



비빔밥 VS 비벼먹기

주종재 군산대학교 식품영양학과

“세계의 중심, 대한민국!” 입으로 말하지 않고 듣기만 해도 가슴을 두근거리게 하는 말이다. 아니 가슴이 두근거리는 차원을 넘어서 온몸의 신경이 일제히 깨어나고 머리카락이 쭈뼛쭈뼛 서는 느낌이 들 정도이다. 이제 그 말이 진짜 현실로 이루어지고 있다. 하지만 단지 세컨(second) 개념이던 우리나라의 자동차와 전자제품의 제조기술력이 세계 우수 제품과 어깨를 나란히 하는 실력을 가지게 되었다는 것, 혹은 88올림픽과 2002월드컵을 개최하였다는 것만을 가지고 우리나라가 세계의 중심이 되었다고 할 수는 없다. 우리가 ‘대한민국은 세계의 중심’이라고 외치기만 해서는 아무도 우리를 인정해 주지 않는다.

불과 몇 해 전만 해도 필자가 세계 여행을 하면서 서양인들이 우리에게 대해 이야기하고 대하는 것을 보면 ‘아! 아직은 갈 길이 멀구나’ 하는 것을 뼈저리게 느꼈었지만 이제는 아니다. 세계 어디를 가도 “Korea! Korea!”의 외침을 쉽게 들을 수 있다. 우리나라 제품의 질이 더 좋아졌기 때

문일까? 물론 그런 이유도 있겠지만 더욱 중요한 것은 K팝의 열풍이다. 제1의 한류열풍인 산업 열풍을 토대로 제2의 한류열풍인 문화열풍이 전 세계를 뒤흔들면서 대한민국이 명실상부한 세계의 중심이 되고 있는 것이다.

얼마 전 호주를 여행할 때 호주의 젊은이들이 시드니 오페라 하우스 앞에서 한국 가수 사진과 이름이 쓰인 티셔츠를 입고 우리나라 아이돌 그룹의 노래를 부르는 모습에 나는 감격하여 흐르는 눈물을 주체할 수가 없었다. 특히 1980년대 외국 유학생활동을 했던 필자에게 있어서는 감동을 넘어 충격 그 자체였다. 그런데 또 하나 주목할 만한 것이 노래하는 외국인들의 손에 비빔밥이 들려져 있었다는 것이다. 뿌듯함에 다가가서 비빔밥이 맛있냐고 물어보니 그들은 앞다투어 ‘Delicious!’, ‘Very tasty!’, ‘Very good!’, ‘Wonderful!’을 연발하였다. K팝 열풍에 묻혔지만 우리나라 음식이 K팝과 더불어 한류열풍의 주역 역할을 하고 있다는 것을 분명히 느낄 수 있는 순간이었다.

그런데 그들이 먹는 비빔밥을 자세히 들여다보니 한국의 비빔밥이라고 하기에는 조금 부족해 보였다. 상추나 김 등을 재료로 쓰는 것은 놀라웠지만 재료의 크기, 비빔밥에 들어있는 밥의 상태 등은 비빔밥이라고 하기에는 다소 무리가 있었다. 비빔밥이 아니라 그냥 고추장 밥에 반찬으로 나물을 먹는 것과 같았다. 비빔밥이라고 하기에는 부족한 점이 많아 무척 안타까웠다. 또한 한국음식점들에서 접한 비빔밥을 보고는 아쉬움을 넘어 걱정이 앞서게 되었다. 식재료의 종류와 조리법 등이 중구난방이었다. 다양한 비빔밥이 존재하는 것도 좋지만 기본은 필요한 것이 아닌가 생각되었다. 주먹구구식으로 만든 비빔밥의 문제는 외국에서만 문제가 아닐 것이다. 우리나라에도 비빔밥이라는 명칭하에 수없이 많은 음식이 존재하기 때문이다.

일반인들에게 “비빔밥이 무엇이라고 생각하냐?”고 물으면 대부분 밥에 나물을 넣고 참기름과 고추장을 넣어 비벼 먹는 것이라고 말한다. 따로 비빔밥을 조리해 먹냐고 물으면 굳이 그렇게 하지 않고 그냥 있는 밥에다 남은 반찬에 고추장과 참기름을 넣고 비벼 먹는다고 말한다.

이런 형태를 비빔밥이라고 할 수 있는 것일까? 그렇지 않다고 본다. 그렇다면 어떤 것이 비빔밥일까? 비빔밥이 언제 어디서 어떻게 생겨났는지, 원래 비빔밥은 어떤 형태였는지에 대해 정확한 대답을 할 사람은 아무도 없을 것이다. 문헌적 증거를 바탕으로 설명하라면 언급 자체가 불가능하다. 단지 비빔밥의 특징을 다각적인 측면에서 분석하여 유추할 수 있을 따름이다. 필자도 그러한 면에서 비빔밥을 분석해 보고자 한다.

비빔밥은 분명 남은 밥과 반찬을 비벼 먹었던 것에서 유래했을 것이다. 그게 언제 어디서 누구에 의해서 처음으로 이루어졌는지를 추적하는 것은 불가능하기도 하지만 의미 없는 일이다. 중요한 것은 그러한 형태의 음식을 비빔밥이라고 부르지는 않았을 것이다. 남은 밥과 나물을 비벼 먹으면서 ‘자, 비빔밥 해먹자.’라고 하였다면 이미 비빔밥이라는 음식이 존재하였다는 것을 의미

한다. 그런데 누군가 이러한 음식(필자는 이 음식을 개인적으로 ‘비벼먹기’로 칭하여 설명하고자 한다)이 독특하니까 밥과 나물을 비벼 먹는 특징을 살려 ‘비빔밥’이라는 것을 개발한 것이 아닌가 생각한다. 누가, 언제, 비빔밥을 개발한 것일까? 이 물음 또한 답이 불가능하다. 그렇지만 ‘비빔밥’과 ‘비벼먹기’는 어떻게 다른가라는 질문에는 어느 정도 답이 가능하고 이를 토대로 비빔밥의 기본 조리법을 유추할 수는 있다.

비빔밥하면 전주비빔밥, 진주비빔밥, 해주비빔밥, 평양비빔밥이 유명한데 그중에서도 전주비빔밥이 으뜸이며, 여기에 이견을 제기하는 사람은 아마 없을 것이다. 그렇다면 왜 전주비빔밥을 으뜸으로 여기는 것일까? 맛있기 때문이다, 모양이 예쁘기 때문이다, 영양가가 높기 때문이다 등 이유가 다양하다. 필자도 전주비빔밥이 최고라는 데 주저 없이 동의하는데(지극히 개인적인 생각) 그 이유는 전주비빔밥은 비빔밥이 갖추어야 할 모든 조건을 완벽히 갖춘 비빔밥이기 때문이다. 비빔밥이라는 것은 전주에서 시작되었고 전주비빔밥을 기본으로 다른 비빔밥들이 생겨난 것이라고 생각한다.

전주비빔밥은 어떤 것인가? 구체적으로 전주비빔밥은 어떻게 만드는 것인가? 이에 대해 기술한 문헌은 필자가 아는 한 존재하지 않는다. 다만 구전으로 전해질 뿐이다. 15년 정도 전에 필자가 포함된 전라북도의 한 위원회에서 전주비빔밥 조리법 표준화 작업을 진행하였다. 문헌적 고찰과 구전 수집을 근거로 한다고고는 하였지만 사실 구전에 의존할 수밖에 없었다.

문헌적 고찰은 대부분이 최근의 문헌이었고, 전주비빔밥의 조리법에 대한 내용도 기록에 근거를 두었다기보다는 구전을 바탕으로 한 필자의 의견이 주를 이루었다. 그렇지만 성과는 대단하였다. 원형의 복원에 얼마나 가까웠는지 알 수는 없었지만 비빔밥, 나아가 전주비빔밥의 특징을 알기에는 충분하였다.

다음의 그림 1은 전라북도에서 발표한 전주비빔밥의 조리법이다. 이 조리법을 예로 비빔밥은 어떤 형태여야 하는지에 대해 단순 비벼먹기와 비교하여 설명하고자 한다.

비빔밥을 만들 때 일반 밥이 아닌 사골 고은 물로 지은 밥을 사용한다

비빔밥은 밥과 나물을 섞어서 비벼 먹는 음식이다. 그렇기 때문에 기본적으로 밥과 나물이 잘 섞여야 한다. 그런데 우리가 먹는 일반적인 밥을 사용하게 되면 밥알이 끈적끈적하여 서로 뭉치면서 나물과 잘 섞이지 않는다. 그래서 전주비빔밥에는 일반 밥이 아닌 사골 고은 물(원래는 소머리 고운 물)로 지은 밥이 사용된다. 그러면 밥알이 서로 달라붙는 정도가 덜하고 밥맛도 구수하게 된다.



전주비빔밥의 조리법

- 1 불린 쌀에 사골 고은 물을 넣고 불에 올려놓고 끓이다가 쌀알이 퍼지면 콩나물(100g)을 넣고 불을 약하게 하여 뜸을 들인다.
- 2 콩나물이 익으면 밥과 고루 섞는다.
- 3 쇠고기는 채 썰어 배즙, 청주를 넣고 주물러서 1시간 정도 놓아둔 다음 마늘, 청장, 참기름, 깨소금, 잣가루를 넣고 무친다.
- 4 미나리와 콩나물은 끓는 물에 소금을 조금 넣고 살짝 데친 다음 소금, 참기름, 마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
- 5 도라지는 소금을 넣고 바락바락 주물러서 쓴맛을 빼고 물에 행군 다음 기름을 두른 번철에 마늘, 소금을 넣고 볶다가 깨소금과 참기름을 넣어 고루 섞는다.
- 6 고사리는 끓는 물에 삶은 후 마늘, 청장을 넣어 무친 다음 기름을 두른 번철에서 볶다가 깨소금과 참기름을 넣어 고루 섞는다.
- 7 표고버섯은 채 썰어 깨소금, 참기름, 청장, 마늘을 넣고 무친 다음 기름을 두른 번철에서 살짝 볶는다.
- 8 애호박은 채 썰어 소금을 뿌려 절였다가 물에 행구고 물기를 짰 다음 기름을 두른 번철에서 마늘을 넣고 볶다가 참기름, 깨소금을 넣어 고루 섞는다.
- 9 무는 채 썰어 고춧가루, 마늘, 생강, 소금을 넣고 무친다.
- 10 오이와 당근은 길이 4~5cm 정도로 곱게 채 썰어 놓는다.
- 11 황포돛은 길이 4~5cm, 나비 1cm, 두께 3mm 정도로 썰어 놓는다.
- 12 그릇에 밥을 담고 준비한 나물을 색스럽게 돌려 얹고 가운데에 고추장과 육회를 놓고 그 위에 달걀노른자를 얹은 다음 기름에 튀긴 다시마를 잘게 부서 넣는다. 완성되면 콩나물국과 물김치를 곁들여 낸다.

그림 1. 전라북도에서 발표한 전주비빔밥의 조리법(예)

비빔밥에는 달걀노른자가 낱것으로 들어간다

전주비빔밥에는 달걀노른자가 낱것으로 들어간다. 어떤 사람들은 단백질 보충 차원에서 넣는다고도 하지만 이는 잘못된 생각이다. 그 이유는 바로 달걀노른자가 밥과 나물을 잘 섞이게 하는 윤활유의 역할을 하기 때문이다. 달걀흰자는 빼고 달걀노른자만 넣는 이유는 달걀흰자까지 넣으면 비빔밥이 질어지기 때문이다. 따라서 달걀흰자는 따로 부쳐 지단으로 쓰이기도 하고 다른 음식에 사용하기도 한다. 사골 고은 물로 지은 밥을 쓰고 달걀노른자를 넣으면 밥알이 서로 뭉치지 않아 나물들과 잘 섞이게 되는 것이다. 이 얼마나 경이로운 발상인가? 이러한 면에서 보면 비빔밥이라고 내놓으면서 달걀부침을 따로 얹어 내는 것은 시정할 필요가 있다고 생각한다. 달걀의 윤활유 역할을 떠나서 달걀부침을 한 덩어리로 넣게 되면 손가락으로 아무리 부셔도 밥과 잘 섞일 수 없기 때문에 비빔밥에는 어울리지 않는 것이다. 굳이 필요하다면 비빔밥에 넣고 함께 비비는 형태가 아닌 별도로 제공되어 반찬으로 먹는 것이 적절하다고 생각한다.

비빔밥의 나물은 데쳐서 양념하기, 볶기, 낱 것으로 쓰기 등의 조리법들이 조화를 이루어야 한다

전주비빔밥에 들어가는 나물 중에 콩나물과 미나리는 데친 다음 양념하여 넣고 도라지, 고사리, 표고버섯, 애호박은 볶아서 넣으며 무, 오이, 당근은 낱것으로 넣는다. 이러한 세 가지 조리법이 함께 적당히 조화를 이루어야(물론 각각의 조리법이 적용되는 재료의 종류와 양도 중요하지만 여기서는 조리법에 대해서만 언급하겠다) 한다. 어느 한쪽의 조리법에 치우치게 되면 비빔밥의 맛이 밋밋하거나 느끼하게 된다.

나물의 크기는 밥과 잘 섞이는 적당한 크기로 잘라 조리한다

위의 조리법(그림 1)에서 자세히 언급이 되어 있지는 않지만 전주비빔밥에 쓰이는 나물은 밥과 잘 섞이는 크기로 잘라 조리하게 되어있다. 만일 나물의 크기가 크면 밥과 잘 섞이지 않게 되고, 섞인다 할지라도 다른 나물과 함께 어우러져서 손가락에 떠지지 않는다. 비빔밥이란 한 손가락을 떼을 때 밥과 모든 나물이 골고루 함께 섞여 있어야 하는데 그렇지 못하다면 비빔밥이라 할 수 없는 것이다.

비빔밥과 함께 먹는 국은 담백해야 한다

전주비빔밥을 먹을 때 콩나물국이 곁들여진다. 그런데 이 콩나물국은 거의 물에 가까울 정도로 맛이 밋밋하다. 가끔 이를 불평하는 사람들은 비빔밥을 제대로 먹을 줄 모르는 사람들이다. 콩나물국은 비빔밥을 목에서 잘 넘어가도록 돕는 역할만 하기 때문에 그 이상의 맛을 지녀서는



안 된다. 그래서 전주비빔밥과 함께 먹는 콩나물국은 자극적이지 않게 끓여 낸다. 고춧가루나 파를 넣지 않으며, 소금도 조금만 넣는다. 콩나물국이 맵거나 짜면 전주비빔밥의 참맛을 제대로 느낄 수 없기 때문이다.

비빔밥에 따로 참기름을 넣지 않는다

전주비빔밥은 비빔밥을 먹을 때 따로 참기름을 넣지 않는다. 참기름은 나물을 조리할 때 사용되고 그때 사용된 참기름만으로도 비빔밥에 고소한 맛을 충분히 내기 때문이다. 따로 참기름을 넣어 먹게 되면 처음에는 진하고 고소한 맛이 맛있게 느껴질 수 있지만 반 정도 먹으면 고소한 맛의 느낌은 느끼함으로 바뀌게 된다. 전주비빔밥은 첫 숟가락부터 마지막 숟가락까지 변하지 않는 깔끔한 맛을 가지고 있다.

앞서 살펴본 전주비빔밥의 특징 몇 가지를 보더라도 분명 비빔밥은 우연히 만들어진 것이 아니고 누군가가 남은 밥에 남은 반찬을 넣어 비벼 먹던 형식의 음식(비벼먹기)을 철저히 분석하여 치밀한 계획하에 만든 음식이며, 이 음식에 ‘비빔밥’이라는 새로운 음식명을 부과한 것이라고 생각한다. 비빔밥은 분명 비벼먹기와 다르다. 비빔밥이 되려면 위에서 설명한 몇 가지의 기본은 지켜야 한다고 본다. 어느 정도 기본 틀은 가지고 있어야 한다는 것이다. 그렇지 않은 음식도 비빔밥이라 한다면 비빔밥은 정체성 없는 음식이 되어 버리고 말 것이다.

비빔밥은 우리나라 음식의 세계화, 그 중심에 어느덧 우뚝 서있다. 이렇게 귀한 음식인 만큼 올바른 정립과 대접이 필요하다고 생각한다.