

한국음식의 맛과 멋

이효지 지음



전주시립심천도서관



SC0055633

신광출판사

한국음식의 맛과 멋

발행일 2005년 8월 30일 1판 1쇄

저 자 이 효 지

발행인 이 용 하

발행처 신광출판사

서울특별시 성북구 보문동 6가 278-1

전화/925-5051~3 FAX/925-5054

등록/1972년 12월 1일 No. 1-260

ISBN 89-7069-797-7 93590

<값 17,000원>

※ 무단복사 및 전재는 불법행위임.

5. 3월 음식	61
6. 초파일 음식	62
7. 단오 음식	62
8. 유두음식	63
9. 칠석음식	64
10. 추석음식	64
11. 중구음식	65
12. 시월상달의 음식	66
13. 동지음식	66
14. 설달그믐 음식	67

제6장 주식

1. 밥	69
2. 죽	81
3. 미음	87
4. 국수	88
5. 만두	99

제7장 부식(반찬)

1. 국	103
2. 찌개	115
3. 전골	117
4. 찜	123
5. 선	131
6. 구이 · 적	132
7. 전 · 전유어 · 저녁 · 부침개 · 지짐개 · 간남	152
8. 채소	155
9. 조림	161
10. 볶음 · 초	162
11. 회	164
12. 마른찬	173
13. 장아찌 · 장과(갑장아찌 · 숙장아찌)	181
14. 순대 · 편육 · 족편	183

(4) 견과류를 넣어 짓는 밥

밤밥, 별밥(대추, 밤, 콩, 찹쌀, 멥쌀), 상수리밥, 약밥, 혼돈반(찹쌀, 멥쌀, 팥, 대추, 밤, 꽃감)

(5) 탕반류

갱식(김치국밥), 대구탕반(대구식장국밥), 온반(닭고기국밥), 장국밥, 콩나물국밥, 콩탕밥(콩국에 말은밥)

(6) 밥을 지은 후 여러 재료를 섞는 밥

닭비빔밥, 골동반, 비빔회덮밥, 산나물밥, 비빔밥(전주, 진주, 통영), 잔지버무리

(7) 기타

감자주먹밥, 계란밥, 금반(金飯), 청정반, 반도반, 의이인반, 오반, 뉴반, 조고반(調菰飯), 저반(藷飯), 죽실반

4) 비빔밥

비빔밥은 사람과 사람 사이의 연을 확인하는 한 숯밥의 문화인 공식(共食)의 대표적인 음식이다. 또한 전통의 우리 음식이면서 “빨리빨리”를 좋아하는 우리 민족의 fast food이기도 하다. 나물류와 고기, 버섯, 달걀, 튀각, 묵 등의 다양한 재료에 고소한 참기름과 고추장을 버무려 맛과 영양은 물론이고 하얀 밥 위에 올린 노랑고, 하얗고, 붉고, 푸르고, 검은, 색의 조화는 음양오행의 이치를 한 그릇 안에 고스란히 담아내고 있다. 미국의 다이어트 시장에 쌀이 주요한 식품으로 각광받으면서 다양한 제품들이 개발되고 있어 비빔밥이 1988년 기내식으로 세계 최고상인 머큐리상을 받은 점이 이를 입증해주고 있다.

(1) 기원

비빔밥이 처음으로 기록된 문헌은 1800년대 말엽의 「시의전서」인데 이 책에는 비빔밥을 ‘부빔밥(汙董飯)’으로 표기하고 있다.

“밥을 정히 짓고 고기는 재워 볶고 간납은 부쳐 썰다. 각색 남새를 볶아 놓고 좋은 다시마로 튀각을 튀겨서 부셔 놓는다. 밥에 모든 재료를 다 섞고, 깨소금, 기름을 많이 넣어 비벼서 그릇에 담는다. 위에는 잡탕거리처럼 계란을 부쳐서 골짜쪽 만큼씩 썰어 얹는다.”

다. 완자는 고기를 곱게 다져 잘 재워 구슬 만큼씩 빚은 다음 밀가루를 약간 묻혀 계란을 썬 부쳐 얹는다. 비빔밥상에 장국은 잡탕국으로 해서 쓴다.”고 하였다.

비빔밥의 뿌리는 중국 「자학집요(字學集要)」의 골동반을 짓는 모습을 보면 잘 알 수 있는데 어육 등 여러 가지 재료를 미리 쌀과 섞어 짓는 밥이라 하였다. 골동반의 골(汨)은 ‘어지러울 골’자이며 동(董)은 비빔밥 동자인데 골동(汨董)이란 여러 가지 물건을 한데 섞는 것을 말한다. 그러므로 골동반이란 이미 지어놓은 밥에다 여러 가지 찬을 섞어서 한데 비빈 것을 의미하는 것이다. 또 1849년에 쓴 「동국세시기」에는 “선달 그믐날 저녁에 남은 음식을 해를 넘기지 않는다하여 이것으로 비빔밥을 만들어 먹었다.”고 기록되었고, 궁중에서도 선달그믐에 “비빔”을 해먹었다고 한다. 그러나 1800년대 문헌의 첫기록이라 해도 이미 그 이전부터 있었던 음식으로서 여러 가지 상황에 맞추어 조리한 것이 바로 비빔밥이라고 생각된다.

(2) 비빔밥의 유래

- 궁중음식설 : 조선시대 임금이 드시는 밥을 일컫는 수라에는 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔 등 4가지가 있었는데 비빔은 점심때나 종친이 입궐하였을 때 먹는 가벼운 식사였다고 한다.
- 임금 몽진 음식설 : 나라에 난리가 일어나 임금이 몽진하였을 때, 수라상에 올릴 만한 음식이 없어 하는 수 없이 밥에 몇 가지 나물을 비벼 수라상에 올렸다는 것에서 유래한다.
- 농번기 음식설 : 농번기에는 하루에 여러 번 음식을 섭취하는데 그때마다 구색을 갖춘 상차림을 준비하기는 어려우며 또한 그릇을 충분히 가져가기도 어려웠으므로 그릇 하나에 여러 가지 음식을 섞어 먹게 되었다는 것이다.
- 동학혁명설 : 동학군이 그릇이 충분하지 않아 그릇 하나에 이것저것 받아 비벼 먹었다고 하는 데서 유래한다.

- 음복설 : 제사를 마치고 나면 젓상에 놓은 제물을 빠짐없이 먹는데 이것은 신인공식(神人共食)을 의미하는 것이다. 그런데 산신제(山神祭), 하제(河祭)의 경우에는 집으로부터 먼 곳에서 제사를 지내므로 식기를 충분히 가지고 갈 수 없으므로 결국 제물을 골고루 먹으려면 그릇 하나에 여러 가지 제물을 받아 비벼서 먹게 되었다는 것이다.
- 묵은 음식처리설 : 설날 그믐날 새해 새날을 맞기 위해 여러 가지 새로운 음식을 장만하면서, 묵은 해의 남은 음식을 없애기 위하여 묵은 나물과 묵은 밥을 비벼 먹은 것에서부터 유래하였다는 것이다.
- 시장 음식설 : 시장을 중심으로 물건을 파는 이나 사는 이들의 요기꺼리로 빠른 시간 안에 간편히 먹을 수 있는 음식으로 비빔밥과 장국밥이 발달하였다고 한다.
- 사찰음식설 : 사찰에서 법회 때나 4월 초파일에 많은 신도들이 함께 먹는데서 유래하였다고 한다.

(3) 특징

비빔밥의 재료는 오방색을 잘 나타내고 있다.

청(菁)	백(白)	적(赤)	흑(黑)	황(黃)
은행, 시금치, 미나리, 호박, 오이	도라지, 박, 무, 백지단, 밤, 청포묵	대추, 당근, 고추장, 육회	고사리, 석이버섯, 다시마, 표고버섯, 김	호두, 잣, 황포묵, 황지단, 콩나물

전북전통문화연구소의 송화섭씨는 비빔밥과 비빔밥의 차이를 다음과 같이 이야기하고 있다.

전주의 음식점에서 내놓는 비빔밥은 크게 두 가지 유형이 있다. 하나는 '비빔밥'이요, 다른 하나는 '비빔밥'이다. 한마디로 비빔밥은 콩나물을 넣고 지은 숯밥 위에 여러 나물을 얹어 놓고 전통양념을 넣어 비벼진 상태로 나오는 밥을 말한다. 반면에 비빔밥은 콩나물이 없는 흰 쌀밥 위에 여러 가지 나물을 얹고 한 가운데 계란 노

른자가 얹혀서 나오는 밥이다. 물론 사람마다의 기호는 제각각이다. 그러나 전주콩나물비빔밥을 파는 집이라면 손님에게 음식이 나올 때 콩나물밥과 온갖 나물을 넣어 비벼진 상태로 나와야지 그렇지 않으면 비빔밥집이라고 해야 옳다. 어느 게 정석이나 따지고 싶은 생각은 없다. 밥을 비비는 주체가 음식점 주인이나 아니면 손님이나 하는 차이일 뿐이다. 손님에게 비벼먹으라는 것은 예의에도 어긋나는 일이다. 언어학적으로 비빔은 완료형이요, 비빔은 부정형이자 미래형이다. 그러나 관광객에게 음식상품으로 비빔밥을 내놓으면 완제품화 된 콩나물비빔밥을 내놓아야 한다. 반제품인 비빔밥을 내놓는 건 손님에 대한 도리가 아니다. 비빔밥에는 콩나물을 넣어서 밥을 짓지만 비빔밥에는 삶은 콩나물을 흰쌀밥 위에 얹어서 내놓는 차이가 있다. 비빔밥은 음식점 주인의 정성과 손맛이 들어 있겠지만 비빔밥은 비빔밥을 흉내내는 모방음식에 지나지 않는다. 자칫 비빔밥은 전주콩나물비빔밥을 왜곡시킬 우려가 있다고 하겠다.

(4) 종류

지역적으로 비빔밥을 살펴보면 양반 세력가들이 번성하고 식재료가 풍부한 지역으로써 재료의 특징과 곁들이는 국물이 유별나게 재미있다. 특히 비빔밥 중 해주비빔밥, 전주비빔밥, 통영비빔밥, 진주비빔밥, 안동의 헛제사밥이 유명하다.

전주비빔밥: 전주식 비빔밥의 전통은 <전주콩나물비빔밥>이다. 밥을 지을 때 소뼈 육수를 쓰고 뜸을 들일 때 콩나물을 넣어서 콩나물밥을 지어 갖은 나물로 색스럽게 담아내고 황포묵과 육회, 오색으로 멋을 낸다. 곁들이는 국물로는 콩나물국을 쓰고 순창지역의 찹쌀고추장으로 맛을 낸다. 예부터 전주 남부시장이 위치한 교동에서 기른 콩나물은 유명하였다. 교동의 옛지명이 옥류동(玉流洞)이다. 구슬같이 맑은 물에서 자란 쥐눈이콩나물맛 또한 으뜸이었던 것이다.

전주비빔밥의 특징은 3년 묵은간장, 잘 기른 콩나물, 쇠머리국물로 밥을 짓는 것이며, 맑은 콩나물국을 곁들인다. 전주비빔밥을 정식으로 하자면 쇠머리를 오래 고아서 기름기를 모두 건져내고 곁

러서 이 국물로 밥을 짓는 것이다. 쌀을 씻어 밥솥에 넣고 쇠머리고은 물로 밥물을 부어 참기름을 넣고 솥 속에서 비빈다. 그리하여 비빔밥이라기보다는 부빔밥(비빔밥)이라고 한다. 비빔밥 위에 육회, 생계란을 얹는다. 겨울에는 햇김, 이른 봄에는 청포묵, 초여름에는 쪽갯, 늦가을에는 고추잎, 깻잎 등을 곁들여 계절의 맛을 즐긴다.

안동비빔밥(헛제사밥): 안동뿐만 아니라 대구, 진주에서도 헛제사밥이 유명하였으나 지금은 거의 없어지고, 몇 곳의 식당에서 그 명맥만이 유지되고 있다. 실제 제사음식이 아니고 가상하여 받은 것이라 헛제사밥이라 하였다. 파, 마늘, 고추장을 쓰지 않고 간장(청장)으로 맛을 낸다. 국물은 탕국을 쓴다. 산적을 곁들이는 것이 특징이다.

헛제사밥의 유래

헛제사밥이란 제사를 올리지 않고 먹는 가짜 제사밥이다. 그 유래는 다음과 같다.

첫째, 쌀이 귀했던 시절 양반이라고 드러내 놓고 쌀밥을 먹기가 미안스러워 유생들이 모여 제사음식을 차리고 축문과 제문을 지어 풍류를 즐기며 허투루 제사를 지낸 후 제수를 먹은 데서 비롯되었다고 전해진다.

둘째, 제사를 지낼 수 없는 상민들이 제삿밥이 먹고 싶어 그냥 헛제사밥음식을 만들어 먹었다고 전해진다.

셋째, 조선시대 경상 관찰사로 부임한 식도락의 사또 한분이 제사밥이 특미라는 말을 듣고 밤마다 이것을 구하여 바치라고 명령했다. 1년 365일 매일 같이 제사가 있는 것은 아니다. 그래서 사령들이 잔피를 부려 헛제사밥을 차려 갔더니 당장에 탄로가 나서 혼이 났다는 것이다. 제사밥에는 분향한 향냄새가 반드시 스며있어 후각만으로도 바로 판별할 수 있기 때문이다. 헛제사밥은 대구, 안동, 진주가 유명하다. 대구헛제사밥의 탕국은 말린해삼, 피뎡이, 합자 등의 해물과 다시마, 무를 넣고 끓인다. 나물은 파, 마늘을 쓰지 않고 회계 각종나물을 무친다. 고추장도 쓰지 않는다.

나물에 밥을 비벼서 간간하게 찢 조기, 도미, 전복을 곁들여 먹는 맛이 특미다. 경상도 안동 지방 민속촌에서는 헛제사밥을 판다. 고기와 다시마, 무를 넣고 끓인 탕, 전유어, 북어찜, 두부 무침, 돔배기(상어)산적, 각색나물을 함께 낸다. 나물을 무칠 때는 실제 제상에 올리듯 마늘, 파, 고춧가루 등의 양념을 넣지 않고 소금, 간장, 깨소금, 참기름만을 쓴다. 다른 지방에서는 고기나 조기 등의 생선을 통째로 적을 만드는 데 비해 안동에서는 상어살을 도톰하게 썰어 꼬치에 꿰어 굽고 가오리나 문어 또는 고등어산적을 마련한다.