



전주콩나물국밥 <전북일보 자료사진>

‘전주콩나물국밥’ 한술 뜨는 순간 세계인도 반할겁니다

전주를 대표하는 음식인 콩나물국밥이 전 세계로 퍼져나가고 있다. 온라인동영상서비스(OTT) 최강자인 넷플릭스를 타고 푸드 다큐멘터리 K-Food Show ‘국물의 나라’ 프로그램에 전주 콩나물국밥이 소개됐고, 영국 ‘내셔널 지오그래픽’은 ‘숙취에 좋은 전 세계 9가지 음식’ 중 하나로 전주 콩나물국밥을 소개했다. 전주콩나물국밥이 대한민국을 넘어 전 세계인의 관심이 쏟아지고 있다. 전주콩나물국밥의 매력은 무엇일까.

넷플릭스 ‘국물의 나라’ 소개... ‘숙취에 좋은 전 세계 9가지 음식’ 선정 각종 재료에 육수 담아 끓이는 ‘직화식’, 육수를 국자로 떠 담는 ‘토렴식’ 콩나물 잔뿌리 아스파라긴산 숙취해소 탁월...감기예방·빈혈에도 좋아

◇전주는 왜 콩나물이 유명한가.

전주 콩나물의 명성은 완산구 교동의 위치와 크게 연계되어 있다. 교동은 남천과 서천(같은 물줄기의 개천인데 이름만 달리 부름)을 끼고 있다. 이 개천의 무래무지와 민물개가 전주팔미에 들 정도인 것으로 보아 예전에는 물이 맑고 풍부했다. 교동은 전주 경기전이 있고 전주 향교가 있는 옛 전주의 중심지다.

전주성의 남쪽 문인 풍남문이 있고 그 바로 곁에 남부시장이다. 교동에 전주의 양반들이 모여 살았는데 그 흔적이 지금의 한옥마을로 이어지고 있다. 콩나물을 기를 수 있는 물이 풍부하고 이를 소비할 수 있는 시장이 바로 곁에 있으니 콩나물 공장(가내공장 수준이었을 것이다)도 많았다. 남부시장에 유덕 콩나물 장사가 많고 수십 년 된 콩나물국밥집이 여럿 있는 것도 그 흔적이다.

지난 2006년 전주 19개 콩나물 공장들이 영농조합을 결성, 전주의 유명 콩나물국밥집들은 이 조합의 콩나물을 쓰고 있다. 전주콩나물영농조합은 전주의 48개 농가와 무농약 콩 재배 계약을 해 이를 원료로 써 친환경적인 콩나물인 셈이다.

전주 콩나물로 잘 알려진 것은 임실의 ‘서목태’로 키운 콩나물이다. 서목태는 다른 검은콩보다 크기가 작아 쥐의 눈처럼 보인다고 해 ‘쥐눈이콩’, 한방에서 약재로 쓰인다고 하여 ‘약콩’이라고도 부른다.

서목태 콩나물은 오래 삶아도 물러지거나 질겨지지 않고 아삭하게 씹히는 맛이 특징이다. 하지만 요즘에는 서목태 콩나물이 많지 않다. 서목태 콩나물은 아무리 잘 씻어도 검은색 콩 껍질이 붙어 있기 때문에, 제대로 씻지 않은 상품으로 여겨져서다. 전주 콩나물국밥집에서도 서목태는 거의 쓰이지 않고 있다고 한다.

◇콩나물의 효능

전주콩나물국밥은 한 끼를 쉽게 해결할 수 있는 음식이다. 하지만 무엇보다 숙취해소에 좋은 것으로 알려져 애주가들의 큰 사랑을 받고 있다.

콩나물 100g 기준으로 약 800mg의 아스파라긴산이 들어있어, 우리 몸에서 알코올을 해독하는 데

도움을 준다. 콩나물의 아스파라긴산은 간을 해독하는 대표적인 성분으로 숙취해소에 콩나물국밥이 좋은 이유가 바로 이 성분 때문이다. 아스파라긴산이 가장 많이 들어있는 부분은 콩나물의 잔뿌리이므로 숙취 해소를 목적으로 콩나물을 요리할 때에는 잔뿌리 부분을 다듬지 않는 것이 좋다. 콩나물에 풍부하게 포함된 양질의 섬유소는 장내 숙변을 완화해 변비 예방을 돕고 장을 건강하게 만드는 효능이 있다.

또 콩나물은 감기 예방과 빈혈에도 탁월하다. 체내 저항력이 떨어지면 바이러스에 쉽게 감염, 감기에 걸리기 쉽다. 이때 면역력을 높이기 위해 충분한 영양 섭취와 보은, 휴식이 필요한데, 비타민 A·C를 충분히 섭취하는 것이 요구된다.

콩나물은 두 주 정도면 하루 비타민C 필요량이 모두 충족될 정도로 풍부한 비타민C를 함유하고 있다. 콩나물 속 비타민C는 활성 산소를 제거해 해독 작용을 하며 면역력 증강에 도움을 준다.

콩나물의 효능에 관한 기록은 과거에서도 찾아볼 수 있다. 그 기록은 6세기까지 거슬러 올라간다. 중국 양나라 때 도홍경이 쓴 ‘신농본초경집주(神農本草經集注)’에 ‘황권(黃筍)’이라는 약재가 등장하는데, ‘콩에서 나온 새싹을 말린 것’이라고 했으니 이는 바로 콩나물이다. 위 속의 열을 내리는 데 효과가 있다고 전하고 있다.

또 ‘황권’을 복용하는 방법으로 끓여서 먹는 것이 좋다고 했다. 허준의 동의보감에도 콩나물은 온몸이 무겁고 저러거나 근육이 쭈실 때 치료제로 쓰이고, 염증을 억제하며 열을 제거하는 효과가 뛰어나다고 나와 있다.

◇콩나물국밥도 먹는 방식이 다르다.

유명한 전주 콩나물국밥도 조리법이 다 다르다. 전통콩나물국밥은 직화식으로 뚝배기에 밥과 콩나물, 신선야채다짐(청양고추·파·마늘)과 육수를 담고, 가스불에 필필 끓여낸다. 가장 일반적이고 전통적인 방식이다. 이때 콩나물과 같이 숙취해소에 좋은 계란은 국밥 속에 포함돼 구수하고 걸쭉한 맛을 담아낸다. 기호에 따라 청양고추를 첨가한다.

또 다른 방식은 토렴식이다. 전주에서는 남부시

장에서 시작됐다. 뚝배기를 가스불에 끓이지 않고 밥과 콩나물, 신선야채다짐을 담은 뚝배기에 솥단지 속 끓고 있는 육수를 국자로 떠 담아내는 방식이다. 여러 번의 토렴을 통해 따뜻한 국밥이 나온다. 이때 계란은 국밥 속에 넣지 않고 따뜻한 그릇에 참기름이 첨가된 수란이 제공된다. 이때 수란은 콩나물국밥 국물을 여러 번 뜨고 김 가루를 짚어 섞어 먹는다. 기호에 따라 오징어 사리를 첨가해 넣으면 씹는 맛이 일품이다.

◇전주의 유명한 콩나물국밥집들

전주에는 많은 콩나물국밥집들이 존재한다. 먼저 전주콩나물국밥 프랜차이즈점의 대표적인 선두주자는 단연 ‘현대옥’. 현대옥은 토렴식과 직화식 모두를 판매하고 있다. 식성의 차이에 따라 선택해 먹을 수 있다는 장점이 있다.

1947년 육정이 할머니 고 이봉순 씨가 간판도 없

이 하루에 삼백 그릇만 팔면 문을 닫아 붙여진 이름 ‘삼백집’. 박정희 전 대통령이 삼백집을 찾았다가 남긴 육정이 할머니와의 일화는 여전히 손님사이에서 유명해 허영만의 만화 ‘식객’에 실리기도 했다.

또 다른 콩나물국밥집의 강자 전주 웅이집은 “손님들이 잠을 자고 있는 시간에도 육수를 우려내고 있다”는 문구가 소문이 나면서 국밥 한 그릇에 보약을 준비하는 마음 자세를 엿볼 수 있다. 국밥 한 그릇을 배불리 먹은 후 입가심으로 주는 튀밥도 일품이다.

전주 오거리콩나물 국밥집은 아낌없이 넣어주는 콩나물의 아삭한 식감이 일품이다. 특히 바로 앞에서 조리과정을 볼 수 있어 신선야채다짐의 양을 조절할 수 있다. 최근 떠오르는 신형 강자 미가옥도 조리과정을 바로 앞에서 볼 수 있어 콩나물과 각종 야채의 신선함을 두 눈으로 확인해 그 맛도 더욱 좋다. /전북일보=최정규 기자



콩나물 시루. <전북일보 자료사진>