

# 남원 추어탕 누구나 즐겨 먹는 '명품' 사계절 보양식

남원 추어탕은 남녀노소 누구나 즐길 수 있게 미꾸라지를 먹기 좋게 요리한 보양식이다. 중국 의학서에서 “백발을 흑발로 변하게 한다”고 기술할 정도로 양기 회복에 좋은 것으로 알려져 더욱 미각을 돋우는 음식이다.

글 임형두 기자 · 사진 임귀주 기자



1 남원추어탕은 미꾸라지를 갈아서 시래기 등과 함께 끓여 식감이 부드럽고 소화가 잘 된다. 2 생기 넘치는 미꾸라지들. 남원추어탕은 100% 국내산을 사용한다고 한다.



“어떻게 하나... 각이 잘 안 나오는데요. 음식 색깔이 좀 그 래요.”

추어탕에 카메라의 초점을 맞추던 사진기자가 잠시 난감한 표정을 짓는다. 렌즈에 포착된 모습은 알록달록한 실제 음식과는 거리가 조금 멀어서다. 여기서 말하는 각이란 ‘시각’(視角)을 뜻한다.

한참 이리 찌고 저리 찌고를 반복하더니 웬만큼 됐다 싶었는지 “이젠 드시지요” 하며 식탁에 마주앉는다. 따끈한 온기가 여전한 추어탕. 주변에는 배추김치, 오징어젓갈, 콩나물이 웅기증기 놓였다.

30대 초반의 사진기자는 추어탕을 두어 숟갈 입에 넣더니 얼굴에 환한 표정을 짓는다. 동시에 큰 눈을 더욱 크게 뜨며 탄성처럼 말한다.

“진짜 맛있습니디! 각이 정말 좋아요!” 물론 여기서 말하는 각은 ‘미각’(味覺)을 이른다.

전북 남원 하면 고전소설 ‘춘향전’이 먼저 떠오르지만 이 고장의 또 다른 ‘홍보대사’는 바로 추어탕이다. 민물고기인 미꾸리와 미꾸라지로 만드는 음식. 한때 서민 음식으로 치부됐으나 요즘은 서민은 물론 누구나 즐겨 먹는 ‘명품’ 요리로 등극했다.

먼저 용어 구분부터 해두자. 미꾸리는 튀고 미꾸라지는 또 뭘까. 추탕(鰻湯)은 튀고 추어탕(鰻漁湯)은 또 뭘까.

미꾸리는 몸통이 동그란 게 특징. 반면, 미꾸라지는 몸통이 납작한 편이다. 일부 지역에서 미꾸리를 ‘둥글이’, 미꾸라지를 ‘납죽이’라고 부르는 이유이기도 하다. 수염도 미꾸라지가 미꾸리보다 두 배 정도 길다. 미꾸라지보다 상대적으로 더 부드럽고 맛있는 미꾸리는 탕이 아닌 튀김이나 속회로 인기가 높다. 번식력과 생명력은 미꾸라지가 더 강하다.

## 남원 추어탕, 식감이 부드럽고 소화 잘 돼

추탕은 미꾸라지를 통째로 넣어 만든 탕으로 본래 서울에서 서민계층이 주로 먹었다고 한다. 이에 비해 추어탕은 미꾸라지를 갈아서 각종 양념, 야채와 함께 끓이는 것. 남원 추어탕이 여기에 속한다.

미꾸라지가 언제 어떤 연유로 남원의 명물로 다시 태어났을까. 1950년대만 해도 추어탕은 서울식이 주류를 이뤘다. 미꾸라지를 갈지 않고 그대로 넣어 먹는 걸 당연하게 생각했다. 하지만 기다란 미꾸라지의 모습을 그대로 보면서 먹기가 뭔가 좀 꺼림칙해 성인 남자들 또는 서민들이나 먹는 음식으로 여겼다.

뼈 부스러기가 혀에 닿을 때 드는 거북한 느낌의 한계를 보완해 1950년대 말에 재탄생한 게 바로 남원 추어탕. 현재



추어 요리는 추어탕 외에 추어전골, 추어숙회, 추어튀김 등 다양하다.



남원에만 전문점 40여 개가 성업 중이고, 전국에는 업소 500여 곳이 '남원 추어탕'이라는 간판을 달고 손님을 맞고 있다고 한다. 남원식 추어탕은 미꾸라지를 익힌 뒤 뼈를 발라내고 살만 체로 걸러 그 즙으로 요리를 한다. 여기서 시래기, 된장, 들깨 등 다양한 식재료를 넣는다. 식감이 부드럽고 소화가 잘 되는 것이 비결이다.

남원이 추어탕의 명소가 될 수 있었던 배경에는 요리법 차별화뿐 아니라 풍부한 식재료의 뒷받침이 있었다. 남원은 지리산과 섬진강을 안고 있는 농경문화의 중심지다. 오염 없는 섬진강의 지류 곳곳에서는 미꾸라지들이 서식하며 살을 통통히 찌웠다. 산간 고랭지에서 나는 친환경 청정 시래기도 넉넉하게 공급받을 수 있다. 추어탕의 명소가 될 수밖에 없는 지역적 여건을 두루 갖춘 셈이다.

이런 이점 덕분에 남원시 천거동에는 일찍이 추어의 거리가 생겨났다. 남원 시내를 관통하는 요천의 승사교와 춘향교 바로 옆에 있는 추어탕 거리는 남원의 대표적 명소인 광한루원을 사이에 두고 요천변에 둘로 나뉘어져 있다. 이곳에는 추어탕 전문점 25곳이 나란히 들어서 본고장의 맛을 가득 선사한다. 이 거리에는 S자형 추어 동상이 노란 모자를 쓴 채 교태를 부리듯 멋스럽게 서 있다.

역사가 가장 오래된 추어탕집은 '3대원조할매추어탕'과 '새집추어탕'. 둘 다 1959년에 문을 열어 60년 가까이 쌓여온 이력을 이룩하며 존속해오고 있다. 이중 3대원조할매추어탕은 직계가족으로 3대째 이어져 현재는 손녀 강남순씨 부부가 운영한다. 남편 유해조씨는 남원추어요리협의회 회장을 맡고 있다.



1 추어탕거리에서 있는 추어 동상. 노란 모자를 쓴 미꾸라지의 S자 곡선이 멋지다. 2, 3 추어탕거리 풍경과 추어탕집 내부 모습. 남원에는 40여 개 추어탕집이 성업 중이다.

**“미꾸라지, 배를 덥히고 원기를 돋워”**

추어탕의 보양 효과는 예부터 널리 인정받아왔다. 의서 '동의보감'은 그 효험을 언급하며 '추어(鰍漁)라는 단어를 사용했다. '가을에 먹으면 건강에 딱 좋은 물고기'가 바로 미꾸라지인 것이다. 중국 약학서 '본초강목' 역시 "미꾸라지는 배를 덥히고 원기를 돋우며 양기에도 좋고 백발을 흑발로 변하게 한다"고 효능을 언급한다.

이는 미꾸라지의 생태와 관련이 있다. 생명력이 강해 산소가 부족해도 진흙 속에서 유기물을 먹고 살아가는 미꾸라지는 겨울 한 철에 깊은 겨울잠을 잔다. 이를 위해 가을에 충분한 영양을 몸에 비축한다. 따라서 겨울이 되기 전에 먹으면 그 만이라고 해 이름에 가을 추(秋)자가 붙게 됐다. 영양학적으로 추어탕은 단백질 함량이 높고 칼슘과 철분, 아연 등 무기질이 풍부할 뿐 아니라 뼈의 형성을 돕는 비타민D, 항산화·항암 효과가 있는 비타민A 등이 다량 함유된 것으로 알려졌다. 반면에 지방은 적어 비만 걱정을 덜 수 있다. 미꾸라지를 갈아서 먹는 남원식 추어탕은 이 같은 영양소의 소화·흡수율을 극대화하는 장점을 갖고 있다. 추어탕과 함께 추어숙회와 추어튀김, 추어전골도 색다른 미



감을 안겨준다. 숙회는 미꾸라지를 초고추장에 찍어 먹거나 생취나물, 부추 등 야채와 함께 먹으면 가히 일품. 튀김은 미꾸라지에 밀가루를 씌워 기름에 튀긴 것과 찢고 추어 미꾸라지를 통째로 넣어 튀긴 것이 있는데 맛이 부드럽게 살아 있으면서도 비린내가 나지 않아 애호가들이 즐겨 찾는다. 추어전골은 미꾸라지를 갈아 만든 육수에 갖은 야채를 넣고 끓이는데 얼큰한 국물 맛이 일품이다.

추어탕의 원재료인 미꾸라리와 미꾸라지가 어떻게 공급되는지 궁금하다. 남원에서는 100% 국내산이 사용된다고 한다. 자연산만으로는 제대로 공급하기 어려워 58개 농가가 양식한 토종을 우거지와 함께 꼭 끓여낸다. 7월 5일은 무슨 날일까. 이날은 남원시가 지정한 '추어데이'. '칠오'와 '추어'의 발음이 비슷해 이렇게 이름 붙였다. 물론 가을에 먹으면 가장 맛이 좋지만 여름날에 보양식품으로 먹어둬도 이열치열(以熱治熱)로 무더운 여름을 거뜬히 날 수 있다. 하지만 요즘은 '추어데이' 분위기가 좀 시들해져 아쉽다. ❶