

세상의 모든 면(麵) 이야기

2025년 4월 누들플래닛

NOODLE PLANET

누들플래닛 Vol.13 중화대륙의 면, 국경을 넘다



NOODLE PLANET

Vol.13 누들플래닛
2025 4월호 “중화대륙의 면, 국경을 넘다”



누들플래닛 2025년 4월호
발행일 2025. 4. 21
창간일 2023. 12. 23
발행처 면사랑

<누들플래닛> 은 세상의 모든 면(麵) 이야기를 담은 정기간행물입니다.

Contents

커버 스토리	06
Message from CEO	09
Chapter 01 누들 스토리	10
왕육성 셰프의 칼판, 불판, 면판 (왕육성 셰프)	12
그리운 맛, 그 옛날짜장면은 어디로 갔을까? (안충기 작가)	16
특별기고 : 면의 과학 (임두원 박사)	20
일본과 한국의 짬뽕 (김성윤기자)	24
한반도 평정... 5대 짬뽕 명가 (김성윤기자)	27
중화면의 원조(元祖), 우육면 (박현진)	30
밀가루에 대한 오해와 진실 (박현진)	36
수타면 장인을 찾아서	40
Chapter 02 누들 인터뷰	46
중식 대가 여경래 셰프 인터뷰	48
Chapter 03 누들 플레이스	52
공주 수타면 짬뽕 맛집 5	54
대만 우육면 맛집 3	60

중화대륙의 면, 국경을 넘다

긴 시간, 밀가루 한 줌은 국경을 넘는
민족의 발걸음이 되었다.

가느다란 면발에 실려온 건 배고픔만이 아니었다.

기억과 뿌리, 그리고 오랜 시간 누적되어 온 역사이며 문화다.

한 그릇 우육면에 녹아든 유랑의 역사,
수타면을 뽑는 손끝에 뻗은 세월의 굴곡,
면의 가락마다 새겨진 조상의 숨결.

그건 문명이 나눈 식탁이었고,
맛으로 계승된 시간의 기록이다.

이제 중화면은 또다시 국경을 넘는다.

그리고 우리는 한 그릇 속에 녹아든 수백 년의 이야기와
마주한다.





Message from CEO

2025년 누들플래닛 발행을 앞두고
많은 고민이 있었음을 먼저 고백합니다.

작년 한 해 보내주신 성원과 응원에 감사하면서도
스스로에게 콘텐츠의 방향과 내용의 변화를 생각하는
계기도 있었습니다.

장고 끝에 첫 선을 보이는 2025년 누들플래닛은
보다 알찬 기획과 코너로 구성되어 있습니다.

면의 역사와 문화를 더 깊이 있고 심층적으로 다루고
면이 맛있는 이유, 면과 건강의 이야기를
재미난 과학으로 풀어냈습니다.

또, 면 장인들을 취재하여 오랜 세월이 빚어낸
철학과 정신을 담았습니다.

필진 또한 면을 오랫동안 연구해 오신 작가, 교수,
기자분들은 물론이고 과학자, 의사,
영양학 박사님들께서도 새로이 함께 합니다.

알면 알수록 새롭고,
공부할수록 재미있는 면麵세상입니다.

2025년에도 “누들플래닛(Noodle Planet)”의
독자 여러분들께 더 맛있고 유익한 정보를
맛볼 수 있도록 준비하겠습니다.

2025년 첫 누들플래닛은
“중화대륙의 면, 국경을 넘다”입니다.

감사합니다.

2025년 4월
누들플래닛 발행인
☎면사랑 대표 정 세 장

Chapter

01

누들 스토리

왕육성 셰프의 칼판, 불판, 면판 (왕육성 셰프)

그리운 맛, 그 옛날짜장면은 어디로 갔을까? (안충기 작가)

특별기고: 면의 과학 (임두원 박사)

일본과 한국의 짬뽕 (김성윤기자)

한반도 평정... 5대 짬뽕 명가 (김성윤기자)

중화면의 원조(元祖), 우육면 (박현진)

밀가루에 대한 오해와 진실 (박현진)

면 장인을 찾아서



왕육성 셰프의 칼핀, 불핀, 면핀

글 왕육성 셰프

중화요리 하면 가장 먼저 떠오르는 이미지는 네모난 중식도, 그리고 불타오르는 wok이다. 도마위에서 춤추는 '칼의 연주'와 웅장한 화음이 되어 줄 '불의 화음'이 바로 중화요리다. 중화요리의 주방은 크게 3가지 판으로 구성되는데まずは 재료를 손질하며 요리의 시작을 알리는 칼판, 맛과 향을 입히며 요리를 마무리하는 불판, 그리고 각종 면과 덩sem, 만두를 담당하는 면판이다. 중식 주방은 칼판과 불판의 기싸움도 있었다. 옛날에는 칼판 출신 주방장이 거의 대부분이었는데 최근에는 불판 출신 주방장이 대세가 된 것 같다. 면판은 수타면, 만두, 빵, 은사권, 덩sem 등 밀가루를 다루는데 요즘은 기계면을 사용하기도 하거니와 엄청나게 다양한 메뉴보다 코스요리를 내다 보니 그 힘이 많이 약해졌다.

칼판, 칼을 무서워하면 칼에 베인다

주방장이 정하는 특선요리가 많았던 시절 주방의 주도권은 칼판이 힘이 셸다. 주방 칼 중에서도 유독 무뚝뚝하고 무겁고 네모진 중식도(中食刀)를 자유자재로 다루는 기술이 핵심이다. 주방에서 칼은 권력이다. 칼판에 서는 건 사부들만 할 수 있다. 조수들은 사부들이 쓰다가 무뎌지기 직전의 칼만 쓸 수 있었

다. 사부들의 칼에 손을 대는 게 허락되는 유일한 시간. 바로 칼을 갈 때다. 주방 보조로서 가장 중요한 임무이기 때문이다. 이 또한 다 이유가 있다. 칼을 다루지도 못하면서 무턱대고 칼질을 하면 어찌되겠는가? 그건 사고로 이어지는 것이다. 중식도는 그만큼 무겁기 때문에 손에 익기까지 시간이 오래 걸린다.

중식도의 무게를 활용해서 칼질을 하면 손목에 무리가 가지 않고 힘이 안 들어간다. 하루 종일 칼질을 해야 하는 중식 주방에서는 중식도가 손목을 지켜주는 보물인 셈이다. 그 무거운 칼로 채도 썰고 회도 뜬다.

콰이(塊)는 재료를 큰 덩어리로 썰는 기술, 피엔(片)은 종잇장처럼 얇게 썰는 기술, 쓰(絲)는 머리카락처럼 가늘게 채 썰는 기술, 루이딩(如意刀)은 정육면체를 여러 개 붙인 모양으로 자르는 기술, 썬이황과(蓑衣黃瓜)는 오이를 썰 때 한쪽은 직각으로 한쪽은 비스듬히 썰어 용수철처럼 늘어나게 만드는 기술이다. 마티다오(馬蹄刀)는 말발굽 소리를 내며 재료를 다지는 기술이다.

'중화요리'하면 불타오르는 wok을 생각하며 '불맛'이라고들 하지만 중화요리는 뭐니뭐니해도 '칼맛'이다.



무겁고 중후한 중식도 中食刀
주방 칼 중에서도 유독 무뚝뚝하고 무겁고 네모진 중식도(中食刀)를 자유자재로 다루는 기술이 중화요리의 핵심이다.



칼판, 빠르고 정확한 칼질은 주방의 권력이다.

불판, 중식에 영혼을 불어넣다

불판은 중식의 맛과 간을 담당한다. 중식에서 불맛이라 하면 wok(炒)과 강한 불의 조화에서 비롯된다. 불판에서는 조리고 튀기고 찌는 모든 과정을 wok으로 한다.

작(炸)은 재료를 기름에 튀기는 조리법, 탕(汤)은 물을 넣고 재료를 끓이는 조리법, 활유(滑油)는 낮은 온도의 기름에서 재료를 데치는 조리법, 폭(爆)은 센 불에서 순간적으로 재료를 볶아내는 조리법이다.

불판장은 이런 조리법들을 통해 강한 화력과 섬세한 불 조절로 최상의 맛과 향을 이끌어낸다. 불판은 요리의 최종 맛을 결정짓는 중요한 단계로, 고도의 집중력과 기술이 필요하다. 빠르게 볶아야 수분이 빠지지 않으며 센 불에서 짧은 시간 내에 향을 입혀야 식감이 살아난다. wok을 돌리고, 국자를 돌리고, 불을 다루는 손은 무용수처럼 유려해야 한다. 불판은 타이밍, 리듬, 감각의 예술이다.





불판, wok(Wok)과 강한 불의 조화에서 비롯된다.

불은 일정하지 않다. 가스 압력도, 날씨도, 조리 순서도 늘 변한다. 그럼에도 같은 불맛을 유지하려면 오직 한 사람만이 불을 다뤄야 한다. 그래서 신중하고 장인정신이 있는 중식당은 불판장의 키와 동작에 맞추어 화구의 높이를 조정해준다. wok을 들고 흔드는 손의 각도와 소스를 넣는 타이밍, 불을 끄는 각도까지 모두 손에 익은 높이에서 나와야 오차가 없다.

불판은 힘과 집중, 감각과 경험의 예술이다. 그 곳은 그저 요리를 하는 곳이 아니라 중화요리의 맛과 향, 품격을 최종 결정짓는 무대다.

면판, 손끝에서 밀가루가 살아난다

중화요리에서 '면판'은 다소 조용한 자리처럼 보인다. 불꽃도 없고, 강한 칼 소리도 없다. 하지만 이곳은 매일 가루가 반죽이 되고, 반죽이 생명이 되는 곳이다. 중국 요리의 뿌리를 이루는 수타면, 만두, 딤섬, 꽃빵은 모두 이 '면판'에서 탄생한다. 물과 만나 반죽이 되고, 숙성되며 살아 숨 쉬는 성질을 갖는다. 조금만 방심하면 질어지고, 너무 다루면 딱딱해진다. 그래서 면판장은 밀가루의 상태, 날씨, 습도, 온도까지 몸으로 읽어내야 한다.

면판의 대표 기술은 단연 수타면(手拉麵)이다. 수타면은 단순히 '손으로 뽑은 면'이 아니다. 탄성과 리듬, 균형과 호흡의 예술이다. 또한 중국 요리의 예술이라 불리는 딤섬(點心) 역시 이곳에서 비롯된다.



면판, 손끝에서 밀가루가 살아난다.

요즘은 많은 식당이 기계면을 쓴다. 정확하고 빠르고 손쉽다. 하지만 기계는 그날의 기온, 가루의 촉감, 물의 미세한 차이를 감지하지 못한다. 면판장은 반죽을 보는 것이 아니라 '느낀다'. 손으로 누르면 반죽이 숨을 쉬는 걸 알고, 끌어당기면 면발이 몇 mm로 나올지 눈을 감고도 계산한다. 이 감각은 하루아침에 생기지 않는다. 수천 번의 반죽, 수만 번의 면 뽑기, 그리고 실수와 기다림 속에서 완성된다.

코스 요리가 중심이 된 요즘, 딤섬이나 면요리 없이 요리가 끝나는 식당도 있다. 그래서 면판은 불판, 칼판에 비해 조금 조용한 자리로 밀려나 있다. 하지만 진짜 정통 중식당이라면 면을 직접 뽑고, 만두를 손으로 빚고, 식사와 끝을 밀가루 음식으로 마무리한다. 그 한 그릇, 한 조각 안에 면판장의 손끝과 정성, 그리고 중식의 근본이 녹아 있는 것이다.

불판이 요리에 영혼을 불어넣는다면 면판은 요리에 온기를 더하고, 기억을 만든다.

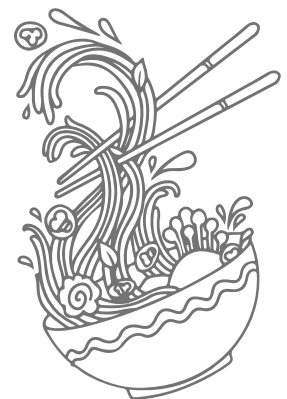
정리 : 박현진 (누들플래닛 편집인)



왕육성 셰프

중식당 진진의 설계자.
50년 업력을 가진 백전노장.
부모가 중국 대륙 출신인 화교 2세.
중식계의 대부.

대관원, 홍보석, 사보이호텔 호화대반점,
플라자호텔 도원 등을 거쳤다.
코리아나호텔 대상해 주방장 역임
현재 진진 오너 셰프.



그리운 맛, 그 옛날짜장면은 이디로 갓을까?

글 안충기 작가



중국집 (CABOOKS)

26년차(2018년 당시) 피아노 조율사의 26년 된 취미, 중식 노포 탐방기

피아노 조율을 마치면 비밀 수첩을 꺼내 들고 중국집으로 발길을 옮기며 혼자 식사하는 취미를 책으로 엮었다.

오래된 가게, 평생 한 가지 일만 해온 사람들, 음식 하나에 삶을 녹여 놓은 사람들의 이야기가 만화로 펼쳐진다.

단, 지금은 문을 닫은 노포도 제법 있다.

어느 피아노 조율사의 짜장면 주유천하

피아노 조율사가 있다. 인천에 사는 조영권이라는 분이다. 전국을 누비며 피아노를 조율하고, 틈틈이 오래된 동네 중국집을 찾아다닌다. 그가 쓴 『중국집』은 출장길에서 만난 노포(老鋪)들 사연으로 가득하다. 피아노와 중식당, 뜻밖의 조합이지만 짝잘하게 잘 어울린다. 그의 책은 내 여행 필수품이다. 기대를 저버린 적이 없다.

군산의 형제반점이 그중 하나다. 오래된 단층 슬라브 건물의 샤시 문을 열고 들어가면 1980년대로 순간 이동하는 기분이 든다. 네 개의 식탁, 손글씨 메뉴판, 큼지막한 숫자의 달력, 세월을 말해주는 꽤 종시계와 선풍기.... 고슬고슬한 볶음밥 위에는 얇게 부친 계란지단이 곱게 덮여 나온다. 면은 적당히 쫄깃하고 제대로 볶아낸 간짜장은 나무랄 데 없다. 단무지와 양파에 곁들여 나오는 깍두기나 김치는 또 어땠고. 그러나 어디까지나 내 취향일 뿐이다. 소문 듣고 갔다가 “애개~~~” 할 수도 있으니까.

짜장면이나? 간짜장이나?

짜장면과 간짜장은 마니아들 사이에서 뜨거운 논쟁거리다. 결론이 날 리 없다. 나는 단연 간짜장파다. 그것도 번듯한 대형 중식당보다 동네 중국집에서 볶아내는 간짜장. 주방에서 반죽을 팡팡 두드려

면 뽑아내는 모습을 구경할 수 있는 곳이 좋다. 바특하게 볶은 짜장(전분 많이 풀어 흥건하면 실망), 탱탱한 면(너무 질기면 곤란), 채 썬 오이(완두콩은 사양), 테두리가 바삭한 달걀 프라이(삶은 달걀이나 메추리알은 별로). 이 조합이 완벽해야 한다.

“간짜장이요, 곱빼기!”

주렴을 걷고 들어가며 단호하게 외친다. 따뜻한 엽차를 훌쩍이다 보면 덜그럭 거리는 뿜 소리가 들린다. 위장이 요동치기 시작한다. 양파를 춘장에 찍어 한입 물면 주방에서 출발한 고소한 냄새가 침샘을 자극한다. 단무지에 식초 뿌려 아삭아삭 씹다 보면, 마침내 기다리던 한 그릇이 대령된다.



간짜장은 짜장면의 일종으로, 물이나 육수를 붓지 않고 만든 짜장을 말한다.

‘간짜장’의 ‘간’은 내장 간이나 소금 간 등의 간이 아니고 乾(마를 건)의 본래 발음이다.

즉, 현대식으로 적으면 건짜장이 되며 일반 짜장과는 달리 물을 넣어 양을 늘리지 않는다.

또, 양념을 미리 만들어 두는 것이 아니라 재료를 바로 볶아서 만든다는 차이가 있다. 원래 짜장면은 주문을 받고 볶는 건 짜장 방식이었으나 1970년대 밀려드는 주문을 처리하기 위해 물이나 육수를 첨가해 묽게 만들고 점도는 전분으로 처리하는 ‘물’짜장이 등장하면서 ‘물’짜장이 일반 짜장면으로, 이전의 그 짜장면은 간짜장으로 이름이 바뀌었다고 한다.

간짜장은 물이나 육수를 넣는 일반 짜장과 달리 육수 없이 볶아 만들기 때문에 춘장 맛, 불맛이 강한 편이다. 즉, 맛이 상대적으로 진하다. 일반 짜장과 간짜장의 차이는 소스를 따로 내느냐 면에 부어 내느냐 또는 어떤 재료를 쓰느냐가 아니다. 물과 전분을 추가로 넣느냐가 핵심이다. 부어 내더라도 물 안 넣고 볶아 내면 간짜장, 소스를 따로 담아 내고 아무리 고급 재료를 넣더라도 소스에 물과 전분을 넣으면 그냥 짜장이다. 해물이나 특이한 재료가 들어가면 이름은 달라지겠지만 물 짜장이란 본질은 변하지 않는다. 즉 간짜장-일반 짜장은 소스 조리법의 차이에 따른 이름이다. 유니짜장이면서 간짜장일 수 있고, 삼선짜장이면서 물짜장일 수 있고 그 반대도 가능하다.



누들스토리

짜장면 전성시대 1970~80년대

그 시절 짜장면은 말 그대로 국민음식이었다. 김치찌개와 짜장면을 함께 파는 식당도 꽤 있었으니까. 중국집 카운터 앞에는 커다란 관내 지도가 걸려 있었다. 면이 불지 않는 거리가 배달 한계선이었다. 오토바이가 자전거를 대체하며 배달 거리는 점점 늘어났고, 면발도 따라 변했다.

이 변화는 한국의 경제 성장과 맞닿아 있다. 1960~80년대 한국은 연평균 8~10%의 고도 성장기였다. 1973년에는 무려 14.9%였다. 본격 산업화 시대로 접어들며 도시로 젊은이들이 몰려들었다. '일하면서 싸우고, 싸우면서 일하'는 구호 아래 공장들은 밤낮없이 돌아갔다.

덩달아 외식업도 번창했다. 하지만 쌀은 부족했다 (쌀 자급 원년은 1977년이다). 정부는 혼·분식 장려 운동을 펼쳤다. 말이 장려지 사실상 강제였다. 식당에서는 쌀에 보리를 25% 이상 섞어야 했다. 학교에 규정을 어긴 도시락을 가져가면 도덕 점수를 깎거나 회초리로 맞기까지 했다. 쌀로 술을 빚을 수도 없었다. 아예 1969년 2월부터는 매주 수요일과 토요일을 분식의 날로 정했다. 이날이면 식당들은 오전 11시부터 오후 5시까지 밀가루 음식만 팔아야 했다.

덕분에 중국집들은 신이 났다. 주방은 쉴 틈 없이 돌아가고, 배달통은 바닥에 놓일 시간이 없었다. 이즈음 면에 쫄깃함이 더해지기 시작했다. 밀가루 반죽이 소다(탄산칼륨, 탄산나트륨)와 만나면 면이 더 찰지고 삶아도 퍼지지 않는다. 배달 시간이 길어져도 면발이 탱탱하니 배달원들이 욕먹을 일도 줄었다. 짜장면발 본래의 맛은 추억이 되어갔다.

그 시절에는 짜장면 값을 마음대로 올리지 못했다. 쌀과 밀가루 같은 주식, 설탕과 소금 등의 필수 식재료, 백반 국수 짜장면 라면 같은 서민 음식값은 정부가 관리했다. 저임금 노동에 바탕을 둔 수출 위주 정책을 지탱하기 위해서였



대한제국 시기인 1908년 건립된 인천광역시 중구 선린동 공화춘은 짜장면의 발상지로 알려져 있다. 공화춘은 중국 산둥성 출신 화교들이 모이는 동향회관의 성격으로 출발해 1913년부터 1983년 폐업할 때까지 대표적인 중국집으로 명성을 날렸다. 공화춘은 개항 이래 한국 땅으로 새 삶을 찾아 건너온 화교들의 애환이 서린 장소이기도 하다. 출처 : 역사문화재단

다. 1970년대 초반 짜장면 한 그릇은 50~100원, 후반에는 200원 안팎이었다.

중국집들도 껌을 내서 대응했다. 면의 양을 줄이고 메뉴에 곱빼기를 추가했다. 해삼 전복 새우 등을 넣은 삼선짜장처럼 통제권 밖의 파생 메뉴도 인기를 끌었다. 86아시아게임과 88서울올림픽을 거치며 가격통제는 느슨해 졌다. 1990년대 들어서며 짜장면 값은 비로소 자유를 얻었다.

짜장면 맛의 변화와 화교의 부침

한국 중식의 역사는 곧 짜장면의 역사다. 그 속에는 화교들의 눈물과 땀이 배어 있다. 그들의 일상은 늘 불안했다. 2002년 영주권이 부여되기 전까지는 일정 기간마다 거주

연장 허가를 받아야 했다. 박정희 정권 때는 50평 이상의 점포를 소유할 수 없었다. 공무원이 될 수 없고, 변호사나 의사처럼 국가가 인정하는 자격증을 딸 수도 없었다. 믿을 구석은 기술 밖에 없었다. 많은 화교들이 중식도를 잡을 수밖에 없던 이유다.

세월이 흐르며 짜고 투박한 산둥식 자장몐은 한국식 짜장면으로 진화했다. 갖가지 재료와 조리 기술이 더해지며 한국 대표 음식이 됐다. 이제는 수많은 짜장면 브랜드가 생기고, 면도 다양해졌다. 이민의 신산한 삶, 너와 나의 이야기가 스며 있는 짜장면은 그래서 '역사'요 '문화'다.

최근 개봉한 영화 '승부'에는 이창호가 한국기원 옥상에서 혼자 짜장면을 먹는 장면이 나온다. 내가 먹었던 최고의 짜장

면도 바둑과 얹혀 있다. 학창 시절 친구와 종종 바둑을 뒀다. 기원에 갈 돈이 없던 우리는 바둑돌과 바둑판을 챙겨 다녔다. 캠퍼스 벤치나 공원에서 수담을 나누며 먹는 짜장면은 당구장 짜장면 저리 가라였다. 바둑에 몰두하다 면이 불어 터져도 그만한 맛이 없었다.

그 시절 짜장면이 생각날 때마다 찾는 곳이 있다. 서울 서교동에 있는 작은 중식당 '진향'이다. 칠순의 왕육성 사부가 오늘도 손수 췌를 잡는다. 내공 넘치는 짜장면을 비벼한 젓가락 입에 넣는다. 잊고 지냈던 맛이 떠오른다. 마지막 남은 단무지로 그릇을 훑으며 나직이 말한다. 짜장면 만세, 간짜장 만만세.



안충기 작가

現 법률신문 기자

前 중앙일보 오피니언 비주얼에디터 / 중앙SUNDAY 아트전문기자 / 중앙일보 편집국 섹션에디터

서울대에서 한국사를 전공한 뒤, 기자이자 펜화 작가로 활동중.

국토와 지리, 음식, 미술 등다양한 방면의 글을 쓰고 있다. 개인전, 주이탈리아 한국문화원 초대전을 비롯해 모두 17회의 펜화 전시회를 열었다.

그림과 글을 곁들여 <비행산수>, <긴가민가>, <공간탐색>, <한국의 명당> 등의 시리즈 기사를 연재했으며 펜화 작품집 <비행산수:하늘에서 본 우리 땅>과 미쉐린 가이드 스타 식당 이야기 <진진, 왕육성입니다>를 냈다.



특별기고 : 면의 과학

과학자 임두원 박사

기다란 면의 과학

‘면’하면 가장 먼저 떠오르는 것은 아마도 기다란 외형일 것이다. 『표준국어대사전』에서도 면을, 밀가루 따위로 반죽을 만들고 이를 손이나 기계로 ‘가늘고 길게’ 뽑아낸 식품이라 정의하고 있다. 그렇다면 굳이 반죽을 가늘고 길게 뽑는 이유는 무엇일까? 여러 문화권에서 기다란 면은 장수와 번영의 상징으로 여겨진다. 그런데 기다란 면에는 이러한 상징성 외에도 ‘과학적인’ 여러 특징들 또한 발견된다.

가늘고 길면 좋은 이유

자연에서도 가늘고 길게 뽑아지는 것들이 있다. 그 대표적인 것으로 누에고치가 있는데, 나방의 일종인 누에는 입을 통해 가늘고 기다란 물질들을 배출해 스스로를 감싸 고치가 된다. 세포를 처음 발견한 것으로도 유명한 17세기 영국의 과학자 로버트 훅은 현미경을 통해 누에고치가 만들어지는 과정을 관찰했다. 그리고 이 과정을 응용하면 인간이 섬유를 생산할 수도 있을 것이라 주장했는데, 오늘날 합성섬유의 출현을 예견한 것이다.

섬유를 가늘고 기다랗게 뽑는 이유는 우수한 물성(物性)때문이다. 섬유를 분자단위로 들여다보면 작은 분자들이 수백개 이상 결합된 기다란 고분자 사슬(polymer chain)들로 구성되어 있음을 알 수 있다. 누에고치의 경우에는 피브로인이라는 단백질 고분자들이 주성분이고, 합성섬유는 인공적으로 만들어진 다양한 합성 고분자들로 구성된다. 그리고 이 고분자 사슬들이 물리적 힘이나 기타 요인들에 의해 무질서한 상태(isotropy)에서 특정한 방향성이 있는 상태(anisotropy)로 정렬되면서 우수한 물성을 나타낸다.

면의 경우도 이와 비슷한 특징을 갖는데, 우리가 흔히 ‘식감’이라 부르는 것도 이와 관련이 있다. 곡물가루를 반죽하면 탄력성이 나타난다. 이는 곡물의 주성분인 단백질, 탄수화물 등의 고분자 사슬들이 서로 엉키고 결합하면서 나타나는 현상이다. 그리고 이를 길게 뽑으면 그 식감이 더 강조되는데, 앞서 섬유의 경우처럼 고분자들이 방향성을 갖고 치밀하게 정렬되기 때문이다. 반복적인 연신(延伸)을 통해 만들어지는 납면(拉麵)은 이러한 원리를 이용한다. 물론 반죽만으로도 충분한 탄력성을 얻을 수 있다면 별도의 뽑는 과정을 생략할 수 있다. 밀가루 반죽을 칼로 썰어 만드는 절면(切麵)이 그 대표적인 예인데, 밀가루의 글루테닌과 글리아딘 단백질들이 서로 결합해 만들어지는 글루텐이 매우 강한 탄력성을 보이기 때문이다.

길다고 끝이 아니다

그런데 사람들의 면 사랑은 보다 더 다양한 방식의 제조법들도 탄생시켰다. 반복적인 연신의 번거로움을 대신할 압출(壓出)공정도 그 중 하나인데, 반죽을 강한 힘으로 좁은 구멍을 통해 밀어냄으로써 연신과 유사한 효과를 내는 것이다. 합성 섬유는 대부분 이 방식을 사용하는데, 이때 압출과 연신을

병행하면 섬유의 강도는 더 높아진다.

한편, 특징적인 식감을 부여하고자 내부 미세구조를 조금 더 변화시키기도 한다. 예를 들어 충분한 숙성을 통해 면의 수분 유지력을 높이는 다가수(多加水)공법은 더 탱탱한 식감을 살린다. 뜨거운 물로 반죽하여 전분을 활성화시키는 익반죽은 쫄깃한 식감을 강조하고자 할 때 사용한다. 때로는 첨가제를 사용하기도 한다.

중화면은 반죽 시 소량의 소금을 첨가하는데, 소금의 이온 성분들이 고분자들의 상호작용을 더 활발하게 만들기 때문이다. 유럽산 밀에 비해 단백질 함량이 상대적으로 적은 중국 밀의 단점을 극복하기 위해 개발된 방식이다. 현재는 탄산칼륨(K_2CO_3) 등이 주성분인 ‘면류첨가 알칼리제’라는 것이 주로 사용되는데, 알칼리 조건에서는 단백질들 간의 화학 결합이 활성화된다고 알려져 있다.

그리고보니 면은 그 존재부터 과학과 밀접한 관련이 있다.

면이 맛있는 과학적 이유

요리를 과학적으로 정의해 본다면 '조리 과정을 거쳐 분자 단위에서 일어나는 변화를 통해 원식재료에 없던 새로운 식감과 풍미를 만들어내는 일 또는 그 결과물'이라 할 수 있다. 여기서 변화는 물리적 변화와 화학적 변화로 구분할 수 있는데, 전자는 주로 식감을 만들고 후자는 풍미, 즉 향과 맛의 원인이 된다.

몸에 좋으면 맛도 좋다

인간의 가장 중요한 특징은 직립보행과 커다란 두뇌이다. 약 200만년전부터 본격적으로 시작된 이러한 특징들은 또 다른 신체적 변화를 야기했는데, 그것은 바로 소화기관의 축소이다. 뇌가 소비하는 에너지는 11.2W/kg로 몸 전체 평균(1.25W/kg)의 약 10배에 이른다. 이처럼 고에너지 기관인 뇌가 커짐에 따라 소화기관의 부피는 상대적으로 줄어들어 전체 에너지의 균형을 맞춘 것인데, 참고로

소화기관의 에너지 소비량은 12.2W/kg이다.

그런데 이와 같은 상쇄 과정에서 또 다른 문제가 발생했다. 작아진 소화기관으로 어떻게 거대해진 뇌를 지탱할 수 있을까? 다행히도 인간은 요리에서 그 해결책을 찾았다. 요리는 식재료의 변화를 통해 소화·흡수율을 끌어 올린다. 다시 말해 더 적은 양으로도 충분한 에너지를 얻을 수 있는 것이다. 만약 인간이 요리를 하지 않고 생식만 한다면 하루에 9.3시간은 오롯이 식사에 할애해야 한다는 연구 결과도 있다.

면은 단단한 곡물을 분쇄하고 이를 물과 반죽하여 수화(水化)된 상태로 만들어진다. 그러면 가열했을 때 내부 수분에 의해 열전달이 효율적으로 이루어져 빠르게 골고루 익는다. 게다가 외형이 가늘고 길기때문에 이러한 효율성은 더욱 커진다. 균일하게 잘 조리된 면은 소화·흡수가

잘 되니 우리 몸에 유익할 수 밖에 없는데, 이처럼 유익한 음식에 우리 뇌는 '맛있다'라는 꼬리표를 붙인다.

면 그 자체의 맛있음을 넘어

부드러운 식감과 더불어 요리의 경험을 구성하는 또 다른 요인은 풍미, 즉 향과 맛이다. 그런데 면 그 자체의 풍미는 그다지 강하지 않은 편이다. 그럼에도 면요리가 더 맛있게 느껴지는 이유는 면의 또 다른 특별한 능력 때문이다.

육안으로는 매끄럽게 보이지만 면의 표면에는 수많은 구멍들이 존재하는데, 반죽과정에서 포집된 수분이 배출되면서 남은 빈 공간들이다. 그리고 이 공간으로 국물이나 소스가 흡착되어 면과 하나가 되면서 다소 부족한 면의 풍미를 보완해 준다. 이러한 효과를 극대화한 것이 라면이다. 면을 튀기면 내부의 수분이 급격히 팽창하면서 증발해 훨씬 더 크고 많은 구멍들이 만들어지기 때문이다. 참고로 수분이 가열되면 그 부피가 1700배 팽창한다. 이처럼 활성화된 다공성 구조는 외부의 맛과 향 성분들을 더 잘 흡착한다.

그런데 한편으로 요리는 주관적 경험이기도 하다. 우리가 느끼는 감각 정보들은 신경통로를 따라 뇌의 '시상'이라 불리는 곳에 1차적으로 모여든다. 그런 다음 뇌의 각 부분으로 다시 흩어지는데, 후각은 특이하게도 이 경로 외에도 '해마' 그리고 '편도체'라 불리는 곳과도 연결된다. 해마는 장기 기억을, 그리고 편도체는 감정을 느끼는 것과 관련 있는 부분이다. 따라서 후각 정보는 오래전 기억이나 감정을 불러일으킬 수도 있다. 이를 '프루스트 현상'이라 하는데, 프랑스 작가 마르셀 프루스트의 소설 《잃어버린 시간을 찾아서》에서 유래했다.

면요리가 맛있다고 느껴진다면, 식감과 풍미가 좋아서일 수도 있지만, 어쩌면 그 면요리와 연관된 아름다웠던 기억과 감정이 소환되었기 때문일 수도 있는 것이다.



임두원 박사 (과학 스토리텔러)

現 국립과천과학원 박사

서울대학교에서 고분자공학 박사 학위를 받은 뒤, 기업에서 연구 개발 부문에 종사하다가 정부 기관으로 자리를 옮겨 과학기술 정책 기획을 담당했다.

현재 국립과천과학관에서 연구관으로 근무하며 과학 대중화를 위해 힘쓰고 있다. TVN 유퀴즈에 출연하여 화제에 오른 인물

저서 <튀김의 발견> <아리스토텔레스의 자연학 읽기> <과학으로 생각하기>



빨강고 맵게 한국인 입맛을 사로잡다

일본 짬뽕은 뽕양고 하얗다. 후끈한 후추 맛이 살짝 느껴질 뿐, 그리 맵지 않고 시원하다. 반면 한국의 짬뽕은 새빨강고 맵다. 고춧가루와 고추기름을 듬뿍 넣는다. 짬뽕이 한국으로 건너온 건 늦어도 1960년대 이전, 빨강고 맵게 변신하며 한국인 입맛을 사로잡기 시작한 건 1960년대 후반으로 추정된다.

서울 대학로 '중식당' 오너셰프이자 손꼽히는 중식 전문가인 신계숙 배화여대 조리학과 교수는 "각국 화교들이 서로 교류하는 과정에서 짬뽕이 한국에 전해졌다"며 "1980년대까지 국내에도 흰 짬뽕과 붉은 짬뽕이 섞여 있었다"고 했다. 한국을 대표하는 중식 요리사 중 한 명인 후덕죽 '호빈' 오너셰프는 "1970년대 후반부터 한국에서 맵게 먹기 시작한 것이 일반 짬뽕 메뉴로 정착했다"며 "매운 짬뽕은 한국이 원조"라고 설명했다.



원로급 중식 요리사로 꼽히는 왕육성 '진진' 오너셰프는 "나가사키에서 갓 넘어온 짬뽕은 돼지뼈 육수가 한국인 입맛에 덜 맞았기 때문에 큰 인기는 없었다"고 했다. "처음에는 짬뽕에 가느다란 실고추를 고명으로 얹어 냈죠. 누군지 알 수는 없지만 한 중식당 요리사가 매운맛을 내려고 고추를 국물에 넣은 게 좋은 반응을 얻으며 매워진 거죠. 1970년대에 처음 빨간 짬뽕을 접하고 '매운탕면'이라고 불렀어요."

오늘날 짬뽕의 초창기 버전은 '고추짬뽕'이다. 화교 3세대로 인천화교협회 부회장과 인천화교학교 부이사장인 주희풍씨는 '한국 중화요리의 탄생'(이데아)에서 "고추짬뽕이 탄생한 시기를 화교들은 1968년 즈음으로 기억한다"고 했다. 주씨는 짬뽕이 열큰해진 배경으로 육개장에서 영감을 받았다는 설과 손님들이 우동과 짜장면 등에 고춧가루를 뿌려 먹는 걸 보고 아이디어를 얻었다는 설, 손님들이 고춧가루를 넣어 만들어달라고 주문했다는 설을 소개했다. 그는 "1960년대 후반에는 떡볶이도 마찬가지로 빨강게 됐다"며 "고춧가루를 대량생산하기 시작하던 시기와 맞물린다"고 했다.

짬뽕의 조리법은 세 가지였다. 첫 번째는 고춧가루를 기름에 볶다가 고기·해물·채소를 더하는 방식으로, 고춧가루 찌꺼기가 나와 깔끔하지 못하다는 단점이 있다. 이를 보완한 게 두 번째인 고추기름을 사용해 고기·해물·채소를 볶는 방식이다. 깔끔하고 고급스러워야 하는 호텔 등 고급 요리점에서 고안해낸 방식이다. 세 번째는 고기·해물·채소를 기름에 볶다가 고춧가루를 더해 볶는 방식이다. 주씨는 "첫 번째 조리 방식을 개선한 것으로, 고춧가루가 기름에 타는 것을 방지하는 조리 방식"이라며 "오늘날 일반적으로 사용하는 방식"이라고 했다.

“한빈도 평장... 5대 짬뽕 명가”

고춧가루를 사용하면서 짬뽕은 드디어 선명한 붉은빛과 강렬한 매운맛을 갖게 됐다. 육수 재료도 돼지뼈보다 가벼운 맛을 내는 닭뼈와 시원한 맛을 내려고 해산물을 사용하면서 '원조'인 나가사키 짬뽕과 확연히 달라졌다. 한국인 입맛에 맞게 변신한 짬뽕은 비로소 전국적으로 세를 넓힌다. 그 속도와 파워가 폭발적이었다. 오랫동안 짜장면과 더불어 중식당 식사를 책임지던 '우동'을 순식간에 메뉴판에서 몰아냈다.

짬뽕은 한국 중식당에서만 볼 수 있었던 메뉴로, 일본 우동과는 전혀 관계 없다. 우동은 나가사키 짬뽕 국물과 들어가는 재료가 같다. 하지만 재료를 기름에 볶은 다음 국물을 붓고 끓이는 짬뽕과 달리, 처음부터 국물에 넣고 끓인다는 점이 다르다. 볶지 않아 덜 기름지고 담백하다.

전국 중식당을 평정한 짬뽕은 지역별로도 맛이 분화했다. 그리하여 "어디 짬뽕이 최고냐"를 놓고 의견이 분분하더니, 마침내 '짬뽕 5대 천왕'이 등장했다. 짬뽕 5대 명가는 모두 서울이 아닌 지방에 흩어져 있다. 혹자는 "5대 짬뽕은 지역별 안배를 거쳐 경기·충청·경상·전라·강원도에서 각 1곳씩 뽑힌 것일 뿐"이라고도 한다. 또는 "조리법이 워낙 달라 이미 짬뽕이 아닌 제3의 음식이 돼버렸다"는 시식평도 있다. 어쨌든 인터넷에서는 아래 다섯 집을 '5대 짬뽕'으로 통칭하며, '짬뽕 순례기'를 올리는 이들이 그득하다.

1 강릉 교동반점

강원도 강릉 교동에 있는 '교동반점' 짬뽕은 매우 맵다. 매운 고춧가루로 낸 국물과 고명 위에 뿌린 후춧가루가 섞이면서 텁텁하고 뽕뽕하게 맵다. 서울 무교동 낙지볶음 수준이다. 짬뽕이 처음 나왔을 때는 고명이 많지 않아 보이지만 면을 다 먹고 공기밥을 추가로 말아서 다 굵어 먹을 때까지 흥합과 바지락, 오징어가 끊임없이 손가락에 걸려 올라온다. 돼지고기는 다른 집보다 잘게 썰어져 해물들 사이에 숨어있다. 야채를 국물과 함께 오래 삶았는지 매운맛 끝에 단맛이 매달려 있다. 면에는 차지다 못해 떡을 먹는 듯한 쫄깃함이 살아있다.

처음 국수를 뜯 때 시작된 매운맛이 마지막 국물을 훑을 때까지 계속 상승해, 손가락을 놓을 때 즈음엔 입술 주위 반경 3cm까지 얼얼하다. 하지만 요즘 인기인 '불닭볶음면'처럼 '폭력적 매운맛'은 아니다. 이 매운맛이 이 집 짬뽕의 핵심인 듯하다.



강릉 교동반점 짬뽕은 흥합, 바지락, 오징어가 가득하고 매운맛이 일품이다

2 공주 동해원

충남 공주 '동해원'은 토종닭 백숙집처럼 보인다. 중국 음식점의 지리적·조형적 요소를 모두 파괴한 파격적 외양. 메뉴는 짬뽕과 짜장 두 가지로, 각각 '면·밥·곱'이라는 하위 메뉴가 있다. 시벨건 짬뽕이 시벨건 그릇에 담겨져 나온다.

국물은 빨강지만 묵직하지 않고 오히려 맑은 편이다. 그 덕에 국물 속에 잠긴 고명이 일부 들여다보인다. 매서운 비주얼에 비해 국물은 그다지 맵지 않고 칼칼하다. 어디서든 맛본 적 없는 새로운 맛이다. 그러나 국물에 담긴 면이 완성도를 떨어뜨린다. 면의 편차가 심하다는 평가가 있다.



공주 동해원 짬뽕은 강렬한 첫인상에 비해 맵지 않고 칼칼하다.

3 군산 복성루

전북 군산 '복성루' 짬뽕은 고명 양에서 나머지 4곳을 압도한다. 홍합과 바지락, 투박하게 썰어져 올라온 돼지고기 살코기, 다리가 통째로 들어간 오징어, 온갖 야채가 수북하게 쌓인 채 나온다.

"이것이 짬뽕이다"라고 외치는 듯하다. 국물은 칼칼하고 매운 편이지만 자극적이지 않은 깊은 맛이다. 고명이 워낙 많아 이를 천천히 먹다 보면 국수가 불 가능성이 있다. 하지만 면의 상태는 좋다.



군산 복성루의 짬뽕은 고명으로 시선을 압도한다.

4 평택 영빈루

경기도 평택시 신장동 '영빈루' 짬뽕은 비주얼이 가장 평범하다. 흔히 볼 수 있는 그릇에 흔히 보는 색깔의 국물과 국수가 나온다. 잘고 단정하게 썬 돼지고기 고명이 올라온 게 눈에 띈다. 하지만 국물과 고명, 면을 순서대로 먹어보면 왜 이곳이 5대 명가에 속하는지 깨닫는다.

국물이 우아하게 맵고 깊다. 국물이 혀에서 목으로, 이어서 뱃속으로 들어갈 때, 먹는 이의 의지가 아니라 국물이 자의(自意)로 묵직하게 밀고 들어간다는 느낌이다. 돼지 살코기와 잘게 칼집 낸 오징어 몸통을 주로 한 고명의 불맛도 훌륭하다. 국물이 적고 면에 매운맛이 잘 배 있어 뒷맛이 매운 편이나 더부룩하지 않고 깔끔하다.



평택 영빈루의 짬뽕은 고명과 불맛이 일품이다

5 대구 진흥반점

대구 '진흥반점' 짬뽕은 맵고 짭 편이다. 그래서인지 겨울에도 테이블마다 얼음물이 놓여 있다. 해물과 돼지고기가 고명의 주를 이루는 것은 다른 명가들과 다를 바 없지만, 숙주나물이 들어가고 부추가 넉넉히 들어진다. 간간한 국물과 불맛이 풍부한 고명이 어울려 전국 어디서든 맛보기 힘든 이 집만의 국수 요리가 됐다.



대구 진흥반점의 짬뽕은 숙주나물과 부추가 넉넉히 들어진다

이들 5대 명가 외에도 짬뽕 잘하는 식당이 전국에 널렸다. 종류도 삼선짬뽕, 홍합짬뽕, 굴짬뽕, 옛날짬뽕, 냉짬뽕, 고추바지락짬뽕, 부대짬뽕, 크림짬뽕 등 헤아리기 힘들 정도다. 값비싼 바닷가재를 통째로 올리고 "명품 짬뽕"이라 내세우기도 한다. 짬뽕만 내는 전문 식당이나 자체 상호를 브랜드화한 짬뽕도 속속 생겨나고 있다. 짬뽕 전성시대다.



김성운

조선일보 음식전문기자

2000년 입사해 기자 경력 대부분 음식 분야를 취재해왔다.

세계슬푸드협회가 설립한 이탈리아 미식학대학(UNISG)에서 '이탈리아 지역별 파스타 비교 분석'으로 석사 학위를 받았다.

지은 책으로 '커피 이야기' '식도락계 슈퍼스타 32' '세계인의 밥' '이탈리아 여행 스크랩북' '음식의 가치'(공저)가 있다.

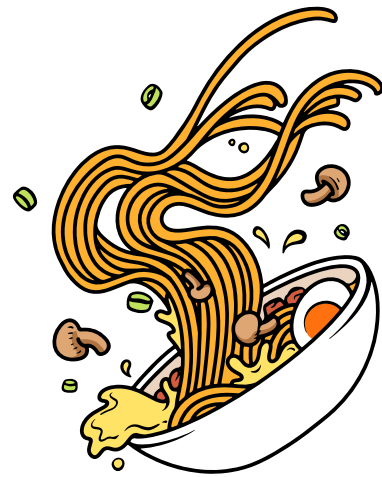
중화면의 원조(元祖), 우육면, 진쟁과 이민이 만든 한 그릇의 역사

글 박현진

네 발 달린 것 중에서 식탁 빼고 다 요리해 먹는다는 곳이 중국이라는 말도 있듯이 중국이 누구나 알고 있는 요리천국이라고 해도 과언이 아니다. 별의별 진귀한 음식 재료들을 사용하고 일품 요리를 만들어 내는 중국에서 소고기만큼은 딱히 떠오르는 대표 요리가 없다. 만약 있다면 소고기 국수인 란저우 소고기라멘 (蘭州 牛肉拉面) 바로 우육면 (牛肉麵)이다.

우육면은 소고기 육수와 국수 위에 얹은 소고기 편육을 일미로 꼽지만 오히려 면발로 더 유명했다고 한다. 란저우 소고기라멘 (蘭州 牛肉拉面)에서 '拉'은 중국어로 '라'로 발음되며 늘인다는 뜻이다. 한자어에서 뜻을 찾아보면 '치다, 때리다'는 뜻도 있다. 그리고, '늘리고 때린다'를 합쳐보면 우리가 흔히 알고 있는 '수타면'이 된다. 란저우 라멘의 면발은 점성이 높고 부드러우며 쫄깃하고 탄력이 있다. 20세기 일본의 라멘의 어원이 바로 이 란저우의 '拉面'이라는 주장은 이미 역사 문화 학자들에게 받아들여져 일반론처럼 쓰이고 있다.

이 남다른 면발의 가장 큰 공헌을 한 숨은 공로자가 있었으니 바로 란저우시를 관통하는 황하(黃河)이며, 그 강물의 특성이 가장 중요한 원인을 제공한다. 황하의 물은 알칼리 성질을 띄고 있다. 우육면의 면발은 바로 그 알칼리성 물이 밀가루와 만나 만들어진 합작품이다. 알칼리성 물이 밀가루 반죽에 들어가면서 반죽의 성질을 바꾸어 놓는다. 글루텐과 알칼리수가 만나 엄청난 신축성을 갖게 된다. 바로 란저우 우육면 면발의 탄생인 것이다.



황하(黃河, Yellow river)

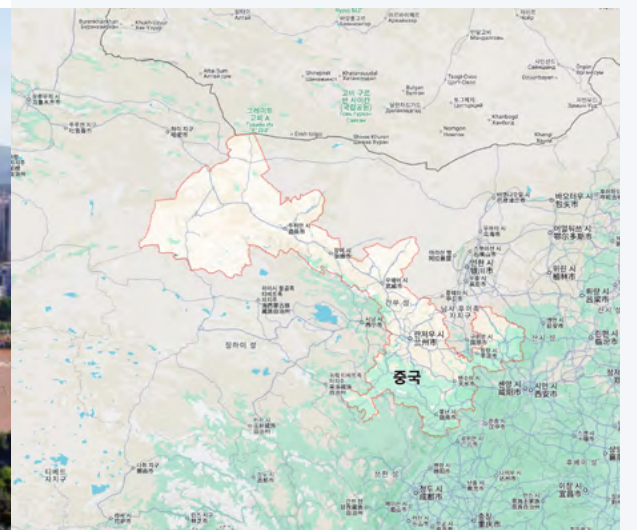
중국의 칭하이성 쿤룬 산맥에서 발원하여 쓰촨성, 간쑤성, 닝샤 후이족 자치구, 내몽골 자치구, 산시성, 허난성을 지나 최종적으로 산둥성 동잉시에서 발해만으로 유입되며 5,464km를 흐르는 강이다. 강의 길이에 비하면 수량이 적은 편이고 수량은 심각할 정도로 적어서 건기에는 아예 건천이 될 때도 있을 정도이다.

황하의 수질은 흙탕물 수준으로 이미 1000년 전 기록인 한서에서는 '물 1말에 진흙 6되일 정도'라고 기록될 정도였다. 또한 황하는 알칼리성 수질로 글루텐의 신축성을 돕는 주요한 역할을 했다.

사진출처 : 나무위키



황하 상류에 위치한 란저우
출처 : 똥단지 부부의 눈치코치 중국여행



간수성은 중국대륙 서북부에 위치하고 있으며
몽골과 신장 위구르와 접경지대에 있고 실크로드의 요지였다



란저우의 상징이자 명물이 된 우육면
출처 : 똥단지 부부의 눈치코치 중국여행





기마민족과 우육면

중국 어느 길가에서나 흔하게 만날 수 있는 란저우소고기라멘(蘭州牛肉拉麵)은 중국에서 유명한 면요리 중 하나로 란저우 지역의 대표적인 회족(回族, Hui) 음식이다. 회족식 터번을 두른 회족들이 면반죽을 나무 테이블에 두들겨가며 즉석에서 수타면을 뽑아 소고기 국물에 삶아내는 면요리로, 가격이 저렴하면서도 담백하고, 깔끔한 맛과 풍부한 영양이 특징이다.

오늘날 란저우 우육면은 중국 전역에서 흔히 먹을 수 있지만, 그 유래는 단순한 한족 음식이 아닌 기마민족과 실크로드의 융합에서 시작된다. 란저우는 고대부터 기마민족의 이동 통로이자 실크로드의 요지였다. 서역(西域)에서 온 유목 민족과 상인이 끊임없이 왕래했던 도시로 회족을 통해 중앙아시아 이슬람 문화를 계승하고 있다.

후이족이라고 불리는 이 회족 유목민들에게 소고기는 주된 단백질 자원이었다. 또한, 손으로 뽑는 면, 즉 수타 방식의 면은 유목민에게 이동식 요리로 적합했다. 거기에 실크로드를 통해 유입된 향신료(팔각, 큐민, 고수 등)가 더해져 란저우소고기라멘이 탄생했던 것이다. 건조한 중국북방의 기후에서 비롯된 면 요리 문화에, 돼지고기를 먹지 않고 소고기를 즐기는 이슬람권 문화까지 어우러진 면요리 한 그릇, 그것이 바로 우리가 알고 있는 우육면의 출발이다.

란저우의 우육면을 표현하는 글귀는 ‘一清二白三綠四紅五黃(일청이백삼록사홍오황)’으로 맑은 탕, 흰 무, 녹색 고수, 붉은 고추기름, 노란 면발을 의미한다. 1915년 란저우 회족인 마바오즈(馬保子)가 요즘 스타일의 우육면을 처음 만들었다는데 ‘聞香下馬 知味停車’ 즉 그 냄새를 맡으면 말에서 내리고 그 맛을 알면 차를 세운다 할 정도의 명성을 만들었다고 한다.



중국 전역에 흩어져 있지만 주로 북서부 지역에서 살고 있는 후이족들은 중국 체제에 융합된 ‘좋은’ 무슬림으로 환영받아 왔다.
간수성 회족의 사진 출처 : Birrter Winter



바다를 건너 섬으로 간 우육면

1949년 중국은 극적인 전환점을 맞는다. 국공내전(國共內戰)에서 패배한 장개석(蔣介石)의 국민당 정부는 수많은 군인과 민간인, 기술자, 상인들을 데리고 대만으로 이주한다. 그 규모는 약 200만 명에 이른다. 이 대규모 이주는 단순한 정치적 이동이 아니라 중국 대륙의 방대한 음식문화, 조리 기술, 지역별 식재료까지 함께 건너온 문화의 이주이기도 했다.

이 중에서도 란저우 우육면 즉 중국 대륙의 소고기 국수 문화는 국민당 군인들의 입맛을 따라 대만으로 넘어왔다. 국민당 계열 이주민들이 모여 살던 ‘眷村(쥘런춘, 군속촌)’은 단순한 거주지가 아니라 이민자 공동체이자 문화 보존 공간이었다. 이곳에서 군 간부나 병사들을 위한 군 급식소나 작은 식당들이 운영되며 대륙의 향토 요리인 우육면이 자주 등장하기 시작했다. 이는 단순한 식사 이상으로 고향을 떠난 이들에게 위안이자 유일한 ‘고향의 맛’이었다.

1960~80년대 대만의 도시화와 함께 우육면은 노점, 간이식당, 전통시장 내 식당을 통해 폭넓게 퍼지기 시작했다. 이때부터 우육면은 특정 지역이나 계층에 국한되지 않고 모든 대만인이 즐기는 보편적 외식 메뉴로 자리를 잡게 되었다. 특히 1980년대 이후 정부는 ‘대만 문화의 정체성’을 강조하기 시작했고, 우육면은 ‘대만다움’을 표현하는 음식으로 자연스럽게 부각되었다.



장개석
장제스 (1887년 10월 31일~1975년 4월 5일)
중화민국의 1.2.3.4.5대 총통





대만 우육면의 대표적인 스타일, 홍샤오 우육면(紅燒牛肉麵)

‘홍샤오 우육면(紅燒牛肉麵)’은 간장, 고추기름, 향신료(팔각, 정향, 회향, 계피 등)를 넣고 진하게 끓인 붉은 국물이 특징이다. 맑고 투명한 육수(청탕) 기반의 본토 스타일과 대비되는 진하고 농후한 맛이 특징이다. 대만식 우육면은 혀가 마비되는 화한(麻) 매운 맛보다는 맵지만 부드럽고 감칠맛이 도는 ‘대만식 매운맛’을 지향한다. 맵지만 부드럽고 감칠맛이 도는 맛! 간장과 향신료를 조화롭게 배합해 짭맛·매운맛·단맛이 균형 있게 어우러진 국물이다.

대만 홍샤오 스타일의 우육면

고기는 주로 양지머리, 사태, 힘줄 등을 사용해 오랜 시간 푹 삶아내 부드럽고 촉촉하다. 두툽한 큐브 형태로 썬 고기가 국물 위에 얹혀 나온다. 거기에 절인 겨자채(酸菜), 청경채, 숙주, 파, 고수, 매운 고추소스(辣油) 등 토픽이 없어지는데 무거운 육수의 맛을 중화하고 향을 더해주는 역할을 한다.

현대의 대만 우육면은 개인의 취향에 맞춰 다양한 스타일로 진화하고 있다. 대륙 본토 스타일의 맑은 국물(清燉牛肉麵) 스타일도 있고, 치즈·마라·카레 등을 더한 퓨전 스타일도 새롭게 등장하고 있다.

2025년 대만에는 각 도시마다 ‘원조’를 자처하는 우육면집들이 줄지어 있다. 공항에 내리면 ‘대만에 왔다면 반드시 우육면!’이라는 문구를 쉽게 볼 수 있다. 매년 ‘전국 우육면 경연 대회(全國牛肉麵大賽)’가 개최되며 유명 셰프, 일반 식당, 스타트업 브랜드까지 참가해 비법 레시피와 자기만의 스타일을 겨룬다. 우육면은 이제 대만의 국민 음식, 문화 아이콘, 그리고 소프트 파워의 일부가 되었다. “대만을 알리는 음식 콘텐츠”로 완전히 자리 잡았다.

하지만 그 뿌리를 더듬어보면 그 안에는 대륙을 떠나 바다를 건너온 사람들의 기억과 역사가 깊게 배어 있다. 대만의 우육면은 단지 국수가 아니다. 그것은 1949년이라는 격동의 해에 역사의 경계에 선 사람들, 민족, 신념, 삶의 방식이 함께 떠난 한 편의 서사다. 그리고 그 서사는 오늘도 대만의 어느 식당의 끓는 냄비 속에서 조용히 이어지고 있다.

란저우 우육면은 란저우를 떠나 대만의 대표 음식이자 문화 아이콘이 되었으며 베이징, 상하이, 홍콩, 서울, 파리에까지 도달했다. 그러나 그 뿌리는 언제나 초원과 사막에서 말을 타고 국경을 넘던 민족들, 종교와 생활이 섞이던 실크로드의 시장통에 남아 있다. 기마민족이 남긴 말발굽의 궤적이 지금 세계인의 식탁 위에서 한 그릇의 국수가 되어 흐르고 있는 것이다.

참고 문헌

Taiwan Panorama (대만 영문 공식 홍보 매체) 〈Taiwan Beef Noodles: A Taste of Home and Heritage〉
Taipei Times – Tracing Taiwan’s Beef Noodle Soup to its Roots
중국 음식문화의 역사 (윤덕노 지음)

다큐멘터리

- Flavorful Origins: Lanzhou Beef Noodles (2019) 넷플릭스 오리지널 푸드 다큐



글 박현진

누들플래닛 편집인

IMC 전문 에이전시 ‘더피알’의 PR본부장이자 웹진 <누들플래닛> 편집인을 역임하고 있는 박현진은 레오버넷, 웰컴퍼블리시스, 화이트 커뮤니케이션즈, 코래드 Ogilvy & Mather에서 근무하며 20년 동안 100개 이상의 브랜드를 경험했다. 켈로그, 맥도날드, CJ제일제당, 기린프로즌나마, 하이트진로 등 국내외 다수 식품 기업의 광고 커뮤니케이션을 진행하였으며, (주)한솔에서 브랜드 담당자로 근무한 경력과 F&B 브랜드의 마케팅을 담당한 이력이 있다.

건강면 코너(Noodle Healthy) 면(麵)과 과학이야기

글 박현진

밀가루에 대한 오해와 진실

세계 3분의 2 인구의 주식인 밀가루

밀가루는 우리나라에서만 유독 찬밥 신세로 오해 받고 있다. 수입밀에 대한 부정확한 정보는 밀가루에 대한 각종 루머를 양산하고 있다. 깨끗하고 안전한 순수 자연식품인 밀가루에게 누가 누명을 씌었는가? 대부분의 사람들이 잘못 알고 있는 밀가루에 대한 오해에 대하여 하나하나 제대로 알아보자.

밀은 이집트 문명, 그리스 로마 문명 등 서양의 1만년 문명의 원동력인 작물이다. 아시아의 쌀과 함께 세계 70억 인구를 먹여 살리고 있다. 세계 인구의 3분의 2가 밀을 주식으로 하고 있고, 중국의 경우 5,000여

년 전부터 밀이나 밀가루를 먹어 왔다. 우리나라의 선조들도 귀하디 귀한 밀가루를 진가루라 부르며 고급 식재료로 사용했다.

밀은 쌀, 옥수수와 함께 세계 3대 작물이라고 한다. 매일 먹는 밀가루는 에너지 또는 영양원으로서 중요 식자재이며 식이섬유도 포함되어 있다. 밀가루에는 3대 영양소인 탄수화물, 단백질, 지방질이 함유되어 있다.

신체의 호흡, 순환, 육체적 운동, 체온 유지 등 다양한 기능을 위해 인체는 에너지를 필요로 한다. 밀가루는 100kg당 약 370kcal의 에너지를 내며 백미의 에너지량인 356kcal와 비슷한 수준이다.

글루텐은 죄가 없다

밀가루 이야기를 하다 보면 빠질 수 없는 것이 바로 글루텐이다. 밀 자체에는 점성이 생기지 않아 식재료 사용에 적합하지 않지만 밀을 가루로 만들면 물과 만나 점성을 띠게 된다. 빵과 국수의 쫄깃한 식감을 만들어주는 것이다.

하지만 일부에서는 글루텐이 소화 문제나 염증을 유발한다고 주장한다. 과연 그럴까? 우리가 접하는 지식은 극히 소수의 사람들이 앓고 있는 셀리악병(Celiac Disease)으로 전체 인구의 약 1%에 해당된다. 밀가루의 글루텐이 일부 특이 체질의 사람들에게 설사와 영양장애, 장 염증 질환을 일으키는 것이다. 대부분의 사람들은 글루텐을 섭취해도 문제가 없으며, 불필요하게 글루텐을 제거하는 것은 오히려 영양 불균형을 초래할 수 있다.

만성소화장애증인 셀리악병 외에도 밀가루에 대한 이상 증상으로 글루텐 불내증, 글루텐 과민성 장 증후군이 있다. 그런데 셀리악병과 글루텐 불내증은 우리나라에서 사례를 찾아보기 힘들다.

셀리악병은 일종의 유전병이라고 볼 수 있다. 셀리악병은 아이러니하게도 밀 소비가 많은 서구 지역에서 발병률이 높다. 이는 'HLA-DQ2'의 유전적 소인을 가지고 있는 사람들에게서 발병한다. 밀가루를 주식으로 하는 서양의 일반 사람 가운데 30~40%가 유전적 소인을 가지고 있으며 셀리악병 환자들 가운데 95% 이상이 이 유전자를 갖고 있다. 우리나라 사람의 유전자 지도에는 이 유전자가 발견되지 않았다. 지레 짐작으로 오해하지 말아야 할 큰 이유다.

밀가루는 농약으로부터 안전하다

“우리나라에서 수입하는 밀은 수확 후 장기간 보관을 위해 살충제가 살포되고, 밀가루가 썩지 않는 이유는 잔류한 농약 때문이다?” 우리가 흔히 의심하고 있는 이 첫번째 루머는 사실이 아니다. 국내 도입되는 밀은 자체의 수분함량이 적고 수분활성도가 낮아 장기간 보관을 위해 다량의 살충제를 살포하는 것은 불필요하다. 밀가루로 만든 도넛이 썩지 않는 이유는 도넛이 고온(180°C)에서 표면이 살균된 상태로 보관되기 때문이다. 또한 유탕 및 설탕 코팅을 하고 보관 중 건조 등으로 인해 수분활성도가 낮아져 부패를 일으키는 미생물의 발생이 억제된다. 우리나라 한과 또한 수 개월간 방치해도 기름이 산패되긴 해도 부패는 일어나지 않는다.

그리고 밀수출국들은 정부가 나서서 농약 사용을 엄격히 통제하고 있다. 국내에 수입할 때에도 식약처로부터 잔류 농약 검사를 받은 후 적합성을 확인 받은 후 통관이 된다. 우리나라 밀가루에 대한 2015년 11월 식약처 제정고시 '농약잔류허용기준'은 국제기준인 CODEX 기준이나 일본의 기준인 Chlorpyrifos 0.1ppm 보다 매우 엄격하다.



“밀가루 먹어서 살이 쯤다?”

탄수화물, 포만감, GI지수, 인슐린 저항성까지 제대로 알아보자! “밀가루 음식을 줄이니까 살이 빠지더라”, “밀가루만 끊어도 확실히 몸이 가벼워져요” 같은 말은 인터넷 후기나 다이어트 경험담에서 자주 듣게 된다. 사실 이 말은 절반은 맞고, 절반은 오해다.

밀가루가 살을 찌운다는 인식은 대부분 “탄수화물은 지방보다 칼로리가 높고, 인슐린을 자극해서 체지방을 늘린다”는 이론에서 출발한다. 그러나 탄수화물 자체가 살을 찌우는 주범은 아니라는 연구들이 이미 많이 있다. 대표적으로 뉴잉글랜드 의학저널(NEJM, 2012) 발표에 따르면 “탄수화물, 단백질, 지방의 비율과 체중 변화는 큰 상관이 없으며, 중요한 건 전체 칼로리와 음식의 질이다.”라는 결론을 냈다.

밀가루 음식을 끊고 살이 빠졌다는 경험담이 많은 이유는 대개, 밀가루 자체 때문이 아니라 밀가루로 만든 ‘빵, 케이크, 쿠키’ 같은 고칼로리 가공식품의 과잉 섭취 때문이다.

밀가루에는 방부제도, 표백제도 없다.

“밀가루는 유통기한을 늘리기 위해 방부제를 사용하고 있다.” 역시 잘못된 정보다. 밀가루의 경우 수분활성도가 Aw 0.60정도다. 이는 미생물이 발육가능한 수분 활성한계치보다 낮다. 다시 말해 밀가루는 미생물로부터 안전한 식품이며 수분함량 또한 낮아 방부제의 사용이 불필요하다.

밀가루의 포장지에 기재된 유통기한은 1년이나, 실제로 밀가루의 저장수명은 밀가루의 품질과 저장 조건 및 포장 방법 등에 따라 다르다.

밀가루를 희게 만들기 위해 표백제를 사용한다는 의혹도 있다. 소비자는 왜 그런 오해를 품고 스스로 마

음을 어렵게 만드는 것일까? 이유는 1970~80년대까지는 사람이 직접 밀가루를 용기로 이동시키다 보니 합법적으로 과산화벤조일 같은 표백제를 사용하기도 했기 때문이다. 그러나 1992년 국내 제분업계 스스로가 표백제를 사용하지 않기로 결의한 후 표백제를 전혀 사용하지 않고 자동화 공정을 통해 밀가루를 하얗게 만들고 있다.

미국 식품의약국(FDA)에 따르면, 밀가루에 사용되는 표백제는 엄격한 규제를 받고 있으며, 사용시 제품에 ‘표백됨(Bleached)’이라는 표시를 해야 한다.

지구인의 중요한 주식 중의 하나인 밀가루. 체중 관리만을 이유로 밀가루를 끊는 것은 효율적이지도, 지속 가능하지도 않다. 밀가루는 나쁜 게 아니다. 문제는 습관이다! 밀가루가 살을 찌우는 것이 아니라 우리가 어떻게, 무엇과 함께, 얼마나 자주 섭취하느냐가 문제인 것이다.

식사에 채소를 곁들이고, 국물이나 기름을 줄이고, 천천히 먹는다면 밀가루 음식은 체중 관리의 적이 아니라 친구가 될 수 있다.

밀가루에 대한 오해를 풀고 밀가루를 끊는 것이 아니라 습관과 선택을 바꾸는 것, 그것이 진짜 건강한 다이어트의 출발점이다.

그럼에도 우리는 밀가루를 사랑한다. 어떤 작가의 책 제목처럼 국수는 행복의 음식이니까.

참고 문헌

- Harvard Health Publishing <Ditch the gluten? Not so fast>
- The Guardian <Gluten intolerant? Or is it something else entirely?>
- Gluten Intolerance Group (GIG) <The Gluten-Free Diet: Facts and Myths>

- 밀가루의 누명 (이동호, 하상도, 한동하, 유한나 지음) 조선뉴스프레스

다큐멘터리

- Top Documentary Films – The War on Wheat



글 박현진

누들플래닛 편집인

IMC 전문 에이전시 ‘더피알’의 PR본부장이자 웹진 <누들플래닛> 편집인을 역임하고 있는 박현진은 레오버넷, 웰컴퍼블리시스, 화이트 커뮤니케이션즈, 코래드 Ogilvy & Mather에서 근무하며 20년 동안 100개 이상의 브랜드를 경험했다. 쉐로그, 맥도날드, CJ제일제당, 기린프로존나마, 하이트진로 등 국내외 다수 식품 기업의 광고 커뮤니케이션을 진행하였으며, (주)한솔에서 브랜드 담당자로 근무한 경력과 F&B 브랜드의 마케팅을 담당한 이력이 있다.

수타면 장인을 찾아서

밀레니얼이 새로운 시작이라고 들며 있던 2000년대가 시작된 지 벌써 25년이 지났다. 지금은 AI와 로봇의 시대, 즉 4차 산업혁명이라고 불리는 새로운 출발점에 서있다. 그런 요즘 새로 시작되는 문화가 낯설지만 어느덧 우리 곁을 떠나는 문화도 있어 아쉽기만 하다. 손으로 직접 반죽하고 탕탕 도마를 치며 반죽을 몇 백 개의 갈래로 나누는 '수타면'이 그렇다. 옛날 선조들의 문화 유산이 무형 문화재로 전승되어 오듯 그렇게 되려나... 문득 그런 생각에 수타면 장인을 찾기로 했다.

먼저 취재에 나선 이들의 족적을 쫓아 조사를 하었는데 리스트업을 하고 전화를 걸면서 "아~~~"하는 탄식이 절로 나왔다. 문을 닫았거나 건강상의 이유로 더 이상 수타면을 하지 않는다거나, 어떤 사장님께서는 소천(召天)하셨다는 소식도 전해 듣게 되었다. 마음이 바빠지고 발걸음이 빨라지는 이유가 되어 서둘러 공주를 향해 운전대를 잡았다.

빅데이터를 통해 찾아 본 공주 수타면 맛집은 5곳이었다. 차례대로 방문하여 짜장 짬뽕 탕수육을 취재하기로 했다. 그러나 한 곳 씩 방문하면서 이번 취재가 난관에 부딪히게 된다. 한성손짜장은 이미 문을 닫았고, 청룡짜장은 임시휴업이다. 수타면으로 유명한 '수타'는 건강상의 이유로 쌀면으로 대체한 지 3개월이 되었다고 한다. 김가네 왕짜장도 기계면으로 바꾼 지 1년이 넘었다고 한다.

공주 시내에서 20분 정도 더 내려가면 한적한 이인리 시골 동네에 잡은 노포 중국집 '동신원'이 있다. 전화로 취재를 의뢰했을 때는 거절하셨다. 유명해지는 게 부담스럽다는 장인의 고집이었다. 평일 늦은 오후 점심시간이 많이 지난 시간에 찾은 이유이기도 했다. 테이블에 남아 계신 손님들이 떠나고 문을 열고 들어가는데 가게 안에는 시간이 멈춘 듯 오래 된 오후의 햇살이 테이블에 앉아 우리를 맞이했다.



그리고, 그토록 만나고 싶었던 수타면 장인 이규혁 사장님께서 주방에서 나온다. 80세 가까운 나이의 사장님은 마른 체격에 굳은 얼굴로 어떤 일이나 말을 섞어 주신다. 얼굴과 손의 주름 사이로 세월과 노고를 새긴 그는 50년 동안 수타면을 고집하며 이 자리를 지키고 있다고 한다.

전국에서 유튜버와 인플루언서들이 애써 찾아 간 날, 몸이 아파서 쉬는 날이었다는 아쉬움이 콘텐츠로 올라올 정도로 수타면을 만드는 작업은 고되고 힘들다. 이규혁 장인의 몸도 벌써 10년 전 암 수술을 겪었고, 다행히도 완치 판정을 받았다고 한다. 옆에서 지켜 보던 그의 아내는 "평소에 운동을 워낙 좋아해서 그 힘으로 이겨낸 것 같다. 테니스, 탁구, 마라톤, 축구... 뭐든 잘하신다."고 힘주어 설명한다. 88올림픽 성황봉송 주자로도 활약했다는 장인의 스토리를 자랑한다. 그의 아내도 50년 세월을 주방과 홀에서 함께 해 온 그의 동료다.



툭 튀어 나온 팔목, 씻어도 다 지워지지 않은 밀가루!
이규혁 장인의 손 마디 마디, 주름 하나 하나는 세월과 노고가 새겨진 훈장이다.



고급 생면용 밀가루가 홀 한 쪽에 자리를 잡고 있다.



반짝반짝 빛나는 후드는 장인이 매일매일 닦아서 마치 새것과 같이 빛이 난다.
부부의 호흡이 척척 맞는 이 주방은 50년 동안 그들의 무대가 되고 있다.



갑자기 소리가 난다. “탕.탕.탕” 소리를 따라 주방을 기웃대니 사진을 찍어도 좋다고 허락을 받았다. 춤을 추듯 반죽을 치고 흐름을 따라 면을 가르는 예술적 퍼포먼스가 펼쳐진다. 흔들흔들 장인의 두 팔 사이로 길고 무거운 반죽이 춤추듯 늘어진다. 그리고 도마 위에 치고, 늘어진 반죽을 반으로 접고 또 흔든다.
춤이다. 예술이다. 그리고 왠지 모르게 눈물이 핑 도는 감동이다. 사라져 가는 아름다움을 목도하는 순간이었다.



이 곳에서는 탕수육과 간짜장을 주문해야 한다고 한다. 우리는 거기에 더해 짬뽕, 울면, 수제만두까지 장인의 요리를 맛보려고 주문을 더 했다. 그리고 잠시 후 탕수육이 나온다. 부먹이나 짬뽕이나 논쟁이 무의미하다. 부먹이다. 습습하기까지 한 그 맛! 옛날 탕수육 그대로다. “부먹 탕수육”을 간장과 식초, 고춧가루를 섞은 앞 접시에 “짜먹”한다. 그래야 완성되는 맛이다.



이규혁 장인이 요리를 모두 내어 놓은 후에 하신 말씀은 “힘들어도 나는 수타야! 나 혼자 남았을걸? 수타하는 사람 이제 없어!” 그런데 왜 계속하는가, 힘들지 않으시냐는 우문에 현답을 듣는다. “맛없다는 말, 변했다는 말이 듣기 싫다.”고...

변하지 않는 것이 변하는 것보다 더 어렵다는 말이 생각난다. 동신원의 간판이 오래 되었지만 낡아 보이지 않는 이유는 그 안에서 힘있게 흐르는 수타의 춤사위가 있기 때문일 것이다. 장인의 변하지 않는 정신이 있기 때문일 것이다.



슬쩍 눈가에 묻은 이슬을 감추는 동안 차례로 면요리들이 등장한다. 두께가 일정하지 않은 면발! 얼마나 오랜만에 보는 지 모르겠다. 얇고 두꺼운 면발을 들어 올리며 장인의 춤사위가 다시 생각난다. 면은 하얀색이다. 마치 칼국수 위에 짜장을 뿌린 듯하다. 울면도 짬뽕도 다 순하다. 뭔가 빠진 것처럼 순하다.



사진출처 : 여의도 직장인 문씨의 블로그

Chapter

02

누들 인터뷰

중식대가 여경래 셰프





중식대가 여경래 셰프를 만나다

서울시 강남구 역삼동 노보텔 엠베서더 강남에 위치한 홍보각에서 넷플릭스 예능 '흑백요리사: 요리 계급 전쟁'으로 유명세를 치르고 있는 여경래 셰프를 만났다. 여경래 셰프는 요리 인생 50년, 세계중식협회 부회장을 맡고 있을 정도로 모두가 인정하는 중식 대표이자 중식의 대가이다. 그가 '흑백요리사'에 심사위원도 아닌 참가자로 출연한다는 점이 화제였는데 심지어 흑수저 '철가방 요리사'와의 1대 1 대결 끝에 탈락했다.

이때 여경래 셰프는 깔끔하게 승복하고 후배를 인정해주는 모습으로 감동을 자아냈다.

그 모습 그대로 꾸밈없고 소탈하지만 그의 웃음 뒤에는 수없이 쌓아 올린 땀방울이 모여 윤슬처럼 빛나고 있다.

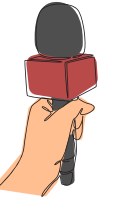
그의 요리 철학과 인생에 대한 이야기를 들어보자.

Q1. 중국요리를 어떻게 시작하게 되셨는지 계기가 궁금합니다. 셰프님께 중국요리는 어떤 의미를 갖고 있나요?

A 저는 한국인 어머니와 대만 국적의 아버지 밑에서 태어났습니다. 5살에 아버지께서 돌아가시고 소심하고 내성적인 성격의 어린시절을 보낸 것 같아요. 제가 중국요리를 배우기 시작한 건 중학교 졸업하고 나서 어머니께서 기술을 배우라고 하셨기 때문입니다. 화교였기에 직업을 선택할 여지가 많지 않았어요. 고등학교 진학을 못하고 요리를 하던 초창기에는 평평울기도 했습니다. 그런데 어느 순간 이 일이 나에겐 운명이라는 느낌을 받았어요. '기왕 할 거면 최고로 잘하자'는 마음이 생겼죠. 또 중식이 나와 잘 맞다는 생각이 들었습니다. 그때부터 일을 즐기면서 했고 그러다 보니 빠르게 성장할 수 있었습니다. 그랬더니 20대 초반에 주방장의 자리에 올랐어요.

Q2. 결코 쉬운 길을 걸어오신 것 같지 않습니다. 내성적인 모습은 전혀 없는데 어떻게 성격이 바뀌셨나요?

A 제가 사람의 단점이나 그런 걸 잘 보는 편이에요. 그게 결코 좋은 게 아니라고 생각했어요. 항상 긍정적으로 살자고 스스로 다짐한 다음부터는 생각만 하지 않고 실질적으로 훈련을 하고 또 했습니다. 소심한 성격을 바꾸려고 저 혼자서 담력 훈련 같은 것도 했어요. 3년 동안 버스 타고 다니면서 서울역이나 고



속터미널 같은 곳에서 "나는 할 수 있다. 나는 할 수 있다." 막 미친 사람처럼 외쳤어요. 남들은 이상하게 쳐다보는데 저는 "예쓰! 해냈다!" 그런 게 있었거든요. '내 안에 있는 나를 끄집어 내자'고 다짐했었죠. 내성적인 성격을 외향적으로 바꾸지 않으면 대인관계나 소통이 어렵다고 생각해서 했던 일이에요. 그 이후에 강의를 하기 시작했는데 유머를 연습하고 강의에 내공을 쌓으면서 재미있게 할 수 있었어요.

Q3. 전설의 칼판장이라고 들었습니다. 그 얘기 좀 들려주세요.

A 누가 그러더라구요. 중식계에서 '전설의 칼잡이'라고 부른다고요. 그건 제 스승들께서 가르쳐 주셔서 열심히 했을 뿐이라 별로 이야기 꺼리가 없는데요. 오학지, 왕출량 사부님께 배웠습니다. 제가 시력이 좋지 않거든요. 옛날에 제가 배울 때는 안경 쓰면 건방지다는 말을 들어서 안경도 못 썼거든요. 나쁜 시력을 극복하기 위해 칼질을 더 열심히 했어요. 진짜 그것 뿐입니다. 제가 칼판장이 된 것도 20대 초반이니까 꽤 빨랐죠. 그러던 어느 날, TV나 이런 데서 중식하면 불이 확 피어오르는 워질 중심으로 나오더라구요. 그래서 불판을 하기 시작했고, 저는 면판에서 수타도 했었어요.





Q4. 요즘 TV출연을 많이 하시는데 특별한 에피소드가 있을까요?

A 있죠. 사실 요즘 “아빠하고 나하고”라는 TV프로그램을 찍고 있는데 제 아들이랑 같이 출연합니다. 그런데, 우리 아들이 인터뷰하면서 속 마음을 털어놓는데 한 번도 그 아이가 그런 생각을 할 거라고 상상도 못했어요. 아버지 칭찬이 그렇게 그리웠다고 하더군요. 제가 다른 제자들에게는 칭찬을 많이 해주는 편인데 아들에게는 그렇지 못했더라고요. 저는 갈등이나 위기 이런 걸 좋아하지 않아서 늘 긍정적으로, 좋은 쪽으로 생각하고 승화시키고... 그런 게 나만이 살아가는 하나의 지혜라고 생각했어요. 그런데 막상 우리 아들이 저를 어려워 한다는 말을 듣게 되더라고요... 방송을 통해서 아들을 더 이해하게 되고 가까워지니 요즘 그 프로그램 촬영에 의미를 두고 있습니다.

자 요리사가 거의 없는데 그것도 선입견이나 편견 때문에 그렇겠죠? 방송을 봐서 알겠지만 박은영 셰프는 편견을 깬 만한 대단한 재능과 깡을 가지고 있어요. 앞으로의 성장이 더욱 기대됩니다.



Q5. 셰프님의 제자이자 현재 중식 업계에서 독자적인 길을 걷고 있는 박은영 셰프를 보면 어떤 기분이 드시나요? 또 어떤 가르침을 주셨을까요?

A 저는 요리도 인성이 좋아야 잘한다고 생각합니다. 그리고 근면 성실해야 해요. 어떤 분야든 같겠지만 중식도 팀웍으로 하는거예요. 팀웍이 좋으려면 결국 인성이 기본이 되어야 해요. 박은영 셰프는 제가 대학에서 강의하다가 발굴한 인재입니다. 중식계에 여

Q6. 끝으로 중식의 길을 걷고 있는 다른 제자들에게 하고 싶으신 말씀이 있을까요?

A 있습니다. 중요한 얘기에요. 저는 제자들에게 20대까지는 오로지 주방에서 최선을 다하라고 합니다. 그런데, 30대가 되면 사업을 시작하라고 해요. 자기 가게를 차리고 운영해보라고 해요. 그래야 요리만 바라보지 않고 많은 걸 배울 수 있어요. 또 30대는 실패

해도 괜찮은 나이거든요. 두려워 하지도 말고, 현실에 안주하지도 말고 한 번 해봐라! 그럼 많은 걸 배울 수 있을 것이다. 그런 말이에요. 저희 어머니께서 말씀하셨던 ‘기술’이 있으니 다시 일어설 수도 있잖아요. 부딪혀 봤으면 좋겠습니다.
그게 뭐든요.



홍보각의 짬뽕

해산물의 신선도가 매우 인상적이고 국물이 깔끔하고 개운하다. 면은 직접 뽑아서 부드러우면서도 탱탱하다. 약간 납작하게 뽑아서 국물이 잘 배어있다.

그의 일정이 적혀 있는 스케줄러에는 하루에도 몇 개의 약속이 있다. 주말에도 일을 한다. 이번 주에는 안동에서 새벽 6시부터 일하신다고 한다. 벌써 몇 년째 단 하루도 쉬지 않고 일한다. 꿈을 물었더니 “쉬는 것”이라고 할 정도로 그는 바쁘다. 그의 나이 66세에 지치지 않는 비결은 “긍정의 힘”이다. 다들 학교에 가는 시간 혼자 주방에서 칼에 베이면서 일을 배웠던 소년이 눈물을 삼키다 깨달은 철학이다.



Chapter

03

누들 플레이스

공주 수타면 짬뽕 맛집 5

대만 우육면 맛집 3



NOODLE PLACE



누들 플레이스

공주 짬뽕로드 BEST 5

공주는 백제의 고도로 유명한 역사 도시다.
박찬호와 박세리처럼 설명이 불필요한 선수들의 고향이기도 하다.
그리고, 공주는 의외로 짬뽕의 명소다.

반세기 넘는 전통의 노포부터 현지인들이 줄 서서 먹는 숨은 맛집까지
이번 기획에서는 공주에서 꼭 들려야 할 짬뽕 맛집 5곳을 엄선해 소개한다.

클래식한 옛날 짬뽕부터 마니아들이 극찬하는 화끈한 불짬뽕까지,
짬뽕을 사랑하는 사람이라면 절대 놓칠 수 없는 명소들이다.
유적지 만큼이나 유명한 맛집들이 있는 곳.

공주로 떠나는 열큰한 한 그릇의 여행, 짬뽕 투어를 시작해보자.

1.

동해원

“맑은 국물의 깊은 맛을 자랑하는 50년 전통의 짬뽕 맛집”

공주시 중동에 위치한 '동해원'은 1973년에 문을 연, 공주를 대표하는 중식당 중 하나다. 특히 이곳의 짬뽕은 맑고 얼큰한 국물로 유명하며 붉은 국물 짬뽕과는 또 다른 깊은 맛을 선사한다.

동해원의 짬뽕은 화려한 매운맛 대신 해산물과 채소를 고온의 불에 빠르게 볶아내며 얻은 깊은 불향과 맑은 국물의 감칠맛이 일품이다. 오징어, 양배추, 대파 등 큼직한 재료들이 국물에 우러나와 담백하면서도 묵직한 맛의 균형을 이룬다. 기성 짬뽕처럼 맵고 자극적인 국물은 아니지만, 오히려 그 점이 매력으로 작용해 남녀노소 누구나 부담 없이 즐길 수 있는 한 그릇이 된다.

함께 주문되는 탕수육도 인기 메뉴 중 하나로, 얇고 바삭한 튀김옷과 과하지 않은 소스의 조화가 인상적이다.

공주에서 50년 넘게 한결같은 짬뽕 한 그릇을 지켜온 이곳, 맑은 국물 짬뽕의 정석을 맛보고 싶다면 동해원을 꼭 방문해보자.



동해원 매장정보

주소

충남 공주시 남다리길 22

영업시간

월~금 11:00~15:00 / 토 11:00~15:30 /
매주 일요일 정기휴무

연락처

0507-1409-3624

주차정보

주차 가능



2.

장순루

“청양고추의 얼얼함을 담은 고추짬뽕의 원조”

공주시 계룡면 마방리에 위치한 '장순루'는 1982년에 문을 연 공주의 대표 중식당 중 하나로, 지역민들 사이에서는 '공주 3대 짬뽕집'으로 불릴 만큼 오랜 전통과 인기를 자랑한다.

특히 청양고추를 아낌없이 넣은 '고추짬뽕'으로 유명한 이곳은, 매운맛을 사랑하는 사람들에게는 성지와도 같은 장소다. 장순루의 고추짬뽕은 국물 한 숟가락을 떠올릴 때부터 알싸한 향이 올라오고, 청양고추의 강한 매운맛과 불향이 어우러져 얼얼하면서도 중독성 있는 맛을 자랑한다.

해산물과 채소도 듬뿍 들어가 있어 식감의 조화가 뛰어나며, 면은 비교적 얇은 편으로 국물과 잘 어우러진다. 짬뽕과 함께 인기 있는 메뉴는 탕수육. 겉은 바삭하고 속은 촉촉한 튀김에 새콤달콤한 소스를 얹은 클래식한 스타일로, 매운 고추짬뽕과 훌륭한 밸런스를 이룬다.

지역 주민 뿐 아니라 전국의 매운맛 마니아들이 찾는 맛집 답게, 주말이나 점심 시간에는 웨이팅이 필수다.

맵고 진한 고추짬뽕을 찾고 있다면, 공주의 장순루는 반드시 들려야 할 목적지다. 한 입의 얼얼함 속에 숨겨진 깊은 풍미를 경험해보자.



3.

청운식당

“진한 국물과 해산물이 어우러진 공주 짬뽕의 정석”

공주시 의당면에 위치한 '청운식당'은 공주 3대 짬뽕 맛집 중 하나로 손꼽히는 곳이다. 짬뽕 한 그릇만으로 오랜 시간 지역민들의 입맛을 사로잡은 이곳은, 깊고 진한 국물과 푸짐한 해산물로 단골 손님이 많은 중식당이다.

청운식당의 짬뽕은 빨강계 맵기보다는 진득하고 묵직한 국물 맛이 중심이다. 오징어, 조개살 등 신선한 해산물이 넉넉하게 들어가 국물에 자연스러운 감칠맛을 더하며, 쫄깃한 면과의 조화도 뛰어나다. 해산물의 풍미가 면발에 배어들어 마지막 한 입까지 만족스럽다.

이곳의 또 다른 특징은 단출한 메뉴 구성이다. 오직 짬뽕과 짜장면 두 가지 메뉴만 판매하며, 공기밥이나 탕수육 같은 사이드는 따로 제공되지 않는다. 대신 짬뽕의 완성도 하나로 손님을 사로잡는다. 일부 손님은 핫반을 따로 준비해 올 정도로, 짬뽕 국물에 밥을 말아 먹는 식사법도 인기다.

공주에서 짬뽕 하나로 긴 시간 사랑받아온 '청운식당', 진한 국물과 해산물의 깊은 맛이 그 이유를 말해준다.



장순루 매장정보

주소

충남 공주시 계룡면 마방길 5-12

영업시간

화~일 11:00~16:00 / 매주 월요일 정기휴무

연락처

041-857-5010

주차정보

주차 가능



청운식당 매장정보

주소

충남 공주시 의당면 의당로 321-8

영업시간

월~토 10:40~14:40 / 라스트오더 14:20 / 매주 일요일 정기휴무

연락처

0507-1339-8315

주차정보

주차 가능



4.

신관짬뽕

“고기와 불향이 어우러진 진한 고기짬뽕의 매력”

공주시 신관동에 위치한 ‘신관짬뽕’은 고기짬뽕으로 입소문이 난 짬뽕 전문점이다. 불향 가득한 국물과 차돌박이의 고소한 풍미가 어우러져, 자극적이지 않으면서도 깊은 맛을 내는 것이 특징이다.

신관짬뽕의 대표 메뉴인 고기짬뽕은 얇게 썬 국산 차돌박이를 듬뿍 올려낸 짬뽕으로, 매콤하면서도 담백한 국물 맛이 일품이다. 오징어, 채소 등도 푸짐하게 들어가 국물에 자연스러운 단맛과 감칠맛을 더한다. 면은 탱글하면서도 적당한 두께로 국물과 잘 어우러진다.

이곳의 또 다른 인기 메뉴는 탕수육이다. 얇고 바삭한 튀김옷 안에 촉촉한 고기가 들어 있으며, 소(小) 사이즈임에도 넉넉한 양과 만족스러운 식감으로 방문객들의 재방문율을 높이고 있다.

공주에서 고기짬뽕을 맛볼 수 있는 특별한 곳을 찾는다면, 신관짬뽕에서 깊고 푸짐한 한 그릇을 경험해보자.



5.

수타

“손맛이 살아있는 공주 대표 수타 짬뽕집”

공주시 신관동에 위치한 ‘수타’는 이름 그대로 수타면을 사용하는 짬뽕 전문점이다. 직접 반죽한 면을 손으로 뽑아내는 수타 방식으로 쫄깃한 식감을 자랑하며, 이 집의 짬뽕은 진하고 얼큰한 국물 맛으로 지역 주민은 물론 외지인의 발길까지 사로잡고 있다.

대표 메뉴는 수타 짬뽕과 짬뽕밥, 그리고 ‘볶음짬뽕’으로, 큼직한 해산물과 채소가 아낌없이 들어가 있어 푸짐한 한 끼를 원하는 이들에게 제격이다.

특히 불향이 감도는 국물은 들이키는 순간 입안을 얼얼하게 감싸며 칼칼하고 깊은 감칠맛을 선사한다. 매운맛이 강하지만 뒤끝은 개운해 중독성이 있다는 평가도 많다.

공주에서 진한 국물과 수타면의 조화를 제대로 느껴보고 싶다면, ‘수타’는 반드시 들려야 할 짬뽕 명소다.



신관짬뽕 매장정보

주소

충남 공주시 전막2길 32-7

영업시간

월~토 11:00~16:00 / 라스트오더 15:00 /
매주 일요일 정기휴무

연락처

041-857-2041

주차정보

주차 가능



수타 매장정보

주소

충남 공주시 한적2길 41-25

영업시간

11:00~20:30 / 14:30~17:00(브레이크 타임) /
매주 일요일 정기휴무

연락처

041-854-5989

주차정보

무료 주차 가능





in 대만

누들 플레이스

대만 여행자에게 추천하는 대만 면 요리 맛집 BEST 3

대만의 각 도시에는 우육면집들이 줄지어 있고,
공항에 내리면 '대만에 왔다면 반드시 우육면!'이라는 문구를 쉽게 볼 수 있다.
우육면은 이제 대만의 국민 음식, 문화의 아이콘이다.

최근 우리나라의 해외 여행지 우선 순위에 대만이 포함되어 우육면은 더욱 유명해졌다.
뜨끈한 국물 속 깊은 향신료의 풍미, 쫄깃한 면발,
그리고 수십 년을 이어온 내공이 여행자들의 피로를 풀어주는 곳.

대만의 우육면 맛집 3곳을 취재했다.

1.

융강우육면

"타이베이 우육면의 정석을 맛보다"

타이베이 융강제에 위치한 '융강우육면(永康牛肉麵)'은 1963년부터 대를 이어 운영되고 있는 우육면 전문점이다. 깊고 진한 국물, 부드럽게 삶아낸 소고기, 탱글한 면발의 조화로 현지인과 관광객 모두의 입맛을 사로잡아왔다.

융강우육면의 대표 메뉴는 홍샤오 우육면(紅燒牛肉麵)이다. 진한 갈색 국물에 고추기름을 더해 얼큰한 맛을 낸 이 메뉴는 다양한 향신료가 어우러져 깊은 풍미를 자랑한다. 맑은 국물을 선호한다면 청둔 우육면(清燉牛肉麵)을 추천한다. 소고기 본연의 감칠맛이 살아있는 이 메뉴는 담백하면서도 진한 국물 맛이 일품이다.

우육면 외에도 샤오롱바오 등 딤섬류가 사이드 메뉴로 제공돼 다양한 맛의 조합을 경험할 수 있으며, 타이베이의 인기 관광지인 융강제에 위치해 식사 전후로 주변 관광도 함께 즐길 수 있다.

대만 우육면의 정수를 맛보고 싶다면, 융강우육면은 절대 놓칠 수 없는 맛집이다.



누들 플레이스

융강우육면 매장정보

주소

No. 17號, Lane 31, Section 2, Jinshan S Rd, Da'an District, Taipei City, 대만 106

영업시간

11:00~20:30 / 매주 화요일 정기휴무

연락처

+886223511051



2.

후덕복

“불향 가득한 볶음면과 수제 만두의 환상 조합”

타이베이 중산에 위치한 ‘후덕복(胡同福)’은 감각적인 공간과 정통 중화풍 볶음면, 수제 만두로 입소문이 난 인기 중식당이다. 대만 로컬 분위기와 현대적인 감성이 조화를 이루는 매장 인테리어 덕분에 여행객들에게도 SNS 인증 맛집으로 알려져 있다.

대표 메뉴는 불향 가득한 짜장면 스타일의 볶음면이다. 다진 고기, 양파, 두반장 베이스 소스를 센 불에 빠르게 볶아내 진한 향미를 자랑하며, 두툼하고 탱탱한 면발이 소스와 완벽하게 어우러진다. 맵지 않고 짭조름하면서도 고소한 맛이 살아 있어 한국인의 입맛에도 잘 맞는다.

이곳에서 빠질 수 없는 또 하나의 인기 메뉴는 수제 군만두(鍋貼)다. 얇은 피에 속이 꽉 찬 만두는 겉은 바삭하고 속은 촉촉해 볶음면과 함께 먹으면 식사만족도가 배가 된다. 깔끔하고 세련된 플레이팅 덕분에 눈으로도 즐길 수 있는 곳이다.

타이베이에서 중화풍 면 요리와 제대로 된 만두를 함께 맛보고 싶다면, 후덕복은 확실한 선택이 되어줄 것이다.



3.

아종면선

“숟가락으로 즐기는 대만식 면 요리의 원조”

타이베이 시먼딩에 위치한 ‘아종면선(阿宗麵線)’은 대만 현지인과 관광객 모두에게 사랑받는 국물 면 요리 전문점으로, 줄 서서 먹는 명소로 잘 알려져 있다. 대만식 ‘멘선(麵線)’은 일반적인 면 요리와는 다르게 국물과 면을 함께 숟가락으로 떠먹는 독특한 방식이 특징이다.

아종면선의 대표 메뉴는 굴과 돼지 내장(대창, 소창 등)이 들어간 진한 국물의 멘선이다. 면은 쌀로 만든 얇고 부드러운 면발로, 장시간 끓인 국물에 잘 어우러진다. 육수는 베이스가 진하면서도 간이 세지 않아, 식초, 마늘 소스, 고수 등 테이블 위에 준비된 재료를 입맛에 따라 곁들이는 방식이 현지 스타일이다.

특히 테이블 없이 서서 먹는 간편한 포장마차형 구조와 빠른 회전율 덕분에, 부담 없이 대만 로컬의 맛을 경험할 수 있다. 한 손에 들고 숟가락으로 떠먹는 방식 또한 관광객들에게는 색다른 재미를 더한다. 시먼딩을 방문한다면 꼭 들러야 할 필수 코스 중 하나.

부담 없는 가격, 간편한 스타일, 그리고 중독성 있는 맛까지 삼박자를 갖춘 진정한 대만 로컬 누들 요리다.



후덕복 매장정보

주소
No. 214號, Chenggong 1st Rd, Lingya District, Kaohsiung City, 대만 802

영업시간
11:00~20:30

연락처
+88672692912



아종면선 매장정보

주소
No. 8-1號, Emei St, Wanhua District, Taipei City, 대만 108

영업시간
8:00~22:30

연락처
+886223888808





noodleplanet.co.kr