이를 나타내서 남자에 비해 여자의 기호도가 높았으며 강한 메주가루의 향이 보급을 위해서는 개선되어야 할 점으로 평가되었다.

사. 진석화젓은 굴을 깨끗이 씻어 물기를 짜운 후 소금과 버무려 단지에 넣어 봉한 후 땅에 묻어 3년간 숙성시켜서 먹는 젓갈류이다. 숙성기간이 오래 걸려 시중 판매되는 진석화젓을 관능평가하였다. 전반적인 기호도는 6.4점으로 모양, 색, 짠맛 등이 개선될 필요가 있는 것으로 평가되었다. 특히 숙성기간을 줄이고 색을 내기위해 카라멜색소를 쓰는 것으로 나타나 뒷맛에 영향을 주어 전반적인 기호도에 나쁘게 작용하였으므로 제대로 숙성시킨 감칠 맛을 재현할 필요성이 제기되었다.

VI. 결 론

전국적으로 가장 잘 알려진 전주의 음식을 더욱 발전시키고 타 지역의 음식과 차별화 시키기 위해서는 이 지역 사람들의 부단한 노력과 관심이 절대적으로 필요하다.

우선 전주음식의 특징을 역사적으로 고찰하여 정립하고 그 역사 속에서 오늘에 취할 것을 찾아내어 활용하고 급변하는 사회환경에 부응하기 위한 나름대로

의 지혜와 슬기를 모아 전주 음식발전에 쏟아 부어야 할 것이다.

음식은 좋은 재료와 적절한 조리방법, 그리고 그 음식을 사랑하는 정성이 깃들어야 하며 이들 음식을 발전시키기 위해서는 이 지역 사람들의 우리 음식 사랑이 또한 대단히 중요한 역할을 한다. 내 고장 음식에 대한 애착과 사랑, 그리고 그 뿌리에 대한 이해 등은 이 지역 음식 발전에 크게 기여 할 것이다.

전주 8미의 백서 발간 사업은 지난 역사를 들춤으로 끝나는 것이 아니라 역사를 통한 우리 조상의 슬기를 배우고 그 슬기를 오늘에 이용하고 발전의 원동력으로 삼기 위한 것이다. 지방화가 거론되는 것은 지방 자치의 개념과 함께 각 지역의 특성을 최대한 살려 타 지역과의 차별성을 부각시키려는 의도도 있다고 본다. 우리 전주지역은 음식으로서 타 지역과 차별화 시킬 수 있다고 보며 이를 위한 충분한 바탕이 마련되어 있다.

이제 우리 모두의 노력이 전주음식을 발전시키고 독창성을 부여하는 힘이 될 것이며 전주음식이 재 도약하는 계기가 될 것이다.

【참고 자료】

1. 신동화, 최승범, 박영자, 이영은, 권경순, 안은숙, 송근섭, 김영수 : 전주 8미 및 장류 발굴 조사 보고서. 전주시.(2001)
2. 신동화 : 전주음식의 특징과 개발 방향. 국립전주박물관, 박고통금(2001)
3. 신동화 : 식품과 건강. 새천년 삶을 위한 신지식, 전북대학교 사회교육원(2002)

