

濟州島 鄉土飲食

진 성 기

제주민속박물관
(1986년 12월 2일 접수)

Traditional Foods of Che Ju Do

Song-Gi Chin

Che Ju Folklore Museum

(Received December 19, 1986)

Abstract

Traditional foods of Che Ju Do, an island located on south sea of Korean peninsula, were composed of moutaineous and coastal food. According to the review of historical records and evidences, ancestors of Che Ju Do island had consumed starchy root or marine food such as arrow root, bracken root, kelp, crab and so on. There are more than 500 kinds of traditional foods in Che Ju island, but most of them were poorly processed or cooked compared to that of the continent of the peninsula.

서 론

“향토음식”이란 어느 한 지역사회에서 서민대중 사이에서 대대로 만들어 먹어온 맛과 특성을 지닌 음식을 말한다.

따라서 제주도의 향토음식이란 제주도라는 특정한 지역적 환경에서 예로부터 도민들이 만들어 먹어 온 역사적 전통을 지닌 음식을 가리킨다.

제주도는 1950 미터의 영봉 한라를 중심으로 400 리 둘레로 이루어졌고, 여기에 50만의 도민이 500여 자연마을에 나뉘어 살면서 색다른 토산물을 바탕으로 500여가지에 이르는 향토음식을 개발해내게 되었던 것이다.

그러기 때문에 제주도향토음식은 제주도민의 생활이요, 풍속이며, 정신의 반영으로써 우리 조상들의 마음의 그림자라고도 말할 수 있을만큼 이 고장 생활상의 자취가 가장 재미있게 표현되어 있다고 하겠다.

이러한 제주도의 향토음식에는 우리 조상들의 미각·후각·시각·촉각등의 기호도 잘 반영되고 있을 뿐아니라 도민 생활상의 통과 의례 및 회노애락등의 정서면까지도 서로 조화를 이루면서 알맞게 발전되어 내려 온 것이기에 오늘날 어느 외국 식품에 비해도 손색이 없을만큼 개성적이면서도 종합적이며 조화를 이룬 음식이라 할 수 있으니, 과연 식문화의 예술적 경지를 개척해내었던 것이라고 할 수 있을 것 같다.

우리는 조상 대대로 물려 받은 이 보배로운 향토음식을 되살려내고 더욱 발전시키는 물론, 그 원초형태를 밝혀 낼 수 있어야 과거로부터 오늘에 이르기까지의 우리의 생존 및 생활과 직결되어 온 도민의 전통문화현상의 기본 바탕을 이해할 수 있다고 믿어진다.

그것은 오늘의 우리의 식생활이 근래 서구식 육식 편중의 식문화의 유입이 낳은 문화병에서의 탈피를 꾀하고 균형 이룬 건강을 유지할 수 있음은 물론, 나아가서는 우리 교유의 전통문화의 보존과 개발이라는 차원에서 향토음식의 전승과 개발의 필요성은 마땅히 강조되어야 하리라 믿는다.

제주도향토음식의 기본 바탕에는 선사시대 이래 도민의 생활 속에 깊숙히 흘러내려 온 수렵채집과 농어업적인 요소가 종합된 해양도시적인 바탕 위에다 그 뒤에 들어온 외래적 요소로서의 한반도의 문화와 원(元)의 접거하의 영향등, 실로 다양한 여러 요소가 혼합된 위에, 또한 거기에 도민의 슬기가 쌓여 이루어지고 있음이 그 특징으로 꼽을 수 있을 것이다.

이렇듯 제주도향토음식에는 제주문화의 전통적 특징이 반영되면서 도민의 생활양식과 감정, 그리고 자연환경과 조화를 이루면서 싹트고 발전하여 온 것임을 알 수 있다.

여기에 하나의 식문화의 어느 한 요소 중에는 실사 다른 지방의 식문화의 영향을 받아들이어 성장 발전한 요소가 있다 치더라도, 거기에는 결국 그 지방 주민의 기호와 생활 감정등에서 향토적 특성으로 동화되어버리고 마는 것임은 당연한 이치인 것이다.

생활양식이나 전통문화는 그 지방 주민이 처해 있는 자연환경의 영향을 받는 것이라면 제주도향토음식의 특성도 제주도라는 자연환경에 지배되어 왔다고 하여도 지나친 말이 아닐 것이다.

특히 제주도 지역사회의 경우는, 산과 바다와 들과 밭이라는 다양한 도민의 생활무대 위에서 얻어진 다채로운 재료에 의한 식생활이었기에 다른 지역사회의 식생활과는

다른 식문화의 양상을 볼 수 있음도 사실이다.

자연환경에 따른 영향이란 지세·기후·토양등의 자연적 조건 위에서 생산되는 재료는 물론, 그 지방 주민의 기질과 생활양식의 차이에서도 식문화의 특징이 나타난다는 것이다.

예를 들면 제주도에서 조정에 바쳐 온 진상품을 놓고 본다면 하더라도 산촌으로는 초기, 중산촌으로는 고사리, 그리고 해촌으로는 우무등의 대표적 진상품이 있었고, 이것은 조정의 인기있는 토산품이었음을 상기할 때, 이는 생산조건이 식문화형성에 끼치는 영향의 중요성을 입증해 주고 있는 한편, 제주도의 지세나 기후, 토양등 자연환경이 유다름에서, 여기서 나는 토산품도 유다른 것일 뿐아니라 이러한 토산의 다양성은 그대로 제주도식생활의 다양성을 암시해 주고 있다고 하겠다.

현대에 이르러서는 과학문명의 발달과 교통의 발달로 말미암아 새로운 조류에 따른 외래의 식문화가 시시각각으로 우리 주변에 밀려 들고 있고, 이에 따라 도민의 식문화의 양상에도 큰 변화가 일고 있음을 느끼게 한다.

그러나 이럴 경우, 우리 조상들은 외래 식문화에 대처하여 그것을 그곳이 소화하고 독자적인 감각으로 처리하고 이것을 개성있게 조화시키고 발전시켜 후세에 물려 주는 전통을 수립했던 것이다.

오늘날 우리도 새로운 식문화의 복잡다양한 조류에 도취만 될 것이 아니라 우리 교장에는 우리 교장 나름대로 아득한 조상으로부터 우리를 살려 온 우리 교유의 역사와 환경과 감각과 정서에 조화되어 온 식생활이 있어 왔음을 깨닫고, 이러한 우리의 전통적 식생활위에 외래의 식문화도 올바르게 받아들이고 우리 것으로 만드는 노력이 있어야 할 것이다.

외래의 식문화를 받아들여 그대로 생활한다면 이야말로 모방에 지나지 않으며, 향토 식문화의 발전과 향상의 길은 막연하기 때문

이다.

우리 교유의 식문화의 전통 위에 우리의 생활과 감정, 그리고 기호에 맞는 음식으로 조화시킨다면 이것이야말로 참된 우리의 식문화가 될 수 있을 것이다.

우리 조상이 물려 준 향토음식의 전통 위에 우리가 생활에 알맞는 식문화를 형성해 나갈 때, 바람직한 식문화의 전통은 수립될 것이요, 그 슬기와 향기는 영원토록 풍기게 될 것이다.

[1] 몸 말

“향토음식”이란 어느 한 지역사회에서 전통적으로 만들어 먹어온 음식을 말한다.

따라서 제주도의 향토음식이란 제주도라는 특정한 지역사회에서 선조들의 오랜 삶의 슬기에서 만들어 먹어온 이 지방의 역사적 전통을 지닌 모든 음식을 가리킨다.

이렇듯 향토음식은 우리 선조들이 일상생활이나 특수한 경우를 막론하고 만들어 먹어온 모든 음식이기에 그 만들어 먹던 음식들 마다에는 그 시대와 시기는 물론, 그 때 사람들의 생활상의 특성이 잘 담겨져 있을 것임은 다시 말할 필요도 없겠다.

제주도는 특히 육지부와는 달리 자연환경의 높은 울타리속에 둘러 쌓여 있고, 고대사회로 올라갈 수록 그 사회만이 지닌 특색 있는 음식이 있었던 것이다.

그러기 때문에 제주도의 향토음식은 어느 다른 지방의 향토음식 보다도 독특하고 그 독특한 맛으로 하여 더욱 귀한 위치를 차지한다고 말할 수 있겠다.

우리가 오늘날 이러한 향토음식을 대할 때는 조상들의 생활과 그 시대적 배경을 생각하지 않고서는 진정한 의미에서 향토음식의 참맛을 볼 수가 없는 것이다.

그것은 이 향토음식 속에는 우리 선조들의 미각·후각·시각을 비롯한 촉각에 이르기까지의 종합적이고도 가지각색의 식문화의 예술적 경지를 이룩한 전통적 유습이 오늘날까지도 면면히 이어 주고 있음을 찾아 볼 수 있기 때문이다.

그러기 때문에 우리가 오늘날 이러한 향토음식을 찾는다는 것은 우리 음식 교유의 뿌리를 찾는 작업과도 일맥 상통하는 것이며, 우리가 우리의 식생활을 모르고 생활한다면 이야말로 발전이 없는 하루살이와도 비길 수 있는 헛삶일 것이다.

이러한 뜻에서 향토음식의 역사와 전통을 되찾고 거기에 새로운 식문화의 요소들 접목시키며 발전시켰을 때, 비로소 우리는 참다운 향토음식의 발전은 기약할 수 있을 것이요, 따라서 세계 인류문화의 식생활에도 기여할 수 있을 것이다.

[2] 배경

향토음식이 그 지역사회의 기후와 풍토 등 독특한 자연환경 속에서 이루어진 역사와 전통을 지닌 그 지방 주민의 고유한 음식이라면, 여기에는 그 지역사회가 안고 있는 자연적 생활적 배경을 먼저 볼 필요가 있을 것이다.

이러한 뜻에서 여기서는 그 생활상의 배경으로서의 한라산을 중심으로 한 산촌과 해촌 등 크게 두가지 경향으로 나누어 살펴 보기로 하겠다.

먼저 산야를 중심한 산촌 주민들의 생활상의 배경이다.

제주도는 한국으로서는 최남단이 되어기후가 온난할 뿐만 아니라 1,950m의 높은 산이 섬의 한복판에 솟아 있고, 네 둘레가 바다로 둘러싸여 있어서 각종 동·식물들이 많이 분포되어 있다.

식물로 말하자면 남제주군 해안선을 중심으로 한 아열대 식물에서부터 한라산 절정의 고산식물에 이르기까지 전도에 무려 2,000수 백종의 식물이 분포되어 있다고 하니, 가히 제주도는 식물의 보고라고 할만 하다.

동물에 있어서도 기후가 온난하고 산야에 먹이가 풍부하므로 수 많은 동물이 분포되어 있는 실정이다.

이렇게 풍부한 야생의 동·식물은 제주도 개척신화인 삼성 신인의 시대부터 채집되어 왔을 뿐 아니라 진시황 시대에 이 곳 한라산

(일명 영주산)에 불로초를 캐기 위한 사신을 보내 왔었다는 전설이 있음도 제주도의 야생 동·식물에 대한 채집은 벌써 아득한 옛날의 신화 전설에서도 나오고 있음을 볼 수 있다.

이렇듯 제주도 개벽신화에서부터 인간은 야생 동·식물을 채집하여 우리의 생활의 자료로 해 왔거니와, 그 신화시대부터 자연에서 채집해 온 야생의 동식물은 역사시대 문화시대로 내려오면서도 줄곧 도민의 생활의 자료로 되어 왔을 뿐만 아니라 문명시대인 오늘에 와서도 도민의 생활과 떨어질 수 없는 야생 동·식물이 많으니, 여기서는 그 주요한 동·식물들이 도민의 식생활의 배경적 측면에서 생각해 보자는 것이다.

다음으로는 해안부락민의 식생활의 배경이다.

제주도는 둘레 253Km의 해안선을 가진 조그마한 섬이면서도 또한 이에 부속된 49개의 잘잘한 섬들로 이루어진 따스한 고장이다.

화산암이 바다밑까지 뻗쳐 들어가 좋은 항구는 없어 유감스러우나, 그런대로 제주항을 비롯한 북제주군의 한림항, 남제주군을 중심한 서귀포항, 화순항, 성산항, 그리고 추자도의 추자항등이 있어서 지역별 어업의 중심지는 물론, 선박의 대피항으로서도 주요한 의의를 가지고 있다고 하겠다.

그리고 어종군은 이들과 밀접한 관계에 있는 해류를 볼 때, 북쪽에서 내려오는 차가운 리만해류와 따뜻한 남쪽에서 올라가는 황해해류가 있어, 이들이 서로 교류되는 제주근해의 어장에서는 회유어족(迴遊魚族)과 정착어족(定着魚族)이 섞여 있음을 비롯한 해물이 풍요하여, 이들 고깃때만도 무려 86종류에 이른다고 한다.

그러나 예로부터 어업을 천시하는 경향이 짙었고, 또한 농업을 주로 하며 부업 삼아 일해 온 까닭에 어업에 대한 투자가 없었으니, 어업발전에는 지장이 적지 않았음이 사실이나, 오늘날 도민의 자각과 당국의 지원에서 점차 어업이 새로운 기업으로 각광을 받기 비롯하였으며, 이제 발전의 궤도에 오르고

있다고 하겠다.

그리고 잠수(海女)의 활약이 널리 알려져 있다시피 제주도의 해안부락에 거주하는 부녀자들은 옛부터 거의 잠수업을 하여 오고 있는 실정인데, 그 수익은 도민의 경제를 크게 뒷받침해 오고 있다.

앞으로 제주도의 수산업은 어항의 개축과 어법의 개혁을 비롯한 잠수의 생산능률을 높여 준다면 머지 않은 앞날에 세계적인 수산왕국으로 각광을 받을 전망이 밝다고 할 것이다.

따라서 해안마을 사람들의 식생활에 있어서도 큰 변화가 있을 것으로 기대할 수 있을 것이다.

[3] 실 제

위와 같은 제주도민의 생활상의 배경에서 우리 선조들은 삶의 현장에서 어떻게 식생활의 문제를 풀어왔는가를 볼 필요가 있겠다.

우선 그 서너가지의 실체를 여기서 보고 생각해 보기로 하겠다.

(가) 꼭불휘

“꼭불휘”란 “갈근”이라고도 말하나, 이 말도 “최불휘”란 뜻이다.

예전에 몸이 허약한 사람은 이러한 불휘를 캐어 먹으면 보약이 된다고 해서 이를 캐어다가 먹는 예가 적지 않았다고 한다.

꼭불휘를 캐어다가 껍질을 벗겨 두고 그 속엿 것을 씹어, 물을 빨아먹는 것인데, 그 속에는 단맛이 있는 진이 많아서 씹어가면 맛이 좋다고 한다.

어린이들이 껍을 씹듯 오래 오래 씹게 된다.

그리고 이 “갈근”을 빠져 전분을 따내어 말린 것으로 식용도 되고 풀감으로도 이용되는 “갈근분”(꼭불휘末)이라는 것도 만들어내었다.

그러나 이렇게 제조되는 갈근이 보통 마련하기 힘들고, 또 귀하기 때문에 지실(감자)가투로 이에 대응하기도 한다.

그 밖에 이로써 엿을 꼬아 먹으면 위에 좋다고 해서 “갈근 엿”이라는 것이 예전에는

종종 만들었다고 하나, 요즘 발전하는 과학문명의 힘에 눌려서인지 맛보기가 어려운 실정에 있다고 하겠다.

남제주군 안덕면 창천리에 사는 올해 90세의 문인길 할머니는 이 갈근에 대해서, 다음과 같이 말하였다.

“이 갈근 7들은 가슴 아픈 사름.

옛 ㅎ영 먹으면 좋곡.

애기어방 좃엇영

애기가 보채여 가민

것 ㅎ영 백이곡

풀도 ㅎ곡 좃네다.”

(이 갈근가루는 가슴 아픈 사람.

옛 하여서 먹으면 좋고,

애기엄마 짓 없어서

애기가 보채여가면

먹을 것을 하여서 먹이고,

웃에 풀도 하고 합니다.)

이렇게 보면 옛날 흥년에는 이 갈근은 도민의 양식으로도 많이 이용되었던 것임을 알 수 있겠다.

(나) 고사리

제주도의 야생 식물 가운데 식용이 될 수 있는 식물들이 많은데, 그 대부분 있어도 좋고 없어도 무방할 수 있으나, 이 고사리만은 가정에 꼭 비치해 두어야 하는 유일한 필수적 채소이다.

기일제사 때는 다른 것은 없어도 무방하지만, 콩나물채와 더불어 이 고사리채는 반드시 갖추어져야만 되는 것이다.

모든 채소가 계절에 따라 어느 한 계절에만 채집할 수 있는 것인데, 이 고사리는 봄에 캐어 한번 삶고 말려 두면 언제까지라도 보관해 둘 수 있다.

이렇게 말려 놓은 고사리는 한 해 사철 언제나 식탁에 오를 수 있는 장점을 가지고 있을 뿐 아니라 기일제사 때의 제물로는 필수적인 채소인 것이다.

그러므로 봄에 한참 고사리가 날 무렵 제주도의 아낙네들은 며칠씩을 고사리를 꺾는다고 산야를 돌아다니게 마련이요, 한라산의 기슭 동서남북으로 펼쳐진 넓은 목장지대 전

면적이 고사리의 산지라고 할 수 있다.

이 고사리 꺾는 일은 아낙네들은 아낙네들끼리 비바리들은 비바리들끼리 짝을 지면서 산야를 돌아다니게 되니, 섬의 아낙네, 비바리들로서는 꽤 재미있는 정기적 오락의 일종이 될 수도 있다.

제주도의 민속상에서 보면 “3월 나면 해촌 사람은 고사리 볶은 거 얻어먹으레 온다”는 말이 있다.

이 말은 그만큼 이 고사리는 제주도민의 봄철의 시식으로서는 다시 없는 별미를 이루고 있음을 입증하는 예가 될 것이다.

그리고 이러한 고사리는 옛날에는 임금님께 진상물로 바쳤었고, 오늘날에는 군납품으로 많이 수출되는 실정이니, 제주도 한라산은 그만큼 고사리의 보고(寶庫)라고도 할만하다.

그 뿐만 아니라, 사람들은 “산이 강 고사리 반찬에 당 콤포대산이에 개미장에 참지름이나 훈숄 비추면 맛이 기미흔게 피기반찬 주영 아니바꾼다”(산에 가서 고사리를 꺾어다가 마늘에 된장에 참기름이나 약간 넣으면 맛이 기묘한 것이 고기반찬 주어서 아니바꾼다)고 해서 이 고사리 반찬의 별미를 말해 준다.

특히 이러한 고사리 반찬에는 콤포대산이(마늘)는 빼 놓을 수 없을만큼 중요한 요건이 되고 있다.

그리고 이러한 고사리는 제사 때 삶아 올리게 되는 것인데, 묘 위에 자란 고사리만은 제사 때 쓸 수가 없는 것으로 되어 있다.

고사리는 마소도 안먹는다는 것이며, 그처럼 깨끗한 고사리여서 천제(天祭)에도 오르는 채소가 되고 있다는 것이다.

고사리는 대개 3월 15일에서 4월 15일 사이의 사이에 꺾게 되는 것이며, 땅에서 나온 싹에서 잎이 나와 막 퍼지려고 할 직전, 아직 연하고 부드러운 때에 꺾고 삶아 말려 두어야 부드럽고 맛이 좋다고 한다.

이래서 봄철이 되면 사람들은 산으로 고사리 꺾으러 떼를 지어 다닐을 볼 수 있다.

고사리는 그늘이나 습기를 좋아하는 식물이어서 고사리를 꺾는 봄철 장마가 지면 “고

사리장마"라고 하여, 고사리 꺾는 아낙네들은 더욱 바빠진다.

이렇게 꺾어 온 고사리는 삶아서 말렸다가 기일제사 때는 조금씩 삶아 불려서 채소로 올리곤 한다.

그러기 때문에 제주도민간에서는 집에 제사가 돌아오면 "고사리 훑클 훑영 먹을 일 싣겨(고사리 삶아 먹을 일) 있다"는 말들을 하고, 이 고사리로 제사의 뜻을 나타내기도 한다.

말하자면 이처럼 고사리는 도민의 생활과는 떨어질 수 없는 것으로써, 주로 부녀자들이 겨울철 김장담그듯, 계절적으로 봄에 반드시 마련해 두게 되는 일년간의 채소의 한 가지라 하겠다.

(다) 김이

"게"를 제주도의 방언으로는 "김이"라고 말한다.

"김이" 심으레 글다"(게 잡으러 가자)고 해서, 대개 사람들은 친구들과 함께 바닷가로 게 잡으러 가게 된다.

특히 일년 중 "삼월 보름 물진 하우스 각시 책갑 지영 어른다"(3월 15일의 썰물 때에는 하우스각시 책함 지고서 나선다)는 속담이 말해 주고 있듯이, 이 때가 연중 제일 썰물이 심하고 따라서 많은 해산물을 잡을 수 있다고 해서 사람들은 바닷가로 물리게 된다.

오죽하면 해업하고는 거리가 먼 선비의 마누라가 책함을 지고 바닷가에 해물 잡으러 나섰겠는가.

이 때에 잡는 해산물 중에서도 게는 더욱 사람의 건강에 요긴한 것으로 여겨지고 있다.

게가 도민들의 식생활에 요긴하게 먹혀진다는 데는, 이 게는 신병을 낫게 해 준다는 데, 특히 다리 아픈 데 특효가 있다고 믿게 되는 까닭이라고 하겠다.

이 게를 잡는 방법으로는 홑들래기(미꾸라지의 일종)를 실로 묶고 돌 틈바구니에 넣어 낚는 경우와, 밤에 홑들래기를 손바닥에 묶고 돌 틈에 넣어 낚는 방법, 그리고 바윗돌

을 굴러가면서 도망쳐 나오는 것을 잡는 방법이다.

앞의 경우는 게가 '들래기에 달라 붙었을 때 낚아 채기는 것이요, 다음의 경우에는 그 들래기(먹이)를 따라 손바닥에 올라오는 것을 차례로 잡아내는 것이다.

돌을 굴러 옮기면서 게를 잡을 경우는 해물 잡으러 다녀 본 경험이 있는 사람이면 게가 많이 있을만 한 바닷가를 이내 찾아낼 수 있다.

작은 모래도 아니요, 너무 큰 바윗돌도 아닌, 지름 20Cm 내외로부터 50Cm 정도의 돌들이 깔려져 있고, 바닥은 모래로 되어 있는 데가 좋다.

게가 있을만한 곳을 찾아내면 한 평 정도의 넓이를 놓고 돌아가면서 둥그렇게 돌을 치우면서 나타나는 게를 잡는다.

돌을 치우면서 게를 잡아가면 원은 점점 줄어들어갈 것이요, 나중에는 그 원의 중심점을 중심으로 게는 모아질 것이니, 손쉽게 게를 잡을 수가 있다.

이렇게 하여 잡아낸 게는 방아에 넣어 짊어서 그 게 속에서 나온 물로 죽을 끓여 먹게 됨이 보통인 것인데, 특히 다리가 아플 때 먹으면 효과가 크다고 한다.

그리고 게로 반찬을 해 먹으면 간장염 같은 속병과 새 살이 빨리 생겨야 할 병에 특효가 있다고 하거니와, 반찬을 만드는 방법은, 장에 조리는 방법, 보리가투나 장에 섞어 범벅을 만들어 두었다가 조금씩 떠내어 반찬으로 먹는 방법, 그리고 젓을 담갔다 오래오래 먹는 방법등 실로 다양하다.

이제 이 게에 대한 재미있는 사화 한 토막이 있기에 소개해 보기로 하겠다.

다음과 같은 것이 있다.

"옛날(李朝 19代 肅宗 28年 = 1703年) 이형상 목사가 부임해 와서 처음으로 식사상을 받고서 하녀에게 말하였다.

"여기 여덟가지 반찬이 올라왔는데, 발 여덟개 가진 고기가 없으니 어이한 일이냐?"고 하며, 곧 발 여덟개 가진 고기를 하여 들이라고 명하였다.

하녀는 눈만 말뚱말뚱하다가 돌아와서 한참 생각하였으나, 밥 여덟개 가진 고기를 생각해 낼 수가 없었다.

하녀는 생각타가 사령들이 있는 방으로 가 물어 보았다.

여러 사령들 가운데서 한 사람이 나서서 “게가 여덟 발 가진 고기라”

고 말해 주었다.

그제야 하녀는 게 반찬을 하여 목사님께 올렸더니,

“기특하다”

고 칭찬을 하였다는 것이다.

(라) 매역

“매역”이란 미역에 대한 제주도방언이다.

제주도 앞 바다에서 파내어 식용이 될 수 있는 바닷나물 가운데서 가장 큰 비중을 차지하고 있는 것이 이 매역이다.

매역은 “미역국” “미역채”를 만들어 식사에 따른 반찬의 주된 한 몫을 차지하고 있을 뿐 아니라 말려 두었다가 필요할 때마다 미역국을 끓여 먹을 수도 있고 미역채를 만들어 먹을 수도 있으니, 제사 때의 갯(羹)을 끓이는 데는 없어서는 안될 채소인 것이다.

미역에는 특히 요오드나 칼슘의 함유량이 많아 어린이의 발육에 좋은 것으로 알려져 있으며, 특히 산부(産婦)의 몸에 좋은 것으로 알려져, 옛부터 널리 애용되고 있는 바다 채소이다.

사면이 바다인 제주도에서는 연중 이 매역을 캐어내고 있다고 하겠으나 옛부터 이 매역을 합부로 캐지 않고 그 성장기간 동안은 캐지 않고 보호하다가 이 매역의 성장이 정지된 시기에 이르러 온 마을이 공동으로 바다에 나아가 매역을 따내게 되는 것이다.

이 때까지 매역 따기를 금(禁)하고 있다가 온 마을이 다 바다로 나아가 매역을 따게 되는 것을 “매역해경”이라고 부른다.

“해경”이란 해금(解禁)이란 뜻이다.

수 많은 잠수들은 이 날에 일제히 바다로 물러들어 미역을 따는 것이므로, 이 “미역해경”을 하는 날 하루의 수확은 이만저만이 아

니다.

“미역해경”이 도민의 식생활에 끼치는 영향은 이래서 큰 것이다.

“미역채” “미역국” “미역쌈”을 비롯해서 바다와 더불어 살아가는 도민들의 식생활도 자연스럽게 바다와 깊은 연관을 맺게 됨은 자연스런 생활현상이라 할 수 있겠다.

이러한 “매역해경”은 보통 3월 중순 경에 있게 되는 데, 이 날에는 일상시 해녀생활에서 은퇴했던 노장 해녀들까지도 죄다 바다로 물러든다.

뿐만 아니라 잠수들의 가족이나 친근자들도 이 날의 잠수작업을 돕기 위하여 전부 바닷가로 나아가, 마치 바닷가에는 인산인해를 이룬다.

잠수들 가운데서도 특히 경험이 많고 재주가 뛰어난 이가 잠수들의 “상군”이 된다.

이 날 상군의 명령에 따라 잠수들은 일사불란의 체계가 선다.

바다로 들어가려는 신호가 떨어지면 1분 1초가 바쁜 듯이 모두들 물속으로 뛰어든다. 잠수들은 반나체로 망사리(채취된 해산물을 넣기 위한 뒤옹박 매달린 그물테)와 낚을 가지고 잠수불턱(海女脫衣場)으로부터 나와 바다로 뛰어드는 것이다.

이 때 잠수들이 바다로 뛰어드는 순간의 광경은 마치 백만대군이 총칼을 들고 적진을 향해 돌격하는 모습을 연상케 한다.

이윽고 먼 바다에서 들려오는 숨비기소리(잠수할 때 내는 휘파람소리)는 마치 휘파람의 오케스트라를 연상케 한다.

이 날의 미역은 짐집마다 몇 짐씩 지어 나르고 마차로 운반하기도 한다.

바다보물의 문을 여는 날인 것이다.

제주도의 해안 마을의 부녀자들은 거의 잠수들이며, 보통 12세 때부터 잠수일을 시작하여 60여세의 노령에 이르기까지 작업을 한다.

그리고 잠수하는 수심은 보통 10m 정도의 깊이까지 잠기게 되는데, 그 시간은 일반적으로 2분 내외가 된다.

잠수들은 썰물 때를 맞춰 하루 2회 또는 3회의 작업을 한다.

실로 제주도의 잠수들이야 말로 바다와 더불어 태어났고 바다와 더불어 살다 가는 바다의 딸들이었다.

제주도민들은 이 매역해경 때, 이 날의 미역으로 매역채를 만들고 생선국을 끓여 새해 들어 첫 매역국의 맛을 보기도 한다.

[4] 뒷 말

앞에서 제주도민의 전래 식생활의 배경과 그 실증의 예를 몇가지 들어 보았다.

여기서 우리는 제주도 전통적인 식생활의 내면에는 한라산과 창창한 앞 바다라는 대자연의 품속에서 그 영양의 근거를 찾아왔었다는 사실을 알 수 있다.

이것은 또한 앞에 든 예에서도 볼 수 있었던 듯이 제주도민은 일상생활의 필요에 따라 채취되고 요리하든 원시적 사고의 소산인 음식물의 형태에서 발전의 방향으로 슬기가 쌓이고, 최저의 재료로써 최대의 맛을 내며 건강을 지켜 온 식문화의 원소를 발견하게 될 것이다.

이렇듯 오늘날 남아 전하는 많은 향토식생활의 모습은 여러 세대 사람들에 의해서 끊임없이 이어져 내려 온 것이기 때문에 이는 또한 이 고장의 숨결이자 피의 흐름이기도 한 것이다.

여기에 우리는 그 수 많은 향토음식의 형태에서 전통적 식문화의 양상은 어떠한가를 알 필요가 있으며, 과거로부터 오늘에 이르기까지의 이 식문화의 발달과 변모의 과정을 찾아내고 그 원초 모습을 밝혀낼 필요가 있다. 이것은 또한 그 발생, 변천, 발달에 의한 변화의 법칙을 비롯하여 영양에 이르기까지도 다각적으로 연구하고 검토하며 그 식품이 지니는 내면을 분석하고 규명해야 할 것이다.

하나의 식생활의 모습은 그 겨레 서민 대중의 자연환경과 밀접한 관계를 가지며 주민의 세시풍속과 회노애락의 정서면까지도 깊숙히 반영함은 물론 통과의례에 따른 의식

에까지도 미쳤던 사고생활의 소산이기 때문에, 이로써 그 겨레 식문화의 역사와 전통을 이해할 수 있게 되는 것이다.

따라서 제주도민의 전통적 향토적 식생활의 모습을 확인하려면 가까운 예로는 모인 조밥에 자리젓을 먹어 보고, 보리밥에 콩뽕쌈을 먹어 봐야 할 것이다.

그렇지만 발전하는 사회속에서 시대가 바뀌에 따라 사람도 바뀌게 되고, 이에 따라 사람의 입맛도 자연히 달라지는 듯 하다.

예전에 먹던 그 향토음식의 진미를 제대로 되살려 낼 수가 없는 것인지, 어쩐지 그 맛이 달리 느껴지기도 한다.

여기에 향토음식의 보존과 발전, 그리고 선양의 문제가 일어난다고 하겠다.

시대적 풍조에 따라서 알맞게 발전하는 전통적 향토음식의 개발에도 꾸준한 연구와 노력이 필요하다는 것이다.

좀 더 구체적으로 말한다면, 우리 조상들의 식생활속에서는 식사 때마다 반찬으로 등장했던 “자리젓”을 예로 들 수 있다.

이 “자리젓”에는 “늘넛내”(늘 나는 냄새)라는 그 고유의 고약한 냄새가 있어, 이에 적응하지 못한 외래인으로서의 참으로 비위가 거슬림을 억제하지 못한다.

여기에 향토음식의 개발이라는 차원에서 이 냄새를 없애는 한편 먹을 때 입안을 짙리기 일수인 가시 같은 것도 부드럽게 한다는가 제거한다면 좋겠다는 것이다.

그리고 이러한 “자리젓”은 해를 넘기다 보면 다 녹아서 국물만의 것일 수가 있는데, 이러한 것도 오래 저장할 수 있는 방법이 연구되어야 하겠다는 것이다.

그밖의 “빙떡”의 경우를 보더라도 좀 더 개발시킬 필요를 느낌은 마찬가지다.

이 빙떡은 “빙빙 마는 떡”이라 해서 “빙떡” 또는 명석처럼 말아 감는 떡이라는 데서 “명석떡”이라고도 일컬어지는 매우 특징 있는 떡이라 할 수 있다.

이 떡은 메밀가루 지짐에 팔이나 무우채, 또는 콩나물채로 속을 담아 명석 말 듯 말은 떡이지만, 이 시대의 서구적인 육식하는 경

향과는 걸맞지 않다는 느낌인 것이다.

그렇다면 이 같은 빙떡도 시대의 조류에 맞춰서는 중국 만두식으로 돼지고기, 쇠고기를 다져 넣는다는지 아니면 바닷고기를 다져 놓아서 보다 고급화시킬 필요가 있다는 것이다.

이렇듯 하나의 향토음식에 있어서도 오랜 세월이 걸쳐 많은 사람들의 창조력에 의한 슬기의 결정체이기 때문에 우리는 이 시대를 살아가는 생활인으로써의 식문화를 보다 바람직한 방향으로 연구하고 발전시킬 필요가 있을 것이다.

이러한 뜻에서 이제까지 조사된 500여 가지에 이르는 향토음식에는 아득한 옛날로 거슬러 올라가노라면 거기에는 옛 탐라, 우리 선주민들의 전통적인 식생활의 예술품으로서

의 그 역사적 발달과정이나 그 전파의 계통을 비롯하여 여러가지 생활상의 슬기를 밝혀 줄 것임은 물론, 고대 인류사회의 음식물의 해명에도 크게 이바지하게 되리라 생각된다.

이제 이 제주도향토음식의 유별로 분류하고 그 항목별 가지수를 보면 다음과 같다.

위 일람표는 저자『南國의 郷土飲食』(濟州島郷土飲食)에서 인용한 것이다.

보는 바와 같이 이 향토식문화의 현상은 조상 대대로 전해 내려 온 전통성이 깃들고 있기 때문에 우리는 이것을 연구하고 이웃나라의 식품과도 비교 고찰함으로써 이 식품이 지니는 특징, 지리적 분포 및 영양가에 이르기까지도 연구하여 우리의 식문화발전에 이바지하여야 할 것이다.

그리하여 이러한 향토음식의 식품들을 연구하여 그 결과 그 식품들의 지니는 특징이 같은 것이라면 어떠한 기원으로 전파되었는가, 아니면 자연발생적으로 일어난 동질의 현상인가를 알아내어야 하며, 그럼으로써 마침내 그 겨레 식문화의 역사적 전통을 파악할 수 있게 될 것이다.

이러한 관점에서 볼 때, 여기 제주도의 거의 500여 가지에 이르는 향토식문화의 다채로움은 우리 선주민의 생활방식의 다양성을 말해 주는 한편, 이것은 또한 우리 조상들이 자연과의 투쟁에서, 역사적인 시련에서, 또는 사회적인 상황에서 적응하고 순응하고 반항하면서 즐기차게 살아온 사고생활의 한 반영으로써 진취적인 식생활의 슬기로운 모습을 보여 준다고 할 것이다.

〈表 1〉 제주도향토음식의 종류

차례	종 류	가지수	차례	종 류	가지수
1.	밥 류	14	16.	장 류	6
2.	국 류	58	17.	개 역 류	5
3.	죽 류	37	18.	채 소 류	10
4.	회 류	22	19.	적 류	19
5.	볶 음 류	38	20.	떡 류	42
6.	삶 음 류	22	21.	옛 류	12
7.	무 침 류	14	22.	술 류	9
8.	군 류	29	23.	차 류	6
9.	젓 류	12	24.	양 념 류	23
10.	쌈 류	8	25.	열 매 류	23
11.	범 벽 류	13	26.	약 류	29
12.	배 기 류	5	27.	기 타	23
13.	지 류	12			
14.	김 치 류	9		계	512 편
15.	지 집 류	14			