

모두 함께  
비벼먹는  
한국  
대표음식

다양한 나물을 맛보며  
어른이 되어가는 시간

## 비빔밥



새싹이 움트는 계절이 되면 입맛 돋우는 봄 나물이 생각난다. 흰 쌀밥에 갖가지 봄나물을 얹어 비빔밥 한 그릇을 푹딱 해먹는 순간, 어느새 겨울 찬 기운은 저 멀리 물러나 있다. 봄을 부르는 한국의 대표 음식, 비빔밥을 만나보자.

글 김일균

명절이 되면 친척들과 모여서 비빔밥을 해먹었다. 제 사상에 올랐던 음식을 나눠 먹는 음식의 일종이었지만 어릴 적 나는 비빔밥을 먹는 게 무척 싫었다. 밥 위에 얹은 색색의 나물이 예쁘다고 느끼기에는 너무 어렸고, 삶았는데도 여전히 질긴 도라지를 꾸역꾸역 씹어 삼키는 일 역시 고역이었다. 하지만 먹기 싫다고 떼쓰는 사촌동생들과 달라야 한다는 생각으로 항상 남기지 않고 그릇을 비웠다. 비빔밥을 먹을 때만큼은 어른스럽다고 자부했다.

대학을 다니기 위해 고향 대구에서 서울로 올라와 자취를 할 때도 비빔밥은 내게 어른의 음식이었다. 늘 부족한 식비와 싸우면서도 이것저것 맛보고 싶었던 시절, 왜인지 비빔밥은 입에 당기지 않았다. 하지만 좋아하던 여자아이가 돌솥비빔밥을 즐겨먹는 바람에 내가 주문한 돈가스를 잘라주고 그녀가 덜어준 비빔밥을 나눠먹곤 했었다. 싫은 내색을 감추고 비빔밥을 먹던 그 시절이 나를 어른스럽게 만들어주었다. 얼마 전, 산채비빔밥 전문점에서 오랜만에 비빔밥과 마주했다. 몇 년 만에 만난 친구와 어색하게 거리를 배회하다, 한 텔레비전 프로그램에 맛집으로 소개됐다는 그곳에 들어가게 된 것이다. 각종 나물을 흰 쌀밥에 비벼 한입 넣자 상큼한 향내가 입안을 가득 메웠다. 나물이 만들어내는 시원하고 짭짤한 맛이 새삼 신선하게 다가왔다. 세월이 흘러 나는 어느새 나물맛을 아는 어른이 돼 있었다.

비빔밥은 나에게 어른스러운 음식이다. 각양각색 나물이 만드는 시각적 아름다움, 언제 어디서나 쉽게 맛볼 수 있는 편리함, 계절을 품은 상큼함이 나이를 먹을수록 더욱 선명하게 다가온다. 그러나 비빔밥이 지닌 진정한 어른스러움은 혼자 먹지 않고 함께 나눠 먹는 음식이라는 점이다. 나눌 수 있기에 오래 전부터 전해져 내려와 우리나라를 대표하는 음식으로 자리매김했다.

## 천의 얼굴로 입맛을 사로잡다

비빔밥은 왕과 양반들만 사용했다는 방짜유기그릇 위에 색깔으로 꾸며놓으면 세계인이 함께 즐기는 고급스러운 음식이 되고, 양푼에 밥과 냉장고 속 반찬을 모두 쏟아놓고 고추장으로 비비면 가족이 나눠먹는 간편한 한 끼 식사가 된다.

비빔밥은 1400년대 '골동반'이라는 이름으로 불렸다. 골동반은 섞을 '골', 간직할 '동'을 써서 여러 가지 찬을 밥에 섞어 먹는 것을 뜻한다. 먹기 편리하고 맛있어 평양냉면, 개성탕반과 함께 조선시대 3대 음식으로 꼽혔다. 비빔밥의 명칭은 시대에 따라 달라졌는데 1849년 발간된 <동국세시기 동지달편>에서는 '골동지반'이라는 이름으로, 1800년대 말 작자 미상의 요리책 <시의전서>에는 '부빔밥'이라고 쓰여 있다. 비빔밥이라는 이름은 1957년 발간된 이화여자전문학교 가사과 방신영 교수가 쓴 <우리나라 음식 만드는 법>에 처음으로 등장했다.

비빔밥의 유래로는 여러 가지가 전해 내려온다. 우선 조선시대 임금이 먹던 비빔 수라에서 유래했다는 설이 있다. 비빔 수라는 점심이나 임금의 종친이 입궐했을 때 먹는 식사였다. 둘째로, 의례 음식설이다. 전통사회에서 진행된 다양한 제사와 의식 때 사용한 음식을 조상신과 함께 나눠 먹는 신인공식(神人共食) 의식에서 비롯됐다는 이야기다. 셋째로 선달그믐 음식설이다. 선달그믐날 묵은 때를 벗고 새해를 맞이하기 위해 남은 음식을 밥에 비벼 먹은 것이다.

다양한 유래에 공통적으로 나타나는 특징은 나눠먹는 행위다. 준비된 찬이 많은 적든 푸짐하게 준비된 밥에 함께 비벼 먹으며 한국인의 대표음식이 되었다.

정겨운 사람을 떠올리면 자연스럽게 생각나는 비빔밥 한 그릇, 오늘은 보고 싶은 누군가와 맛있는 비빔밥을 먹어보는 것은 어떨까. 🍴



### 충북 보은 산채비빔밥

콩나물, 고사리, 참나물, 취나물, 표고버섯, 느타리버섯 등 산채에 상추, 다진 파, 다진 마늘, 참기름을 넣은 양념 고추장을 곁들여 먹는다. 스님들이 산사에서 생활하며 채취한 산나물로 만들어 먹은 것이라는 이야기가 있다.



### 경북 안동 핫제삿밥

콩나물, 고사리, 시금치, 도라지, 무 등의 나물을 얹고 고추장 대신 간장으로 비벼서 전과 산적, 생선찜과 함께 먹는다. 조선시대 안동에 모여 공부하던 유학자들이 핫제사를 열어 제사 음식을 맛본데서 유래했다.



### 전북 전주 전주비빔밥

콩나물, 고사리, 호박, 무생채, 표고버섯 등 갖은 야채와 황포묵, 익힌 소고기에 은행과 통깨를 올려 고추장으로 비벼 먹는다. 하루에도 몇 번씩 밥을 먹는 농민기에 구색 갖춘 상차림을 준비하기 어려워 그릇 하나에 여러 가지 음식을 섞어 먹게 됐다는 설이 있다.



### 경남 진주 육회비빔밥

콩나물, 숙주나물, 근대나물, 애호박나물, 박나물 등 야채에 육회를 얹어 고추장에 비벼먹는다. 1592년 임진왜란 때 진주성에 들이닥친 왜군과 싸우기 위해 병사들이 빨리 끼니를 때울 수 있게 만들었다고 한다.