

2011년 지역문화컨설팅 지원사업 워크샵

## 전주한식 문화마케팅 개발 컨설팅 사업

전주대학교 한식조리학과 차진아

### ❖ 발표 순서

1. 사업 개요
2. 세부 사업 내용
3. 주요 성과
4. 사업의 기대효과 및 활용 방안

# 1. 사업 개요

- **사업명** : 전주한식 문화마케팅개발 컨설팅 사업
- **사업목적** :
  - 전주음식에 관련된 콘텐츠를 종합적으로 수집분석하여 전주푸드스토리를 개발하고 전주음식에 대한 문화마케팅 컨설팅 실시
  - 전주지역의 음식문화발전에 기여 및 음식문화발전의 중심거점으로서의 역할 수행
- **사업기간** : 2011년 4월~12월

## 컨설팅 팀 구성

구분	역할	성명	소속	업무 분담
학	연구책임자	차진아	전주대학교 한식조리학과	컨설팅 총괄, 사업 제반 관리
	공동연구자	한복진	전주대학교 한식조리학과	한식 스토리텔링, 전주음식문화상품의 타당성 자문
	공동연구자	차경희	전주대학교 한식조리학과	식문화 및 고조리서 자료수집, 해석 및 정리
	공동연구자	김수인	전주대학교 한식조리학과	전주음식 콘텐츠 확보 및 창출
	연구보조원	조 교 (6인)	전주대학교 식품산업연구소 다이어리알	자료수집 정리, 연구진행 보조
	자문위원	조영수	에원예술대학교 문화영상대학원	전주향토음식 스토리텔링을 활용한 문화 마케팅 전략 자문
	자문위원	오영택	전주대학교 경영학부	전주음식문화를 활용한 마케팅전략 수립 자문
산	자문위원	김관수	(사)한정식발전협의회	전주한정식 스토리 개발 자문
	자문위원	김년임	전주비빔밥영농조합법인	전주음식, 전주비빔밥 스토리 개발 자문
	자문위원	박병남	고궁	전주비빔밥 스토리 개발 자문
관	자문위원	최탁기	전주시 한스타일관광과	컨설팅 사업 지원, 관산학 연계
	자문위원	최행자	전주시 한스타일관광과	컨설팅 사업 지원, 관산학 연계
	자문위원	차경옥	전주시 한스타일관광과	컨설팅 사업 지원, 관산학 연계

# 사업 내용 및 목적

## 전주지역 전통음식 및 음식문화 콘텐츠 수집 분석

- 국내 고조리서, 관련 사료, 음식관련 책자, 학술논문, 구술자료, 인터넷 사이트, 신문 잡지 기사 등의 각종 자료의 수집·분리·정리 자료화

## 전주음식 스토리텔링을 위한 콘텐츠 구조화

- 매력대상별(메뉴, 명인, 맛집, 음식축제 등), 성격별(사실형, 창작형, 혼합형), 매체 채널별(시각물, 인쇄물, 사진자료 등) 등 스토리의 매력도를 극대화할 수 있도록 스토리텔링 구조화

## 전주음식 문화마케팅 전략 수립 및 활용 컨설팅 수행

- 전주 음식의 역사와 문화적 정체성 확보를 위한 전주음식스토리 개발 전략 수립
- 전주음식 아카이브 구축을 위해 전주음식 50선, 전주대표 맛집 스토리 북 등 전주음식스토리 북 제작

- 전문가 워크샵을 통해 본 컨설팅 사업의 결과 평가, 활용방안 모색, 상호네트워크 구축
- 전주음식 스토리북 제작, 웹 사이트 탑재 등의 형태로 성과물 발행

## ❖ 전주음식을 복합문화상품으로 리포지셔닝

### 전주 음식 Jeonju Food

전주  
비빔밥/황  
포묵

전주콩나  
물국밥/돌  
솥밥

오모가리  
탕/순두부  
찌개

전주  
한정식/  
백반

전주  
막걸리/  
전통주

전주김치/  
떡/페백

### 국내 최고 수준의 한식 문화상품으로 브랜딩

전통음식 문화자원화의 필요성 대두

전주음식은 지역의 독특한 문화적 자원으로써의 경쟁력 확보

전주음식 산업은 전통문화도시 전주의 주요 전략 산업

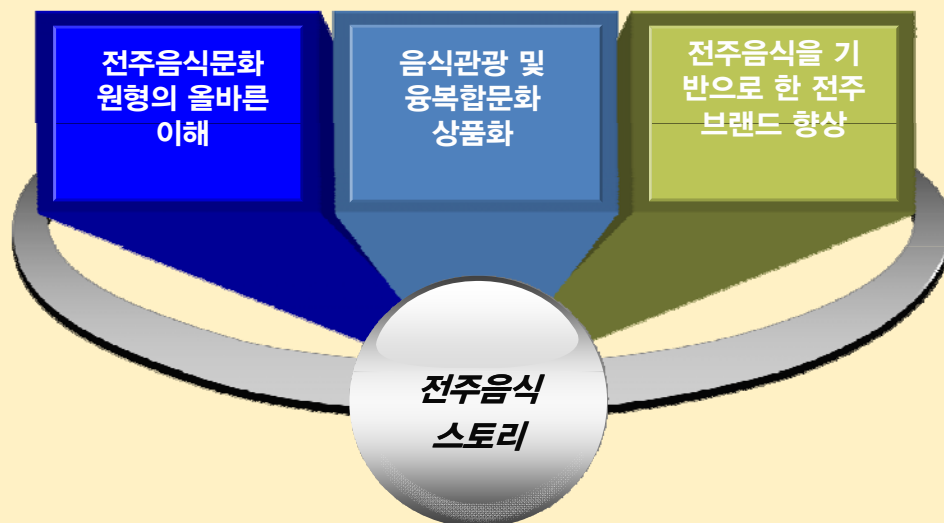
## ❖ 전주음식은 산업적 기반을 확보하고 있음

- 모범음식점, 향토음식점 지정업소 250 여곳
  - 모범음식점 지정업소 : 한정식 7곳, 비빔밥·돌솥밥 5곳, 한식·백반 48곳, 탕·찌개 38곳, 구이류(소·돼지) 52곳, 면·분식 10곳, 닭·오리·기타 23곳, 중식·일식·양식 43곳 등 226여 업소
  - 향토음식점 지정업소 : 전주비빔밥 6곳, 콩나물국밥 6곳, 한정식 4곳, 돌솥밥 2곳 등 18업소
- 전주비빔밥생산자 연합회 영농조합법인 회원업소 9곳
  - 전주비빔밥 지리적 표시 단체표장 등록(2008.5. 신청, 2010.2. 등록 완료)
- (사)전주한정식발전협의회 (2008년 6월 출범) 회원업소 13 업소
  - 전주한정식 특성화 메뉴개발로 전주 대표음식으로 특화



## 전주음식 문화마케팅 전략 수립

### 스토리텔링을 통한 복합문화상품 포지셔닝



전주음식 문화 마케팅 사업으로 개발된 내용은 on-off line의 다양한 형태로 제공되어 전주음식의 역사와 원형을 올바른 이해를 돕고 나아가 전주음식의 가치 극대화로 향후 지역발전에 활용하고자 함

## 스토리텔링(Storytelling)?

Story

tell

~Ing



세 요소로 구성된 단어

즉, 이야기와 말하다, 그리고 현재진행형의 의미

Story는 인간의 문화, 예술 행위에 있어서 가장 큰 영향력

Tell은 단순히 말하다 의미 외에 촉각, 후각 다른 감각까지도 포함

~ing는 상황의 공유, 그에 따른 상호작용성의 의미를 내포

=> 현재 스토리의 구전이 진행 중

## 스토리텔링 기능

1. 음식 스토리는 소비자의 관심의 대상
  2. 스토리와 음식이 결합되어 상품과 소비자는 원활한 커뮤니케이션
  3. 음식의 이미지를 유형화하는데 기여
  4. 음식이 하나의 관광상품으로서 소비자에게 포지셔닝을 하는데 기여
- ➔ 전주음식에 대한 이해와 인지도 상승

## 스토리텔링의 효과

음식에 얽힌 이야기를 좋아한다.

음식점에 얽힌 이야기가 더 많이 소개되었으면 좋겠다.

음식점에	음식점에 더 방문하고 싶어진다.
얽힌	음식점에 대해 더 친근감이 간다.
이야기를	음식점에 대해 더 믿음이 간다.
읽으면	음식점의 이미지를 구체적으로 만들어 준다.
	음식점에 대해 흥미를 불러일으킨다.
	음식점을 결정하는데 유익한 정보가 된다.
	음식점 결정하는데 영향을 준다.

## 스토리텔링은 마케팅 도구

음식이라는 제품에

음식과 관련된 다양한 이야기나 문화 등을 콘텐츠화하면

음식의 매력증진과 부가가치를 향상시킨 상품화에 도움이 된다.

이러한 과정들이 고객들에게는 방문욕구와 동기를 부여하게 되고

보다 강력한 이미지로 형성되어 잠재 고객들에게 홍보하는 중요한 수단이 된다.

## 스토리컨설팅의 4단계



## 스토리텔링의 속성

이해용이성 - 간결한 문체, 시각화

흥미성 - 감각적 즐거움, 호기심

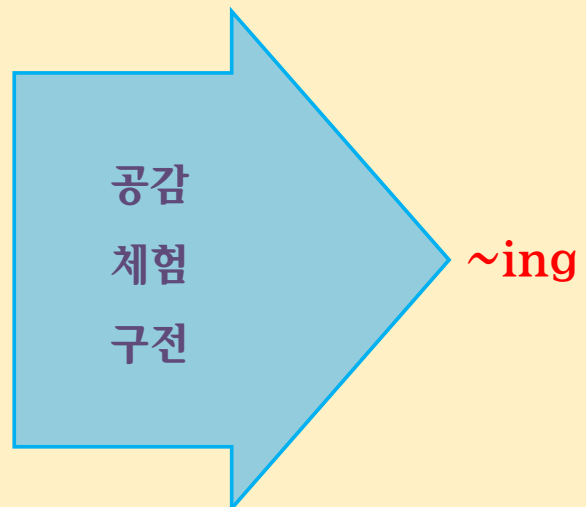
감성 - 감정적 동요

교육성 - 정보 제공

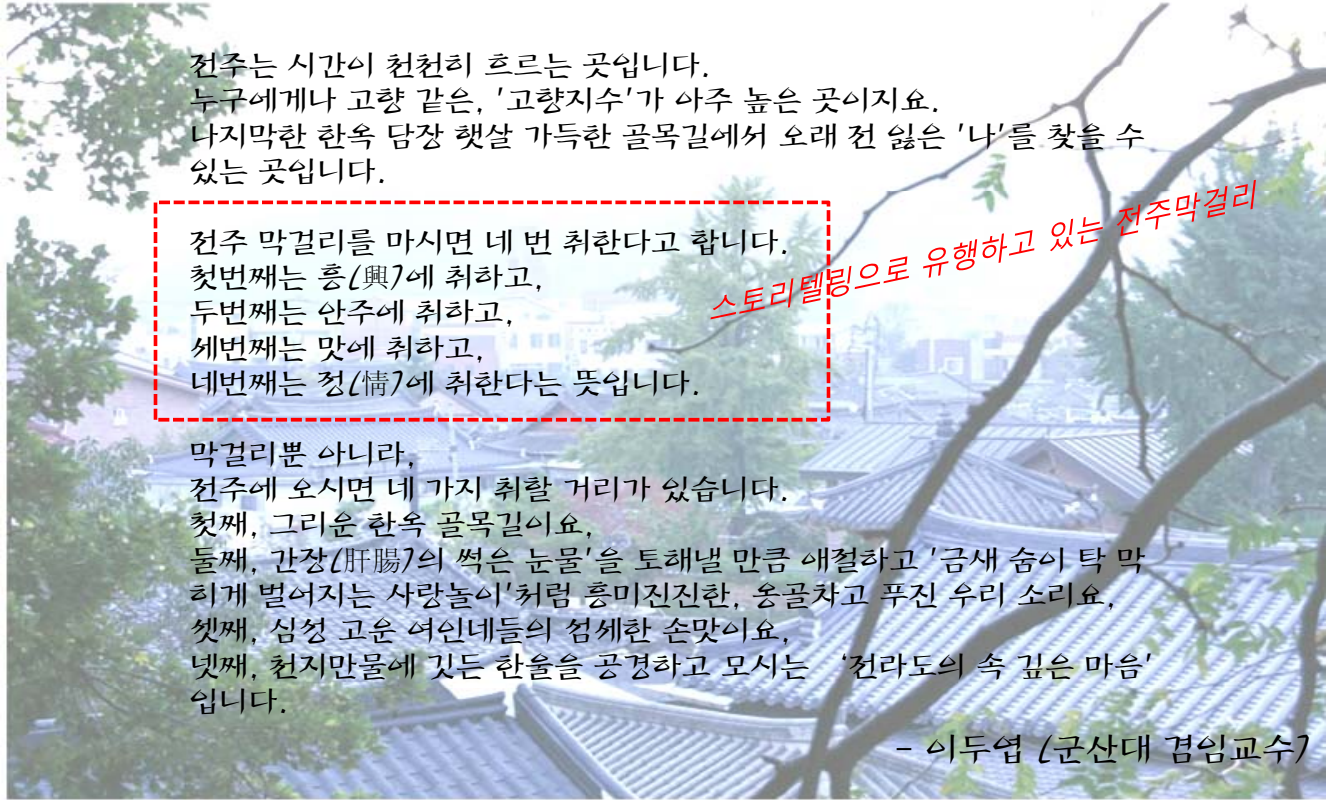
역사성 - 전통 음식, 계승된 음식

고유성 - 참신한 내용, 특별한 메뉴

신뢰성 - 스토리와의 적합성



## ❖ 성격유형별 스토리 콘텐츠(예시)



전주는 시간이 천천히 흐르는 곳입니다.  
누구에게나 고향 같은, '고향지수'가 아주 높은 곳이지요.  
나지막한 한옥 담장 햇살 가득한 골목길에서 오래 천 읽은 '나'를 찾을 수  
있는 곳입니다.

전주 막걸리를 마시면 네 번 취한다고 합니다.  
첫번째는 흥(興)에 취하고,  
두번째는 안주에 취하고,  
세번째는 맛에 취하고,  
네번째는 정(情)에 취한다는 뜻입니다.

스토리텔링으로 유행하고 있는 전주막걸리

막걸리뿐 아니라,  
전주에 오시면 네 가지 취할 거리가 있습니다.  
첫째, 그리운 한옥 골목길이요,  
둘째, 간장(肝腸)의 썩은 눈물'을 토해낼 만큼 애절하고 '금새 숨이 탁 막  
히게 벌어지는 사랑놀이'처럼 흥미진진한, 송골차고 푸진 우리 소리요,  
셋째, 심청 고운 여인네들의 첨뻘 손맛이요,  
넷째, 천지만물에 깃든 한울을 공경하고 모시는 '전라도의 속 깊은 마음'  
입니다.

- 이두엽 (군산대 겸임교수)

## ❖ 매력대상별 스토리 콘텐츠(예시)



### [전통주 명인의 술 이야기] <10-끝> 전주 이강주 조정형 씨

맵쌀 소주에 배-생강 넣고 침출... 일단 씹은 느낌

《전주 이강주 명인 조정형 씨(69)는 술과 땀 수 없는 팔자를 타고 난 사람이다. 향토사학자이자 시조시인이었던 그의 선친 작촌 조병희 선생(1910~1996)은 그가 태어나던 날 일기에 "산모가 태몽에 땅속에서 술 빛는 술이 솟아오르는 꿈을 꾸어 술 정(鼎) 지를 넣어 이름을 정형이라고 지었다"고 적고 있다. 그는 국내에서 술에 관한 한 누구보다 이론과 실재를 겸비한 사람이다.》



전통주 명인 고현 조정형 선생이 배, 생강, 울금, 계피를 넣어 빚은 이강주를 만들기 위해 소줏고리에서 술을 내리고 있다. 전주=박영철 기자

1964년 전북대 농화학과에서 발효학을 공부한 뒤 목포 삼학소주와 전주 수성주정, 익산 부배소주, 제주 한일소주 등에서 25년 동안 실험실장과 공장장, 기술고문 등을 지냈다. 주조사 1급 자격증에 수질환경관리 1급, 전북 무형문화재, 명인 칭호에 '다시 찾아야 할 우리 술', '우리 땅에서 익은 우리 술' 등 2권도 책도 냈다.

동아일보 2010. 01. 22

### 전주비빔밥 달인 김년임 '식품명인' 탄생



▲ 전주비빔밥 달인 김년임 '식품명인' 탄생

(전주=뉴스웨이 호남취재본부 이상진 기자)전주 김년임(가족회관)씨가 전주비빔밥을 갖고 올해 농림수산식품부가 지정하는 '식품명인'에 지정됐다.

김씨의 전주비빔밥은 비빔밥을 전통적인 원형 그대로 보존, 계승하고 있는 것으로 평가받고 있으며 전북도 무형문화재 제39호 비빔밥 기능보유자로 지정되어 전국적으로 음식조리부문에서 문화재에 지정된 첫 사례여서 눈길을 끌었다.

이번 농식품부 '식품명인'에 지정되어 대한민국 비빔밥을 대표하는 대표명인의 하나로 자리매김하게 된 것.

현재 우리나라에는 40명이 전통식품 명인으로 지정되고, 전북에는 김병룡(숙향장), 문목례(순창고추장), 조영귀(송회백일주), 조정형(전주이강주)씨와 더불어 이번에 김년임

(전주비빔밥)씨가 지정받아 모두 5명이 됐다.

뉴스웨이 2010. 12. 21








## 2. 사업 추진 내용

- 음식관련 콘텐츠 수집 : 전주 8미를 비롯한 식재료, 재래시장, 조리명인, 향토음식메뉴, 맛집의 음식 스토리, 전주음식 축제 등
- 스토리 개발 컨설팅 : 전주 대표 음식 50선, 대표 음식점 30곳(향토지정업소, 한정식발전협의회회원 업소)
- 전주음식스토리북 제작 : 구조화된 스토리텔링의 내용을 바탕으로 전주음식 스토리북 제작 및 디자인
- 워크숍 개최 : 전주음식문화상품 활용을 위한 전문가 워크숍
- 결과 보고



## 3. 주요 성과 - 음식문화 콘텐츠 수집 분석 정리

전주음식의 역사와 배경  
전주대표음식 50인  
전주대표 명인 5인  
남부시장  
전주비빔밥축제

전주한식문화마케팅개발 컨설팅 사업

# 스토리 1부 : 전주음식의 역사와 배경

## Contents

전주가 한국의 대표적인 음식도시가 될 수 있었던  
역사적 배경 및 자연환경, 음식문화의 배경을 조사하여  
그 기록을 살피고 스토리를 부여하여 전주음식에 대한 돕고자 하였다.

전주음식의 역사적 배경

전주의 자연환경

전주음식문화의 배경

# 전주음식의 역사와 배경



## 1.전주의 역사적 배경

## 2.전주의 자연환경

## 3.전주음식문화의 배경

# 1.전주의 역사적 배경

## 1) 전주의 역사

- 약 1,200년 전부터 전주라는 명칭
- 마한시대 이래 호남지방의 규모가 큰 읍으로 원산성(圓山城)에서 유래.
- 900년 견훤이 후백제를 세우고 이곳을 도읍으로 30년간
- 조선왕조 전주 이씨 관향으로 전라감영이 있던 행정중심지
- 고려 태조때 안남도호부-전주/ 조선시대 완산유수부로 개칭



# 1.전주의 역사적 배경

## 2) 조선왕조의 발상지

- 태조 이성계 본향 : 조선의 풍패지향(豊沛之鄉 건국자의 본향)
- 전주이씨 시조: 통일신라 문성왕(재위 839 ~ 857) 때에 이한( 翰), 부인 경주 김씨
- 태조 이성계는 이한의 21대손. 태조 선대는 전주지방의 토호로 추정
- 건국직후 태조어진을 모신 경기전 설치-왕실 본향임을 분명히.
- 경기전, 조경묘, 조경단, 오목대, 이목대, 객사, 풍남문, 전주사고 등 고종대 건립
- 풍남문 : 편액과 조경묘 조성은 영조대. 객사를 풍패지관이라 명명



조경묘 [學政廟]  
건국 이후의 시조인 이한과 시조비의 위패를 봉안한 사당.



# 1.전주의 역사적 배경

## 3) 전라감영과 전주부

- 조선 태조의 본향-완산부에서 완산유수부(完山守府)로 승격 세종 3년(1403)에 다시 전주부로 환원
- 전주는 전라좌도에 속했으며 지방관으로 종2품의 전주부윤이 임용. 전라도일대를 총괄하는 전라감영이 설치
- 조선시대 전라도 : 현재 전북, 전남, 제주도까지 포함한 지역 총 56개군현 구성 / 전주가 그 수부(首府)였다.
- 풍남문 안쪽 편액 '호남제일성(湖南第一城)'이 그 위상



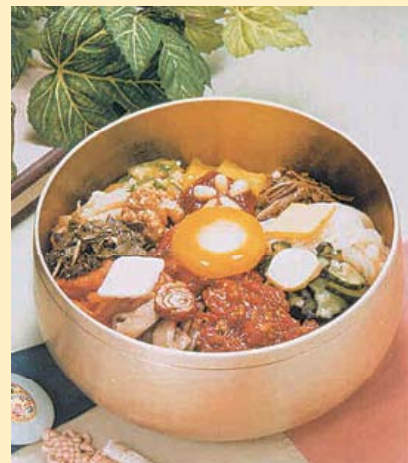
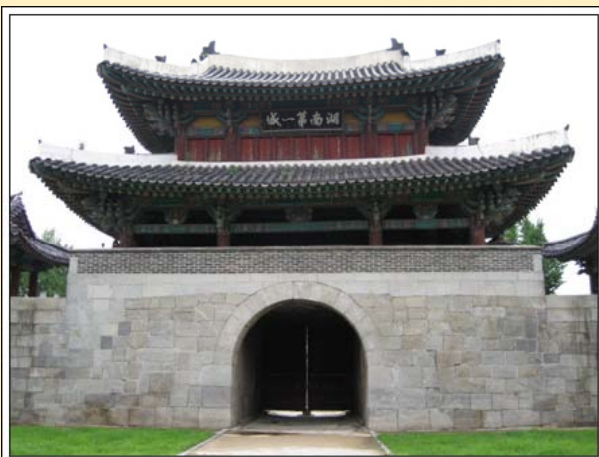
## 4) 전주의 행정구역

- 1403년 전주부/ 전라도 관찰사 소재지 전라남북도 관할
- 조선의 3대 도시 / 민가의 호수는 한양, 평양에 이어 3번째, 인구수는 한양, 평양, 의주, 충주에 이어 5번째
- 1896년 행정구역이 13도로 개편
- 1914년 부군 통폐합 전주면 설치
- 1931년 읍으로 승격-1935년 부로 승격-완주군에서 분리
- 1989년 5월1일 덕진구 완산구 2구 - 현재 33개 행정동
- 면적은 206.22㎢, 연평균 기온 12.9℃, 연강수량 1296.2㎜,
- 인구는 635,007명
- 현재는 전북의 경제, 행정, 교육, 문화 교통의 중심지
- 21세기 서해안시대의 거점도시



## 전주에 대한 사회적 인지도

- 호남 제일의 곡창지대 수부로 물산이 풍요롭다
- 전주는 역사와 전통문화도시로 상당한 인프라 구축
- 전주음식의 지명도가 높고, 향토음식과 전통음식이 많다
- 조선 3대 음식 : 전주비빔밥, 평양의 냉면, 개성의 탕반
- 전통음식점과 전통 식품산업이 상당히 발달



# 전주부성(全州府城) 사불여(四不如)

관불여리(官不如吏) 이불여기(不如妓)

기불여음(妓不如音) 음불여기(音不如食)

지방수령은 아전만 못하고, 아전들은 기생만 못하고, 기생은 음률만 못하고, 음률은 음식만 못하다”

반불여리(班不如吏) 기불여통(妓不如通)

주불여효(酒不如肴) 이불여청(不如菁)

양반은 이속(屬)들만 못하고, 기생은 통인(通引)들만 못하고, 술은 안주 만 못하고, 배는 무 만 못하다”

## 2. 전주의 자연환경



전주 부치(府治)는 인구가 조밀하고 재화가 쌓여 서, 서울과 다른 것이 없어 진실로 큰 도회다. 노령 이북의 십여 읍은 다 좋지 못한 기운이 있다. 오직 전주만이 맑고, 조졸하여 가장 살 만한 곳이다. 이중환(1751)『택리지(擇里志)』



# 전주음식의 자연적 환경과 산물(産物)



## 2. 전주의 자연환경

### 1) 지리적 특성

- 산간·평야지대의 산물이 모이는 “결절지(結節地)”
- 전주 중심가는 산지와 구릉이 둘러싸인 분지형태
- 시가지 대부분 전주천 충적토 건설- 평탄
- 남동방 전주천변에서 북서방 완만한 경사지
- 기린봉과 완산칠봉이 남쪽에서 병풍처럼 위치
- 전주천: 지하수 제공, 평야-풍부한 먹을거리 제공





## 2.전주의 자연환경

### 2) 전주의 특산물

- 『택리지』, “호남전도는 토지가 비옥하고 서남안 연해지방에는 어염(魚鹽). 메벼. 실과 숨. 모시와 닥. 대나무. 굴. 유자. 감의 이익이 있다”
- 진안과 무주로 이어지는 산간지역과 임실, 남원 쪽 들판에서 난 각종 산채와 신선한 야채, 곡물들이 모이는 곳. 김제와 부안 쪽으로 열린 호남평야는 쌀과 풍요로움을 뒷받침
- 서해의 싱싱한 해물들이 제때에 들어왔다.
- 전주 부근 강과 냇가에서 민물고기와 물 새우
- 『도문대작』 전주부근에서 승도(僧桃), 생강이 유명

## 2.전주의 자연환경

### 3) 전주 팔미

- 언제 누가 선정하였던 것인가는 알 수가 없다
- 이병기 “완산팔미(전주팔미)”

1950년대초 가람 전주 교동 양사재(養士齋)에서 지은 ‘근음삼수(近吟三首)’ 중 파라시와 열무를 읊었다.

- 시의 주에 완산팔미(完山八味)를 기록  
1 기린봉의 열무 2 신흥리 애호박,  
3 삼례 무 4 상관(上關)계(한내 계)  
5 전주 남천(南川)모자 6 선왕골 파라시  
7 대흥리 서초(西草) 8 오목대(梧木臺)황포묵



# 이철수『전주야사』 전주팔미

\*이병기 전주팔미의 종목과 산지가 약간 다르다

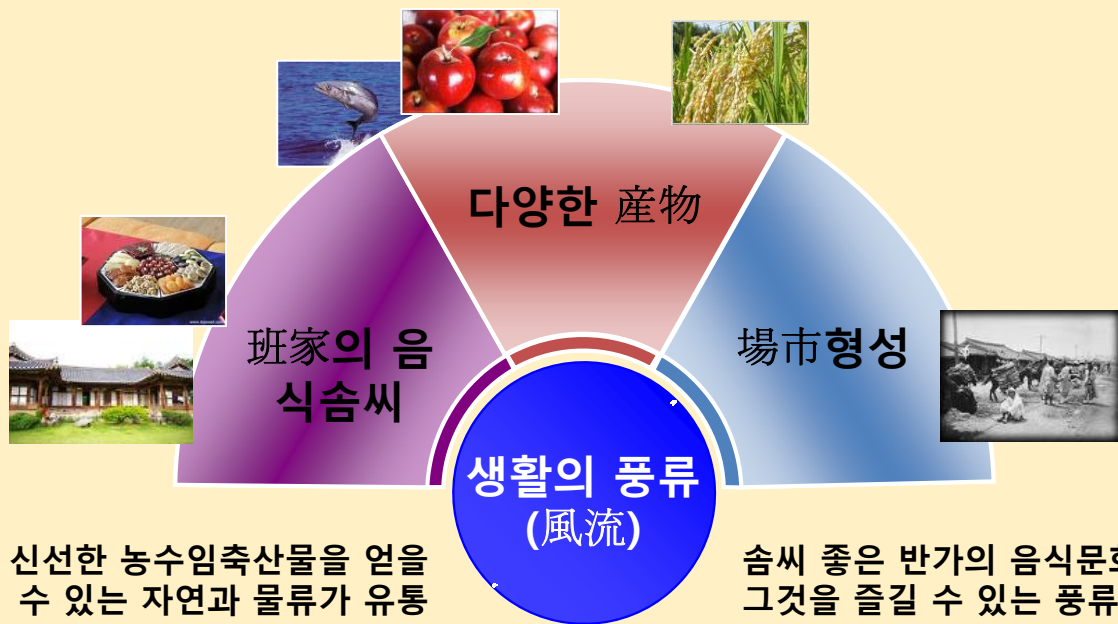
1. 파라시:사정리(射亭里) 서서학동 감시장
2. 열무: 기린동.소간재(구이면 효간리)
3. 녹두묵:자만동 속칭 묵샘골(오목대와 이목대 아래)
4. 서초(담배) : 소양 대홍골. 상관 마치고골
5. 애호박 : 신평리(송천동)
6. 모래무지 : 전주천 남천.서천
7. 게(蟹) : 한내.남천.서천
8. 무: 삼례 일원.

\*콩나물: 사정리

\*미나리: 서원넘어(화산동)



## 전주음식문화 형성의 배경



신선한 농수임축산물을 얻을 수 있는 자연과 물류가 유통되는 시장의 발달로 질 좋은 식재료의 공급이 원활

솥씨 좋은 반가의 음식문화와 그것을 즐길 수 있는 풍류를 가진 양반문화 형성

# 3. 전주음식문화의 배경

## 1) 전주음식의 역사적 기록

- 고려시대『동국이상국집』 제문 중 (1200년경)  
이규보 / 전주 지방관리로 성황제(城隍祭)때  
전주성황께 바치는 치고문(致告文)
- 제물에 쓰인 식품  
여러 마을에서 청탁고기를 바쳤고, 희귀한 코끼리,  
상어, 곰발바닥 등의 어육류가 포함
  - 제물 올리는 고을이 광역적이고
  - 외국상인들이 바치는 물품도 있다.
  - 전주 사람들이 풍성한 음식을 차려먹는 관행추측

## 전주성황께 바치는 치고문(致告文)

“삼가 채소·과일과 맑은 술을 제소로서 성황대왕의 영전에 제사지냅니다. 내가 영전에 이 고을에 부임하여 나물끼니도 제대로 못하였는데, 어떤 사냥꾼이 사슴 한 마리를 잡아와서 바치기에 내가 그 이유를 물었더니, 그가 이 고을에는 예부터 **매월 초하루에 저희들로 하여금 사슴 한 마리와 꿩·토끼를 바쳐 제육(祭肉)**을 충당하게 하고, 그런 뒤에 **아리(衙吏)**들이 **공봉(公奉)**을 받아서 **주찬(酒饌)**을 갖춰 성황에 제사를 지내는 것이 하나의 관례였습니다.

내가 노하여 매질하면서 꾸짖기를, 내가 어찌 나에게 알려 허락도 받지 않고 이런 짓을 하는나. 무릇 제 고을의 선물꾸러미나 청탁고기를 거절하지 않고 이런 짓을 **살진노루, 매끈한 토끼, 곰발바닥, 코끼리 발가락, 바다의 상어·승어, 메기·잉어와 새벽비둘기, 야생고니 등** 맛난 음식을 불러들여 수두룩 앞에 쌓아 놓은 자들이여 차마 그 진미를 홀로 다 먹을 수 없어서 대왕에게 바치는 것이 마땅하겠지만..... ”

# 3. 전주음식문화의 배경

## 2) 전주음식의 특징 (1/3)

- 다양한 음식 재료의 산지  
호남평야: 쌀과 채소, 과일 등 농산물 풍부, 산간: 산채와 버섯, 서해안: 생선과 조개와 게 등
- 전주 팔미 등 좋은 식재가 나며, 특히 콩나물은 맛이 있다.
- 맛과 멋을 즐기는 풍류, 타 지역에 비교하여 호사한 음식을 즐기는 독특한 음식문화
- 토반의 양반 음식의 전수 : 부유한 토반, 양반 음식법을 받아 고유하게 발전시킨 곳, 개성음식에 비유된다.

## 2) 전주음식의 특징 (2/3)

- 전주장의 발달: 호남지방 큰시장 식품재료의 최대 집산지
- 쌀과 곡물로 만든 떡과 죽이 발달하였다.
- 전주 음식의 종류가 매우 다양하다.  
주식 : 전주 비빔밥·콩나물 국밥·대합죽·깨죽 등  
찬류 : 콩나물잡채·추탕·양애적·김부각·토란탕·대합찜·장어구이 등
- 발효식품이 발달- 고추장·젓갈·장아찌 등



## 2) 전주음식의 특징 (3/3)

- 쌀과 곡물로 빻은 전통주가 발달 / 약주 송순주.이강주.죽력고 등
- 한상에 차리는 음식의 가짓수가 유난히 많다.
- 전주는 혼례음식인 폐백과 이바지음식: 어물새김.떡.한과.엿 등
- 전주김치는 맵고 진한 맛. 고들빼기 등 별미김치가 많다.  
고춧가루와 젓갈을 다량, 찹쌀풀이나 밥을 넣는다.



## 3) 전주의 대표음식 전주비빔밥

### - 비빔밥의 유래

일반적으로 궁중음식설, 음복설, 목은 음식처리설, 동학혁명설, 농번기 음식설, 임금몽진 음식설 등



### - 비빔밥 문헌기록:

- 최초문헌기록 : 1800년대 말엽『시의전서』 부빔밥(汨董飯)
- 김상조 “부빔밥 그 이유는 가마솥에 밥을 할때 한물 넘으면 콩나물을 넣고 뜸을 드려 콩나물과 함께 섞기 때문
- 최승범 『난록기( 錄記)』 “산과 들 바다가 고루 갖추어진 전라도의 음식은 세 곳에서 나는 것을 모은 것이 들밥 유래설
- 「개벽」(1925.7) ‘팔도대표 팔도자랑’에 나옴
- 조병희『완산고을의 맥전』 ‘남밖장의 낭만어린 정경’ 양푼비빔밥
- 조병희 ‘온유한 마음으로 멋과 맛을 챙기는 고장 전주’ 양푼비빔밥

# 전주비빔밥

- 비빔밥의 영양과 기능성  
비빔밥 한 그릇에 인체가 필요로 하는 각종 영양소가 고루 들어있는 완벽히 영양적 균형을 갖춘 음식, 한식 세계화에 적합한 메뉴
- 비빔밥의 용기: 유기와 사기와 목기, 돌그릇.

예전에 비빔밥을 비벼서 대접이나 조반기  
현재는 유기합사용

돌솥은 1963년 전주에서 중앙회관에서 처음  
사용

편의식으로 일회용 용기 개발

\*CJ 비비고 Take-out 참조



## 3) 전주의 대표음식 전주 콩나물국밥

전주콩나물국밥은 밥을 뚝배기에 푸고  
뜨거운 콩나물국을 부어서 먹는 국밥

일제강점기의 잡지『별건곤(別 乾坤)』1929.12.  
천하팔도 명식물예찬(天下八道 名食物 讚)」  
전주명물로 콩나물국밥인 ‘탁백이국’(多佳亭人)

- 특징: 재료는 콩나물, 간은 소금으로 하고, 콩나물은 물이 좋아 유난히 맛이 있었고, 아침 식전이나 자정 넘어서 먹는 해장국밥이었다.
- 콩나물국밥은 전주시민들이 가정에서 즐겨먹었고, 후에 남부시장에서 장국밥으로 팔리면서 전국적으로 소문



### 3) 전주의 대표음식

## 전주 한정식 / 백반

- 전주 각 가문의 상차림이 기본- 전주여자의 음식솜씨를 칭찬하고, 전주사람들의 음식에 대한 정성과 자부심  
「별건곤(別 乾坤)」, 「팔도여자 살림살이」 (1928.12.) 「동아일보」 「전통있는 읍파집」 (1958.11.20.)
- 백반과 한정식: 지역음식문화의 특성을 한눈에 볼 수 있다.  
밥과 지역의 산물을 이용한 각종 찬으로 구성
- 조리법, 식품의 배합, 음식의 짜고 싱거운 정도, 음식의 차고 뜨거운 정도 그리고 색상의 배합 등을 고려.
- 상차림 : 국·장아찌·게장·마른 찬·구이·탕·찜·적·편육·회·전골은 각각 1가지이며, 김치는 4가지, 젓갈은 2가지, 나물은 4가지 이상으로 구성



**전주한정식** 국·김치·젓갈·장아찌·게장·마른 찬·구이·탕·찜·적·나물·편육·회·전골 등 14가지로 나뉘고, 계절적 특성을 고려  
백반집 한정식



전주한식문화마케팅개발 컨설팅 사업

# 스토리 2부 : 전주음식 50選

## Contents

전통 있는 전주의 향토음식을 조사하여 그 기록을 살피고, 재현하였으며 스토리를 부여하여 전주음식에 대한 돕고자 하였다.

전주음식에 대한 역사적 근거 도출

전주음식 50선 선정

전주음식 50선 이야기 개발

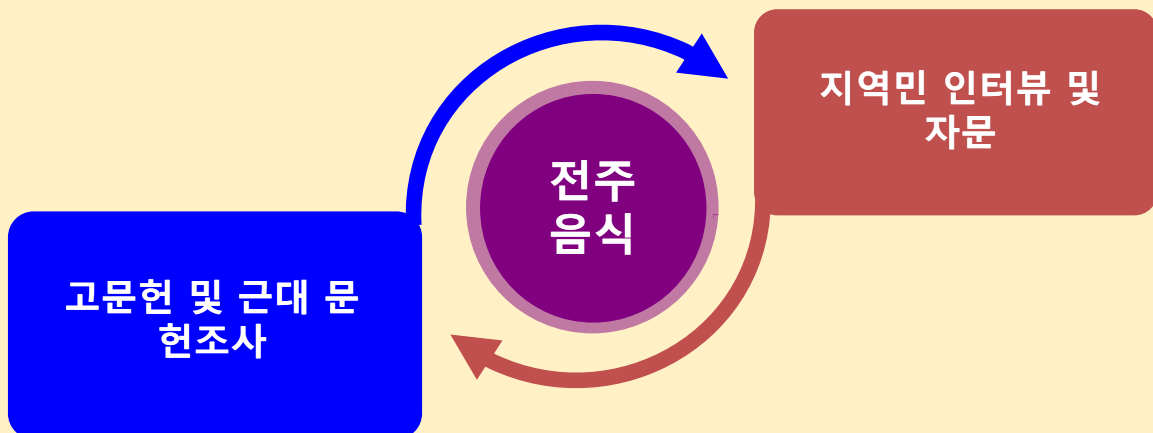


# 전주음식에 대한 역사적 기록

- 『신증동국여지승람(新增東國輿地勝覽)』
  - 전주부(全州府) : 석류, 종이, 생강, 울금초, 벌꿀, 용어, 옷, 사기그릇, 대, 감, 봉어, 계
- 『도문대작(屠門大爵)』
  - 백산자(白散子) : 속명은 박산(薄散)인데, 전주(全州) 지방에서만 만든다.
  - 승도(僧桃) : 전주(全州) 부근은 모두 승도가 난다. 크고 달다.
  - 생강[薑] : 전주에서 나는 것이 좋고 담양과 창평의 것이 다음이다.
  - 옻[飴] : 개성(開城)의 것이 상품이고 전주(全州) 것이 그 다음이다. 근래에는 서울 송침교(松針橋) 부근에서도 잘 만든다
- ❖ 『택리지(擇里志)』
  - 호남전도는 토지가 비옥하고 서남안 연해지방에는 어염(魚鹽), 메벼, 실과 솜, 모시와 닥, 대나무, 굴, 유자, 감의 이익이 있다”
- 『전주부사(全州府史)』
  - ‘전주에서 콩나물을 즐겨 먹는 까닭은 이 고장 풍토병의 예방에 특효가 있기 때문이다.
- 『전주야사』
  - 기린봉과 소간재(구이면 호간리)산을 품는데 특히 소간재 쪽이 길은 응달 속에서 생산되어서 사각사각한 연한 맛이 훌륭하다
- ❖ 이병기의 시조, ‘기린봉 열무’ 찬사

# 전주음식 50선 선정 방법

향토 산물(産物)과 지역민들이 즐긴 전통음식 중 주식류(主食類), 부식류(副食類), 장(醬) 등의 양념류, 병과 및 음청류, 주류 등을 선정하여 음식을 재현하고 스토리를 발굴, 개발함



# 전주음식 50선

분류	음식명	
정식(定食)	전주한정식, 전주백반	
주식류 (主食類)	전주비빔밥, 전주콩나물국밥, 전주돌솥밥, 흑임자죽, 대합죽, 피문어죽, 팔칼국수	
부식류 (副食類)	탕, 찌개류	시래기국, 닭미역국, 콩나물국, 호박잎된장국, 순두부찌개, 조기찌개, 홍어탕, 추어탕, 오모가리탕, 민물새우탕, 신선로
	식물성찬물	토란탕, 머위깻국탕, 토란대나물, 애호박나물, 고구마순나물, 황포묵무침, 미나리무침, 콩나물잡채, 양애산적, 김장아찌, 김부각
	동물성찬물	홍어회무침, 홍어찜, 모래무지찜, 쇠갈비찜, 붕어찜, 갑오징어전, 육회, 젓갈참게장(방게), 꽃게간장게장, 굴비장아찌
	김치류	배추김치, 고들빼기+파김치, 열무김치, 고구마줄기 김치
장류(醬類)	고추장, 전주집장, 청국장	
병과 및 음청류	감단자, 전주경단, 재증병, 호박고지찰떡, 백산자, 강정, 건고추식혜,	
주류(酒類)	전주모주, 전주막걸리, 이강주	

## 전주한정식



- 탕, 전골, 찜, 편육, 적, 나물, 장아찌, 젓갈 등의 다양한 조리법이 어우러진 한상차림
- 계절감을 살린 식재료 사용
- 삼합, 갈비찜, 구절판, 전유어, 탕평채, 조기구이, 삼색나물, 게장, 깻잎장아찌, 죽순채

# 전주백반



- 전주 반가의 상차림이 기본을 이룸
- 맛깔난 밑반찬과 아름다운 고명 사용
- 삭힘과 기다림의 미학, 발효음식이 주를 이루는 상차림
- 식품의 배합, 조리법, 음식의 냉온의 균형있는 조화

# 전주비빔밥



- 전주음식의 으뜸이자 세계인이 좋아하는 대표한식
- 유래 : 조선시대 관찰사나 판관이 즐긴 비빔밥
- 큰 잔치나 접빈객에 이용
- 30여가지가 넘는 재료가 들어가 색, 맛, 재미가 결합된 영양식
- 단체표장등록(2010.3)
  - 전주비빔밥에 대한 독점 사용권 인정

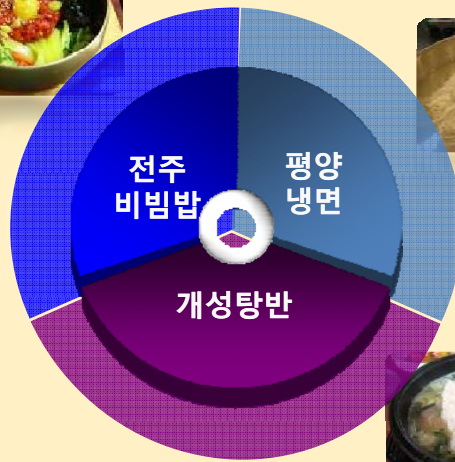
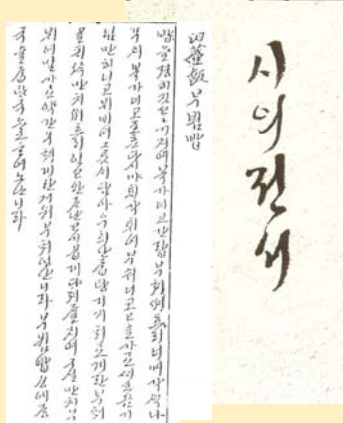


- 비비미 등 4개의 비빔밥 관련 브랜드 국내외에 등록
- → 시장진출의 기반

# 비빔밥의 기록

- ❖ 최초의 비빔밥 기록, 「동국세시기」골동지반(骨董之飯)  
江南人好作盤遊飯  
鮓脯膾炙 無不埋在飯下  
比則飯之骨董  
而自古已有比食品也

- ❖ 한글 비빔밥 기록



# 전주콩나물국밥



- 전주는 기후, 수질이 콩나물 재배의 적지로 전국 최고의 품질 자랑
- 약콩 鼠目太 사용
- 잔뿌리 없는 외뿌리 재배법과 계절에 따른 물주기의 노하우 보유
- 끓이지 않는 국밥
- 팔팔 끓인 진한 국물의 국밥

# 전주돌솥밥



- 『규합총서』 『조선무쌍신식요리제법』, 『증보산림경제』
  - ”밥과 죽은 돌솥이 으뜸이요, 오지탕관이 그 다음이다”
- 곱돌솥의 장점 : 잘 깨지지 않으며 불에 강하며, 고슬고슬하고 맛있는 밥을 지을 수 있음
- 궁중에서는 새옹이라는 조그만 곱돌솥에 수라를 지음

# 흑임자죽



- 영양분이 많고 먹기가 부드러워 환자나 노약자 건강식
- 검은깨는 신장을 보하는 성분을 가진 좋은 식품
- 『본초강목』-”검은깨를 오래 먹으면 몸이 가뿐해지고 오장의 기능이 원활해지며 머리가 좋아진다”

## 대합죽



- 부안지역에서 나는 신선한 조개류 이용
- 대합을 다져서 물을 붓고 끓이다가 불린 쌀을 넣어 쌀알이 퍼지도록 멥근하게 오래 쪄 죽으로 부드럽고 고소함

## 피문어죽



- 피문어는 비늘이 없는 물고기로 유일하게 제사상에 오르는 수산물
- 『자산어보』- ”맛이 달며 전복과 비슷하여 회로도 좋고 말려 먹어도 좋으며 종기에 효능이 있다.”
- 『규합총서』- ”맛이 깨끗하고 담백하며 토하고 설사하는데 도움이 된다.”
- 피문어를 하루 전 날 물에 담아 충분히 무르게 하고, 우려나온 붉은 물을 가지고 푹 끓여 부드러움

# 팔칼국수



- 무더위의 시작을 알리는 초복 별식
- 볶은 팔을 무르게 삶아 껍질은 버리고 양금만을 모은 물에 도톰한 칼국수 면을 넣어 끓임
- 팔의 붉은색은 약귀를 쫓아내고 나쁜 액을 막아 준다는 풍습

# 토란대나물



- 전주에서는 손질한 토란대를 20~30cm 길이로 자르고 여름 별에 바스락거릴 정도로 말려 향아리에 저장해둠
- 겨울이 되면 토란대를 쌀뜨물에 충분히 불려 삶아 아린 맛을 제거한 뒤 먹기 좋은 크기로 잘라 들깨즙에 볶아냄

## 애호박나물



- 신흥리 애호박은 전주팔미
- 전주식 애호박나물은 애호박을 큼직하게 썰어 새우젓으로 간을 하여 찌고 참기름이나 깨소금으로 맛을 더함
- 애호박을 찌고, 들깨가루, 고춧가루, 파, 마늘, 참기름 등으로 양념함

## 고구마순나물



- 고구마 순이 너무 많이 퍼지지 않도록 처준 순으로 나물을 무쳐 먹음
- 살짝 데쳐 양념을 해 먹거나 들기름에 볶거나 잘 말려 두었다가 겨울에 콩치, 고등어 등을 조릴 때 밑에 깔아 함께 조리면 별미



## 황포묵무침



- 황포묵-녹두앙금을 치자로 물을 들여 쪄 묵으로 노란 빛을 띠
- 황포묵은 전주팔미 중의 하나로 전주비빔밥 표준 안에 따라 비빔밥에 들어가는 필수 재료

## 미나리무침



- 전주 미나리- 효자동, 삼천동 일대 재배
- 살짝 데친 미나리에 고추장을 넣어 조물조물 무친 뒤 참기름과 통깨로 맛을 더하는 전주식 미나리 무침
- 미나리의 삼덕(三德)-진흙 속에서 도새파랗게 자라는 점, 별이 들지 않는 응달에서 자라는 점, 가뭄에도 푸르름을 잃지 않는 강인함

## 콩나물잡채



- 콩나물-전주십미
- 고운 고춧가루를 넣어 색을 내고, 식초와 설탕으로 새콤달콤하게 무쳐낸 뒤 다시마를 가늘어 썰어 넣어 맛을 더함
- 전주 식당은 물론 가정에서도 명절에 콩나물잡채를 꼭 만들만큼 전주 향토 별미로 꼽힘

## 양애산적



- 전주에서는 추석 때나 집안의 큰일을 치룰 때 양애로 산적을 부침
- 색이 아름다운 양애장아찌도 전주의 별미
- 양애의 뿌리줄기와 종자는 한방약재로도 쓰임

## 홍어회무침



- 홍어는 상처가 없고 콧등이 발그스름하고 몸 전체가 붉을 빛을 띠어야 좋음
- 전라도지역에서는 홍어를 생 것으로 먹거나 말리거나 또는 삭혀 먹는 방법이 일반적
- 홍어의 몸에 있는 요소가 발효되면서 미생물에 의해 바뀌는 암모니아가 특 쏘는 맛과 냄새를 냄

## 홍어찜



- 홍어 삭히기는 물기가 닿지 않게 하고 일정한 온도를 유지하며 공기 접촉을 최소화 함
- 전주에서는 숙성시킨 홍어를 다시 찌서 미나리와 함께 양념장을 끼얹어 먹는 것을 별미로 즐김

## 모래무지찜



- 모래무지-모래가 깔린 바닥에 사는 잉어과의 민물 고기로 전주팔미 중 하나
- 모래무지찜은 오모가리에 갖은 민물고기와 시래기, 들깨, 산초가루를 비롯한 갖은 양념으로 맛을 내어 보글보글 끓여낸 탕

## 쇠갈비찜



- 설과 추석과 같은 명절상이나 생일 등의 잔칫상에 빠지지 않고 오르는 갈비찜
- 갈비에 붙은 두툼한 살에 잔칼집을 넣어가며 기름기를 모두 발라낸 뒤 당근과 밤, 은행 등을 넣고 고기가 부드러워지도록 은근하게 조려냄

## 붕어찜



- 구수한 시래기와 어우러진 칼칼하고 토속적인 맛
- 전주 인근의 맑은 호수나 하천, 농수로 등에 널리 분포하는 붕어를 이용한 찜
- 늦봄에서 초여름에 냇가나 강에서 가장 흔히 잡히는 것이 붕어, 부어 또는 즉어라고도 함

## 갯오징어전



- 갯오징어는 변산 반도 부근에서 5~6월에 많이 잡힘
- 싱싱하고 살이 도톰한 갯오징어로 사방으로 고소한 기름냄새 풍기며 노릇하게 지진 갯오징어전
- 부드러우면서도 쫄깃한 맛이 일품

## 육회



- 전주비빔밥 맛의 핵심
- 전주식 육회는 간장으로만 간을 하는 것이 아니라 고추장으로 색과 맛을 내는 특징
- 채 썰어 놓은 고기에 먼저 배즙을 넣어 부드럽게 한 다음 고추장, 통깨, 참기름, 설탕 등으로 양념을 하여 마늘편이나 채 썬 배를 함께 곁들여 낸

## 시래기국



- 시래기는 무청을 말린 것으로 겨울철 비타민 섭취가 부족했던 우리 조상들에게 효과적인 영양공급원
- 비타민과 미네랄이 풍부한 웰빙 식품

## 닭미역국



- 우리나라에서는 아이를 출산한 산모에게 제일 먼저 흰밥과 미역국을 끓여주는 풍속이 있음
- 닭미역국은 쇠고기 대신 부드럽고 체내에서 만들어지지 않는 필수지방산이 풍부한 닭고기를 넣고 끓인 국

## 콩나물국



- 콩나물은 오래 삶아도 질감이 좋음
- 전주에서는 콩나물을 이용한 음식이 발달함
- 흔하게 취급 받는 콩나물이 전주의 좋은 수질로 인해 명물로 꼽힘

## 호박잎된장국



- 집된장을 쌀뜨물에 풀어 끓인 서민적인 국
- 호박잎된장국이 제일 맛있는 시기는 서리가 내릴 즈음으로 어린 호박잎과 여물지 못한 작은 애호박으로 끓여내어야 제 맛이 남

## 순두부찌개



- 두부를 만드는 과정에서 콩의 단백질이 몽글몽글하게 응고되었을 때 압착하지 않고 그대로 먹는 것이 순두부
- 순두부를 만들 때 함께 생기는 맑은 물을 같이 이용해 조리하면 간도 알맞게 되고 순두부 고유의 맛을 더 잘 느낄 수 있음



# 조기찌개



- 조기는 예부터 잔칫상이나 제사상에 빠지지 않고 오르는 생선 중의 하나
- 담백한 맛이 좋은 조기를 봄볕에 꾸들꾸들하게 살짝 말린 뒤 고사리와 함께 양념을 하여 조기찌개를 끓여 먹음

# 홍어탕



- 옛날부터 전주 지역에서는 집안의 대소사나 경조사에 반드시 홍어를 준비하는 풍습이 있음
- 홍어의 집결지인 영산포가 있는 나주와 가까운 전주는 홍어음식을 즐겼음
- 주로 회나 탕으로 즐겨먹었음

# 추어탕



- 폭 고은 뼈째 갈아 맛을 낸 남도 가을 보양식
- 전라도에서는 미꾸라지만 진하게 고아서 손으로 갈아 뼈까지 으깨어 다시 솥에 넣고 얼갈이배추를 넣고 끓임
- 된장과 들깨즙을 넣어 걸쭉하게 끓이다가 먹을 때는 통고추나 풋고추를 다져넣고 초피가루를 뿌려서 매운 맛을 낸

# 오모가리탕



- ‘오모가리’는 뚝배기의 전라도 사투리
- 오모가리에 갖은 민물고기와 시래기, 들깨, 산초가루를 비롯한 갖은 양념으로 맛을 내어 끓인 것이 오모가리탕
- 맑은 강이나 개천에서 천렵하여 잡은 민물고기 이용

# 민물새우탕



- 가을철에 맛보는 새우탕은 칼칼하고 시원한 국물 맛과 송덩송덩 찢어 넣어 무르게 익은 가을 무, 갓 지은 하얀 쌀밥이 어우러진 최고의 별미
- 민물새우는 수질이 좋은 개울이나 저수지에서 서식하는데 통발을 이용하여 잡았음

# 토란탕



- 한가위 절식
- 『동국이상국집』
  - 시골에서 토란국을 끓였다는 기록
- 토란은 9~10월 추석 무렵에 많이 나오며 알싸한 아린 맛이 있으면서 부드럽고 씹는 맛이 좋음
- 전주에서는 토란탕을 들깨즙에 끓임

# 머위깨국탕



- 전라도 지방에서는 머위를 들깨즙으로 탕을 끓여 먹음
- 머위깨국탕은 머위의 쓴 맛과 들깨 향이 잘 어울림

# 신선로



- 한국 음식의 진수인 궁중음식에서도 가장 대표적인 음식인 신선로
- 신선로는 원래 화통이 붙은 냄비 이름이고, 정식이름이 '열구자탕'이었으나 신선로가 음식 이름으로 바뀌게 됨
- '열구자탕'은 맛이 좋아 입을 즐겁게 한다는 뜻으로 소고기, 간, 처넵, 돼지고기, 꿩, 닭, 전복, 해삼, 송어 등 약 25종류의 고급재료가 들어감

# 배추김치



- 우리나라는 각 지역의 기후나 지리조건 등 자연환경이 달라 김치 담그는 방법과 재료도 매우 다채로움
- 전라도 김치는 멸치젓과 갈치젓을 사용하여 맵고 짭짤하며 진한 감칠맛으로 유명함

# 고들빼기김치, 파김치



- 전라도를 대표하는 고들빼기 김치는 고들빼기의 씹살한 맛과 독특한 향을 즐길 수 있으며, 인삼을 씹을 때의 맛과 같아 인삼김치라고도 함
- 음력 설 이후에 별미로 먹는데 오래 묵혀야 깊은 맛이 남
- 파김치-매운 맛이 많이 나는 파김치는 중간 굵기의 쪽파로 담금

# 열무김치



- 한 여름 미처 다 자라지 않은 어린 무를 뽑아다가 갖은 양념하여 담금 김치
- 풋배추와 열무를 섞어 만들기도 하고, 고추와 함께 담기도 하는데, 풋풋한 향과 여름의 시원한 맛을 내는 서민적인 대표 여름김치

# 고구마순김치



- 여름에만 먹을 수 있는 고구마줄기를 가을까지 오래 먹고픈 마음에서 만들어진 별미 김치
- 아삭아삭 씹히는 맛과 담백하고 상큼한 맛이 나며 저장성이 강해 추석 무렵까지 먹음

# 고추장



- 간장, 된장과 함께 발효 식품으로 세계에서 유일한 매운 맛을 내는 복합 조미료
- 고추장은 된장과 마찬가지로 토장국이나 고추장 찌개의 맛을 내고, 생채나 숙채, 조림, 구이 등의 조미료로 쓰임

# 전주집장, 청국장



- 전주집장-전라도 중부 이남에서 즐겨 먹던 별미장
- 담가서 바로 먹는 속성장으로 채소를 많이 넣고 담가 '채장', 삭은 집장이 검정색이어서 '검정장'이라고도 함
- 청국장-꼭 삶은 콩을 더운 방에 띄워서 만든 된장류
- 전시에 단기숙성으로 단시일내에 제조하여 먹을 수 있게 만든 장이라 하여 전국장, 또는 청나라에서 배워온 것이라 하여 청국장이라고도 함.

## 꽃게간장게장



- 게장은 손질한 꽃게에 달여 식힌 양념간장을 부어 담근 우리나라 고유의 젓갈 음식. '게젓'
- 우리나라에서 게장을 먹기 시작한 것은 최소한 1600년대 이전
- 황해에 서식하는 꽃게와 남해안의 돌게를 이용한 게장이 보편화 됨

## 참게장(방게)



- 가을에 벼 추수철에 논에 있는 게를 잡아서 산채로 참게젓을 담금
- 잡은 게는 오지항아리에 담고 물을 부어서 해감을 시킨 후 진간장을 부어 넣고, 며칠 후에 그 장을 따라 달이고 홍고추 말린 것, 마늘 등을 함께 넣어 참게장에 다시 부음



## 굴비장아찌



- 잘 말린 굴비를 손질한 뒤 장아찌용 고추장에 도로 3~4개월 동안 박아 두었다가 먹는 것을 굴비장아찌, 고추장구비라고도 불림
- 전라도 지방의 굴비장아찌를 임금님께 진상했다고도 함

## 김장아찌



- 김을 간장에 담가 먹는 장아찌로 추운 겨울에 나는 김으로 만들어 이른 봄에 먹음
- 남도지방에서 즐겨 먹던 음식으로 질기고 두꺼운 김을 먹기 좋은 크기고 잘라 김 사이사이마다 밤채와 통깨를 고명으로 넣어주고, 한번 먹을 양만큼을 실로 묶어 향아리에 차곡차곡 담음

## 젓갈



- 서해안의 염전에서서는 소금 생산이 매우 활발하여 젓갈문화가 발달하였음
- 바다에서 나는 생선으로 담근 젓갈-새우젓, 황석어젓, 멸치젓, 갈치젓, 잡젓, 밴댕이젓, 조개젓, 어리굴젓, 바지락젓, 꼴뚜기젓 등

## 부각



- 부각은 우리나라에서 드문 조리법에 속하는 튀김
- 부각의 재료로는 가죽나무순, 갯잎, 들깨송이, 동백잎, 국화잎, 우엉잎, 풋고추, 감자, 김등이 쓰임
- 부각을 만들려면 가을철 벌이 좋을 때 한 가지씩 풀을 발라서 정성 들여 말렸다가 기름에 튀겨서 주안상이나 귀한 손님상에 올림

# 감단자



- 감이 많이 나는 전라도와 경상도에서 삶아서 거른 감으로 만드는 떡
- 전라도 감단자는 감을 삶아서 거른 뒤 찹쌀가루를 넣고 끓여서 식힌 후 모양을 만들어 볶은 팔고물을 묻혀 만들

# 전주경단



- 전주경단은 밤채, 대추채, 곱감채 등을 입힌 것이 특징
- 폐백이나 이바지에 빠지지 않던 떡

## 재증병



- 멥쌀가루를 찌서 절구에 넣고 한 번 치대다가 그 반죽을 꺼내 소를 넣고 송편 모양으로 빚은 후 한 번 더 찌준 떡
- 정월대보름 차례에 많이 쓰이는 떡

## 호박고지찰떡



- 늦가을부터 겨울 사이에 늙은 호박을 호박고지로 만들어 찹쌀가루에 섞어 찌낸 시루떡

# 백산자



- 『도문대작』
  - 전주의 명산물 기록
- 백산자를 전주에서 잘 만드는 것은 옛이 좋기 때문
- 『세종실록』
  - '백산엿은 오직 전주에서만 만드는 것'
- 홍산자, 백산자, 홍백산자

# 엿강정



- 『조선요리제법』, 『이조궁정요리통고』기록
- 『도문대작』
  - "개성 엿이 상품이고 전주 엿이 그 다음이다."

## 건고추식혜



- 식혜는 주재료가 찹쌀밥, 엿기름, 설탕이지만 전주식 식혜는 여기에 건고추를 넣는 특징이 있음
- 식혜에서 나는 고추의 알싸한 맛이 있어 가을이나 겨울철에 약처럼 마시곤 했음

## 전주모주



- 막걸리에 8가지 한약재를 넣고 끓인 해장술
- 막걸리에 생강, 대추, 감초, 인삼, 칩, 계피 등 8가지 한약재를 넣고 끓인 모주는 따끈하게 먹어야 함

# 전주막걸리



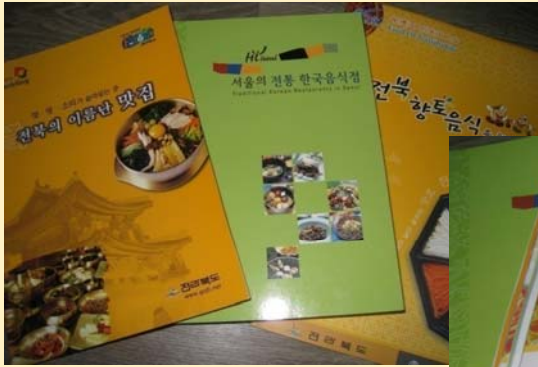
- 전주의 막걸리는 타지역과 차별화된 생막걸리
- 방부제를 비롯한 여타 첨가제를 일체 사용하지 않고 오직 효모를 통해 발효시켜 막걸리의 깊은 맛을 느낄 수 있음
- 막걸리 타운으로 전주만의 독특한 막걸리 문화 형성

# 이강주



- 이강주는 조선조 중엽에 담그던 약용 소주로 전주 지역의 대표 민속주
- 소주에 이서의 배와 봉동 생강을 혼합하여 만든 고급 약소주

# ❖ 단순한 맛집 소개 자료가 아닌 스토리북 발간



맛집 소개 책자? Oh! No!!



# ❖ 단순한 맛집 소개 자료가 아닌 스토리북 제작



그아름다운 쏘州的  
음식이야기

월드푸드 '일본' pp.188-189



# 전주음식문화가 담긴 스토리북(전주음식 50선의 스토리)



갖은 양념하여 깔끔하게 즐기는 토속적인 오모가리탕

## 모래무지찜

모래무지는 하천 중하류의 모래가 깔린 바닥에 사는 잉어의 껍질인물고기이다. 전주의 모래무지는 맑은 물에서만 서식해 고기가 깨끗하고 맛이 담백하기로 유명했다. 과거에는 깨끗한 물에서만 자란다고 하여 전주의 모래무지가 귀한 대접을 받았다고 한다. 고상천과 소상천이 마주치는 아래쪽 한대에 태를 지어 서식했고, 전주천과 삼천이 마주치는 아래쪽에 서식했다. 얼마 전만 하더라도 한백당 비드나무 밑 평상에 걸려 있어 모래무지, 대구 등의 고기로 만든 '오모가리탕'을 놓고 시조를 읊던 풍경이 흔했으나 지금은 보기 힘들어져서 아니다. 오모가리는 흑해기의 전라도 사투리이다. 전주의 모래무지찜은 오모가리에 갖은 민물고기와 시래기, 들깨, 산초가루를 비롯한 갖은 양념으로 맛을 내어 보글보글 끓여낸 탕이다. 모래무지의 살점이 아니라, 뼈까지 전체를 찜어 먹으면 고소한 맛이 더한다. 담백하면서도 배롱한 양념과 어우러진 토속적인 맛이 전주인의 맛으로 꼽힌다. 여름철에는 뜨겁지만 맛을 내며 먹고, 겨울철에는 추위를 달래며 입맛을 돋우는 전주에서 맛볼 수 있는 특별한 탕이다.



구수한 시래기와 어우러진 깔끔한하고 토속적인 맛

## 붕어찜

붕어는 잉어과 민물고기로서 우리나라의 호수나 하천, 농수로 등에 널리 분포되어 있다. 전원이 한강인 늦봄에서 초여름에 냇가나 강에서 가장 흔히 잡히는 것이 붕어이며, 붕어 또는 죽어라고도 한다. 홍천표의 『조선요리학』에서는 "전남 순천 지방에서는 작은 것은 씨리붕어, 큰 것은 왕붕이라 하고, 암목 경원 푸만강 부근의 수린 서호산(巖)이 전상류으로 유명하였고, 전주 덕진 붕어도 이름나 있다"고 하였다. 붕어는 겨울이 가장 맛이 좋아 계절별미로 손꼽히고 있으며, 무와 시래기를 깔고 붕어에 양념장을 얹은 다음 물을 적당하게 넣고 끓인다. 『시의진서』에는 "큰 붕어를 비늘로 굵고 칼로 등마루를 썰서 속을 내 버리고 어만 두 소처럼 만들어 뱃속에 넣고 좋은 초 두 술을 붓는다. 고기 입기 전에 조그만 백반 조각을 넣고 생선을 잘라 구멍 난 데에 녹말을 붙여 삶로 돌려데어 노구에 물을 조금 붓고 기름장에 푼근한 불로 끓여되 밀가루와 달걀을 풀라"고 하였다.

전주한식문화마케팅개발 컨설팅 사업

# 스토리 3부 : 전주를 대표하는 명소와 명인

# Contents

전주를 대표하는 명소와 명인을 대상으로 매력물이 가진  
스토리 매력요소를 도출하는 컨설팅 및 스토리개발을 통하여  
매력물의 홍보효과를 극대화 할 수 있도록 하였다.

명소와 명인의 스토리개발 컨설팅 일정

전주의 자연환경

전주음식문화의 배경

## 명소와 명인 스토리개발 컨설팅 실시

### 컨설팅 일정

사전 조사 : 8월 ~ 10월

컨설팅 기간 : 10월 ~ 11월(추가)

컨설팅팀 : 스토리텔러, 사진 작가, 연구원

### 스토리 구성 내용

음식 : 대표 음식 소개(특징, 개발 동기 등)

인물 : 손내림, 음식에 대한 가치관, 앞으로의 **각오**

장소 : 업소 시설, 오래된 식기, 소품 등

사진 : 음식, 대표, 업소 외관, 소품 등





## 스토리 개발의 기본 방향

- 3인칭 관찰자 시점에서 전개(OOO 대표는 / 그녀는)
- 간결한 문장, 쉬운 단어 선택으로 이해도를 높였다.
- 최고, 최초, no. 1, best 등의 단어는 제하였다.
- 이야기의 배경은 (과거 - 현재 - 미래)이다.
- 음식의 정보와 대표자의 음식에 대한 자세, 앞으로의 각오를 중심으로 서술

## 명소 대상 스토리 속성요소 도출

업소명	도출된 속성	내용
반야돌솥밥	감성	친정 어머니가 할머니에게 해주시던 음식 그대로 차린 음식 아들의 깐밥(누룽지)
가족회관	교육성 전문성 신뢰성	어머니가 딸에게 음식을 가르치는 전주음식명인
고궁	전문성 신뢰성	50여 년의 조리 주방장 조리법 표준화, 고추장 개발
백번집	역사성 감성	50년 동안 한 자리를 지켜온 아들이 식당을 이어가길 바라는 마음
성미당	역사성 독특성	3대로 이어지는 식당 고추장에 살짝 볶아져서 나오는 비빔밥

## 명소 대상 스토리 속성요소 도출

업소명	도출된 속성	내용
풍전 콩나물국밥	이해용이성 교육성 감성	육수, 콩나물국밥 만드는 방법, 먹는 방법을 편안하게 소개  어머니에게 배운 그대로를 지켜나가는 소명을 보여주는 글
한국집	역사성 신뢰성	1952년 한국떡집부터 현재 3대째
삼백집	역사성	1947년부터 영업
호남각	친숙성	부부가 함께 일궈가는 전주 음식 문화

## 명소 스토리 컨설팅의 예

끝까지 전주 맛 지킴이로 살고 싶다. '가족회관'

50여 년, 비빔밥과 한 길을 걸었다. '고궁'

귀한 음식을 대접하고 싶었다. '반야돌솥밥'

열정 하나로 끓였다. '한일관'



‘가족회관’을 처음 시작할 때, 그녀는 마흔 살이 되면 은퇴하리라  
입버릇처럼 말했다. 하지만 어릴 적, 비빔밥을 담으면서 떠오르던  
만도리 풍경과 ‘가족회관’을 다녀간 손님들로 달라졌다.  
그들은 그녀를 움직인 행복이었기 때문이다. ”

#### 과거 회상

만도리(눈에 마지막으로 김매기를 하는)가 되면

풍년을 기원하는 사물놀이로 흥이 났다.

동네 사람 모두가 나와 두드릴 수 있는 모든 물건을 가지고 나와 한바탕 논다.

이때, 소도 잡아 불고기도 만들고,

방금 지은 뜨신 밥에 콩나물과 각자가 나물을 넣어 비빔밥을 만든다.

만도리 때 맛보던 귀한 음식인 비빔밥을 만들기 시작했다.

어머니가 딸에게...

“밥상머리에서 예의를 갖추고 음식을 대하면 음식이 몸에 익어 가분이 나온다. 내  
가 가르치지 않아도 네가 느끼고 자란 음식은 고스란히 너의 것이 될 것이다”

음식에 대한 열정 / 조리연구

달걀찜, 사과달걀, 캐릭터 도시락

“한 사람이 다녀가도 밥상다워야 한다”

김년임 대표는 전주음식 명인 1호이다.



## 전주음식 명인 1호 가족회관

### 종편을 기원했던 '만도리'

마을 공동 우물가 주변은 콩나물 시루들이 즐비했다. 이제 막 그늘 콩나물도 보이고 당장 콩나물국을 끓여도 괜찮은 콩나물도 보였다. 콩나물 시루에 물을 주는 일은 돌덩반이 들어가면서 했다. 단, 당배를 피우는 사람은 제외였다. 혹여 당배재가 콩나물에 떨어질지도 모르니 말이다. 당반이 아니어도 돌 한 바가지쯤은 당연히 콩나물 끓이는데. 작가운 우물물을 콩나물에 쏟아 내리면 콩나물도 정신이 바빠 드는지 못했겠다.

논에 마지막으로 김매기를 하는 만도리가 되면 마을은 풍년을 기원하는 사람들이로 흥이 날다. 논농사는 일년에 세 번 김매기를 하는데 만도리는 마지막 세 번째 김매기를 말한다. 마을 사람들은 누드릴 수 있는 물건은 모조리 가지고 나와 아이, 어른 할 것 없이 두들겨준다. 썰과 리 소리를 따라 마을을 한 바퀴 돌고 나면 아낙들은 우물가 콩나물을 하나도 드었다. 소 한 마리를 잡아 불고기를 만들고 병금 지은 뜨신 밥에 콩나물과 갖가지 나물을 넣어 비빔밥을 만들었다. 집집마다 나날 만큼 주립했다. 만도리 풍경은 김년임 대표가 어른이 되어도 잊혀지지 않았다. 그녀가 '가족회관' 비빔밥을 만들 때 도 종종 생리나는 추억이었다.

### 좋은 아이디어는 반드시 조리연구를 했다

그녀는 음식을 좋아했다. 소장한력이센스 윤반이 몇 백 장은 됐다. 그녀는 음식감상심을 열었고 밥솥을 들여오는 사람이 많았다. 소장한 윤반이 많다 보니 근처 방송극에서 윤반을 빌려갈 정도였다. 업무상 방문하는 사람이 오면 그녀는 손수 밥을 지어 대접했다. 맛이 좋았는지 시범들은 밥집을 내보려고 권했다. 1979년, 그녀는 '가족회관'을 열었다. 천장은 벽돌로 아치를 꾸었고 주방을 1주방~3주방으로 나눠서 동선을 세분화했다. 주방 내부가 밖에서 보였다. 흔하지 않던 내부 구조여서 유심히



### INFORMATION

상 호 가족회관  
전 화 063-284-0982  
주 소 전라북도주시원산구중앙로 3760  
주 일 평일휴무  
영업시간 11시~04시  
주요메뉴 전유미밥 1인 2천원 육회비빔밥 1인 5천원



보는 손님들이 많았다. 그곳에서 만도리 때 잊었던 귀한 음식인 비빔밥을 만들기 시작했다. '한 시월이 다녀가도 밥상다워야 한다' 그녀의 열정은 '가족회관' 음식에 나타났다. 20여 가지 비빔밥 재료들은 서로 색깔을 맞춰 달았고 반채, 대추채를 얹힐 때도 운을 있게 읊었다. 간단 할 것지조미를 만들어도 부쳐지는 김치가 없게 했다. 재료운 반찬이 손님 앞에 가져온 수십 번의 조리연구를 거쳐야 밥상에 올랐다.

한번은 식감이 부드러운 달걀찜을 개발하고 싶었다. 달걀에 이스트를 넣어 한껏 부풀릴까 했지만 그보다는 달걀 자체를 이용하고 싶었다. 문득 아이들 간식으로 만들 어졌던 카스텔라가 생각났다. 그녀는 오븐과 이스트가 없어도 노른자의 휘자를 따로 거름 내어 카스텔라를 만든 경험이 있었다.

개발 대운 특혜기에 넣어 원하던 달걀찜을 만들었다. 달걀찜은 노른자쪽은 쓴 특혜기로 보였다. 여러 시월이 달걀찜 조리법을 궁극했다. 그녀는 달걀찜뿐만 아니라 원하는 조리법을 가르쳐 주는데 인색하지 않았다.

### 끝까지 전주맛지킴이로 살고 싶다

가족회관은 다양한 반찬으로 관심을 모았다. 그녀의 솜씨는 팔에게 해주던 손맛이었다. 그녀는 백설기에 희진 울 올려 생 일케이크를 만들거나 케릭터 도시막을 짜왔다. 붉은 천연색소에 달걀만속을 조려 시과달걀도 만들 어주었다. 어떤 팔은 고된 일 하기도 밥집을 설치하며 음식을 해주시는 어머니가 부담스러웠다. "밥상머리에서 예의를 갖추고 음식을 대하면 음식이 문에 있어 가문이 나온다. 내가 가르치지 않아도 네가 고지도 만든 음식은 예상은 적중했다. 따뜻하게 부를면 환자 3명과 노른자 1 고스란히 너의 것이 될 것이다" 김년임 대표의 생각대로



'가족회관'을 처음 시작할 때, 그녀는 마흔살이 되던 은퇴하리라 입바웃처럼 말했다. 하지만 어릴 적, 비빔밥을 담으면서 떠오르던 만도리 풍경과 '가족회관'을 다녀간 손님들로 달라졌다. 그들은 그녀를 움직인 행복이었기 때문이다. ●●

많은 손맛을 배우는데 오래 걸리지 않았다. 30년대 중반, '가족회관'은 금전시기를 당해 부도가 날다. 팔은 어머니를 도와 법정 투쟁을 했다. '가족회관'을 일기 싫어하는 어머니의 심정을 문서로 작성했다. 팔은 문질러 어머니의 마음을 달게 되면서 '가족회관'을 일으키면 어머니의 인생을 날리는 것이라 느꼈다. 손님들도 그녀를 응원했다. '가족회관'은 피곤했지만 김년임 대표는 건강이 악화되었다. 지금은 원치 않지만 강한 항생제는 독이제일었던 그녀의 손을 끝까지 만들었다.

치료가 힘들어 포기하고 싶었지만 팔과 그녀의 음식을 좋아했던 손님들을 생각하니 또다시 일어선다 했다. 김년임 대표는 전주음식 명인 1호다. 전주시의회에서 만든 조례에 따라 하계 교수의 진문인, 일반인의 추천과 심사료 거쳐 2008년 선정되었다. '가족회관'을 처음 시작할 때, 그녀는 마흔살이 되던 은퇴하리라 입바웃처럼 말했다. 하지만 어릴 적, 비빔밥을 담으면서 떠오르던 만도리 풍경과 '가족회관'을 다녀간 손님들로 달라졌다. 그들은 그녀를 움직인 행복이었기 때문이다.





박병남 대표는 '고궁' 비빔밥이 나이가 들수록 직원들에게 미래를 제시하고 싶었다. 수년간 익힌 솜씨로 직원들이 '고궁' 비빔밥을 만든다면 '고궁'다운 맛을 가장 잘 알리는 사람, 다같이 꾸리는 '고궁'을 만들고 생각으로 꼭 찻다



### 소년(조리장)의 호된 훈련

박병학 조리명장. '고궁'비빔밥 맛을 총괄하는 분이다. 그가 음식을 배우기 시작한 나이는 18살이었다. 생계를 위해 들어간 한정식집 주방은 만만치 않았다. 이른 새벽에 일어난 소년은 나무지계를 지고 시장에 갔다. …… 추운 겨울에도 소년은 조용히 견뎌냈다. 스승은 2년이 지나자 소년에게 식재료를 맡겼다. 소년은 호된 훈련을 거쳐 5년 뒤 결국 주방장이 되었다.

### 차별화를 위한 연구 자세

조리명장과 박병남 대표는 '고궁'비빔밥 맛을 결정하는 고추장을 연구했다. 조리명장은 손맛과 조리방법으로 이곳만의 차별된 맛을 만들어냈다. 비빔밥에 들어가는 고추장 이외 볶음고추장, 더덕고추장, 매실고추장을 개발했다.

모든 '고궁'음식에 쓰이는 양념과 참기름, 고추장은 조리명장의 최종 검증을 받는다. 직원들은 조리교육을 받고 조리명장과 같이 맛 연구를 한다.





## 비빔밥 박물관과 함께 고궁

### 문화를 알리 가치를 높이고자

몇 년 전, 일본에서 본 리얼박물관, 빅빙날 대표는 순간 박물관 딱 좋다. 박물관은 일본 리얼속수를 끌어오는 법과 각 지방마다 특색 있는 면과 수프, 리얼 그릇이 있었고 이튿날 리얼을 그 자리에서 맛보는 자리도 있었다. 게다가 조성된 일본 옛 거리는 일본 리얼이 걸어도 역시할 한 눈에 보여주듯 했다. 바치 타인머신을 타고 과거로 돌아간 기분이었다. '왜 우리나라에는 비빔밥박물관이 없을까' 일본리얼만큼 오랜 역사를 가진 비빔밥인데 말이다. 그는 자존심이 무척 상했다. 길으로 가는 내내 비빔밥박물관 설립에도 생각이 났었다. 규모가 작아도 주머니를 털어서라도 짓고 싶었다. '고궁'으로 들어온 그는 8층 탁자와 의자를 대부분 지웠다. 당장 건물은 짓지 못하지만 미루고 싶지 않았다. 그는 인형으로 기마술에서 밧짓는 나인일, 나를 무치는 모습을 재현했고 실제 쓰였을 부두 띠와 눈그릇, 백자기를 전시했다. 비빔밥이 기록된 옛 문헌도 소개했다. 사금국들과 콩나물, 순창고추장으로 만드는 전주비빔밥과 안동비빔밥, 전주비빔밥, 해주비빔밥을 설명하는 공작을 비빔했다. 전주비빔밥에 들어가는 전주콩나물과 은행, 잣, 호두, 밤, 대추 등의 오십과와 20여 가지 나물도 함께 전시했다. 비빔밥 수십 그릇을 파는 탁자는 줄었지만 후회되지 않았다. 그는 역사와 문화를 함께 알리고픈 마음을 감추지 않았다. 그가 비빔밥을 만난 건 누님이 운영하는 비빔밥 전문점이었다. 1977년, 누님의 권유로 그곳에서 일하면서 비빔밥을 조금씩 알아갔다. 그가 맛보고 싶었던 친근한 비빔밥이었지만 외국손님과 다른 지역 손님들이 맛과 담을 새어갈판을 보려면 그렇게 뿌듯할 수가 없었다. 정말이 기본이 좋아져 더 열심히 일했다. 비빔밥과 보낸 40여 년은 특별했다. 1998년, 그동안 쌓은 경험과 누님 도우를 받아 '고궁' 문을 열었다. 그는 남들레 키운 비빔밥을 향한 애정을 하나씩 쏟아냈다.



### INFORMATION

상 호 고궁  
 전 화 전의전주시서면구곡로 274 458-9  
 주 소 063-251-2222  
 통 일 영장주요  
 영업시간 11시 ~ 9시 30분  
 주요 메뉴 전주비빔밥, 전주전통, 통솔이비빔밥, 전민

### 50여년, 비빔밥과 함께 길을 걸었다

박병하 조리명장, '고궁' 비빔밥 맛을 총괄하는 분이시다. 그가 음식을 배우기 시작한 나이는 18살이었다. 생계를 위해 들어간 한성식집 주방은 만만치 않았다. 엄격한 스승은 철소, 장보기부터 맡겼다. 이런 생애에 일어난 소년은 나무지게를 지고 시골에 갔다. 힘든 일이었지만 그의 결은 다그쳤다. 풀 좋은 식재료들로 골라 나무지게에 올리고 주방에 도착하면 자리에 앉기가 무섭게 부두 띠에 장작을 지펴야 했다. 주운 겨울에도 소년은 조용히 견뎠다. 스승은 2년이 지나자 소년에게 식재료를 맡겼다. 소년은 호된 훈련을 거쳐 5년 뒤 결국 주방장이 되었다. 맛내기에 자신감이 생기고 요리를 할수록 그는 한성식보다 비빔밥에 관심이 생겼다. 조리과정의 한성식에 비해 간단했고 특이 재료를 맛있게 내출에 매력을 느꼈다. 그 후 소년은 비빔밥을 중심으로 만들고 연구하며 30여 년을 지내다가 처음 문을 연 '고궁'과 인연을 맺었다. 조리명장과 빅빙날 대표는 '고궁' 비빔밥 맛을 결정하는 고추장을 연구했다. 조리명장은 손맛과 조리법으로 이곳만의 차별된 맛을 만들어냈다. 비빔밥이 들어가는 고추장 이외 볶음고추장, 떡고추장, 배실킨고추장을 개발했다. 찰기콩도 직접 해서 사용했고 화려한 비빔보다는 세세한 정성으로 고추장과 찰기콩 만들기에 마음을 기울였다. 계절마다 바뀌는 반찬에도 '고궁'만의 양념을 만들어 썼다. 모든 '고궁' 음식에 쓰이는 양념과 찰기콩, 고추장은 조리명장의 최후 검증증을 받는다. 직원들은 조리교육을 받고 조리명장과 같이 맛 연구한다.



다같이 꾸리는 '고궁'  
 '고궁' 비빔밥이 나아가 들수록 빅빙날 대표는 직원들에게



박병하 대표는 '고궁' 비빔밥이 나아가 들수록 직원들에게 미래를 제시하고 싶었다. 수년 간 익힌 솜씨로 직원들이 '고궁' 비빔밥을 만든다면 '고궁'다운 맛을 가장 잘 일리는 사람, 다같이 꾸리는 '고궁'을 만들고 싶다고 생각으로 꼭 짚는다.

게 미래를 제시하고 싶었다. '열심히 비빔밥을 만들어 일하는 직원들에게 길을 열어주자' 그는 '고궁' 문장을 생각했다. 성실한 직원들을 독립시키려는 의도였다. 수년 간 익힌 솜씨로 직원들이 '고궁' 비빔밥을 만든다면 '고궁'다운 맛을 가장 잘 일리는 사람이 될 것 같았다. 그는 비빔밥을 다룬 지역에도 알리는 계기로 기대했다. 문장이 많아도 고추장과 찰기콩은 '고궁' 조리명장이 만들어 공급해서 맛을 유지시켰다. 고추장 조리법을 표준화 시킨 조리계획서가 있어도 마지막은 항상 조리명장의 심사를 거친다. 그는 '고궁'에서 오래 지낸 직원이 문장을 원하면 기회를 주었다. 직원들을 대상으로 새로운 요리 제안도 공유했다. 비빔밥에 응용할 양념이든 무엇이든 상감하지 않았다. 직원들 참여가 우선이었다. 당선된 요리들은 '고궁' 손님이 제 심보에 판매했다. 조리명장의 아들은 아버지 집에서 7년 여 동안 음식을 배웠다. '고궁' 직원들도 다같이 말이다. 조리명장은 소



년 시절 국자로 맛있게 주방에서 일했지만 지금 직원들은 그렇지 않다. 태화도 빛고려로 아끼지 않는다. 빅빙날 대표의 아들은 경영학을 공부하고 있다. 두 아들은 '고궁'과 계속 성장할 것이다.





시간이 지나도 할머니의 밥상은 늘 생각났다. 눈만 감아도 맛이 느껴지는 듯 했다. '귀하고 맛나는 음식을 만들자' 1980년 4월, 반야돌솔밥은 문을 열었다. 그녀는 전주비빔밥처럼 유명한 음식도 생각했지만 친정어머니가 할머니께 드렸던 밥상처럼 정성이 든 음식을 만들고 싶었다. ”



### 친정어머니의 특별한 밥상

30여 년째 돌솥에 밥을 짓는 임복주 대표는 반야돌솔밥의 시작이다. 반야란 들에서 나는 곡식과 채소로 밥을 짓는다는 의미로 그녀의 어릴 적 기억에서 가져온 밥상이다. 그녀의 할머니가 입맛이 없어 밥상을 받지 않으시면 친정어머니는 양은 냄비를 꺼내 하얀 쌀밥을 지으셨다. 쌀이 귀하던 시절이라 냄새를 맡는 것만으로도 흥분되는 일이었다. 연탄불에서 끓는 밥 냄새는 배부른 사람도 돌아앉게 했다. 뜸을 들이며 쌀이 끝까지 익어가면 양은 냄비는 '타닥타닥' 소리를 내며 바닥에 누룽지를 만들었다. 간밥이었다.



밥에 뜸이 들어 입맛을 재촉하면 친정어머니는 장독에서 간장을 꺼내 양념장을 만드셨다. 송송 썬 파와 참기름을 양껏 넣은 양념장. 반찬은 물김치와 뒷밭에서 기른 상추로 무친 겉절이가 전부였지만 밥상이 할머니께 갈 때까지 밥 냄새는 그녀를 따라다녔다. 밥상이 다 차려지면 친정어머니는 그녀와 동생을 대문 밖으로 내쫓으셨다. 할머니 옆에 앉아 있기만 하겠다고 사정해도 통하지 않았다. 혹시나 손주들이 눈에 밝혀 할머니가 진지를 못 드실까 염려해서였다. 초등학교생이었던 그녀는 문밖에 있으면서도 그 맛이 무척 궁금했다. 그날 이후, 할머니의 밥상은 세상에서 가장 맛있는 음식이 되었다.



### 내가 먹고 싶었던 음식을 만들다

'타닥타닥' 소리를 내는 돌솥밥 소리가 그녀는 너무 좋았다. '맛있게 잘 먹고 갑니다'로 들렸다. 간장 양념장에 밥을 비벼 걸절이를 곁들이는 손님들을 보면 그녀는 신이 났다. 힘주어 깐밥을 굽어 댄 탓에 숟가락들이 반 토막이 나고 휘어졌어도 그 소리는 마냥 좋게 들렸다. 30여 년이 지났지만 반야돌솥밥은 다녀간 손님들이 반 토막 낸 숟가락을 보물처럼 간직하고 있다.

주변은 예전보다 화려하고 간편한 음식이 풍족한 세상

이 되어서 쌀, 채소, 간장으로 맛내는 돌솥밥이 투박해 비교될지도 모른다. 하지만 돌솥밥을 기다리는 20분은 그녀의 추억과 친정어머니의 손맛을 맛보는 기회가 될 것이다.

### 지나치기 힘든 '깐밥'

"아저씨, 그밥 드시지 마세요. 맛 없어요." 손님을 지켜 보던 어린 아이는 줄어드는 '깐밥'이 안타까운지 손님을 설득하고 있었다. 한 숟가락쯤 아이에게 줄만도 한데 손님은 들리지 않는지 눌러 붙은 밥을 돌솥에서 떼어 내느라 정신이 없다. 어린 아이는 다름 아닌 반야돌솥밥 대표의 아들로 손님들 못지 않은 '깐밥' 마니아였다. 결과는 저절당차기 일수였지만 아들은 끈질기게 깐밥을 차지하려 애썼다.

깐밥은 돌솥 바닥에 눌러 붙은 밥을 부르는 말로 돌솥밥을 다 비우고 나면 바닥에 생기는 누룽지 같은 것이다. 딱 봐도 그냥 누룽지인데 손님들은 누가 차지할세라 숟가락에 힘을 주어 깐밥을 건어냈다. 이렇듯 깐밥을 향한 애정은 아들이나 손님이나 남달랐다.



이원영 대표는 서울에서 공부하던 젊은 시절, 그는 주변 친구들이 늘어놓는 '한일관' 여행기를 심심찮게 들곤 했다. "전주에 갔으면 한일관도 갔었겠네. 거기 갈비찜 먹어봤나?" 1954년, 큰 형수가 시작한 콩나물국밥집인 '한일관'에 갔던 일이 무용담인양 수다를 떨며 그 맛을 회상하고 있었다. ●●

1954년, 전주남부시장에서..

큰 형수인 박강임 대표는 전주 남부시장에 콩나물국밥집을 열었다. 한일옥으로 시작한 콩나물국밥집은 활기찬 시장 통 열기 틈에서 손님들을 맞았다. 형수는 잔뿌리가 없는 콩나물들로 골라 삶았다. 콩나물은 너무 익히지 않아야 했다. 사각하게 씹히는 맛이 살아있을 정도로 적당히 삶는 것이 요령이다.

형수는 콩나물국밥 이외에 다른 음식도 만들었다. 갈비찜, 복요리, 생선탕, 백반 등. 다양한 음식을 만들었다. 맛도 맛있었지만 푸짐한 인심 때문에 양도 두둑해서 인기가 좋았다. 손님들도 계속 늘어났다. 조금 과장되게 말하면 돈 께쪽에 돈이 넘쳐 흘러도 주워 담을 여유가 없을 정도였다.

형수가 가꿔온 시간을 살려서...

80년대 후반에, 이원영 대표가 전주로 내려와 현재의 한일관을 운영하고 있다. 한일관이 살아야 집안이 사는 이유이다. 그 만큼 한일관은 그와 형수에게 소중한 공간이다.

## 열정 하나로 꿰었다 한일관

1954년, 전주남부시장에서

“전주에 갔으면 한일관도 갔었겠네. 거기 갈비찜 먹어봤나?” 친구는 예전에 맛봤던 갈비찜이 생각났는지 다른 친구에게 동의를 구하기 바빴다. 두 친구는 ‘한일관’에 갔던 일이 무용담인양 수다를 떨며 그 맛을 회상하고 있었다. 옆에서 가만히 듣고만 있던 이원영 대표는 모르는 척 대꾸를 참고 있었다. 이유인즉 ‘한일관’은 그의 큰 형수가 운영하는 곳이었다. 서울에서 공부하던 젊은 시절, 그는 주변 친구들이 늘어놓는 ‘한일관’ 여행기를 심심찮게 들곤 했다.

1954년, 큰 형수인 박강임 대표는 전주 남부시장에 콩나물국밥집을 열었다. 한일옥으로 시작한 콩나물국밥집은 활기찬 시장 통 열기 틈에서 손님들을 맞았다.

형수는 잔뿌리가 없는 콩나물들로 골라 삶았다. 콩나물은 너무 익히지 않아야 했다. 사각하게 씹히는 맛이 살아있을 정도로 적당히 삶는 것이 요령이었다. 콩나





# 전주음식문화가 담긴 스토리북 (전주의 대표음식점 30곳 스토리)



들이 가진 맛과 향을 뽐내기 시작했다. 그 어떤 조미료도 필요 없었고 소금을 굳이 넣지 않아도 간이 맛있다. 맛이 커오르 육수가 어머니의 손맛에 합격하면 간장을 꺼내었다. 집에서 담긴 간장이었다. 어머니는 당신이 담긴 간장으로 육수에 간이 하였다. 찰조림처럼 서도 은근한 단맛을 지닌 간장을 넣으면 비로써 육수는 감칠맛을 냈다.

콩나물국밥 한 그릇이 손님 앞에 갈레버를 하면 데쳐 놓은 콩나물을 육수에 한번 살짝 끓인다. 딱한 특베기에 콩나물국밥을 담으면 숨이 차 살아있는 콩나물이 입맛을 당긴다. 여기에 다진 파와 삶은 오징어, 참깨, 들은 김치를 국밥에 담아 밥상에 낸다. 따로 나온 밥을 국물에 받아 한 숟가락을 뜨면 아삭하게 씹히는 콩나물 소리가 귓속까지 울려온다. 탄약 밥을 국물에 넣어 끓인 국밥을 원하면 미리 이야기하면 된다.

**시장함을 수반으로 달래고**

조규자 대표는 콩나물국밥을 한술 뜨기 전에 수반을 맛볼 것을 권한다. 방법은 이렇다. 함께 나온 따뜻한 수반에 콩나물국밥 국물을 몇 숟가락 비 넣는다. 조미된 김도 손으로 대강 부셔서 넣고 짓기 락으로 휘저으며 수반을 섞는다. 얼핏 들기에 달걀의 비릿한 맛을 상상할지 모르지만 갈갈한 콩나물 국물 때문에 오히려 그렇지 않다. 수반을 단속에 들어서 빈속을 채우면 이제야 콩나물국밥을 맛볼 준비가 되는 것이다.

반찬은 최소 1년 된 들은 김치와 장조림이 있다. 들은 김치를 콩나물국밥에 곁들이면 시원한 국밥국물에 한 박자를 더해 맛을 올려준다. 돼지 안심으로 조리된 장조림은 집에서 만든 간장과 시간간장을 반씩 섞어서 조리된다. 후, 이 김 콩나물국밥이 상큼하게 느껴진다면 정조림 국물을 넣어간을 맞춰도 좋겠다.



어머니의 건강이 좋지 않아 콩나물국밥을 물려 받던 날. 그녀는 자신이 가야 할 길이라는 것을 알았다. 무엇보다 부엌이 낫설지 않았다. 어려서부터 국물 내는 법, 반찬 담는 일까지 배웠던 어머니 곁이 느껴져서이다. 그녀는 어머니가 쓰시던 콩나물시루, 바가지들 간직하고 있다.

사람들과 어머니 손맛을 나누고 주침하던 음식을 내 놓는 일상이 그녀는 좋다. 국밥 한 그릇에 크게 웃고 비 들며 나누는 콩나물국밥을 좋아한다. 어머니의 건강이 좋지 않아 콩나물국밥을 물려 받던 날. 그녀는 자신이 가야 할 길이라는 것을 알았다. 무엇보다 부엌이 낫설지 않았다. 어려서부터 국물 내는 법, 반찬 담는 일까지 배웠던 어머니 곁이 느껴져서이다.

그녀는 어머니가 쓰시던 콩나물시루, 바가지들 간직하고 있다. 무수한 식재료들을 다듬고 갈라졌던 길게 깨인

나무도마도 한 편에 고이 쓰셔두었다. 어머니가 쓰셨던 조리 도구의 국술에 육수가 끓어질수록 그녀는 콩나물국밥을 만드는 일에 자긍심을 느낀다. 또한 세월이 많이 흘러도 사라지지 않을 것 같다.



## 전주음식 명인 대상 스토리 개발



1. 김년임(전주음식 명인 1호, 전라북도지정 무형문화재, 농림수산식품부 전통식품 분야 식품명인(전주비빔밥))
2. 조정형(전라북도지정 무형문화재, 이강주)
3. 박영자(우리맛연구회 회장, 1982년 전주에서 첫 요리학원 운영)
4. 서화순(수원 백씨 중부, 학인당)
5. 유유순(떡메마을원장, 폐백 · 떡 · 한과)

## 4. 연구의 기대효과 및 활용방안

### 전주 푸드스토리 상품화 컨설팅 기대효과

- 개발된 음식문화상품 활용을 통한 전주 음식산업의 경쟁력 제고
- 전주음식의 스토리텔링을 통한 문화 마케팅적 접근으로 전주음식 우수성과 가치 홍보
- 전주음식을 명품 한식문화상품으로 브랜딩화함으로써 전주 푸드의 브랜드 이미지와 아이덴티티의 강화, 전주 푸드에 대한 지속적인 로열티 확보
- 전통문화중심도시로서의 전주시 위상 및 이미지 제고에 기여

### 전주 푸드스토리 상품화 활용방안

- 개발된 전주 푸드스토리덕트를 종합적으로 소개할 수 있는 전주음식 스토리북 발간
- 전주 푸드 웹사이트에 전주 푸드스토리 연재를 통한 지속적인 홍보 활성화
- 대중매체(방송, 신문, 잡지 등)의 전주음식문화 상품의 홍보소재 제공
- 전주음식을 세계적인 문화상품으로 만들기 위한 홍보모형 제시

# Thank You !

전 주 음 식 5 0 선 스토리