

전주의 역사와 문화

전북전통문화연구소





서문

옛지도를 통해본 전주의 멋과 아름다움 / 조법중	11
전주의 산세와 풍수지리 / 김두규	27
후백제 견훤과 전주 / 김주성	43
고려시대 전주의 관향세력과 그 동향 / 하태규	71
전주의 단오절 성황제 / 송화섭	103
전주·완주지역의 불교문화재에 대한 이해 / 최선주	139
조선건국과 전주 / 이동희	155

전주사람 정여립의 혁명사상 / 조용헌 187

임진 · 정유왜란과 전주 / 홍성덕 205

동학농민혁명과 전주 / 이진영 227

천주교와 개신교의 전주 전래 / 주명준 261

전주의 항일 학생 민족운동 / 최근무 287

전주비빔밥과 콩나물국밥 / 주종재 317

전주의 소리문화 / 류장영 329

전주의 옛이야기 몇 가지 / 나종우 359



전북역사문화총서 ①

전주의 역사와 문화

인쇄일 • 2000년 1월 20일

발행일 • 2000년 1월 25일

저 자 • 전북전통문화연구소

발행인 • 서 정 환

발행처 • 신아출판사

출판등록 • 1984년 8월 17일 제28호

주 소 • 560-080

전주시 완산구 태평동 251-30

전 화 • (0652) 275-4000 · 0484 · 6374, 252-5633

팩 스 • (0652) 274-3131

천리안 • shina321@chollian.net

인터넷 • 홈페이지 www.shin-a.co.kr

전자우편 shina@shin-a.co.kr

값 10,000원

ISBN 89-7171-541-3 93910

잘못된 책은 바꿔드립니다.

전주비빔밥과 콩나물국밥

주 종 재

(군산대 식품영양학과 교수)

1. 현대 식생활에서 우리 음식의 중요성

인간에게 있어 먹는다는 것은 단지 생명을 유지하는 개인의 차원을 넘어 가족과 사회 더 나아가서는 국가의 존속에까지 영향을 미치는 것이며 한 국가의 건강은 곧 그 나라의 원동력이요, 국력의 초석이 되는 것이다. 그러므로 국민이 어떤 음식을 어떻게 섭취하고 있는지를 파악하고 평가하여 올바른 식생활을 영위하도록 이끄는 것은 “국민 건강의 향상 및 국가 발전에 매우 중요하다.”고 하겠다. 인간이 무엇을 어떻게 얼마만큼 먹느냐 하는 것은 여러 가지 요인들에 의해 결정되는데 그 중에서도 식습관이라든지 식기호, 식량공급, 경제수준 등과 같은 환경요인들에 의하여 크게 영향을 받는다. 곡물과 채소류를 위주로 한 음식에 기반을 두었던 우리의 식생활 형태는 최근에 눈부신 경제성장으로 인한 생활수준의 향상과 서구 식문화의 도입으로 많이 변화하였다. 가장 두드러진 변화 중의 하나로 육류 소비의 증가와 쌀 소비의 감소를 들 수 있겠다.

육류 소비는 지난 20년간에 무려 5배 이상의 증가폭을 기록하고 있는데 이러한 육류 섭취의 증가는 동물성 단백질 섭취가 다소 부족한 우리

의 고유 식생활 형태를 감안한다면 바람직하다고 평가할 수도 있겠으나, '80년대 중반에 이르러 이미 걱정 수준에 도달한 동물성 단백질 섭취는 그 후로도 계속 증가되었으며, 육류 섭취의 증가는 자연스레 지방 섭취의 증가를 수반하게 되었다.

이러한 육류 소비의 증가와 이에 따른 지방 섭취의 증가는 영양과다 및 영양 불균형 현상을 야기하면서 비만 및 성인병 발생의 요인으로 작용하여 막대한 의료비 부담의 원인이 되었고, 옥수수, 콩 및 밀 등을 사료로 이용하고 있는데 우리 나라에서는 방목할 초지가 없어 사료용 곡물을 절대적으로 수입에 의존하고 있는 실정이다. 육류소비의 증가는 사료용 곡물의 수입 증대를 야기하여 곡물 자급도를 하락시키고 IMF 시대의 국가 경제에 악영향을 미치게 된 것이다.

한편 쌀의 소비는 급격히 감소하는 추세를 나타내고 있는데, 국민 1인당 연간 소비량은 1970년에 136kg이었으나 1995년에는 106kg으로 감소하였으며, 2000년에 가서는 90kg 정도로 하락될 것으로 예측된다. 이러한 쌀 소비의 감소는 농가 소득의 불안으로 인한 생산의욕의 감퇴를 유발하며, 이로 인하여 발생된 농가 인구의 격감과 농업 인구의 고령화 등은 최근의 WTO 체제의 출발과 더불어 우리의 먹을거리 자원의 기간을 위태롭게 하고 있다. 이와 같이 영양학적 측면에서나 부존자원의 이용 측면에서도 우리의 식생활은 바람직하지 못한 방향으로 나아가고 있는 것이 현실이다.

따라서 우리는 이제라도 우리의 잘못된 식생활을 바로잡아 나가야 하겠다. 그런데 그것은 다름아닌 바로 우리의 고유음식을 바탕으로 하는 식생활의 회복으로부터 이루어지는 것이다.

현대 영양학적인 측면에서 우리의 고유음식을 살펴보면 우리의 고유 음식은 한 가지 음식을 만들더라도 다양한 음식 재료를 적절히 그리고 적당량 사용함으로써 필요 영양소를 과부족없이 균형있게 섭취하도록 되어 있으며 음양오행의 사상을 음식에 적용하여 약식동원의 개념하에 음식 재료를 선택하게 하였다.

2. 우리 나라 음식의 대명사 전주비빔밥과 콩나물국밥

우리음식 하면 떠오르는 곳이 어디인가? 두말 할 것도 없이 그것은 바로 전라북도인 것이다. 우리 전라북도는 넓은 바다와 강과 들이 어우러진 지리적 특성으로 다양하고 풍부한 음식 재료를 바탕으로 음식문화가 상당히 발달하여 예부터 맛의 고장으로 널리 알려져 왔으며 우리 나라 음식문화를 선도하여 왔다. 전라북도에서도 전라북도 전역의 특산물이 모이는 전주의 음식이 전라북도 음식의 대표가 되고 있는데 전주비빔밥의 경우에는 평양의 냉면, 개성의 탕반과 더불어 조선시대 3대 음식의 하나로 꼽히며 그 중에서도 가장 으뜸이라 할 정도로 유명하다. 그렇다면 우리음식 하면 전라북도 음식이고 전라북도 음식하면 전주비빔밥을 꼽는다면 우리 나라의 대표적인 음식이 바로 전주비빔밥이라는 결론을 내려도 무리가 없으리라 생각한다. 그런데 최근에 전라북도 음식의 명성이 옛날 같지가 않다. 여기에는 여러 가지 원인이 있겠으나 무엇보다도 중요한 것은 전라북도의 음식이 전라북도민으로부터 외면당하고 있다는 것이다. 이러한 현상은 나아가 우리 나라 국민이 우리 나라 음식을 외면하는 결과를 초래한 원인이 된 것이다.

우리는 이제라도 우리의 것을 되찾고 계승·발전시켜가야 하겠는데 이 중대 임무를 우리 나라 음식의 중심 역할을 하는 지역에 살고 있는 우리가 이끌어나가야 하는 것은 어쩔 수 없는 의무라고 생각한다. 이러

한 의미에서 우리 전주의 대표적인 음식인 전주비빔밥과 콩나물국밥에 대한 유래, 음식의 특징 등을 살펴보고 발전 방향을 제시하고자 한다.

비빔밥이 처음으로 언급된 문헌은 1800년대 말엽의 『是議全書(시의전서)』인데 이 문헌에는 비빔밥을 부밥(골동반, 汨董飯)으로 표기하고 있다. 여기서 汨은 “어지러울 골” 자이며, 董은 “비빔밥 동” 자인데 汨董이란 여러 가지 물건을 한데 섞는 것을 말한다. 그러므로 골동반이란 이미 지어 놓은 밥에다 여러 가지 찬을 섞어서 한데 비빈 것을 의미하는 것이다. 비록 비빔밥이 1800년대 말엽의 시의전서에 처음으로 나타나지만, 어떤 음식이 문헌상에 나타날 때는 이미 널리 알려져 애용되고 있는 단계이며 그 당시의 지역간 교류 정도를 감안할 때 비빔밥은 그 뿌리가 문헌상에서보다는 훨씬 깊은 것으로 추정하는 것이 타당하다고 하겠다.

비빔밥의 유래에는 음복설, 묵은 음식 처리설, 궁중음식설, 동학혁명설, 농번기 음식설, 임금 몽진 음식설 등이 있는데 이에 대해 간단히 살펴보면 다음과 같다. 음복(飮福)이란 제사를 마치고 나면 제상에 놓은 제물을 빠짐없이 먹는 것을 말하는데 이는 신인공식(神人共食)을 의미하는 것이다. 그런데 산신제(山神祭), 동제(洞祭)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. 이것에 근거를 둔 비빔밥의 유래를 음복설이라 한다. 묵은 음식 처리설은 선달 그믐날 새해 새날을 맞기 위해 여러 가지 새로운 음식을 장만하면서, 묵은 해의 남은 음식을 없애기 위하여 묵은 나물과 묵은 밥을 비벼 먹은 것에서부터 비빔밥이 유래되었다는 것에 근거한다. 궁중음식설은 조선시대 임금이 먹는 밥을 일컫는 수라에는 흰수라, 팔수라, 오곡수라, 비빔 등 4가지가 있는데 비빔은 점심때나 종친이 입궐하였을 때 가벼운 식사로 이용되었다는 것에 근거한 것

이다. 동학혁명설은 동학군이 그릇이 충분하지 않아 그릇 하나에 이것저것 받아 비벼 먹었다는 것에 기인한 것이다. 농번기 음식설은 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 것에서 비빔밥의 유래를 찾는 것이다. 임금 몽진 음식설은 어느 때 나라에 난리가 일어나 어느 임금이 몽진하였을 때, 수라상에 올릴 만한 음식이 없어 하는 수 없이 밥에 몇 가지 나물을 비벼 수라상에 올렸다는 것에서 유래되었다는 것이다. 이렇듯 비빔밥의 유래는 여러 가지가 있으나 아직 비빔밥이 언제 어느 때 어디에서부터 유래되었는지 명확히 밝혀지지 않았다.

비빔밥이 어디에서 시작되었건 결국 비빔밥은 밥에 여러 가지 나물을 비벼 먹는 것으로 각 지방마다 특산 농산물의 사용을 바탕으로 발전되어 왔는데 특히나 전주, 진주, 해주에서 향토 명물 음식으로 발전하였다. 그 중에서도 전주비빔밥이 최고라는 데 의문을 제기하는 사람은 하나도 없다. 전주비빔밥의 맛의 비결은 천혜의 지리적 조건하에서 생산되는 질 좋은 농산물의 사용, 장맛, 뛰어난 요리 솜씨 그리고 음식에 들이는 깊은 정성에 있다고 하겠다. 전주는 예부터 수질이 좋고 기후가 콩나물의 재배에 알맞으며 전주에서 가까운 임실에서 생산되는 질 좋은 서목태의 풍부한 공급으로 질 좋은 콩나물을 생산하여 왔는데 전주콩나물은 자타가 공인하는 전국 제일의 맛을 자랑한다. 그러므로 당연히 전주에서는 콩나물을 이용한 음식이 발달하게 되었고 각색나물을 사용하는 비빔밥에서도 콩나물이 중요한 위치를 차지하면서 전주비빔밥은 전주콩나물비빔밥이라고 불리게 된 것이다. 조리법 측면에서 전주비빔밥과 다른 지역의 비빔밥과의 차이를 살펴보면 전주비빔밥은 밥을 지을 때 쇠머리를 고은 물로 밥을 지으며, 쇠고기는 육회로 쓰고 비빔밥에 들어가는 콩나물의 일부를 밥이 뜸이 들을 때 넣고 익혀 콩나물밥을 만들어 쓰는

데 있다. 최근에 전북음식문화연구회에서 전라북도의 향토음식의 조리법을 고유조리법의 원형을 최대한 유지하면서 현실에 맞는 표준화하는 작업을 수행하였는데 이 단체에서 제시한 전주비빔밥의 조리법은 <표1>과 같다. 원래 전주비빔밥에서는 쇠머리 고은 물에 밥을 지어 쓰는 것으로 되어 있으나 이러한 밥짓기는 현실적으로 불가능하므로 전북음식문화연구회에서는 쇠머리 고은 물 대신 사골 고은 물을 사용하는 것으로 하였다.

요즘 대부분 음식점에서 비빔밥을 담은 용기로 달군 곱돌솥을 쓰는데 이때 비빔밥의 재료는 달군 곱돌솥에서 2차 조리과정을 거치게 되므로 보통 그릇에 똑같은 밥과 나물을 넣어 비벼 먹을 때의 맛과는 판이하게 다른 음식이 탄생하게 되는 것이다. 이런 경우 돌솥은 단지 음식을 담은 용기의 역할 이상을 하게 되는 것이며 돌솥비빔밥은 전통비빔밥과는 별개의 음식으로 다루어져야 한다.

전주에서 콩나물을 이용한 또 하나의 대표적인 음식이 콩나물국밥이다. 콩나물국밥의 유래에 대해 명확히 밝혀지지는 않았으나 6·25동란시 어려운 식량사정하에서 생겨난 음식으로 보는 것이 지배적이다. 전주콩나물국밥의 주재료를 살펴보면 밥, 김치, 콩나물인 관계로 종종 전주콩나물국밥을 콩나물김치국에 밥을 말아 먹는 것으로 생각하는 사람들이



전주의 전통음식 콩나물국밥

있는데 콩나물국밥에 사용되는 김치는 일반 김치와는 전혀 다른 것이다. 콩나물국밥에 사용되는 김치는 김치를 담글 때 배추를 다져서 담그며 간도 매우 짜게 하는데 보통 식염의 함량이 20% 정도 되게 한다. 또한 김치의 숙성도 최소한 1년 이상

하여야 한다. 그러므로 일반 묵은 김치를 사용했을 때는 느끼지 못하는 깊은 맛을 가지게 되며 김치의 간이 짠 관계로 김치는 약간만 넣으면서 콩나물의 맛을 최대한 살려 주는 특징을 가지고 있다 하겠다. 전북음식문화연구회에서 제시한 콩나물국밥의 조리법은 <표2>와 같다.

<표 1> 전주비빔밥 조리법

- ① 사골 고은 물로 밥을 짓는다. 밥물이 끓어 오를 때 불을 줄이고 준비된 콩나물의 일부를 엮어 뜸을 들이면서 익힌다.
- 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 데친 후 소금, 참기름, 마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
- ⑤ 콩나물은 끓는 물에 소금을 조금 넣고 삶은 후 찬물에 행군 다음 소금, 참기름, 마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
- ⑥ 도라지는 소금을 넣어 주무른 후 씻어 쓴맛을 제거한 다음 마늘, 소금을 넣어 볶다가 깨소금, 참기름을 넣는다.
- ⑦ 고사리는 끓는 물에 삶은 다음 마늘, 청장을 넣어 무쳐서 볶다가 깨소금, 참기름을 넣는다.
- ⑧ 표고버섯은 채 썰어 깨소금, 참기름, 청장, 마늘을 넣고 무친 다음 살짝 볶는다.
- ⑨ 애호박은 채 썰어 소금에 절였다가 찬물에 살짝 행구고 물기를 짰 후 마늘을 넣고 볶다가 참기름, 깨소금을 넣는다.
- ⑩ 무는 채 썰어 고춧가루, 마늘, 생강, 소금을 넣고 무친다.
- ⑪ 오이와 당근은 길이 4~5cm, 정도로 곱게 채 썰어 놓는다.
- ⑫ 황포묵은 길이 4~5cm, 나비 1cm, 두께 3mm 정도로 썰어 놓는다.
- ⑬ 그릇에 밥을 담고 나물을 색스럽게 돌려 담고 가운데에 육회를 놓은 다음 그 위에 달걀 노른자를 얹고 기름에 튀긴 다시마를 잘게 부수어 넣는다. 고추장은 따로 담아 내어 개인의 식성에 맞추어 넣게 한다.

〈표 2〉 콩나물국밥 조리법

- 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, 국물을 넣고 끓인다.
 - ④ 계란, 파, 깨소금을 넣고 한소끔 끓여 낸다.
- ※ 새우젓은 따로 담아 내어 개인의 식성에 맞추어 간을 조절하게 한다.

3. 전주비빔밥과 콩나물국밥의 영양학적 분석

전북음식문화연구회에서 제시한 전주비빔밥과 콩나물국밥의 표준화된 조리법에 근거한 전주비빔밥과 콩나물국밥의 영양성분 함량은 〈표 3〉과 같다. 전주비빔밥은 곡류와 채소와 육류가 어우러져 특정 영양소의 과부족이 없는 영양학적으로 거의 완전하게 균형잡힌 음식이다. 특히 비타민 A, 비타민 C, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 나이아신 그리고 인 등은 전주비빔밥 한 그릇에서 권장량의 100% 이상을 섭취할 수 있다. 또한 요즘 각종 질병의 예방과 치료에 효능이 있는 것으로 밝혀지면서 많은 관심을 끌고 있는 섬유소의 경우에는 외국에서 추천하는 잠정적인 1일 권장량이 20~30g 정도인데 전주비빔밥 1인분에는 섬유소가 무려 16.6g이나 함유되어 있어 하루 한끼 비빔밥으로 1일 권장량의 상당 부분을 충족시킬 수 있다. 콩나물국밥에는 비타민 A, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 나이아신 등이 풍부히 함유되어 있으나 그 외의 영양성분들은 한끼 권장량에 비교하면 다소 낮은 편이다. 이러한 의미에서 콩나물국밥은 그 자체만으로 한끼의 식사로는 부족하다고 하겠다. 그러므로 콩나물국밥은 그 자체로는 간단한 식사나 다이어트식으로 섭취하고 영양학적으로 완전한 한끼의 식사로 구성되려면 몇 가지 찬과 함께 내어져야 한다.

〈표 3〉 전주비빔밥과 콩나물국밥의 영양성분 함량 (1인분 기준)

영 양 소	전주비빔밥	콩나물국밥	영 양 소	전주비빔밥	콩나물국밥
에너지(kcal)	557	292	철 (mg)	32	22
수 분(g)	322	466	나트륨(mg)	1150	1612
단백질(g)	24.8	15.7	칼 른(mg)	529	362
지 질(g)	18.9	6.5	비타민 A(RE)	883	265
당 질(g)	71.8	42.7	비타민 B ₁ (mg)	1.01	0.43
섬유소(g)	16.6	3.2	비타민 B ₂ (mg)	1.52	1.30
회 분(g)	5.5	7.0	Niacin(mg)	17.9	10.3
칼슘(mg)	83	70	비타민 C(mg)	32	16
인(mg)	239	141			

4. 전복음식문화의 계승·발전 노력

최근에 지역의 뜻있는 분들이 모여 전복음식문화연구회를 설립하여 전라북도 음식의 명성을 되찾기 위한 노력을 다각적인 측면에서 발전 방안을 모색하고 있다. 향토음식을 발전시키기 위한 방안에는 여러 가지가 있는데 무엇보다도 중요한 것은 향토음식의 학교 및 산업체 급식 확대, 향토음식의 영양학적 우수성에 대한 적극적인 홍보, 향토음식과 관련된 문화적인 행사 개최, 향토음식의 산업화 등을 들 수 있겠다. 그런데 이러한 방안들을 실행하는 과정에서 첫단계부터 큰 어려움에 당면하게 되는데 이는 어처구니없게도 아직까지 향토음식의 조리법이 표준화되어 있지 않다는 데 있다는 것이다. 전라북도의 대표적인 향토음식인 전주비빔밥의 경우 조리서에 나타난 전주비빔밥의 주재료 및 부재료의 사용 종류 및 분량이 서로 일치하지 않으며 전라북도에서 지정한 전주비빔밥 전문업소의 조리법을 조사하여 보면 업소들간에도 조리법에는 큰 차이가 있으며 어떤 경우에는 전통 조리법과는 전혀 다른 조리법을 사용하는 업소도 있는 실정이다. 게다가 그 동안 전라북도 향토음식의

기능성은 고사하고 영양성분 분석조차 전무한 상태였다. 과학이라는 단어로 무장된 서구인을 상대로 우리 음식을 세계화하려면 추상적인 자료로 우리 음식의 영양학적 우수성을 홍보할 수는 없다. 각 향토음식에 대한 영양성분 분석은 기본적으로 요구되어지는 것이다. 다시 말해서 우리는 아직까지 우리 음식에 대한 가장 기본적인 토대조차 제대로 마련하지 못한 것이다. 이러한 연유로 전라북도음식문화연구회에서 최근에 전라북도로부터 재정적인 지원을 받아 전라북도향토전통음식의 조리법 표준화 및 영양성분 분석 및 기능성에 대한 연구 사업에 착수한 것은 매우 고무적인 소식이 아닐 수 없다.

전라북도 음식의 발전은 몇 명의 전문가나 타인에 의해 이루어지는 것이 아니다. 전라북도민 스스로 지대한 관심과 의무감을 가지고 적극적인 참여하에 가능한 것이다. 우리 전라북도민은 전라북도 음식을 단지 먹을 것이라는 차원에서 생각하여서는 안된다. 우리에게 전라북도 음식은 전라북도 문화의 집약체요 우리 조상의 지혜와 열이 담겨 있는 소중한 유산인 것이다. 전라북도 하면 떠오르는 것이 문화요, 그 중에서 가장 핵심적인 분야가 바로 음식문화인 것이다. 전라북도 음식문화의 발전을 위한 노력이 어느 때보다도 절실히 요구되는 시기이다.



전주 전통음식 콩나물비빔밥