



사|비빔밥세계화사업단

(사)비빔밥세계화사업단

전라북도 전주시 완산구 현무1길 20 (한지산업지원센터)

T 063-285-6611 / F 063-285-6612

<http://www.koreancuisine.kr>



농림축산식품부



전라북도



순창군



사|비빔밥세계화사업단

너와 내가 어우러지니, 신나지 아니한가!

비빔의 진수, 전주비빔밥

언제 어디서든 손쉽게 먹을 수 있는 친근한 우리네 한국음식 비빔밥!

최근에는 하늘 위 기내식으로, 지구 위 우주식으로도 만날 수 있게 되었고,

2011년 미국음식 전문 온라인 매체인 이터닷컴(www.eater.com)이 주관한 '미국 최고의 버거 콘테스트'에서 최고의 햄버거로 미국 뉴욕 인기요리사인 엔젤로소사가 개발한 '비빔밥 버거'가 선정될 만큼

비빔밥의 명성과 인기는 세계로 뻗어나가고 있다.

이제는 우리 모두가 비빔밥전문가가 되어 자랑스럽게 우리 비빔밥을 먹으며,

설명할 수 있어야 할 때!

전주비빔밥이 들려주는 재미난 이야기에 귀를 기울여 보자.



너와내가
어우러져서
"신나지 아니한가!"



가진즉 비빔밥은
비벼나눠 밥일까?
비벼서 먹는
밥일까?





비빔밥

밥에 갖은 나물과 쇠고기, 고명을 올려
고추장을 넣고 비벼 먹는 한국 전통 음식

01 비빔밥의 기록!

비빔밥의 역사는 문헌적으로 확인된 것만 해도 1300년대 초반에도 이미 존재하였어요. 한글이 없던 시기에 편의상 표기한 '섞어 비빈 밥'이라는 뜻의 '골동반(汨董飯)'이라는 이름이 그동안 계속해서 등장했지요. '비빔밥'이라는 우리말 이름은 19세기 말엽, 한글로 쓰인 최초의 조리서 『시의전서(是議全書)』에서 '부빔밥'이라는 이름으로 등장했습니다.



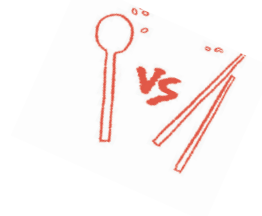
02 비벼 나온 밥? vs 비벼야 할 밥?

옛 문헌을 살펴보면 최초의 비빔밥은 밥과 여러 가지 고명을 섞어 비빈 후에 그릇에 담았던 것이라고 해요. 그랬던 것이 근현대에 이르러서는 그릇에 담겨 나온 후 비벼 먹는 방식으로 변화했음을 알 수 있답니다! 두 가지 모두 한국 전통의 전주비빔밥을 먹는 방식이에요~!



03 손가락으로 비벼요? vs 젓가락으로 비벼요?

항간에는 젓가락으로 비비는 것이 밥알을 뭉개지 않고 여러 재료를 골고루 섞을 수 있어 더 맛있다고 해요. 하지만 개인의 취향이 다르듯 사람들의 입맛도 저마다 달라 정답은 없습니다. 나는 무엇이 더 맛있는지, 오늘 한번 실험해보시는 것 어떠세요?



와글와글
영리한 Talk!

시선을 사로잡는 화려한 색깔과 간편함!

“잘 차려진 전주비빔밥을 보면 색이 정말 예쁘지 않아요? 그래서 기분이 좋고 맛도 더 좋을 것이란 생각이 들어요. 한국인인 제 눈에도 그런데 외국인관광객들에겐 두말할 것 없이 시선을 사로잡기에 충분할 것 같아요. 게다가 손가락 하나만 있으면 비벼서 먹을 수 있기 때문에 간편하게 먹을 수 있는 장점도 있고요. 이제는 한국의 대표음식일 뿐만 아니라 세계에서 사랑받는 음식이 될 거예요!”

전북대학교 전자공학부 윤준희 양 인터뷰 中

가진 주머니밥은
임금님이 먹던
밥일까요
노동자들이 먹던
밥일까요.



전주비빔밥 유래에 관한 몇 가지 설(說)

01 궁중음식설

역사학자 조법종에 따르면, 조선시대 임금님이 먹던 수라에는 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔 네 가지가 있고, 점심때나 종친이 입궐하였을 때 먹는 식사였다고 해요. 전주가 조선왕조의 발상지이고, 종묘제례가 서울이 아닌 전주 경기전(慶基殿)에서 행해졌던 사실을 감안할 때 비빔밥은 왕실음식일 가능성이 높다고 한 바 있지요. 매일경제 1982년 1월 20일자에도 궁중음식설을 소개한 기사가 실리기도 하였어요.

비빔밥의 대명사격인 전주비빔밥은 그 유래나 재료만큼이나 갖가지 설이 있다. ... 궁중음식설이 상당히 설득력을 갖는 것은 우선 수라는 찌고 맵지 않은 게 특징이며, 수라의 종류로 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔 등 네 종류를 들었다는 기록이 있는 것이다. 이런 궁중음식이 하필 전주에서 정착했느냐 싶지만 전통음식의 맥이 가장 많이 남은 것이 전주라는 점과 전주의 콩나물이 그곳 물맛 덕에 색다르게 맛있다는 점 등 수긍이 갈 요소도 많다.
매일경제 1982. 1. 20일자 <향토의 미각: 전주비빔밥>

02 농번기음식설

농번기에는 하루에 여러 번 음식을 섭취하는데 그때마다 구색을 갖춘 상차림을 준비하기는 어려우며 또한 그릇을 충분히 가져가기도 어려웠으므로 그릇 하나에 여러 가지 음식을 섞어 먹게 되어 유래하였다는 설입니다(역사학자 조법종).

어찌해 전주비빔밥이 이토록 맛깔스럽기만 한 것일까. 그 유래를 내 나름대로 생각해본다. 농번기에 이 고장 아낙네들이 들에 나가 일하는 남편을 위해 밥동고리를 이고 나간다고 하자. 그 동글납작한 작은 바들고리에 갖가지 찬 접시들을 어찌 다 챙겨 담을 수 있으랴. 큰 토기대 접에 밥을 담고 그 위에 갖가지 양념을 한 반찬들을 옆엎이 놓았다. 이 한 그릇만으로 간편하게 챙겨 이고 좁은 이랑길을 휘둘 내달아가 남편의 입맛에 가뿐하면서도 영양이 높은 식단으로 제공한 것은 아닐까. 이리하여 비빔밥은 생기고 이것은 옆집에서 옆집으로 퍼져가며 챙기는 솜씨도 발달하게 되고 오늘날 전주비빔밥으로 만인의 입에 맛깔스러운 별미가 이룩된 것은 아닐까.
경향신문 1976. 9. 22일자 <팔도 맛지랑 1: 전주비빔밥>

이밖에도 궁중에서 선달그믐 새해를 맞이하며 먹었다는 **선달그믐음식설(묵은음식설)**과

제사와 의식 때 진설된 음식을 조상신 등과 함께 나누어 먹었다는 **의례음식설(음복설)**.

동학혁명군이 그릇이 충분치 않아 여러 음식을 한데 비벼 먹는 데서 시작되었다는 **동학혁명설**.

고려시대 몽골이 침입했을때 음식이 없어 밥에 나물을 비벼 수라를 올렸다는 **임금몽진음식설** 등이 있는데,

전문가들은 이중 궁중음식설과 농민음식설이 가장 유력하다고 보고 있습니다.

와글와글
영리한 Talk!

재료가 주는 귀족적인 건강함!

"만약에 제가 사는 영국에 전주비빔밥 음식점을 차린다면 건강을 추구하는 생활을 하는 사람들이 있는 곳에서 판매해야 잘 팔릴 것 같아요. 건강을 챙기고 신경 쓰는 부유한 동네 말이에요. 웃음. 아마 옛날 한국에서도 왕이나 양반 같은 부유한 계층의 사람들이 먹지 않았을까요?"
전북대학교 국제학부 Sam Normington 군 인터뷰 중

쉽게 다가가는 서민적인 친근함!

"비빔밥은 밥과 재료를 비빈다는 점에서 제가 사는 스페인의 빠예야(paella)와 비슷한 음식이에요. 비벼 먹는 것은 아마도 맛있게 먹기 위한 하나의 방법이지 않을까요? 또 밥과 야채를 사용하는데 가격이 크게 비쌀 것 같지도 않고. 그래서 가난한 계층의 사람들이 즐겨먹었을 것 같아요. 쉽게 만들 수 있잖아요."
전북대학교 국제학부 Maria Moreno 양 인터뷰 중



대체 왜 맛있을까? 비빔밥의 일등공신은 누구?



모두가 주인공, 조화로운 갖가지 재료의 품미!

전주비빔밥에는 30여 가지의 재료가 들어가는데, 그 중 품미에 중요한 작용을 하는 것으로 콩나물, 황포목, 고추장, 쇠고기 육회, 접장 등이 있습니다. **콩나물**은 전주 10미의 하나인 임실산 서목태이고, **황포목**은 치자물로 색을 노랗게 들인 녹두목이에요. **고추장**은 전통적인 방법으로 엿기름을 삭혀서 찹쌀과 고춧가루를 혼합 숙성시켜 만든 것으로 3년은 묵어야 제 맛이 납니다. **쇠고기**는 우둔살로 만든 육회나 볶음이 들어가요. **접장**은 담근 지 5년 이상이 된 구수한 간장을 말합니다. 식당마다 사용하는 재료에는 차이가 있지만, 거기에 들어가는 정성과 노하우는 어마어마하지요? 그런데 전주비빔밥에는 반드시 들어가는 공통 재료가 있어요. 바로 가족을 생각하는 **어머니의 사랑**이랍니다!

01 전주비빔밥은 일반 밥이 아닌

사골 곤 물로 지은 밥을 사용한다!

비빔밥은 밥과 나물이 잘 섞여야 하기 때문에 밥알이 서로 뭉치지 않도록 사골 곤 물로 지은 밥이 사용돼요. 그러면 밥알이 서로 달라붙는 정도가 덜하고 나물과도 잘 섞이며 밥맛도 구수하게 되죠.

02 전주비빔밥에는

달걀노른자가 날것으로 들어간다!

전주비빔밥에 달걀노른자가 날것으로 들어가는 이유는 바로 달걀노른자가 밥과 나물을 잘 섞이게 하는 윤활유의 역할을 하기 때문이에요. 달걀흰자는 비빔밥을 질어지게 하므로 따로 부쳐 지단으로 쓰기도 하죠.

03 전주비빔밥의 나물은 조리법들이 조화를 이룬다!

전주비빔밥의 나물은 데쳐서 양념하기, 볶기, 날것으로 쓰기 등의 조리법들이 조화를 이루고 있어요. 어느 한쪽의 조리법에 치우치게 되면 비빔밥의 맛이 밋밋하거나 느끼하게 된답니다.

04 나물의 크기는 밥과 잘 섞이는

적당한 크기로 잘라 조리한다!

전주비빔밥에 쓰이는 나물은 밥과 잘 섞이는 크기로 잘라 조리하게 되어있어요. 나물이 크면 밥과 잘 섞이지 않고, 섞인다 할지라도 다른 나물과 함께 어우러져서 떠지지 않지요. 숟가락을 뺏을 때 밥과 모든 나물이 골고루 함께 섞여 있어야 비빔밥이라 할 수 있겠지요?

05 전주비빔밥과 함께 먹는 국은 담백해야 한다!

전주비빔밥을 먹을 때는 콩나물국이나 결들여져요. 전주비빔밥과 함께 먹는 콩나물국은 자극적이지 않게 끓여내요. 고춧가루나 파를 넣지 않으며, 소금도 조금만 넣습니다. 콩나물국이 맵거나 짜면 전주비빔밥의 참맛을 제대로 느낄 수 없기 때문이에요.

06 전주비빔밥에는 따로 참기름을 넣지 않는다!

나물을 조리할 때 사용된 참기름만으로도 비빔밥에 고소한 맛을 충분히 내기 때문이에요.

▶ 주종재, 군산대학교 식품영양학과 '비빔밥 vs 비벼먹기' 참조



조리법에 담긴 한민족의 심세함!

"저는 전주지역 비보이 대표예요. '비보잉'이라는 춤은 여러 사람이 한데 어울려서 화합하는 퍼포먼스를 보여주는데, 한 번 무대에 서기까지는 정성과 시간이 정말 많이 들어가거든요. 그리고 비보이 전체의 화합을 보여주는 것도 굉장히 중요하고요. 그런 것을 봤을 때 전주비빔밥과 비슷한 점이 많죠. 전주비빔밥이 세계로 나아가기 위해서는 많은 광고와 문화 콘텐츠를 만들어서 보여주어야 하지 않을까요? 비보잉이라는 문화도, 비빔밥이라는 음식도 아직은 외국인에게 친숙한 문화권이 아니어서 많은 분들이 배우고 참여할 수 있도록 다양한 홍보가 필요할 것 같습니다. 비보잉 문화가 널리 퍼지길 바라는 제 간절한 소원이기도 하고요."

전주 비보이 소울헌터스 리더 문원진 군 인터뷰 中



전주비빔밥에는
이것이
담겨있다는데
무슨뜻일까요?



고운 색깔에도 지혜가 있다

‘음양오행(陰陽五行)’이라고 많이들 들어보셨죠?

우리 선조들은 삼라만상의 모든 이치를 음양오행의 원리에 입각해 이해하여, 의식주에 ‘오방색’이라는 독특한 색채문화를 적용했어요.

01 오행이란?

‘목·화·토·금·수’가 의미하는 ‘나무·불·흙·쇠·물’이에요. 중국 전한 시대에 생겨난 음양오행설에서 음양과 오행은 떼려야 뗄 수 없는 관계로, 아무것도 없는 상태에서 음과 양이라는 두 개의 ‘기’로 인해 하늘과 땅이 나뉘고, 그 안에서 다섯 가지 원소가 생겨났다고 해요.

02 음양이란?

우주 생성원리의 근본이며, 모든 생존 질서의 관념으로 우주를 지배하는 두 가지 원초적인 세력이라고 해요. 음은 어둡고 수동적이며, 양은 밝고 능동적인 속성을 보유하여 오행을 생성하며 순환하는데, 서로 상생하기도 하고 상극하기도 해요.

03 오방색이란?

중앙과 동서남북 사방을 기본으로 황(Yellow)은 중앙, 청(Blue)은 동, 백(White)은 서, 적(Red)은 남, 흑(Black)은 북을 가리킵니다. 이 다섯 가지 색깔은 우리 민족이 가진 색 개념의 기본 바탕이 되었어요.

04 오색오미의 조화

전주비빔밥은 우리 음식 중에서 가장 오방색을 잘 구현한 것으로 꼽히는데, 그 이유는 다섯 가지 색의 조화를 재료로써 완벽하게 드러내기 때문이에요. 또한 각각의 재료들은 각기 가진 영양성분을 통해 육체와 기질의 장단점을 보완해주는 역할까지 담당합니다. 색의 조화만이 아닌, 영양의 균형을 이루는 음식으로 전주비빔밥이 첫손에 꼽히는 이유도 그 때문이에요.

▶ 한국식품연구원 <비빔밥, 우주를 품은 한 그릇> 참조



와글와글
영양인 Talk!

한국을 표현하는 자신감!

“제 전공은 해금이고, 한국음악을 합니다. 저는 한국음악인 해금을 연주하는 것에 대해 자부심을 느껴요. 우리나라를 대표하는 하나의 얼굴이라고 생각하죠. 전주비빔밥도 우리나라의 또 하나의 얼굴이에요. 요즘 한국음악은 세계화를 위해 퓨전해 퓨전을 거듭하고 있습니다. 길거리 공연 등 발로 뛰며 많은 사람들의 귀에 작게라도 들리게 하기 위해서... 전주비빔밥 역시 전통을 지키는 것도 중요하지만 어느 정도 외국인들의 입맛에 따라 변화할 수 있도록 연구하고 발전해야 한다고 생각합니다. 제가 연주하는 해금처럼 많은 소리와 음식으로, 많은 재료와 정성으로 우리의 마음을 표현해주어야죠.”

전북대학교 한국음악학과 정순영 양 인터뷰 中

전주비빔밥을
먹으면
다이어트에
조용히 정말인가?



“비만 예방을 위해 비빔밥 같은 한국음식을 먹어야 한다.”

학술회의 참석차 한국을 찾은 필립 제임스 국제비만대책위원회(IOTF) 위원장은 “IOTF가 전세계 아동을 대상으로 비만 여부를 조사한 결과, 10명 중 1명의 아동이 비만 혹은 과체중으로 나타났다”며 아동 비만의 심각성을 경고했어요. 제임스 위원장은 비만을 막고, 건강을 유지하기 위해서는 한국식 음식을 먹고 지방과 당분이 많은 미국식 음식과 패스트푸드 등은 절대 피해야 한다고 강조했지요. 한국에 와서 비빔밥을 먹어 보았다는 제임스 위원장은 “한국은 전통적 식습관을 유지하고 미국식 식단이 침투하는 것을 막기 위해 모든 노력을 기울여야 할 것”이라고 조언했습니다. 그는 이어 채소 위주의 한국식 식단이 다이어트에 그만이라고 칭찬했습니다.

01 전주비빔밥 1인분 영양소

음식 및 종량		영 양 소		
비빔밥 1인분 (1000㎖)	열량	584.6kcal	칼슘	81.2mg
	당질	89.6g	철분	4.4mg
	단백질	22g	나트륨	661mg
	지질	14.5g	비타민A	517mg RE
	콜레스테롤	206.6mg	비타민B2	0.38mg
	조섬유	1.5g	비타민C/E	25.3mg/4.9mgf

자료 : 농촌진흥청 국립농업과학원

02 전주비빔밥의 기능성

- 전주비빔밥은 약 600~700kcal를 넘지 않기 때문에 한 끼 섭취 에너지량을 넘지 않고, 비타민A, 비타민C와 섬유소 등은 각각 한 끼에 섭취해야 하는 양의 379, 175, 200%를 공급해주며, 에너지대사에 중요한 비타민B1, 비타민B2, 나이 아신 등을 충분히 공급해주기 때문에 건강증진효과 및 피로회복에 효과적이다. (전주비빔밥연구센터, 2012)
- 비빔밥을 한 그릇 음식인 김밥 및 햄버거와 비교했을 때 비빔밥>김밥>햄버거 순으로 **비빔밥의 항산화성이 월등히 높다.**(김업식 등, 2004)
- 조미료는 국물요리의 맛을 낼 때 주로 쓰이므로 **비빔밥에는 조미료를 쓸 일이 없어** 전주비빔밥은 영양학적으로 우수한 완전식품이다.



와글와글
영양학 Talk!

내 몸에 맞는 고른 영양과 맛쥬식단!

“전주비빔밥에 들어가는 재료들은 양에 비해서 저칼로리이고, 지방보다는 탄수화물, 단백질, 비타민·무기질을 많이 함유하고 있어요. 우리 몸에 필요한 여러 가지 영양소들을 고루 갖추고 있는 음식인 거죠. 또 전주비빔밥의 큰 장점이라고 할 수 있는 것이 개인이 가진 취향 혹은 질병 등을 고려하여 비빔밥에 들어가는 속재료를 바꿀 수도 있다는 거예요. 예를 들어 밥 중에서는 흰 쌀밥, 현미 밥, 흑미밥, 보리밥 중에서 택 1, 나물에서는 생채, 숙채, 산채 중에 택 1 이런 식으로 토핑과 장류도 선택해서 맞춤형 비빔밥을 먹을 수 있게 하는 거죠. 외국인의 취향을 고려한 퓨전비빔밥도 만들 수 있는 거고요. 전주비빔밥의 활용방안은 무궁무진합니다.”

전주대학교 한식조리학과 박수현 양 인터뷰 中



가장 맛있는 밥은
왜
유명해졌을까요?



뱅뱅돌이에서 전주 명물이 되기까지

1930년대 이전까지 전주의 남부시장에서 '뱅뱅돌이'라는 이름으로 판매되던 전주비빔밥이 전주명물로 손꼽히게 된 이유는 전주비빔밥 전문점의 호황이 큰 몫을 하였기 때문이에요. 여러 전문음식점들이 1950~1980년대 이전에 개업하였고, 이들을 통해 전주비빔밥은 재료, 조리법, 그릇 등에서 고객들의 취향에 맞게 고급화되어 갔습니다. 최근 유네스코 음식창의도시로 지정된 전주시에서는 한국 전통문화와 음식문화를 세계에 알리기 위해 힘쓰고 있으며, 특히 전주와 한국을 대표하는 전통비빔밥 판매 음식점 6곳을 대중에게 소개하고 있어요!

『뱅뱅돌이 : 향토사학자 조병희에 따르면 남부시장에서 손쉽게 팔던 전주비빔밥은 '빕빕 돌리던 양푼을 허공에 빙빙 돌리다가 다시 손으로 받쳐 들고 비벼대기' 때문에 그런 별명이 붙었다고 해요.』



전주비빔밥의 오늘을 만든 대표음식점 01. 전주음식 명인 1호 김년임 사장의 ㄱ음식점

ㄱ음식점의 개업은 1979년도예요. 당시 김년임 사장은 음악다방을 운영하면서 다방식구들을 위해 직접 점심상을 차려주면서 단골손님에게도 간단한 식사를 대접하곤 했던 것이 계기가 되어 밥집까지 차리게 되었지요. ㄱ음식점 비빔밥의 맛의 비결은 좋은 사골을 골라 육수를 내는 데 있어요. 이 사골육수로 밥을 지으면 '코팅효과'가 생겨 밥알이 서로 엉겨 붙지 않고 비벼도 잘 뭉개지지 않으며 밥알이 쫄득쫄득하게 씹힌답니다. ㄱ음식점의 별미는 단연 달걀찜이에요. 김년임 사장의 달걀찜은 식감이 부드럽고 모양도 예뻐 여성고객들 사이에서 큰 화제가 되기도 했어요. 김년임 사장은 2006년 전주음식 명인 1호로 선정되었고, 2008년 전라북도무형문화재 제39호 전통음식 비빔밥 종목 보유자로 인정받아 왕성한 대외활동을 펼쳐나가고 있습니다.



전주비빔밥의 오늘을 만든 대표음식점 02. 초벌볶음으로 맛을 내는 정영자 사장의 ㅅ음식점

현재 ㅅ음식점 운영자인 정영자 사장의 부모는 1965년 '맛으로 흥하다'라는 뜻의 상호를 짓고 장사를 시작했어요. 처음엔 제과점 형태였지만 5~6년 후 비빔밥 가게가 되었지요. ㅅ음식점의 가장 큰 특징은 초벌볶음이에요. 밥이 되면 일단 참기름, 고추장, 콩나물을 넣고 초벌볶음을 한 후 그 밥 위에 재료를 얹어 내는 방식이랍니다. ㅅ음식점은 초벌로 비비면서 코팅을 하기 때문에 굳이 사골국물로 밥을 짓지 않아요. 그리고 48년간 똑같은 맛을 유지하는 비결인 참쌀고추장을 담가서 쓰고 있지요. 고추장은 옛날 방식으로 장작불을 때서 담는데 1년 동안 쓸 고추장을 담기 위해서는 보통 참쌀 15가마니 정도가 들어간다고 해요. 정영자 사장은 ㅅ음식점 비빔밥 최고의 특징은 바로 '맛'이라고 자부합니다.



전주비빔밥의 오늘을 만든 대표음식점 03.

전주비빔밥으로 세계 속의 한국을 알리는 박병남 사장의 ㄱ음식점

박병남 사장이 ㄱ음식점을 열게 된 것은 1973년부터 시작된 인연인 박병학 조리장을 만나면서부터예요. 인생과 꿈, 비빔밥에 관한 이야기를 끊임없이 나누면서 1996년에 지금의 ㄱ음식점을 오픈한 두 사람은 전통음식인 전주비빔밥을 세계화시키기 위해 끊임없는 노력을 했어요. 비빔밥에 들어가는 모든 재료의 양과 조리법, 시간 등을 표준화한 레시피, 쓸데없는 인력낭비를 줄이기 위한 컨베이어 벨트 설치 및 식기세척기 등의 기계화, 전통적이고 고급스러운 인테리어, 전국에 퍼져있는 가맹점들에 대한 배려와 손님들을 위한 서비스 교육까지 다른 음식점에서는 하지 않는 세세한 부분까지 과감하게 바뀌나갔답니다. 2004년 전주시민의 날 행사 때는 1,000인분 전주비빔밥 퍼포먼스를 기획해 우리음식을 세계에 알리는 의미 있는 행사를 열었어요. 여기에 '전주비빔밥 연구소'까지 설립해 강습회도 여러 차례 개최했지요. 40여 년의 역사와 전국 30여 개의 매장, 화려한 수상경력까지 자랑하는 ㄱ음식점의 세계화를 향한 발걸음은 오늘도 계속되고 있어요.



전주비빔밥의 오늘을 만든 대표음식점 04.

재료 본연의 맛을 살리는 장지혜 사장의 ㅎ음식점

한국집은故이분례-주순옥-장지혜로 3대째 대물림을 하고 있는 유서 깊은 전주비빔밥 전문음식점이에요.故이분례 사장은 1950년 초반 한국전쟁이 끝나고 나서 무엇을 먹고 살지 고민하다가 한국떡집을 차렸고, 동시에 음식을 팔자는 딸 주순옥씨의 조언에 따라 한국떡집 상호를 그대로 건 상태에서 테이블 몇 개를 놓고 음식을 팔았어요.故이분례 사장이 생각해낸 음식은 비빔밥이었어요. 어머니를 따라 시장에 갔다가 '뱅뱅돌이' 비빔밥을 맛있게 먹었던 기억을 떠올렸던 것이지요. 대신 비빔밥을 좀 더 고급화하기 위해 콩나물, 시금치, 고사리, 취나물 같은 기본 재료에 도라지, 쑥부쟁이, 꽃버섯에 소고기육회를 올렸어요. 그녀의 비빔밥은 그야말로 '대박'이 났답니다. 비빔밥 한 그릇을 먹자고 손님들이 줄을 서서 기다릴 정도가 된 것이지요.

한국집 비빔밥의 가장 큰 특징은 재료 본연의 맛을 살리는 데 있어요. 그래서 사골육수로 밥을 짓지 않고, 날계란도 넣지 않아요. 현재 한국집을 이끌어가는 장지혜 사장은 비빔밥에서 가장 중요한 것은 간장, 고추장, 참기름으로 이 세 가지를 잘 쓰면 맛이 난다고 생각합니다. 고추장은 참쌀가루에 메주가루를 넣어 빻는데, 메주가루 냄새가 나야 숙성이 되면서부터 맛이 난다고 해요. 방부제 역할을 하는 매실도 넣고 담근 후 가장 맛이 좋은 6개월에서 1년 사이에 먹도록 하고 있어요. 그녀가 가장 아끼는 것은 60년도 더 된 씨간장인데, 할머니故이분례 사장이 손수 담아놓고 가신 것이라 가보로 여기고 있지요. 장지혜 사장의 한국집은 세계 최고 권위의 여행정보안내서인 미슐랭 가이드에 소개될 정도로 명성이 자자하답니다.



전주비빔밥의 오늘을 만든 대표음식점 05.

유기그릇의 육회비빔밥을 고집하는 김정옥 사장의 그음식점

그음식점이 운영을 시작한 해는 1989년이네요. 비빔밥이 식사 중에서 가장 기본이라고 생각했던 김정옥 사장은 서울에서 직장생활을 하다 전주로 내려와 비빔밥집을 열었어요. 음식솜씨가 좋은 친정어머니 덕분에 깊고 맛있는 음식을 많이 접했고, 비빔밥 재료 각각을 밀간하는 것부터 밀반찬을 만드는 일까지 배울 수 있었지요. 그음식점은 유기그릇의 육회비빔밥만을 고수하고 있어요. 돌솥비빔밥은 돌솥의 뜨거움으로 인해 야채 각각의 향을 제대로 느낄 수 없어 비빔밥 맛을 제대로 구현해 낼 수 없다는 게 그녀의 지론입니다. 특히 그음식점이 내세울만한 것은 고추장이에요. 사과, 복분자, 매실, 마늘, 양파 등 여덟 가지 발효된 과일을 넣고 고추장을 담그고 있지요. 김정옥 사장은 비빔밥이 식사의 기본이라 하더라도 다른 음식에 비해 굉장히 어렵고 손이 많이 가는, 노력과 정성이 필요한 음식이라고 이야기한답니다.



전주비빔밥의 오늘을 만든 대표음식점 06.

익숙하고 정겨운 고향의 맛을 선보이는 노희범 사장의 흥음식점

1971년에 개업하여 2대째 전주비빔밥을 만들고 있는 흥음식점은 1996년 중반부터 노희범 사장이 가업을 이어 운영하고 있어요. 이전엔 28년 동안 아버지와 외삼촌이 함께 정성을 들여왔지요. 흥음식점은 국내산 한우뼈를 곱삭힌 육수에다가 생콩나물로 뜸을 들인 콩나물밥을 지어 만들어요. 여기에 더덕, 고사리, 토란채, 시금치, 잣, 미나리, 송이·표고버섯, 애호박 등 31가지 나물이 더해지지요. 고추장은 인삼, 더덕, 매실, 과일 등 10여 가지 이상의 국내산 천연 양념 재료를 사용한답니다. 흥음식점은 정갈한 돌그릇에 담아 나오던 전통도 유지하면서 소비자의 기호에 맞게 늦그릇비빔밥 등도 추가하고, 최근 더욱 고풍스럽고 세련된 분위기로 새롭게 단장하여 많은 이들의 눈과 입 맛을 사로잡고 있답니다.

▶ (사)호남사회연구회 보고서 참조

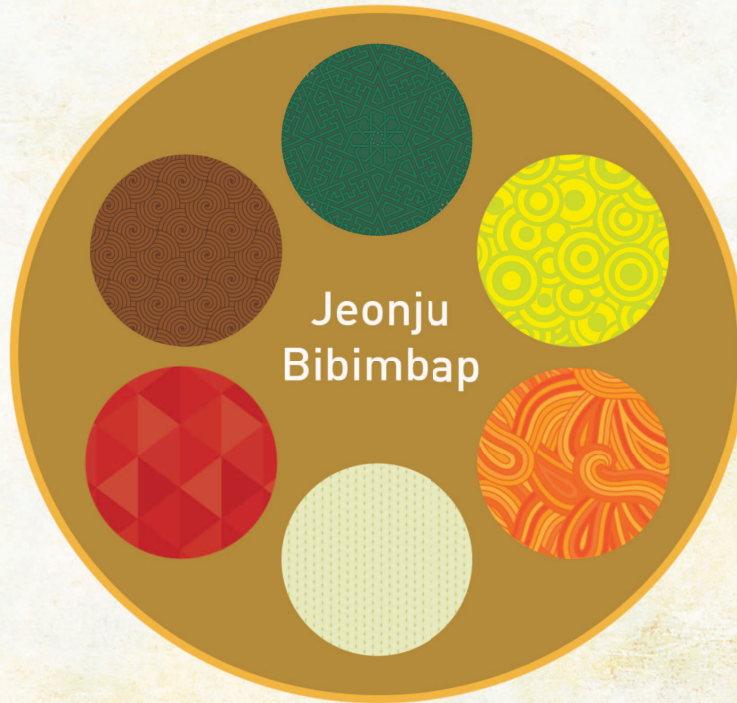
와글와글
영리한 Talk!

미래를 위한 연구와 책임감!

“전주비빔밥은 색상들이 다채롭고 정갈하며, 모든 재료가 조화를 이뤄요. 하지만 이것들이 비빔밥을 처음 접하는 외국인들에게는 다소 많은 색상으로 인해 어지럽고 혼란스럽게 느껴질 수도 있을 것이란 생각이 들어요. ‘빛의 혼합’처럼 섞을수록 밝아지는 음식이 되어야 해요. 우리나라 고유음식인 장이나 장아찌 같은 발효음식들은 색이 탁하다 보니 외국인들을 위해 냄새나 강한 맛 등을 완화시키고 그들에게 익숙한 양념을 사용한다거나 재료를 함께 넣어 이질감을 없애는 노력을 해야 합니다. 밝고 고급스러운 고명을 얹는다거나 식기를 사용하고, 플레이팅(plating)하는 것도 하나의 방법이겠지요. 재료의 까다로운 선별, 명인의 손맛, 명인만의 레시피, 정성, 마음가짐 등을 잘 보존하고 발전시킨다면 세계에 어디에 내놓아도 빛을 발할 거예요.”

전주대학교 한식조리학과 박수현 양 인터뷰 중

‘韓스타일’을 비벼낸 한식의 대표, 전주비빔밥을 소개합니다!



한스타일을 아시나요?

한스타일은 우리 문화를 대표하는
한국음악(국악), 한식, 한복, 한지, 한옥, 한글의 전통문화를
통틀어 일컫는 브랜드입니다.

전주비빔밥과 한식

‘한스타일을 비벼낸 한식의 대표, 전주비빔밥! 여기서 ‘비비다’의 의미는 무엇일까요?
Mix? ‘비비다’는 단순히 여러 가지 재료를 ‘섞다’라는 의미를 넘어서서 조화를 이루어내는
Harmony의 개념입니다. 한국을 넘어 세계를 비벼낼 전주비빔밥의 맛과 멋, 힘을 느껴보고
싶다면 어서 오셔서 드셔보세요!





전주비빔밥과 한옥

한옥에는 기와집, 초가집, 너와집, 귀틀집 등 종류가 다양하지만 이들의 공통점은 한결 같아
요. 바로 자연을 거스르지 않고, 자연과 어울리면서, 자연에서 재료를 구한다는 것이지요. 전
주비빔밥도 그것을 꼭 닮았어요. 깨끗한 자연에서 건강하고 싱싱한 재료를 가져와 영양가 높
은 식단으로 오랫동안 우리네 삶과 건강을 풍요롭고 강하게 유지시켜 주었다는 점 말이에요.

전주비빔밥과 한지

한지에서 엿볼 수 있는 가장 큰 매력은 바로 우리 조상들의 '지혜'예요. 종이제지법이 우리나라
라에 전래된 후, 한민족은 독특한 방식으로 제지법을 발전시켜 세계에서 유래를 찾아보기 힘
들 정도로 질기고 견고한 종이인 한지를 만들어냈습니다. "종이는 천년을 가고 비단은 오백
년을 간다."는 이야기도 있지요. 전주비빔밥은 단순히 한 끼 식사에서 벗어나 우주의 이치와
인간의 삶을 연결시키는 '음양오행설'의 원리를 음식에 담아냈어요. 갖가지 재료의 조리법 또
한 맛과 건강을 위해 다양하게 연구되어 왔지요. 우리 조상들의 지혜, 멋지지 않나요?



전주비빔밥과 한복

우리 전통의 옷 한복에서 가장 중요한 것은 무엇일까요? 바로 '선'과 '색'이지요.
전주비빔밥 역시 '선'과 '색'이 담겨있답니다. 30여 가지의 수많은 재료들이 잘 비벼져 한 손
가락에 모두 담길 수 있도록 고르게 썰어 선을 유지하고, 우리 민족 고유의 오방색을 담아 청
색, 적색, 황색, 백색, 흑색을 비롯한 신선하고 다채로운 빛깔을 내고 있어요.
굳이 먹어보지 않아도, 입어보지 않아도 한눈에 시선을 사로잡는 전주비빔밥과 한복! 서로
많이 닮았지요?

전주비빔밥과 한국음악

한국음악의 특징은 바로 화이부동(和而不同)이라고 할 수 있어요. 화이부동의 뜻은 '조화를
이루되 개성이 살아있다'랍니다. 한국음악의 국악기 소리는 하나같이 개성이 참 강하지요. 이
들을 한데 모아놓으면 희한하게도 조화롭고 신명나는 우리가락이 탄생됩니다. 그야말로 조
화를 이루되 개성이 살아있는 화이부동이지요. 전주비빔밥도 그러한 한국음악과 닮았습니다.
30여 가지의 재료가 조화를 이루면서도 하나같이 그 맛과 영양, 식감이 살아있으니까요.



전주비빔밥과 한글

한글이 세계적으로도 인정받는 과학적으로 우수한 글자라는 것은 널리 알려진 사실이에요.
비빔밥의 '비빔'이라는 말은 한글이 가진 장점을 잘 드러내는 단어입니다. 한자가 아닌 순우
리말이며, '비빔'에 세 번이나 들어가는 '비'은 두 입술이 맞닿아야 소리가 나는 양순음(兩
脣音)이지요. 이것은 마치 비빔밥이 순수한 우리음식이란 것과 둘 이상의 재료가 만나 조화
로운 맛과 색을 내는 모습마저도 고스란히 글자에 담아낸 것 같아요.