

2011년 지역문화컨설팅 지원사업 워크숍 2011.11.18

# 전주음식의 역사와 배경

전주대학교 한식조리학과 교수 한복진



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(李翰), 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 [肇慶廟]

전주 이씨의 시조인 이한과 시조비의 위패를 봉안한 사당.



# 1.전주의 역사적 배경

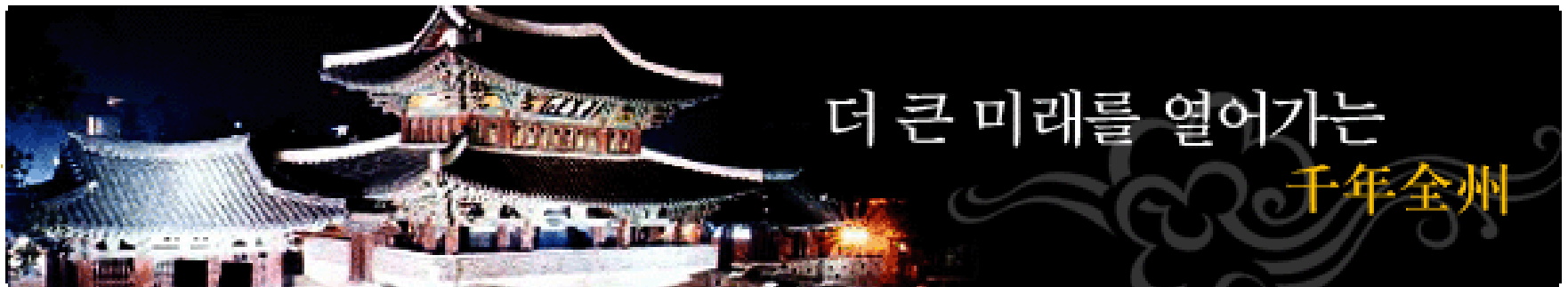
## 3) 전라감영과 전주부

- 조선 태조의 본향-완산부에서 완산유수부(完山留守府)로 승격  
태종 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 56개  
군현 구성 / 전주가 그 수부(首府)였다.
- 풍남문 안쪽 편액 ‘호남제일성(湖南第一城)’이 그 위상



## 4) 전주의 행정구역

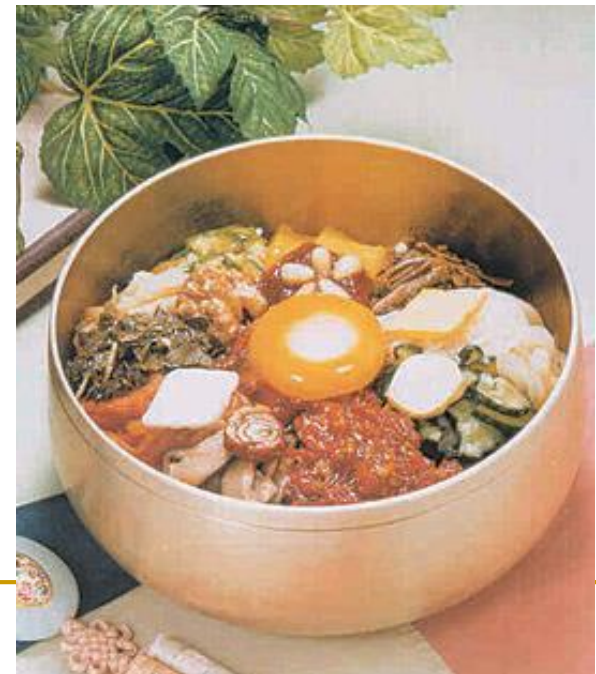
- 1403년 전주부/ 전라도 관찰사 소재지 전라남북도 관할
- 조선의 3대 도시 / 민가의 호수는 한양, 평양에 이어 3번째, 인구수는 한양, 평양, 의주, 충주에 이어 5번째
- 1896년 행정구역이 13도로 개편
- 1914년 부군 통폐합 전주면 설치
- 1931년 읍으로 승격-1935년 부로 승격-완주군에서 분리
- 1989년 5월1일 덕진구 완산구 2구 - 현재 33개 행정동
- 면적은 206.22㎢, 연평균 기온 12.9℃, 연강수량 1296.2mm,
- 인구는 635,007명(2009.12월 현재)
- 현재는 전북의 경제, 행정, 교육, 문화 교통의 중심지
- 21세기 서해안시대의 거점도시



더 큰 미래를 열어가는  
千年全州

# 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(吏不如妓)

기불여음(妓不如音) 음불여기(音不如食)

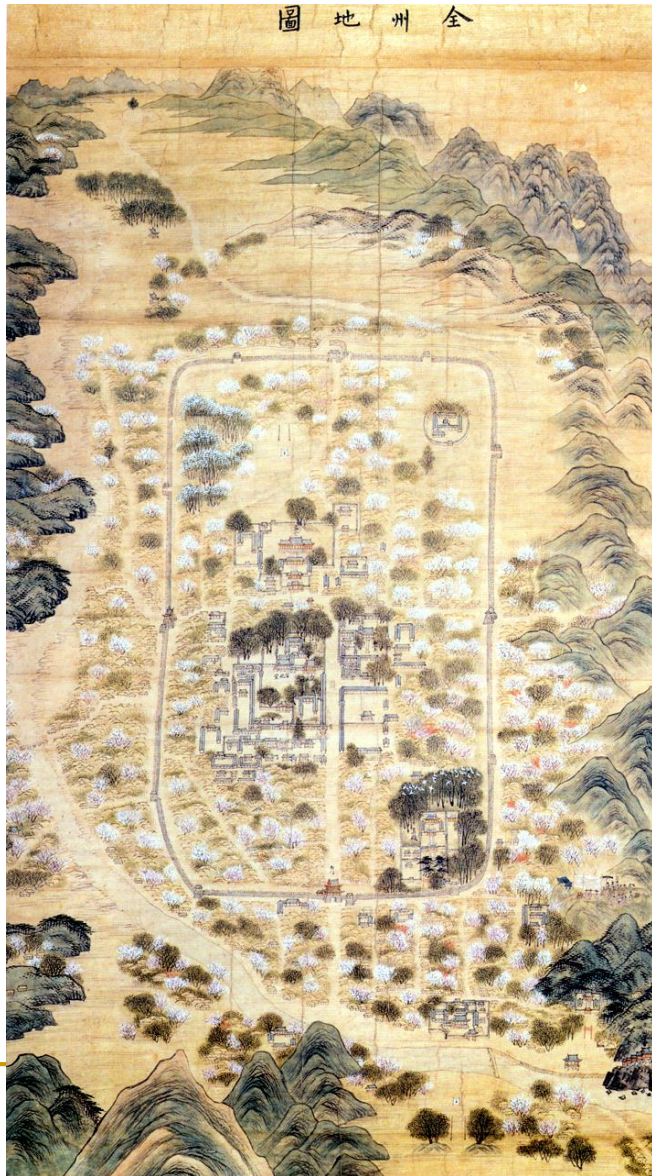
지방수령은 아전만 못하고, 아전들은 기생만 못하고, 기생은 음률만 못하고, 음률은 음식만 못하다”

반불여리(班不如吏) 기불여통(妓不如通)

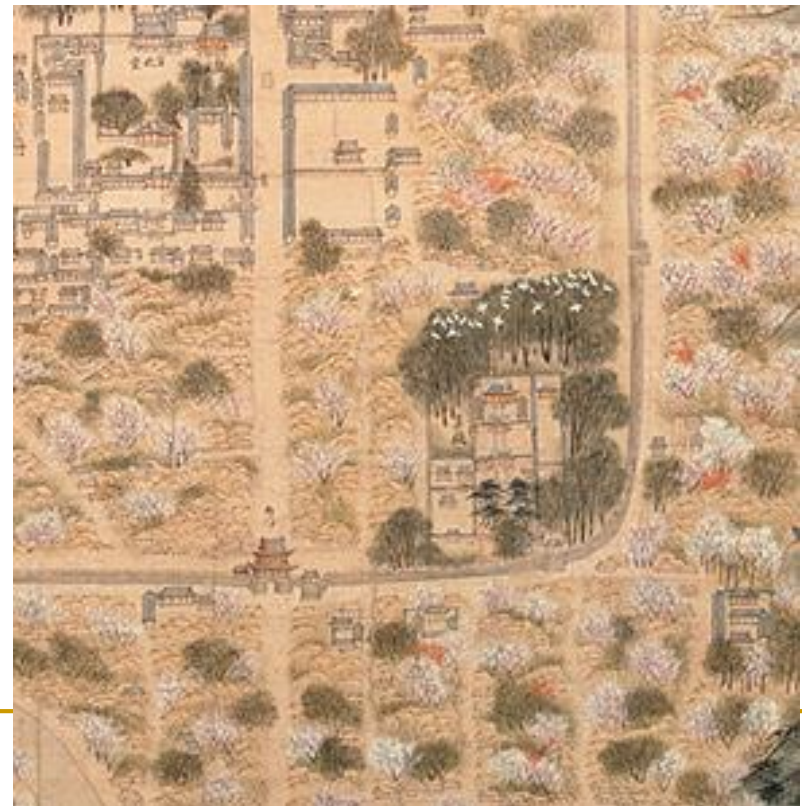
주불여효(酒不如肴) 이불여청(梨不如菁)

양반은 이속(吏屬)들만 못하고, 기생은 통인(通引)들만 못하고, 술은 안주만 못하고, 배는 무만 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 있  
다. 오직 전주만이 맑고, 조졸하여 가장 살 만한  
곳이다. 이중환(1751) 『택리지(擇里志)』



## 2.전주의 자연환경

### 1) 지리적 특성

- 산간·평야지대의 산물이 모이는 “결절지(結節地)”
- 전주 중심가는 산지와 구릉에 둘러싸인 분지형태
- 시가지 대부분 전주천 총적토 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 송. 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)게(한내 게)  
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 대흥골. 상관 마치골
5. 애호박 : 신흥리(송천동)
6. 모래무지 : 전주천 남천. 서천
7. 게(蟹) : 한내. 남천. 서천
8. 무: 삼례 일원.

\*콩나물: 사정리

\*미나리: 서원넘어(화산동)



# 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, 네가 어찌 나에게 알려 허락도 받지 않고 이런 짓을 하는냐. 무릇 제 고을의 선물꾸러미나 청탁고기를 거절하지 않고 이런 짓을 살찐노루, 매끈한 토끼, 곰발바닥, 코끼리 발가락, 바다의 상어. 송어, 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<sup>(1/3)</sup>

- 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 빚은 전통주가 발달 / 약주 송순주. 이강주. 죽령고 등
- 한상에 차리는 음식의 가짓수가 유난히 많다.
- 전주는 훈례음식인 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, 묵은 음식처리설, 동학혁명설, 농번기 음식설, 임금몽진 음식설 등



#### - 비빔밥 문헌기록:

- 최초문헌기록 : 1800년대 말엽 『시의전서』 부빔밥(汙董飯)
- 김상조 “부빔밥 그 이유는 가마솥에 밥을 할때 한물 넘으면 콩나물을 넣고 뜸을 드려 콩나물과 함께 섞기 때문
- 최승범 『난록기(蘭錄記)』 “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 名食物禮讚)」  
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 성성과 자부심  
『별건곤(別 乾坤)』 ‘팔도여자 살림살이’ (1928.12.) 『동아일보』 ‘전통있는 옴팡집’ (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. 계장. 마른 찬. 구이. 탕.  
찜. 적. 나물. 편육. 회. 전골 등 14가지로 나뉘고, 계절적 특성을 고려

백번집 한정식



Four white computer mice are arranged on a blue background. One mouse is at the top left, another at the top center, one at the bottom left, and one at the bottom center. Their cables extend across the frame.

# Thank You !



수퍼스타를 키우는 곳 ——

## 전주대학교

