2010년도 제주향토음식 이론 및 실습 교육교재

제주음식문화론

오 영 주 저

제주한라대학

머리글

망망대해 태평양 한 가운데 우뚝 선 한라산을 중심으로 이루어진 아열대성의 섬 제주도. 이방인들에게 제주의 자연은 아름다운 풍광으로 경외의 대상이었지만, 정작 제주인들에게는 극복해야할 자연환경이었습니다. 흔히 제주를 풍재(風災)·한재(旱災)·수재(水災)가 많아 삼재(三災)의 섬이라고 불렀던 점은 이러한 사실을 방증하는 것이기도 합니다. 자연재해가 많은 섬에서 살아가는 것만으로도 고통스러운데, 토양은 온통 돌멩이로 가득하고 척박한 화산재 토질 때문에 먹고살기 조차 힘들게 하였습니다. 또한 물이 귀해 아침마다 제주여인들은 물허벅을 등에 지고 먼 길을 오가야만 했습니다. 이렇게 마실 물마저 얻기 힘든 곳 그리고 식량이 늘 부족했던 절해고도의 섬에서 제주도민들의 자연과의 냉엄한 싸움은 처절한 정도로 고통 그 자체였다고 하겠습니다. 어디 그 뿐이었습니까? 역사적으로 제주도민들은 조정에 대한 진상과 가혹한 부역으로 여러 세기에 걸쳐 고생해 왔습니다.

하지만 제주도민들은 모진 풍파를 꿋꿋하게 이겨나가면서 식생활의 지혜를 터득해 나갔습니다. 이러한 삶의 지혜는 제주음식의 면면을 들여다보면 그 모습이 여실히 드러남을 볼 수 있습니다. 주지하듯이 13세기 말에는 몽골의 문화가 들어왔고 14세기부터는 중앙의 유교문화의 영향을 받게 되었습니다. 아시아 제국의 다양한 문화가 침투하는 과정에서 제주음식도 이들 여러 나라의 영향을 받아 그 내용이 다양하게 되었습니다. 이렇게 해서 탄생한 제주음식은 한식과 일본식의 중간적인 성격을 띄는 요리로 한국 속의 지방음식이라기보다는 오히려 하나의 민족요리라고 할 수 있습니다. 그래서 제주음식은 제주의 전통문화 유산을 형성하는 중요한 분야입니다. 이런 식문화 유산이 관광개발과 현대문명의 이기 속에서 급속히 사라져가고 있습니다. 이 시점에서 제주음식을 문화적으로 조명하고 날로 성장하는 외식산업의 상품으로 개발되어 살아남지 않는다면, 음식문화 유산은 신기루처럼 사라지고 말 것입니다.

본 교재는 총 3장으로 구성되었습니다. 제1장에서는 제주음식문화와 관광상품화에 대해서 다루었고, 제2장에서는 해안마을과 중산간 마을의 음식문화에 대하여 기술하였습니다. 마지막으로 제3장에서는 제주향토음식에 대한 전반적인 용어를 알기 쉽게 사전식으로 설명하였습니다. 끝으로 이 교과서가 제주음식문화에 관심을 가지는 학생들에게 배움이 되고, 이를 기회로 제주음식문화 유산이 전승 보존되는 밑거름이 되길 바라마지 않습니다.

2010년 9월 오영주

목 차

제 1장 제주 음식 문화와 관광상품화 ····· 1

제1절 제주 음식문화 ····· 3
1. 제주음식문화 발달사 ····· 3
가. 제1기: 자연물 잡식시대(제주문화 발생 ~ BC 500년) ····· 4
나. 제2기: 주식, 주부식의 혼재시대(BC 500 ~ AD 200) ····· 8
다. 제3기: 주부식 분리시대(AD 230 ~ 600) ····· 10
라. 제4기 외부 음식의 모방시대(AD 700 ~ 900) ····· 12
마. 제5기: 제주음식 발달시대(AD 936~1392) ····· 13
바. 제6기: 제주음식 완성시대(AD 1400~1910) ····· 17

2. 제주인의 식생활 ····· 27
가. 제주인의 음식철학 ····· 27
나. 제주음식의 종류 ····· 30
다. 세시풍속과 음식 ····· 34
라. 의례식생활과 음식 ····· 34
마. 민간식이요법 ····· 37
바. 식생활 용구 ····· 39
사. 제주음식의 페러다임 전환 ····· 39

제2절. 제주향토음식의 관광자원화 방안 ····· 41
1. 제주향토음식의 현황과 위상 ····· 42
2. 품목별 상품화 가능성 평가 ····· 43
3. 식도락(구르메) 여행상품개발 ····· 43
4. 제주향토음식 조례 제정과 관광상품화 ····· 44

제 2장 제주 해안마을과 중산간 마을의 식생활 ····· 49

제1절 해안마을의 식생활 ····· 51
1. 김녕리 ····· 51
2. 월정리 ····· 56
3. 행원리 ····· 60
4. 성산리 ····· 64

제2절 중산간 마을의 식생활 ····· 69
1. 선흘 1리 ····· 69
2. 덕천리 ····· 74
3. 선흘2리 ····· 79

제 3장 제주음식 용어 해설 ····· 85

참고문헌 ····· 124

제 1 장
제주 음식문화와 관광상품화

제 1 장 제주 음식문화와 관광상품화

제1절 제주 음식문화

1. 제주음식문화 발달사

제주의 식생활은 역사적 집적(集積)을 통해 탄생하고 세월을 거치면서 세련화 과정을 밟아온 제주여성 생활문화사의 중심축이다. 주지하듯이 음식은 생존과 종족번성을 위해서 필수불가결한 요건이다. 사람은 매일 섭취하는 음식에 대해서 영양과 조리 그리고 기호를 생각한다. 즉, 재료의 선택과 구입, 조리와 가공·저장, 식사예절, 식기, 관습 등 다방면에 걸쳐서 끊임 없이 개량하여 보다 나은 생활을 유지하려고 한다. 식생활은 정신문화적인 측면 종교, 금기, 보건, 세시풍속을 위시하여 시대적 상황(정치, 경제, 사회, 사상)과도 밀접한 관계를 갖는다. 더구나 식생활은 자연현상(기후, 풍토)과 민족성과도 연관된다. 따라서 인간의 식생활은 이러한 조건과 시간의 흐름에 따라 변하기 마련이다. 식생활의 변화는 결코 어느 날 돌발적으로 발생하지도 않고 또 우연히 일어나는 것도 아닐 것이다. 끝임 없이 의존의 법칙과 연속의 법칙에 의존하고 있음은 주지의 사실이다.

여기서 제주 식생활의 시대적 변천을 통시적으로 기술하는 것은 대단히 어려운 작업이다. 지금까지 이 분야에 학문적인 체계가 잘 세워지지 않았다. 또한 필자 역시 역사학 또는 인류학을 전공한 학자가 아니고 식품영양학을 전공하였기 때문에 이 영역에 접근하는 것도 매우 제한적일 수밖에 없다. 이러한 마당에 필자는 고육지책으로 편의상 6단계로 구분하여 제1기 자연물 잡식시대, 제2기 주·부식의 혼재시대, 제3기 주·부식 분리시대, 제4기 외부 음식의 모방시대, 제5기 제주음식 발달시대 그리고 제6기 제주음식 완성시대 등으로 대별하여(표 1), 제주형 식생활문화에 대해 부분적으로나마 일련의 통시적 공시적으로 접근함으로써 제주인의 음식살이를 모습을 살펴보고자 한다. 이로써 과거를 통해 현재를 올바로 파악하여 제주인의 식생활철학을 밝힘과 아울러 제주형 식생활의 미래를 전개하는데 일조할 수 있을 것이다.

<표 1> 제주 음식문화의 발달과정

1. 제1기 자연물 잡식시대(제주문화 발생 ~ BC 500년)
2. 제2기 주식, 주부식의 혼재시대(BC 500 ~ AD 200)
3. 제3기 주부식 분리시대(AD 200 ~ 600)
4. 제4기 외부 음식의 모방시대(AD 700 ~ 900)
5. 제주음식 발달시대(AD 936~1392)
6. 제주음식 완성시대(AD 1400~1910)

<자료: 저자 작성>

가. 제1기- 자연물 잡식시대(제주문화 발생 ~ BC 500년)

1) 구석기 시대

제주도에 인류가 처음 등장한 것은 중기구석기 시대인 약 4만전으로 추정하고 있다. 지질학적으로 홍적세 즉, 빙하기와 간빙기가 반복되던 마지막 제4기에 제주도의 상황이다. 당시 제주도는 중국과 한반도 그리고 일본의 구주지역까지 육지로 연결되어 있었기 때문에 현재와 같은 섬이라기보다는 대륙의 일부분이었다. 지금까지 알려진 제주도 구석기 시대의 유적은 애월읍 어음리(於音里)의 '빌레못굴'과 서귀포시 천지동 천지연(天地淵)폭포 남쪽의 '바위 은거지(隱居地)'가 그것이다. 빌레못 동굴 속에서 갈색곰·사슴·노루 등의 화석골(化石骨)과 긁개·돌칼·홈날·첨기·송곳·도끼·찍개 등의 박편석기 외에도 골기(骨器)·목탄(木炭)·선각석편(線刻石片) 등이 출토되었다. 특히 이들 화석골은 북반구 대륙에서 발견되는 종으로 판정되어 4만여년 전 육지와 연륙(連陸)되어 있었음을 시사하는 것이다. 그 후 빙하기가 물러가는 2만년 전 해수면이 상승하면서 육지에서 떨어져 나가는 과정에서 대륙에 서식하던 동물들이 새로운 환경에 적응하게 되고 그렇지 못한 종들은 멸종하게 된다. 이 시기는 후기구석기 시대에 해당하며 생활하던 원시인들의 흔적은 서귀포시 천지연 인근에 위치한 바위 은거지에서 찾아볼 수 있다. 이 은거지는 천지연 폭포에서 남쪽으로 100m 가량 떨어진 곳에 위치해 있다. 이곳은 해안을 따라 500m 정도의 계곡이 형성되어 절벽 밑에 원시인들이 바람과 추위를 피할 수 있고 해안에서 먹거리를 해결하면서 생활하기 좋은 은거지를 제공한다. 이 유적에서는 현무암을 사용하여 만든 양날 긁개, 돌날 석기, 홈날석기, 첨기 등이 수집되었다. 이 유물들은 새로운 환경에 적응하면서 후기구석기인들이 사용하다 남긴 것으로 석기제작과정의 변천과정을 반영하는 것이다.

가) 구석기인의 식품 획득법

이동생활을 통해서 짐승을 사냥하고 식물의 열매나 뿌리를 채집하여 먹던 중기구석기인들은 돌과 나무, 짐승의 뿔과 뼈로 식품 획득에 필요한 도구로 만들어 사용하였다. 나무로 만든 도구는 부식되어 찾아볼 수 없어 당시의 상황을 알 수 없으나, 돌을 깨뜨려 제작한 타제석기가 있어 당시의 식생활 상을 가늠해 볼 수 있다. 추운 빙하기에 해수면의 수위가 낮아짐에 따라 북쪽의 대륙에서 생활하던 구석기인들은 야생동물들의 이동을 따라 철새처럼 남쪽으로 이동하였을 것이다. 빌레못 동굴의 동물뼈들은 당시 추위를 피해 남쪽으로 내려온 대륙의 짐승들을 잡아먹었던 구석기인들의 흔적이다. 이들은 한라산 자락에 널려있는 용암동굴들을 옮겨 다니면서 광활한 중산간의 초원에서 풀을 먹고 사는 갈색곰과 대륙사슴, 큰노루 등을 사냥하거나 죽은 고기를 먹고 그 가죽은 추위를 막는 옷으로 사용하였을 것이다. 또한 한라산에 야생하는 식물들을 채취하였는데, 봄에는 어린 풀의 싹이나 줄기를 가을에는 나무열매(머루, 졸갱이, 시러미, 산딸기, 볼래)나 풀뿌리(칡, 고사리뿌리) 등 계절의

맛과 영양(탄수화물, 비타민)을 구했을 것이다. 아울러 연육지(連陸地) 냇가에서 잡은 물고기와 조개는 사냥한 짐승과 함께 동물성 단백질의 급원식품이 되었을 것이다.

한편 빙하기가 물러나고 제주도가 섬으로 변하면서 천지연 주변에서 생활 했던 후기 구석인들은 이전 시대에 비하여 가지수도 많고 다양한 종류의 동물들이 먹이감으로 이용되었을 것이다. 무엇보다도 먹이감이 이전에 비해 충분하여 주변지역에서 멀리 나가서 먹이감을 구할 필요가 없었기 때문에 이동반경이 줄어들었을 것이다. 천지연 바위그늘 주변으로 흐르는 하천에서 담수어류(장어, 은어, 붕어)가 그들의 먹이감을 충분하게 해주었다. 이와 같이 생존에 필수적인 식량의 안정적 확보는 후기 구석기인들이 제주도를 그들의 생활 터전으로 자연스럽게 점거하는 계기를 마련해 주었을 것이다.

나) 구석기인의 조리기술과 식생활

갈색곰이나 대륙사슴과 같은 큰 동물은 몰이사냥이나 함정 또는 올가미를 통해 포획한 다음, 나무끝으로 찌르고 나무 몽둥이로 때리거나 돌로 치는 등 원시사냥을 행했을 것이다. 큰 동물은 몇 사람이 하는 것 보다 여러사람이 함께 하는 것이 수월하기 때문에 사냥을 위해서 가족적인 공동생활이 이루어졌을 것이다. 이때 수렵한 고기를 한 번에 다 먹을 수 없는 것은 당연하다. 아마 먹다 남은 것을 그대로 방치하였더니 부패하였을 것이고, 너무나 아까운 나머지 이것을 다음에 또 먹을 궁리를 하였을 것이다. 부패하는 과정에서 육즙이 유출되고 약간의 건조가 일어나기 마련이다. 처음에는 이렇게 먹을 수 있을 정도의 부패된 고기만을 먹었을 것으로 보인다. 그러나 이 과정에서 중기 구석기인들은 방치하여 두었던 일부 고기가 바람이 잘 통하고 햇빛이 잘 드는 장소에 걸어두었더니 겉은 빠르게 건조되고 속살은 육즙이 나오고 서서히 마르면서 부패되지 않은 경험을 학습하였을 것이다. 이로써 자연스럽게 건조방법을 터득하게 되었다고 본다. 이들은 불을 사용하고 있었지만 주로 사용한 조리방법은 굽는 요리보다는 생식이 대부분이었을 것이다. 물론 뼈에 붙은 살코기나 질긴 고기는 불에 굽거나 돌판에 지져서 먹었을 것이다. 동물의 혈액을 비롯한 연한 장기부위(간, 허파, 이자, 내장)는 생식을 통해 열에 불안정한 비타민을 충족할 수 있었고 소금이 없었던 당시에 풍부한 무기질을 공급받을 수 있을 것이다. 이러한 식습관은 오늘날 제주인들이 간과 내장 심지어는 연한 부위의 고기를 생으로 먹는 것과 흡사하다.

후기 구석기 시대에 이르면 하천주변에서 생활이 많아지면서 들짐승 외에 물고기도 조리하여 먹었다. 물고기는 내장을 빼고 말리면 부패하지 않고 오래 저장할 수 있다는 것을 알았을 것이다. 그러나 물고기는 워낙 빨리 상해서 잡히는 그 자리에서 먹었을 것이다. 또한 불에 그을려 먹다 남은 육고기는 오래 저장된 다는 것도 알아 식품저장기술로 활용했을 가능성이 크다. 또한 추운 겨울에는 먹거리를 찾아 한라산 중턱으로 올라가서 동굴에 거처를 마련하였을 것으로 본다. 사냥을 하고 먹

다 남은 것은 동굴밖에 눈 속에 묻어두거나 얼린 상태로 건조하면 오래 먹을 수 있었기 때문이다. 따라서 제주도에서 생활했던 구석기인들은 수렵을 주로하여 육식위주의 식생활을 영위하였고 거기에 계절에 따라 일부 식물을 채취하면서 식물성 식사도 곁들였을 것이다. 이렇게 기후환경이 변하고 제주도가 섬으로 확실히 분리되면서 수산자원이 중요한 먹거리로 등장하게 되자 해안가 중심으로 확고한 터전으로 삼아 정착하게 되는 즉, 신석기 식문화를 맞이하는 단계에 이르게 된다.

2) 신석기시대

제주도가 완전한 섬으로 변한 이후 제주의 신석기 시대는 흙과 불을 이용한 토기를 제작하기 시작한 시기이다. 제주의 신석기인들은 주로 물과 식량 자원이 풍부한 해발 300m 중산간 지역에서부터 해안가에 인접한 지역에 자리 잡고 제주도 섬 전체를 수렵생활무대로 삶았다. 제주도의 신석기시대는 고산리 선사유적의 발견으로 크게 관심을 받기 시작하였다. 제주도에 최초로 출현하는 토기는 고산리 유적에서 출토된 원시무문토기와 융기문토기가 그것이다. 원시무문토기는 태토에 굵은 식물성 섬유질을 섞어 성형한 소위 고산리식 토기로 지금까지 한반도의 신석기 유적에는 발굴 된 적이 없는 토기이다. 고산리 유적 외에 신석기 시대 토기가 출토된 유적은 김녕리 유적, 북촌리 유적, 한들굴 유적 등 여러 곳이 알려지고 있다. 이들 유적들은 동굴입구나 바위그늘집자리로서 주로 해안에 근접한 평평한 언덕에 위치하거나 근처에 하천을 끼고 있다. 제주도에는 해발 100m 아래에 수많은 천연 용암동굴들이 산재해 있다. 동굴입구나 바위그늘집은 신석기인들이 집자리로 이용한 터전을 제공했다.

신석기시대 육지에서는 움집 주거형태를 이루나, 대신 당시 제주에서는 육지의 구석기 시대와 같은 동굴 집자리가 주요 주거형태이다. 이러한 주거형식은 신당서(新唐書)에 고대 탐라에 관한 기록으로 “夏居草屋 冬居屈室(여름에는 초가짐에 거주하고 겨울에는 동굴에 기거한다)”이라고 한 사실로부터 신석기 시대 동굴거주 방식은 탐라시대까지 이어진 것으로 보인다. 이들 유적지에서 출토된 생업용구로는 화살촉, 첨두기 등의 사냥도구와 골각기, 갈돌과 갈판 등이 있으며, 그 외 생활흔적으로는 조개껍질, 동물뼈, 탄화열매, 원시토기(이중 구연토기, 점렬문 토기) 등이 발견되었다. 신석기시대는 창으로 수렵을 하고 작살과 낚시로 어로를 하고 조개를 잡고 식용식물을 채집하는 등 채집경제단계를 벗어나지 못하였다. 석기는 주로 기물로서 사용되고 마제석기가 발달하면서 여러 가지 제작기술도 발휘되고 식물의 채취나 조리에 이용하였다. 토기에 따라 문화적 구분을 나누면 초기 전기 중기 후기 말기로 대별되고 다시 각각 몇가지 형식으로 구분된다. 특히 중기에서 말기를 거치면서 토기의 부가적인 돌기나 구연의 작법에 변화가 나타난다. 구석기시대에 비해서 조리방법이 발달하였음을 의미한다.

가) 신석기시대의 식생활

신석기시대인들은 수렵, 어로 일반적 수단 등을 통해 먹거리를 얻었다. 수렵에 사용한 가장 흔한 도구는 화살이었다. 고산리 선사유적에서 출토된 석기류 중 70-80%(1,700여점)가 화살촉이라는 점이 이 사실을 뒷받침 한다. 잘 부러지지 않고 탄력성이 좋은 나무로 만든 활과 돌을 두들겨 만든 촉을 끝에 매단 화살을 가지고 새와 짐승을 잡을 수 있었다. 석촉의 기본형은 뾰쪽한 삼각형으로 길이가 3cm 내외의 작은 것으로 꿩, 까마귀, 비둘기 등을 잡는데 사용되었을 것이다. 타제의 돌이나 창도 사냥도구로 사용되었다. 고산리 유적에서 출토된 창끝(유설첨두기, 有舌尖頭器)은 첨두부분 및 양쪽 면에 잔손질한 것이며. 대부분 길이가 5cm이내의 것으로 폭에 비해 길이가 배 이상 크다. 이것들 중에는 자루 속에 박힐 수 있도록 제작한 슴베형도 있다. 기본적으로 한반도에서는 출토되지 않는 것이고 일본 조몽시대(繩文時代)의 슴베찌르개와 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀졌다. 이 점은 일본의 식문화에 있어 제주지역과의 관련성을 시사하는 중요한 사실이다.

이용방법은 첨두기를 자루를 달은 창을 한 손에 잡고 잡으려는 목표물에 접근하여 쏘아 죽이는 것이다. 주지하듯이, 제주도는 전역이 수렵여건이 타 지역보다도 유리한 조건을 갖추고 있다. 온난한 기후 조건과 중산간지대의 곶자왈지대는 사슴, 노루, 꿩, 족제비, 오소리 등 야생동물의 서식지를 제공하는 터전이며 신석기인들에게는 더없이 좋은 사냥터이며 풍부한 야생열매를 얻을 수 있는 공간이었다. 또 한편으로는 화산섬 사면으로 펼쳐진 해안선은 각종 어패류와 해조류를 채집할 수 있는 천혜의 생활터전이다.

고산리 선사유적지 주민이 누렸던 수렵과 어로와 채집문화는 오랫동안 존속되었고, 신석기 후기에 이르러서도 이러한 여건이 이어져 북촌리 바위그늘집 신석기인들에게도 그 흔적을 찾아볼 수 있다. 북촌리 신석기유적에서 수렵을 통해 잡아먹은 동물뼈와 함께 산야에서 채집한 산초 탄화열매가 출토되었다. 또한 많은 양의 조개껍질이 확인되어 당시의 어로 생활상을 알아볼 수 있는 단서를 제공하고 있다. 어로수단은 작살로 찌르는 방법을 생각해 볼 수 있다. 작살은 사슴뼈나 짐승의 뼈를 재료로 하여 갈고리형태로 만들거나 양쪽에 갈고리 만들어 더 효율적인 기구를 만들었을 것이다. 수확물의 종류에 따라서 찌르거나 던져서 잡았다. 육지부와는 달리 제주도의 신석기유적에는 농경이 행해진 흔적이 보이지 않는다. 아마도 돌 많고 척박한 토양에서 굳이 농경에 눈을 돌릴지 않아도 수렵채집으로도 충분히 먹고 살 수 있었기 때문일 것이다.

나) 신석기인의 조리법

중산간이나 들 해안에서 얻은 먹거리는 찢기, 자르기, 갈기 등 전처리 잡업을 하였을 것이다. 작업기구는 돌도끼, 돌날, 긁개류, 세형몸돌, 갈돌 등이 쓰였다. 동물의 껍질을 벗기는 데는 타제석기인 돌칼을 사용하였고, 이것으로 끊고, 자르고, 새기고, 깎을 때에도 필요한 도구였다. 포유동물의 두개골은 첨두기로 구멍을 뚫고 골

수를 꺼내었다. 북촌리 유적에서 발굴된 갈돌과 갈판은 초피를 비롯한 나무열매나 야생 전분질 씨앗을 부수고 갈아서 가루를 내는데 사용했을 것이다. 음식물은 생식으로 먹는 경우도 많았지만 주로 불에 그을리고, 굽고, 삶는 등의 방법을 써서 화식을 하고 있었다. 이것은 당시의 토기바닥에 그을음이 많은 것으로 알 수 있다. 끓이는 기구로는 높이 20cm 정도의 발형(鉢形) 또는 심발형(沈鉢形), 바닥이 둥근 호형(壺形)의 토기를 썼다. 신석기 초기의 유적에서 토기 유물이 많이 발굴되지 않은 것은 토기의 제작기술이 발달하지 못한 까닭에, 토기의 강도가 너무 약해 쉽게 부서지고 토양 속에서 오래 묻혀있으면 토양상태로 환원되어 유물로 발굴되지 못했을 가능성도 배제할 수 없다.

고산리 선사유적에서 발굴된 원시무문토기(原始無文土器)에서 보듯이 초기의 원시토기는 손으로 태토와 굵은 섬유질을 혼합하여 빚은 두껍고 움푹한 그릇으로 노지에 피운 불 위에서 구어낸 것이다. 이러한 토기는 가열온도가 낮으므로 단단하지 못해 쉽게 부숴지고 수분 흡수율도 높아 가열용으로는 적합하지 않았을 것이다. 그러나 고산리유적출토 융기문토기(隆起文土器)는 비교적 강도가 높은 토기로 그 파편으로 원형을 재현할 정도이다. 물은 조리할 때 필요한 것이다. 제주에는 비가 많기 때문에 용천수의 근원지인 해안부근에 있는 것이 많아서 음료수가 부족한 경우는 흔하지 않았을 것이다. 물을 긷거나 보존하는데 나무독이나 호형의 토기가 쓰였다. 조미료는 조리 시 중요한 역할을 한다. 당시 신석기인들이 어떤 조미료를 사용하고 있었는 지는 확실하지 않다. 다만, 산초열매로 추정되는 탄화물이 발견된 것에서 자극성의 매운맛이 사용되고 있었음을 추정할 수 있다. 소금은 조리 상 필요할 뿐만 아니라 인체에는 염분이 없어서는 안 된다. 신석기시대에 소금을 얻은 유물유적은 거의 없고 당시의 집단도 해안에서 주로 생활했던 것이므로 바닷물 정도 사용했을 것으로 보인다. 그러나 해조나 건어의 염분에 대한 것은 알고 있었을 지도 모른다. 또한 그들은 동물의 내장을 많이 먹고 있어서 거기에 포함된 다량의 유기염, 무기질, 비타민 등을 많이 섭취하였기 때문에 염분의 부족은 없었을 것이다. 이와 같이 제주신석기인들은 흘과 불을 이용한 토기의 제작을 통해 조리방법에 있어 새로운 패러다임의 전환기를 맞이한 시기이다.

나. 제2기- 주식, 주부식의 혼재시대(BC 500 ~ AD 200)

1) 무문토기시대와 소규모 정착사회

기원전 5-2세기가 되면 농경의 시작과 남한지방에서 무문토기의 유입 등으로 지금까지의 석기문화에 획기적인 변화가 나타나 제주섬에 일종의 생활혁명을 일으킨다. 이 새로운 대변화는 상모리식 무문토기에 의해 상징되는 소규모 정착사회를 이룬 상모리식 문화시대의 출현이다. 그 문화는 농경개시기에 해당하므로 흔한 것은 아니지만 초기의 농경문화의 시발적 성격을 가진 것 그리고 대륙에서 한민족의 유입 등으로 특징 지워진다. 어로와 수렵을 주로하고 더불어 약간의 농경을 함께 할

수 있는 혼합 생계형이 이루어졌다는 것은 상모리의 패총 및 야외주거지 유적이 그 고고학적 증거다. 대정읍 상모리(산이수동 해안일대에)에 소규모 정주형 마을이 존재했음을 시사하는 것이다. 조사결과 돌이 채워진 토광형 원형노지(爐址)와 주거지 흔적으로 추정되는 유구가 발굴되었다. 노지는 불땐 자리로서 주민이 음식을 끓이고, 따뜻한 불기를 만들고, 어둠을 밝히는 조명 등으로 사용하였다. 유적이 위치한 주변 조개무지에서는 음식의 조리 저장용구로 쓰였던 다량의 토기 출토되었는데, 구멍무늬토기(孔列土器), 골아가리토기(口脣刻目土器)와 붉은간토기(赤色磨硏土器) 등이 있다. 공열토기의 제작형태로 판단할 때, 경기도 여주 흔암리와 청주 내곡동 유적 등에서 출토되는 것과 같은 형식이다. 또한 토기재료가 바탕흙에 석영・운모・장석 등 제주에서는 나지 않는 외래의 재료가 혼재해 있어서 외부에서 유입된 것임을 알 수 있다.

본토 중서부 지방의 민무늬 토기를 사용하는 일정 규모 이상의 주민 집단이 이 시기에 제주로 이동해 왔고, 그들의 생활문화의 자취가 바로 상모리 유적일 가능성이 크다. 이들은 벼와 밭농사 재배 농업기술을 충분히 습득한 남강유역의 청동기 중기 환호취락(環濠聚落)의 공렬토기 집단일 것으로 추정된다. 또한 상모리 유적지에서 방추차와 어망추 등 토제품, 마제·석부·대팻날·석착·석촉·석제팔찌·갈판·망칫돌 등의 석기, 뼈바늘 등이 골각기와 전복·소라 등의 각종 패각류 그리고 동물뼈 등이 확인되었다. 따라서 이 소규모 집단은 유적 입지조건과 출토 유물을 종합해 보면 당시 제주도의 적응과정에서 바다를 배경으로 한 어로를 중심 기반으로 삼고 수렵을 병행하였고, 거기에 일부 개간과 용구들로 보아 미미하기는 하나 농경도 행하였던 것으로 이해된다. 용담동 유적·동명리 유적·김녕리 패총·곽지 패총·북촌리 유적 등에서도 공렬토기를 비롯한 여러 가지 석기류가 출토된 바 있으나 그 규모면에서는 비교적 적은 편이다. 공렬토기는 제주도에서 청동기 시대 전기에서 후기까지 확인된다.

가) 식품의 채취법과 조리

상모리 패총은 청동기 시대 제주인의 식생활에 대한 사료를 제공해 준다. 청동기 시대는 농업이 행해진 흔적이 매우 드물다. 대신에 어로와 수렵의 유물이 많다. 그 증거가 패총이다. 패총은 청동기 시대 주민의 쓰레기장으로 보이는데, 그 중에는 당시의 식량으로 이용하고 버린 패류(소라, 전복, 대합), 골각기, 불필요한 석기 등이 버려져 있다. 패총은 조개잡이에 편리한 바닷가에 거주지가 있을 때 만들어졌다. 패총을 남길 정도로 대량의 조개를 먹는 식생활을 영위했음을 말해준다. 이 시대에는 한라산 자락에 풍부한 줄기식물(전둥, 칡 등등)의 섬유를 꼬아 실을 만드는 섬유공예가 성행하여 망취법(網取法)도 행해지고 있었을 것이다. 당시에 용담동 월성유적과 상모리 유적에서 대량으로 출토된 방적구인 방추차(紡錘車, 여주 흔암리의 것과 유사)가 그 증거다. 어망이 쓰인 것은 구멍 뚫린 뜬돌(浮石)과 어망추 그리고 어망 제작용 바늘로도 미루어 짐작할 수 있다. 고기잡이의 보조기구로써 태우나 통나무배가 쓰였을 것이다. 상모리 유적의 대팻날, 돌도끼(磨製石斧) 등 그리고 월성동 유

적의 숫돌과 끌(石鑿) 등 목재가공구의 존재가 그 것을 말해준다. 수렵적 수단으로 전대와 유사한 것이 쓰였는데 질적으로 향상되었다. 고산리 신석기 유적에서는 발굴된 것은 대부분 타제석촉인데 반해, 이 시대에 와서는 마제석촉이 타제 돌촉이 대량으로 만들어 졌다.

제주도는 자연환경적으로 어로와 수렵이 유리한 조건이기 때문에 열악한 농경환경 속에서 굳이 농경에 힘쓸 필요는 없었지만, 당시 제주도에 새로이 유입된 공렬토기 사용집단은 육지의 농경기술을 갖고 있었다. 돌괭이와 개간 흔적 그리고 분쇄용구로부터 곡물과 열매의 가공(탈곡·도정·제분)을 엿볼 수 있다. 이들을 부수는 데는 갈돌을 섰다. 갈돌은 평평한 갈판의 표면을 움푹 들어가게 한 것으로 평면형 또는 타원형이다. 갈판과 짝을 맞추어 갈돌(돌공이)이라고 불리는 막대모양의 석기를 쓰고 이것을 갈돌 위에서 앞뒤로 밀어서 곡립의 껍질을 벗기고 가루를 만든다. 또한 깊은 홈이 파인 오목돌과 돌공이가 짝을 이룬 막자사발(mortar) 형의 용구를 사용하여 위아래로 찍거나 공이를 돌려서 분쇄하기도 하였다. 이렇게 간 곡식을 토기에 넣어 끓여서 범벅이나 죽과 같은 형태로 만들어 먹었을 것이다. 우리나라 무문토기시대의 남한지역에서 출토된 작물은 조, 보리, 밀, 쌀, 밭벼, 기장, 수수, 팥, 녹두, 콩 등이다.

제주 땅에 들어온 공렬토기 집단은 봄철이나 초여름에 파종하여 초가을에 이삭이 나오고 11월 경에 수확하는 곡식을 농사지었을 것이다. 당시의 곡류 중 가장 가능성 있는 작물생산은 아마 제주의 토양과 기후조건에 가장 적합한 조의 경작이었을 것이다. 식량을 조달할 만큼의 양은 되지 못하였을 것으로 여겨지나, 조가 제주도 재배농업의 핵심작물로서 정착의 계기를 마련하였다는데 그 의의가 있다. 다시 말해서 남한의 농경기술을 가지고 제주 땅에 들어온 공열토기 집단은 제주도에 좁쌀의 완전한 재배농업화에 지대한 영향을 미쳤다는 점이다. 조와 같은 조리법은 물에 넣어서 끓이는 죽의 형태 즉, 된밥, 된죽, 묽은 죽 등 다양한 형태로 이용되었을 것으로 유추된다. 야외지에서 재배한 조를 토기에 넣고 물을 더하여 끓기 시작하면 막대기로 잘 저어서 충분히 호화가 되었을 때 먹었다. 탄수화물인 급원식품인 좁쌀과 단백질 식품인 동물성 재료의 영양적 조합을 위한 조리법도 병행되었을 것이다. 죽을 쑬 때 생선이나 조개류를 더 넣어서 생선죽 또는 조개죽(전복, 오분자기, 대합)을 쑤거나 수렵한 짐승을 삶았던 국물에 조를 넣은 죽이 있었을 것이다. 그러나 당시 유적에서 사발과 같은 토기가 출토된 바가 없어서 구체적으로 어떻게 먹었는지 상상할 수 없다. 다만, 주식과 부식의 분리는 아직 이루어지지 않았던 것으로 보인다. 특히 이전의 시대와는 달리 청동기 시대를 거치면서 저장식량인 곡물이 확보되고 인구 증가와 더불어 마을조직의 확대가 진행되었다.

다. 제3기- 주부식 분리시대(AD 230 ~ 600)

주로 탐라국 형성기에서 탐라시대 전기(삼국시대 후기)에 이르는 시기에 해당된다. 중국에서의 진(秦)에 의한 통일에서부터(AD 221), 전한(前漢), 후한(後漢)에 이

르는 파동과 일본 및 한반도의 삼국과 일정한 교역 등을 통해 본토의 문화적 영향을 받게 되었다. 이 시대는 전작 농경의 발달기에 이은 완성기에 해당하므로 농경문화로서의 성격이 식생활에 두드러지게 나타난다. 잡곡이 제주도민의 습관과 관습이나 사회조직의 근간을 만들고 곡물 중심의 식생활 민족으로 운명에 맡기게 된 것이다. 탐라시대 전기의 유적지에서 나타낸 바에 의하면 특정한 저장고가 만들어지고 각종 대형 토기가 발굴되고 있어 상당한 곡물 수확량이 있었음을 알 수 있다. 또한 각종 토기는 농수산물을 가공하기 위한 보존과 저장용기로 쓰였던 것으로 젓갈, 장류, 절임채소류 등 자연발효식품인 부식의 존재를 시사하는 것이다. 당시 곡물이 지배계급에게 어느 정도 공납의 대상이 되었는지 불분명하나 상층에서 압박이 적은 시대였기 때문에 일반에서도 곡물을 사용했으리라고 본다.

이 시대에 와서 주식과 부식의 분리가 단번에 일제히 시작된 것은 아니라고 본다. 자연물의 잡식시대와 같이 주식과 부식의 구별이 없는 식생활의 비율이 줄어 한 그릇 음식으로 구성된 주부식 혼재상태에 이르고, 탄수화물 급원인 곡물의 생산과 이용도가 높아지면서 비로소 곡물이 주식이 된 것이다. 더욱이 <삼국지(三國志, AD 280)> 위서(魏書) 동이전(東夷傳)의 주호(州胡) 관련 기사에서 배를 타고 중한(中韓)나라에서 물건을 사고판다는 사실을 확인할 수 있듯이 이 시대는 본토 대륙의 문화가 지속적으로 유입되면서 빈부의 격차도 존재하였다고 생각한다. 따라서 곡물의 보유량이 많은 지배계층에서는 주부식이 확연히 구분되었으나, 평민의 식생활은 전 시대와 거의 변함이 없고 빈궁했기 때문에 정도의 차이는 있었겠지만 주부식이 혼재비율이 높았을 것이다. 결국, 이 시기는 곡물이 아닌 다른 동식물성의 식품이 설혹 양적으로 많다 해도 그것들은 이미 부식이라는 관념이 형성된 시대에 해당한다.

1) 농경과 제주여성의 예속

곡물농사가 시작되었다는 것은 제주여성의 지위에 매우 큰 변화를 미쳤다. 아마 제주의 원시사회는 모계의 씨족체 사회였을 것이다. 그런데 이런 여성의 모계 씨족체 사회가 무너지고 여성이 남성에게 예속되는 시점은 삼양동식 시대가되어 농경이 본격적으로 이루어지면서 부터라고 생각된다. 더구나 그 예속은 성(gender)에 따른 힘의 차이에 의해 초래된 결과라고 생각한다. 제주섬의 원시사회는 집단 사이에 농경이 시작하기 전에 이미 인구나 생산력의 차이가 생겼을 것이고 여기에 농업이 들어왔다. 경작지는 촌락이나 씨족의 공유였을 것이나 유력한 씨족은 일손을 구해 약한 씨족을 정복한 것으로 여겨진다. 그 때문에 사회전체가 지배하는 것과 지배당하는 것으로 분열되고 전자가 후자를 권력으로 억압하였다. 사회적 지배자인 남성이 여성에 대해 압박을 시작하고 그 지배를 지키기 위해 가족 내에서 남성인 아버지에 의한 억압이 생겨 남성이 여성을 압박하는 경향이 나타난 것으로 추정된다. 이와 같이 하여 농경생활의 개시로서 여성은 남성에게 예속되는 계기가 된 것으로 생각된다.

2) 식량의 획득법

탐라시대 형성기에 이르면 농경수단에 따라 봄에는 보리가 가을에는 조가 주요 식량으로 취급되었을 것이다. 곡물의 이삭을 수확하는 데는 돌칼이 쓰였다. 돌칼은 마제품과 타제품으로 구별되는데, 납작하고 빗살모양 또는 배모양을 이룬다. 수렵수단으로 전대와 유사한 것이 쓰였는데 질적으로 향상되었다. 사냥견의 사용도 예상할 수 있을 것이다. 화살촉은 마제패촉(磨製貝鏃)이 일부에 쓰이기 시작했는데 보통은 전시대 이래 마제돌촉이 대량으로 만들어 졌다. 후기에는 돌화살촉 사용이 거의 없어지고 동촉 또는 철화살촉으로 바뀌어진 것이다. 삼양동에서 출토된 동촉은 아마 지배계급이 사용하다 남긴 것이고, 철화살촉은 아마 부식하기 쉬워서 남아 있는 예가 적다. 돌 화살촉의 사용이 감소되고 있는 것은 그 들의 수렵요소가 감퇴 내지는 계절적으로 행해졌음을 말한다. 또한 마제의 작은 칼이나 석검 또는 동검이 사용되고, 획득물의 살상을 확실하게 할 수 있게 되었다. 어로수단으로서 조개류를 먹었음을 알 수 있는 패총은 여전히 발견된다. 이시기에는 토추와 석추 그리고 방추차가 많이 발견되고 있는 점은 다수의 공동작업을 필요로 하는 망어법이 잘 발달되어 있다는 것을 말해준다. 먼 바다에 나가 어로활동을 할 수 있는 나무 테우와 배가 쓰였다.

3) 식품의 종류

탐라형성기 시대의 유물, 유적 등과 육지의 출토 유물로 당시의 식품의 종류를 짐작해볼 수 있다. 이 시대에는 농경을 하게 되었으므로 곡물이 주식으로 쓰이고 전대의 식품과는 많이 달라졌다. 밭작물로는 조, 피, 보리, 피, 밭벼, 콩 등이나 무, 부추 등이 재배되었다. 특히 조는 제주도의 주 작물로 하는 재배농업으로 전대에 걸쳐 완전히 정착 되었을 것이다. 또한 보리도 전해져 탐라형성기 시대의 농경문화를 형성하는 근간이 되었다. 육서동물의 수렵대상으로 포유동물인 노루나 멧돼지가 가장 많고 조류로는 꿩 등이 식용으로 많이 이용되었다. 수서동물로는 바다생선으로 전 시대보다는 깊은 바다의 것이 많고, 가축도 일부 사육되었을 것이다. 전 시대에 금수 어패 등의 육식을 주로 한 사람들이 이 시대가 되면 곡물을 많이 먹게 되었다. 이삭이 붙은 채로 창고에 넣은 곡물은 필요에 따라 사용할 양만 꺼내어 이삭에서 떼어내어 조리하였다. 이 곡물을 먹는 풍습은 당시부터 현재에 이르기 까지 제주도민의 생활을 크게 규정하였고, 사회조직의 관심 중심에는 항상 곡물의 생산과 보유가 중요한 위치를 차지하였다. 이 숙명적인 인연은 이미 탐라국 형성기부터 생겼고, 제주민의 생활, 경제, 사회, 문화의 모든 면에 있어 소위 제주적인 것이 숙명으로 형성되었다고 해도 과언이 아니다.

라. 제4기- 외부 음식의 모방시대(AD 700 ~ 900)

탐라국 중기 즉, 삼국시대 후기~통일신라시대에 상응하는 시기이다. 역사서에 탐라(耽羅)라는 명칭으로 제주도가 널리 알려지는 때이다. 탐라는 신라가 당나라와 연

합하여 백제와 고구려를 멸망시킨 뒤 당나라 군사를 축출하여 삼국을 통일한 후에는 통일신라와 조공관계를 맺었으며 일본과 당에 탐라사신을 파견 하였다. 이 시기에 속하는 유적은 도내에 20여곳이 산재해 있는데, 대표적인 유적은 바로 애월읍 고내리유적이다. 고내리에서 토기와 곡물을 저장하기 위한 대형 지하저장창고로 추정되는 유적이 발굴되었다. 유물로는 고내리식 토기로 명명된 적갈색심발형토기(赤葛色沈鉢形土器)가 다량으로 발굴되었다. 그 외에도 탄화 콩과 보리, 쌀 등 곡물이 확인되었다. 이 유적은 토기제작과 관련된 생산유적으로 추정되는데, 토기의 두껑·모양·형태로 보아 가공저장용 용기임을 알 수 있다. 거기에 콩이 출토된 점으로 미루어 본토에서 콩을 발효시킨 된장과 간장 등 장류의 제조기술이 도입되었음을 짐작할 수 있다. 장류가 제조되었다면 된장이나 간장에 채소를 절이는 방법 그리고 곡물을 발효시켜 술과 식초를 제조하는 양조기술도 들여왔을 것이다. 특히 이 당시 통일신라와 일본은 당나라와 정식국교가 열려 그 영향이 이 시대 한반도와 일본의 식문화에 당나라풍이 두드러지게 나타난다. 탐라도 마찬가지로 당이나 일본에 파견한 사신들이 당과 일본으로부터 문물을 도입하고 이것을 탐라에 모방 적용하려는 시도가 이루어졌을 것이다.

당시 곡물을 주재료로 하는 음식물에는 밥과 술이 있었을 것이다. 곡물은 찌기도 하고 끓이기도 하였다. 그러나 도내 유적지에는 시류가 거의 발견되지 않는다. 토기에다 나무 바드랭이를 얹어 찌거나 나무시루를 사용했기 때문일 것이다. 아마 시루 비슷한 것이 있어도 곽지패총에서 출토된 것 처럼 단일 구멍을 가진 볼품이 없는 것이다. 그 이유는 제주도 토질로 만든 토기가 불에 약하고, 쌀이 나지 않았을 뿐만 아니라 호화가 빨리 일어나는 좁쌀이 대부분이며 범벅이나 물에 삶는 음식(수제비 또는 돌레떡)와 같은 분식 위주의 식생활이 많았기 때문이다. 술은 외부의 기술이 들어와서 평민들은 좁쌀 오메기술이나 보리술을 빚었고 토호들은 육지에 들여온 쌀로 청주를 빚었을 것이다. 제주도민들이 여름철 청량음료로 좋아하는 보리 쉰다리도 이 때부터 음용하였을 것이다. 이시기는 마을의 규모가 커지고 인구가 증가함에 따라 식량을 비롯한 생활물자의 확보가 필요하고, 특히 소금, 쌀, 도기 등 식생활자재는 당연히 교역을 통해 들여올 수밖에 없었다. 이러한 측면에서 외부와의 교역이 유리한 제주시의 산지천과 한천 그리고 외도천과 애월의 포구는 중요한 요지로서 담당하였을 가능성이 크다. 따라서 이 시대는 항해술의 발달로 원양항해가 원활하게 이루어지면서 대외교류를 통해 조미료도 만들어지고 본토 풍의 식품이나 식생활로 모방 발전하는 시대이다.

마. 제5기- 제주음식 발달시대(AD 936～1392)

탐라국의 성주체제사회(AD 936～1105)에서 원·명교체시기 까지의 시대이다. 제주인들이 대외활통을 통해서 외부의 식문화를 들여왔던 시기와는 달리, 본토 세력집단이 제주에 들어와서 그들의 식문화를 전파하고 제주인들이 학습하는 시기라고

할 수 있다. 주지하듯이 탐라국시대는 제주도가 반독립적 상태에서 성주에 의해 지배되고 있었던 시기로서, 단지 고려에서는 탐라국 왕족들에게 무산계를 수여하거나 구당사(句當使)를 파견하여 간접적으로 통치권을 행사하던 때이다. 고려시대 제주의 식생활문화의 특징은 불교문화 유입에 의한 채식문화의 도입, 삼별초의 제주 진입에 따른 서울의 식문화 유입, 그리고 원의 100년 동안 지배에 따른 외래식문화의 정착 등 제주음식문화의 발달이다.

1) 불교음식문화의 전래

우리나라에 불교는 삼국시대에 전래되었으나, 제주에 불교문화가 전래된 기록은 고려시대의 일이다. 고려 정종 원년(AD 1034) 이후부터 탐라의 토산물을 들고 개경으로 가서 방물을 바치고 팔관회(八關會)에 참석하기 시작하였던 것이 그 사례이다. 본도에 불교가 본격적으로 유입됨에 따라 사찰(고내리사지, 곽지사지, 조천 관음사지, 광렬사지, 수정사지, 법화사지, 원당사지)이 세워지면서 채소음식의 발달을 가져왔고, 참깨의 재배로 참기름도 사용하는 등 조미료의 사용이 많아졌다. 결과적으로 불교문화의 유입은 탐라국에 식물성 식품의 조리 가공 및 저장기술이 크게 발달하게 된 동인이 되었다. 이에 고려 초 탐라국은 불교가 융성하면서 지배계층에서는 육식을 절제하는 풍속이 성행하였다. 그러나 조와 보리를 주식으로 한 조식(粗食, 거친식사)하고 육식의 맛에 익숙하였던 서민들에게는 육식절제의 풍속에 별 영향이 없었을 것이다. 이 시대의 불교는 아직 서민들에게 까지 깊숙이 보급되지 않았기 때문에 필요에 따라 돼지나 말을 추렴하고 산야의 노루나 꿩을 잡아서 그 고기를 먹었을 것이다. 또한 고려의 숭불정책에 적으나마 영향을 받아 어업이나 양축이 본토에서는 금지되었고 성주·왕자 등 토착세력이 지역자치를 행하였기 때문에, 조공에 의한 수탈은 크지 않았다. 본토의 양곡증산을 위한 권농정책에 힘입어 농경기술의 발달로 식량의 증산과 비축에 힘을 쏟았을 것이다. 이러한 사실로 미루어 당시 도민의 영양은 불교를 숭상하는 상층부 지배계층보다는 좋았을 것이다.

2) 중앙정부 수탈의 시작

숙종 때(1105)에 이르러 성주 왕자의 전통적 지배체제에서 고려의 지방 행정구역인 탐라군(耽羅郡)으로 편제되고, 13세기 초 탐라를 제주로 개칭하면서 비로소 고려의 중앙지배에 의한 직접적인 통제 하에 들어가게 된다. 이때부터 외관이 부임해 와서 토착 향리들과 협작하여 세금을 빙자한 수탈 시작되자 도민들의 식생활은 피폐해져갔다. 이들의 수탈을 참지 못해 도민들이 항거한 사례가 이때부터 나타나고 부정한 탐관오리들의 명단이 등장하기 시작한다. 백성들의 민란과 부패 관리들의 행적이 <고려사>에 기록되고 있다. 이 중 대표적인 사례가 신종 5년(1202년) 10월 탐라 안무사 장윤문과 이당적이 반란을 진압하였다고 중앙에 보고한 것으로, “적의 우두머리 번석(煩石), 번수(煩守) 등이 모두 처형당했다”다는 것이 바로 그 민란이다. 그러나 여기에서 반란의 동기나 과정은 언급하고 있지 않지만, 고려사절요 17

권(고종 46년, 1213~1259년)에 당시 도민들이 처한 상황을 기록한 내용, "제주도 옛풍속에 15세 이상의 남자는 매년 콩 1 말(斛)을 바치고 수 백명의 아리(衙吏)도 매년 말 한필씩을 바쳤다. 이를 부사와 판관이 거두어 나눠 가지니, 이 때문에 이 고을을 다스리는 자는 가난한 자라도 모두 부자가 되었다"에서 그 내막을 유추해 볼 수 있다. 탐라가 독립국으로 있을 때는 탐라의 성주·영주가 팔관회나 기타 국경일 또는 직위 세습 시 신고 차 자기들이 마련한 특산물을 바치면 되었다. 그러나 지방관이 부임한 이래 백성들은 고려 조정에 세금으로 그들의 중요한 단백질 급원인 콩을 비롯한 식량을 강취당하고, 거기에 탐관오리들이 부정을 빈번히 자행함으로써 서민들의 식생활이 곤경에 빠지게 되자 민란이 발생하였다.

3) 삼별초의 영향

원종 12년(AD 1271년) 김통정(金通精)이 삼별초를 거느리고 제주에서 약 2년 반 항전하다가 원종 14년(1273년) 여·원 연합군에 의해 토벌되었다. 삼별초가 제주에 주둔한 기간은 2년 반 정도에 불과하나, 도민들의 식문화에 미친 영향은 컸을 것이다. 당시 귀일촌이 삼별초의 본부였으므로 삼별초 수뇌부를 위한 식사, 병사들을 위한 식사, 제례용 식사, 불교음식 등 일련의 음식 만들기가 행해졌을 것이다. 이지역을 중심으로 지역민들이 조리에 동참하면서 서울의 식문화를 학습하는 과정을 거침으로써 한식문화를 수용하는 계기가 되었을 것이다. 또한 삼별초 집단의 자급자족을 위한 벼농사의 기술, 양잠기술, 요업제작기술 등도 전래되었을 것이다.

4) '웃드르'와 '알드르'의 식문화

삼별초가 진압된 이후 제주는 100여 년 간 고려와 원에 이중으로 귀속되어 양국의 정치적 영향력을 동시에 받아야 하는 운명에 빠지게 되었다. 도민은 고려와 원에 이중 세금을 내야했음은 물론, 제주에 파견된 고려 관리뿐만 아니라 원의 제주경영에 종사했던 토호세력으로부터도 지속적인 수탈을 당했다. 원의 경우 제주를 그들의 직할지로 삼아 제주라는 명칭을 탐라 또는 탐라국으로 호칭하면서, 남송과 일본 정벌을 위해 지역을 전초 및 병참기지화 하였다. 이를 위해 원은 목마장을 확장하여 원 제국의 14개 국립목장 중 하나로 육성하는(충렬왕 2년, 1276년) 등 물자수탈에 몰두하였다. 이들은 목장에서 나오는 말, 말총, 마피, 흑우, 우피, 건육포, 유제품 등 특산물을 얻어갔다. 몽골의 탐라목장 경영 이후 제주는 우마 사육은 규모의 경제에 달할 정도로 확대 되었고, 이는 제주에 '웃드르'(산촌)이 형성되는 계기가 되었다. 선사시대 이래 고려 충렬왕(1300년) 까지는 '알드르'(해안지대)를 중심으로 삶의 터전을 마련하여 반농반어의 생업활동을 통해 식량을 마련하였다. 한편, 중산간 마을은 14세기 초 몽골의 국립목장이 설치되면서 그 수가 늘어나기 시작하였고 이곳에서 목축업과 우마를 십분 활용한 밭농사가 성행함으로써 인구 유입의 증가를 초래하였다. 이로 말미암아, 제주는 반농반어의 '알드르' 마을과 반농반목(半農半牧)의 '웃드리' 마을의 양분화된 식문화권이 형성되었다.

5) 몽골의 육식문화의 전래

이와 같이 100여 년 동안 몽골과의 인연은 새로운 마을의 탄생을 가져왔고 신동력산업의 창출은 물론, 제주여성들이 몽골인들과 혼인하여 피를 섞게 됨으로써 산촌을 중심으로 탐라 식문화에 몽골 식문화가 융합되어 제주식문화가 발전하는 동인이 되었다. 지금 제주에 현존 음식에서 당시의 흔적을 더듬어 볼 수 있는 음식의 종류가 많은 것은 몽골과의 만남이 제주식문화에 얼마나 지대한 영향을 미쳤는지 짐작이 가고도 남는다. 무엇보다도 육식문화에서 그 영향을 찾을 수 있다.

추살(搥殺)이라 하여 망치로 우마의 이마에 일격을 가하여 단숨에 숨을 멎게 하는 도살법 뿐만 아니라 도체의 식용부위를 12마디로 분류하고 있다. 이에 따른 고유명칭(솔뒤, 비피, 갈리, 숭, 일른, 밀케 등등)도 상세한 분류체계를 갖는데, 그 체계가 상세하다는 점은 육식문화가 발달했음을 말해주는 방증이기도 하다. 육류의 조리법은 육지부에서는 적을 비롯한 구이요리가 많으나, 제주에서는 직화를 사용한 구이요리가 적고 몽골의 경우와 마찬가지로 굽는 방법을 취하지 않고 삶는 요리법을 사용한다. 근육질은 물론 내장, 머리, 뇌(골), 혈액, 고환, 태반, 기름, 뼈, 꼬리, 발톱 등 모발을 제외하고 다 먹는다. 또한 부위별로 조리법도 적절히 고안하여 생육(솔뒤, 생간, 새끼회), 수육, 국물 등 다양한 방법으로 섭취한다. 고기를 통째로 삶아 수육으로 썰어서 먹고 여분의 조리국물은 이차요리를 만들기 위해 나물(해조류 또는 채소)을 넣고 탕으로 만들어 먹는다. 몽골어로 고기국물을 '슐루'라고 하는데 제주의 '괴기숢은국물'과 조리법이 유사하다. 육지와는 달리 제주의 일상음식에는 진한 탕류나 찌개가 없는 것이 특징인데, '괴기숢은국물'은 제주의 유일한 탕이다.

제주도에서는 돼지순대를 '돗수웨'(돗=돼지, 수웨=순대) 또는 '돗수웨'라고 한다. 수웨에 들어갈 소를 준비하고 채우는 일은 돼지잡는 사람(남성)의 몫이고, 그 것을 삶는 일은 남성이 담당한다. 만드는 방법과 돼지내장과 피를 사용한다는 점에서 제주의 돗수웨와 같으나, 만두소를 만들듯 순대소를 준비하고 여기에 사용되는 재료는 제주의 그 것과 다르다. 몽골에서도 양의 내장과 피를 사용하여 만든 순대가 있는데 이를 '게데스'라고 부른다. 양의 피에 메밀가루, '세우리'(부추), 야생 마늘과 소금을 혼합하여 양의 창자에 넣고 삶아낸다. 단지 가축의 종류만 다를 뿐 제법과 순대소가 제주 돗수웨와 동일하다는 사실이 흥미롭다. 순대의 결착력을 유지하기 위해 육지부에서는 찹쌀을 넣으나 제주에서는 몽골의 것과 마찬가지로 메밀가루를 사용한다. 이러한 점에서 제주의 돗수웨는 육지의 순대 보다는 몽골의 순대와 더 유사하다고 하겠다. 제주의 돗수웨 문화는 몽골 민족이 이 땅을 지배하던 고려 말엽에 들어와 양고기 대신 제주인들이 좋아하는 돼지고기를 이용하여 형성된 것으로 여겨진다.

또한 원나라로부터 찐빵의 일종인 상화병(霜花餠)이 들어와, '상에떡', '상외떡', '상왜떡', '삼메떡' 등으로 불리는 제주화 된 또 하나의 식문화 자원이다. 밀가루와 보리가루를 혼합하여 보리술이나 오메기술로 발효사켜 만든 오늘날의 보리찐빵의 형태로 진화한 식품이다. 이 외에도 소주의 증류법도 당시에 전래되었는데, 몽골군

이 주둔하던 개성, 안동과 더불어 제주가 소주의 명산지가 되었다. 제주의 소주 '고소리술'은 쌀 대신에 좁쌀이나 보리쌀로 빚은 술을 고소리에다 증류하여 만든 알콜분이 높은 독한 증류주이다. 이와 같은 몽골풍 식문화의 이입은 공민왕 23년(1374)에 몽골의 압제에서 벗어난 후에도 지속되었다. 항복한 몽고인들이 탐라의 귀화인이 되어 그들의 주 생활무대였던 산촌을 중심으로 몽고풍이 끊임없이 성행하였고, 점차 해안마을로 퍼져나가 외부 식문화의 제주화 과정을 거침으로써 제주식문화가 발전하는 기반을 마련한 것이다.

바. 제6기- 제주음식 완성시대(AD 1400~1910)

1392년 즉위한 태조(太祖) 이성계에서 1910년 마지막 임금인 순종(純宗)에 이르는 조선시대에 해당한다. 이 시대는 중앙집권이 더욱 확고해지고 유교문화가 고착화되는 시기이므로 유교식 의례의 보급에 따라 본토의 식문화가 일반 평민에게 까지 뿌리를 내리게 되었다. 밥과 국 반찬으로 이루어지는 상(床)차림 문화가 지배계층에 확산되었으나, 평민에게는 낭푼밥의 지상 배열형이 주를 이뤘다. 이로써 밥과 국 이외에 반찬도 중시되는 제주식 식생활이 완성되었다.

1) 중앙정부의 수탈과 제주도민의 기근

조선시대 제주도민의 식생활은 중앙정부의 가혹한 경제적 수탈과 거듭되는 흉년에 따른 기근의 식생활로 특징 지워진다. 조선이 건국된 이후 제주도는 원에 의해 설치된 목마장을 기반으로 말의 생산지로 부상되었다. 제주말은 군마의 확보를 위해서 뿐만 아니라 일상 소비재로서 그 용도가 많았기 때문에, 제주를 경제적으로 중요한 지역으로 인식하고 그 재화를 탐내기 시작하였다. 이에 중앙정부는 제주도에 강력한 중앙집권적 통치력을 행사하기 위해, 제주향교의 설치(1392), 우마호적의 작성(1394), 노비적의 작성(1404), 제주공물과 세금의 제정(1408) 등을 통하여 지역민에 대한 지배력 강화를 위한 조치와 더불어 삼읍(三邑) 즉, 제주목, 대정현, 정의현 등을 설치하여(1416) 행정력을 확고히 하고자 하였다. 이는 결과적으로 제주도에 대한 중앙정부의 과도한 경제적 수탈로 나타나, 고려시대와는 딴 판의 생활고를 감내해야만 했다. 조선시대 제주도에서 말이 나면 그들에게 천국과 같지만, 사람은 나면 지옥과도 같은 곳이었다. 당시에 회자하는 말 중에 '말은 나면 제주도로 보내고, 사람은 서울로 보내라'라는 말은 이를 두고 한 것이다.

조선은 제주도 중산간 지역을 10소장으로 분획하여 모두 목장으로 만들고 더 이상 개간을 허락하지 않았기 때문에, 제주인들은 해변의 일부 땅만을 이용해 농사를 지어야 했다. 도민들은 제한된 면적, 척박한 토질, 그리고 삼재(풍재, 수재, 한재)의 자연환경에서 곡물의 수확량을 늘리려고 갖은 농법을 다 동원했지만, 그들의 필요한 식량을 충족시키기에는 늘 역부족이었다. 게다가 온갖 진상과 잡역, 그리고 지역

방위 군량미 비축 등 국가의 의무를 다 하느라 1인 10역으로도 부족한 나날을 보내야 했다. 조선시대 육지에서는 농업진흥을 국책의 우선순위로 삼았기 때문에 농경지의 확대는 물론 농업기술의 향상을 가져와 농업생산력이 높아짐으로 말미암아, 전 시대와는 다른 인구의 증가를 가져왔다. 그러나 제주는 흉년이 드는 해이면 먹거리가 크게 부족하여 기아자가 속출하였기 때문에, 조선조 18세기 말까지 400여 년 간 제주의 인구가 고작 5만 내외에서 크게 벗어나지 못하였다.

그래서 조선시대 제주도의 식생활사는 기근의 역사이며, 먹거리를 얻기 위한 투쟁의 역사라고해도 그리 무리가 없다. 태종 8년(1408) 도안무사의 보고에 의하면, 제주에 태풍으로 인하여 곡식농사가 망치자 먹을 것이 없어서 말과 소를 잡아먹는 자가 매우 많다고 하였다. 말고기 식용 금지령을 내렸지만 식량이 부족해서 민가에서 말추렴하는 것은 여전하였던 것 같다. 말고기 밀도살이 성행하자 조정에서는 세종 16년 제주 출신 고득종의 권유에 따라 말을 잡은 자와 먹은 자를 포함해서 650명을 평안도로 강제 이주시킨 사례도 있었다. 제주도 속담에 '물괴기 삶은 딘 가지 말라'(말고기 삶는 데는 가지마라)라는 말이 있는데, 말고기 삶는데 얼씬 거리다가는 얻어먹은 것 없이 애꿎게 밀도살의 누명을 써서 관원에게 오해를 살 수도 있어서 나온 말이 아닌가 한다. 뿐만 아니라 오죽했으면 '말고기를 먹으면 재수 없다' 또는 '말고기를 먹으면 3년간 부정탄다'라는 말을 퍼뜨려 지금은 속담이 되어 제주인들 사이에서 회자되는 것을 보면 말고기를 먹지 못하도록 얼마나 금기시 했는가를 알 수 있다. 이처럼 제주도에서 말고기를 먹지 못하도록 위정자들이 무던히 애를 섰지만, 암암리에 추렴해서 먹을 수밖에 없었던 원인은 제주 토착민들에게 말고기는 생명을 지키기 위해 필수불가결한 단백질 식량자원이었기 때문이다.

2) 관아와 유배인들의 식생활

제주목사나 대정현 그리고 정의현의 현감(원님)의 밥상은 일정한 격식을 갖추었음 것으로 보인다[1]. 당시 기록이 제한적이어서 명확하게 기술을 할 수 없지만, 조선초기 김인택의 탐라지를 통해서 그 일면을 볼 수 있다. 김인택(金仁澤)은 조선초기(1817~1820) 중앙에서 부임한 대정현감이다. 김인택의 <탐라지>는 그가 대정현감으로 임명되어 부임해 있는 동안 대정현에서 현감을 그만두고 떠날 때까지 대정현 관아에서 행해졌던 대민행정의 생생한 모습을 날자 순으로 기록한 것이 그가 남긴 대정현아의 관아일기이다. 그의 일기에서 조선초 대정현청에서의 식생활 모습을 알 수 있는 대목이 많다(표 2). 특히 그는 매 <곤장>으로 다스리기로 유명하고 육식을 좋아하였다. 그가 부임하여 집무에 들어간 첫날부터(6월 1일) 여러가지 음식상 차림을 조심하지 못했다는 이유로 주방장(관청색) 이동욱 곤장열대을 때리고, 한달 후 7월 4일에는 찬거리 준비를 게을리 했다고 이동욱에게 곤장 7대를 때렸다. 아마 5

1) 임제의 남명소승 문집(1577년, 3개월 동안의 제주여행기)에 주막에 들었던 이야기(24일), 존자암 중이 소금빌러다니는 이야기, 전복옥돔이 많고 고사리를 5월에도 캘수 있고 방풍이 맛있다. 소반위의 반찬은 옥돔을 많이 쓴다, 절구질 이약, 목통으로 생을 기는 이야기, 추로한병 받은 이야기, 귤 이야기 등이 있다.

월 27일 화북포에 도착하여 배멀미를 심하게 앓고나서 미움으로 때우다보니 입맛이 없었고 제주음식이 워낙 입에 맞지 않아 음식 투정을 부렸던 것으로 보인다. 6월 8일 개재골 보신탕을 먹고[2] 난 후 음식 때문에 주방장을 구박한 기사는 더 이상 없는 것으로 보아 그렇다. 그는 전복, 해삼, 도미(옥돔), 방어 등 해산물을 좋아했고 돼지고기, 쇠고기, 육포, 닭고기, 개고기 등 육식을 즐겨했다. 그리고 입이 무척 까다로웠던 것으로 짐작된다. 조선시대 반가의 상차림은 7첩(7첩반상에 쌍조치) 또는 9첩 반상이 기본이었으므로, 당시 관에서 행해졌던 현감의 밥상을 9첩 즉 밥(흰밥), 탕(완자탕 또는 포육을 짓다 남은 것으로 만든 전골),찜(도미찜), (제주도에 김치는 없었음) 등을 기본으로 하고 거기에 숙채(콩나물, 고사리), 장(간장, 초간장), 구이(너비아니구이, 옥돔/조기구이) 또는 갈비(돼지/쇠고기 찜)나 닭고기, 저냐(옥돔, 조기), 해어구이(옥돔, 도미), 마른반찬(전복), 젓갈 등으로 구성되었을 것으로 추정된다.

<그림 1> 조선시대 관아 원님의 밥상 추정도

<자료: 저자 작성>

상은 네모진 것 또는 원형의 대원반과 곁반(소원반; 빈접시, 곰국, 숭늉,)을 썼으며, 반드시 음식이 놓이는 위치가 정해져 차림새가 질서정연하였을 것이다. 그 외에도 초조반으로 내는 죽상, 술과 안주를 올리는 주안상(전복포, 육포, 어선, 갑회, 전복/해산초, 저냐, 신선로, 약과, 강장, 다식), 다과상 등이 있었을 것이다. 따라서 김인택의 밥상을 9첩반상에 기준하여 대략적으로 배치한다면 <그림 1>과 같다. 추축

2) 복(伏) 날을 당해서는 더위를 이기기 위해 관청색이 바친 보신탕을 먹는 것도 게을리하지 않았다.

하건데, 제주전통혼례 시 신랑과 신부가 받는 '새서방상'과 '새각시상'과 흡사 했을 것이다. 그 이유는 제주전통혼례는 관가에서 그 지침을 시달할 정도로 교화시켰고 혼례복도 관복과 같았기 때문이다.

<표 2> 김인택 탐라지(1817-1820)에 기록된 식생활 관련 기사(1)

-1817년 5월 대정현감으로 부임(약 3년)
-5월 27일: 별도포(화북포)에 도착, 쇠고기와 술이 들어왔으나 미음만 조금 마심(배 멀미가 심했음)
-6월 1일: 이동욱 곤장열대(여러가지 음식상 차림을 조심하지 못했음)
-6월 2일: 구관이 찾아와서 지방 풍속이야기를 전함(관청에서 재물 쓰는 것이 한심할 정도), 기생 영산월 입방
-6월 8일: 개 재골 두 책실 들여옴
-6월 12일: 공마선 출발 시킴
-6월 18일: 김차동 곤장 10대 및 강폄(목자가 말을 도적질 하여 팔아버림)
-6월 20일: 현민의 한 사람에게 곤장 5대(소를 놓아 먹여 남의 조를 먹게함) 노인공경, 농사에 힘쓰기, 소학과 오륜 행실도을 행하게 할 것, 향음주례의식, 향약조례 에 관한 윤음을 현청 대들보 위에 붙임
-7월 2일: 이홍천 댁에 해삼과 전복 한 점씩 한이종 편에 보냄
-7월 4일: 관청색 이동욱에게 곤장 7대(찬거리 준비를 게을리 함)
-7월 10일: 강한 비바람으로 콩과 면화가 피해를 심히 입음
-7월 11일: 백미 8석으로 대복(큰 전복)을 사오게 했으나 사지 못해 장사꾼에게 삼
-7월 12일: 성황제의 포육을 짓다가 남은 고기로 전골을 만들었음
-7월 24일: 사월 초가 되면 각 목장에 우마를 몰아들였다가 십일월 초가 되면 장에서 내보냄, 산야에 흩어진 우마들이 인가로 내려와 곡식을 헤침(밭마다 돌을 쌓고 나무로 울타리를 만들기도 하며 그렇지 안흐연 우마에게 곡식을 먹히고 맘)
-7월 26일: 돼지를 삶고 소식함을 마침
-8월 2일: 선격군들에게 곤장(선격군이란 본현에서 진상하는 재목을 배로운반하여 서울에 바치고 오는 사람으로 매 8월 초에 출발하여 다음해 2월에 돌아옴; 이를 피하려고 애를 씀)
-8월 5일: 영문비장이 과원수 헤아리는 것을 감독(본현에 과원수가 6곳이 있어 귤 유자 지각 등 열매가 자란 후 그 수를 헤아려 가면 현에서는 반드시 그 숫자대로 영문에 올려보내 진봉함), 그 후 석전제물을 봉하고 향교로 가서 제를 지냄
-8월 6일: 동풍이 크게 불어 콩 조 모두 손상입었고 메밀과 목화가 풍재를 많이 입음

<자료: 김인택의 탐라지를 토대로 저자 작성>

<표 2> 김인택 탐라지(1817-1820)에 기록된 식생활 관련 기사(2)

-8월 8일: 포구 한 백성에게 곤장 5대(마을 이임이 세곽과 그의 가마를 빼앗은 것 같이 고소한 죄; 세곽이란 9개 포구마을 해녀들에게 이속5주씩을 받아 공물선에 보내고 이로써 관청에 쓸 물건을 바꾸어 오는 것)
-8월 11일: 해남 장 현감에게 전복 10개, 사슴가죽 1장, 비자나무 판자 1입, 용목 1입을 보냄-8월 13일: 대변청 작청 도청 노방에서 쇠고기 후각 1개, 갈비 한짝, 간 한 거림, 염통 하나를 바쳐옴
-8월 21일: 이참판 댁에 전복 1접, 해삼 2접, 표고 2말, 진유 3되, 미역 2묶음, 전복껍질 5개, 표고목 2토를 조공선편에 편지와 함께 보냄
-8월 30일: 중문 존위 이임 곤장 5대(노루가죽 진상 방납)
-9월 2일: 차귀진 약고자(藥庫子) 곤장 7대(차를 끓여 대령하지 않은 죄)
-11일: 방어 한 마리, 도미 2마리를 사다가 소식을 그침
-15일: 차귀진 모슬진의 진장이 술과 안주를 갖추어 산방굴사에 올라가 경관을 구경(원아와 최랑 및 두 관노가 따름)
-19일: 국마로 답전한 죄로 모동장 우감에게 곤장 5대(답전; 밭 발라주기로 곡식을 뿌린 뒤 말이나 소떼로 밟은 다음 싹이 나게하는 고로 많은 자는 200마리, 적으면 50마리 기름)
-26일: 산에 눈과 비, 차귀진 훈도와 죽도감고(竹島監考)에게 곤 장 10대씩 처함(죽도란 곳은 대나무가 자라기에 알맞은 곳이어서 자년 대가 자라 무성하여 읍과 진에서 군기와 화살 및 여러 가지 대그릇을 만들 때 이곳 대를 베어 사용하므로 민간인이 베지 못하도록 금혔으나 양태짜기를 업으로 하는 자들이 많아 간혹 몰래 베어내는 폐단이 있음)
-10월 1일: 남녀 무당을 불러 굿을 함(읍의 관례)
-10월 3일: 원아가 몸이 아파 진훈장을 청해 진맥하고 곤진사황탕 10첩을 지음, 이홍천 댁에 보내었던 해산과 전복 일첨내에서 각기 50개는 바치고 나머지 50개는 해남에 전함
-10월 21일: 나물기름 대용으로 참기름을 내친 죄로 관청고자에게 곤장 9대
-10월 28일: 산귤 500개 진상
-11월 1일: 이참판댁에 편지와 함께 전복 1접 버섯 1말 산귤 100개 전복껍질 2개를 홍천 댁에 전복 50개 버섯 1말 산귤 100개 목감주 2항을 진상색리편에 보냄
-11월 12일: 닭을 삶아 소식을 풀었음, 구 목사를 전별하려고 오가피우슬고주 4병, 약포육 재복 3개 마른도미와 해조합을 나무찬합 4개에 담아 제주영문으로 감. 술과 찬합을 드리니 고루 맛보았고 영문기생 동정월(22세)에 유숙

<자료: 김인택의 탐라지를 토대로 저자 작성>

한편, 유배인들의 식생활 내용으로는 조정철(1777~1803 동안 제주 유배생활, 1811년 제주목사 부임)의 정헌처감록에 제주의 일부 식생활(콩잎, 콩국)에 대한 기록이 있다. 그 외에 추사 김정희 서한집에 제주음식에 대한 이야기가 있다. 특히 김치에 대한 내용에서 당시 김치를 한양에서 보내오게 한 것으로 보아 당시 제주도에서는 김장을 하지 않은 것으로 보인다(표 3).

<표 3> 추사 김정희 서한집에 등장하는 식생활 관련 기사내용(1)

○ 20신(제주에 禮山부인에게 쓴 첫편지; 1840년 55세)
-먹는 것은 아직 가지고 온 반찬이 있으니 견디어 감
-생복의 소산이라 그것으로 견디어 감
-쇠고기는 매우 귀하나 간혹 얻어먹을 도리가 있음

○ 21신(답신; 1841년 56세)
-속미음(좁쌀죽)으로 지냄
-먹는 것이 그 모양이니 그리 저리 견딤
-약식 인절미가 먹고 싶음
-서울서 보낸 것이 일곱달 또는 쉬워야 두 달 만이오니 성한채로 오기어려움
-서울서 보낸 찬물은 마른 것 외에 다 상해서 못 먹겠음
-서울서 보낸 김치는 염을 과하게 한 것이라 변미하였지만 김치에 주린 입이라 그래도 견디어 먹음
-새우젓만 변미하였고 조기젓과 장복기는 변미가 많이 안 되었음
-미어와 산포는 그대로 있음
-어란 같은 것이 있으면 얻어 보내줄 것
-산채는 더러 있으나 순전히 먹지 않으니 이상한 풍속임
-고사리 두릅 소루쟁이는 있어 얻어먹음
-시장이 없어 있어도 사먹기 어려움

○ 22신(상장; 신축 윤월 이십일)
-장육과 건포 수대를 받음
-장육은 상하지 않았고 오래 두어도 관계없으니 후에도 그리 부칠 것임

○ 23신(신축 사월 이십일)
-요사이도 좁쌀죽을 먹음
-인절미는 모두 섞었음
-장으로 만든 것은 변미하지 않음
-외장과는 괜찮고 무우장과는 변하였음
-젓무우는 조금 시었지만 먹을 수 있음

○ 24신(신축 유월 이일)
-서울서 내려온 장맛이 다 소금 같이 쓰고 짜서 비위가 맞지않음
-서울서 진장을 살 수 있으면 다소간 사서 보내줄 것
-민어를 연하고 연어도 므롬한 것으로 골라서 사서 보낼 것
-겨자는 맞난 것이 있을 것이니 넉넉히 보내는데, 가을 후의 좋은 것으로 사오접 선편에 부칠 것
-어란도 거기 먹을 만한 것으로 구해 보낼 것

<자료: 추사서신을 토대로 저자 작성>

<표 3> 추사 김정희 서한집에 등장하는 식생활 관련 기사내용(2)

○ 25신(신축 7월 이십일)
-이번 보내준 찬물은 한참 만에 왔음
-민석어의 머리가 약간 상했으나 못 먹을 정도는 않음
-어란도 성히 와서 맛이 좋으니 다행임
-장으로 만든 것은 소금맛이 과해 쓴맛이 나고 단맛이 없음
-백자(잣)과 호도는 여기에 없는 것이니 얻어 보낼 것
-좋은 곳감은 거기서 얻을 수 있으니 배편에 4-5접 구해 보낼 것
-올해도 김치와 젓무우를 부치고 그렇지 않으면 삼동 동안 얻어먹지 못하니 보낼 그릇에 아주 담아 보내게 할 것
-이민 어란도 구해 보낼 것
○ 26신(신축 10월 1일)
-요새는 전 보다 건강하게 지내며 음식도 입맛이 살아 잘 먹음
-간혹 고기도 얻어먹음
-이번 보낸 반찬은 다 무사히 도착하여 다행이며, 오히려 분수가 과한 듯 함
-장맛도 이번 것은 좋고 곰팡이가 별로 없고 곰팡이가 조금 있어도 못먹을 정도는 아님
-민어가 너무 말라 먹기 어렵고, 촌도는 도무지 삭지 않아 질겨 병든 이로 씹어 먹을 길이 없어 민망함
○ 27신(임인 일월 10일; 1842년 57세)
-보낸 참류들은 수대로 받아 먹고 있음
-침채는 그리 변미하지 않았고, 침채를 여기서는 순전히 못얻어 먹음
○ 30신(임인 10월 3일)
-경득편에 보낸 찬수는 이십일이 못되어 온 것이라 별로 상한 것이 없어 좋게 먹음
-찬수는 아직 그만하면 걱정 없음
-요새는 추운때라 고기도 여름과 달리 얻어먹음
-장유 담은 것도 맛이 먹을 정도라 겨울을 지내는 것은 염려 없음
-기름은 제일 귀한 것이라 선편마다 보내줄 것
○ 제 2편의 연속 또는 별개의 편지(21신 보다는 앞섬)
-침채를 얻어먹을 길이 없고 새우젓과 젓국은 무관하니 그게 민망함
-젓무우나 얻어 보내게 하고 젓국도 한두병 얻어 상하지 않게 부치면 좋을 듯하나
천리밖에서 그것을 운전해다 먹을 길이 없음
○ 제 26편 동봉
-수수엿을 고아 보내되, 넣을 약재를 얻어 한데 고으게 할 것
(백합-2량, 천문동 2량, 길경 1량, 계피 3근, 귤피 3전, 右細末 糖 1두, 調和 再熬)
○ 제 29신(추정)
-금번 내려온 민어는 전 것 보다 맛이 좋아 먹고 있음
-기름은 여기서 다할나위 없이 극히 귀하니 배편에 기름말이나 보낼 것
-무혈복 12개, 오포 2첩 서울로 보냄
○ 미상
-북어는 좋은 것으로 구해 배편으로 부치고, 북어는 팔도 다 있는데 여기는 없으며
여기서 북어 명태라는 말은 듣지도 못함

<자료: 추사서신을 토대로 저자 작성>

3) 구황작물, 고구마의 역할

고구마는 제주도의 구황작물로 대표격이다. 마치 유럽에서 기근이 들었을 때 감자가 평민의 목숨을 구했던 사례와 일맥상통한다. 고구마가 제주도에 처음 도입된 것은 1763년(영종39년)의 일이다. 조선통신 정사 조엄(趙曮)이 일본으로 가던 동년 10월 6일 대마도에 풍랑으로 4일 동안 머물면서 대마도의 고구마가 조선의 구황작물로 적합하다는 판단을 내리고, 종자 수말어치를 얻어 부산진과 동래로 보냈다. 그 종자를 대마도와 기후와 토양조건이 유사한 제주도로 보내 이식하도록 명하였다. 조엄의 손자 조인영이 이 명을 받들어 제주도로 보냈으며, 제주도에서는 이를 파종하여 재배에 성공을 거두었다. 제주인은 조엄의 뜻에 감복하여 '조저'(趙藷)라는 명칭을 붙여 그 덕을 기념하였다고 한다. 사실, 조엄은 제주의 식량사정을 누구보다도 잘 알고 있었다. 그가 통신사로 임명받기 7년 전 조정의 교리(校理)로 재직할 당시 1756년 제주의 상황을 임금에게 알리어 상진곡(常賑穀)을 제주(濟州)에 보내 주린 백성을 구제하게 하였고, 제주 목사가 장계로 진곡(賑穀) 5백 석을 더 획급하여 주기를 청하였다는 뜻으로 아뢰어 임금의 허락을 받아내기도 하였다(영조실록 32년 3월). 제주의 어려운 상황을 소상하게 파악하고 있었던 조엄이 대마도에서 고구마를 보면서 제주의 풍토와 식량난을 생각한 것 같다.

그러나 그 후 종감저가 제주에서 어떻게 관리되었고 얼마나 성공을 거두었는지 상세히 알 수 없다. 아마 11월에 수확한 종감저를 다음해 4월까지 부패하지 않고 저장하기란 종감저의 저장기술이 열악하고 먹을 것이 부족하여 식량으로 먹어버렸기 때문에, 크게 성공을 거두지는 못하였을 것이다. 종감저가 제주도에 도입한 30년 후 갑인년(1793년)에 심한 기근이 들어 이듬해 기민은 61,453명(당시 제주인구 64,582명)에 이르렀다는 기록으로 미루어 고구마로 기근을 해결하는데 양적으로 부족했음을 의미한다. 또한 관청의 심한 가렴주구로 백성들의 몫이 적었기 때문이다(정조 18년, 1794년). 그러나 1816년(순조 16년)을 기점으로 제주인구가 6만을 상회한 후 지속적으로 증가하기 시작하여 1884년(고종 21년)에는 89,844명을 기록하였다. 이러한 인구의 급속한 증가는 고구마, 감자를 비롯한 구황작물의 도입이 성공적으로 이루어짐으로써 식량확보가 가능했기 때문인 것으로 보인다. 1908년 고구마의 생산량은 1백80만관 즉, 6천750톤에 이르렀다는 사실은 이를 입증하는 것이다. 당시 인구 12만3천79명인 점을 감안하면 1인당 고구마 할당량은 약 55kg인 셈이다. 일일 500g씩 섭취할 경우 110일 즉 3개월 반을 먹을 수 있는 양이다. 말하자면 640칼로리(고구마 128kcal/100g) 즉, 성인 에너지 권장량의 30%이상을 고구마 수확기인 10월 중순부터 2월초까지 공급할 수 있었다. 고구마 덕택에 잡곡의 소비량을 절약하게 되었고 춘궁기를 무사히 넘길 수 있었다. 해방 후 1946년에는 인구 276,148명을 기록함으로써 명실상부한 전국의 도(道)로서 발전의 기틀을 마련하게 된 동인이 되었다.

4) 구황음식

사실, 제주 구황음식이 일상음식이고, 일상음식이 구황음식이나 마찬가지다. 제주도 일상음식의 구조는 <'낭푼밥+사발국+나물+반찬'>, <'낭푼범벅+사발국+출래', '죽(사발)+출래'>, 또는 <'조배기(사발)+출래'>로 짜여 있다. 육지의 보편적 밥상은 <'밥(사발)+찌게(탕기)+반찬'>의 구조를 보이는 것과 견주어 보면 제주밥상은 육지와 상당히 다른 모습을 나타낸다.

특히 밥은 대부분 보리나 조에 두류(팥, 녹두)나 채소류(고구마, 감자) 또는 해조·채소류(톳, 파래, 무, 본속, 쑥, 너패, 감태)를 함께 섞은 이른바 '영양낭푼밥'이며, 그 수는 무려 23품이다. 범벅은 잡곡분말(메밀, 보리, 피쌀, 수수, 조, 밀)에 서류(고구마, 감자), 채소류(호박, 무, 쑥, 고춧잎), 또는 해산물(깅이, 톳, 파래, 너패, 감태) 등을 혼합한 분식으로, 20여품을 헤아린다. 밥이나 범벅상 차림에서 밥 또는 범벅은 한 그릇에 담아 밥상 가운데 놓는 반면, 국은 각기 개별 그릇을 사용한다. 여기서 밥과 범벅은 개별 사발에 담아내고 국(탕은) 밥상 중심에 배치시키는 육지의 상차림과 완전히 다른 구조를 드러낸다. 죽은 잡곡(메밀, 조, 보리)을 많이 이용하며 거기에 채소(표고, 마늘, 비름, 무, 호박), 두류(콩가루, 팥, 녹두), 유지(참깨, 들깨, 동백), 축산물(돼지새끼, 소새끼, 말새끼, 닭, 꿩) 또는 어패류(전복, 오분자기, 옥돔, 고등어, 자리, 게, 성게, 문어, 장어, 조개, 보말고동)를 한데 합한 것으로 그 종류는 45품이나 된다. 수제비(ᄌᆞ배기)나 면류도 잡곡분말을 이용한 것으로 그 혼합 원리는 비슷하고, 약 10여종이다. 제주도에는 법벅, ᄌᆞ배기, 개역, 잡곡떡, 발효찐빵, 가루죽, 가루국 등 가루음식이 상당한 주류를 형성하고 있다. 분식(분말, powder)과 입식(낱알잡곡, granule)이 혼재된 식문화권이라는 점이다. 쌀문화권인 본토는 입식의 쌀밥문화가 주를 이루나, 제주의 자연환경은 육지와 크게 달라 조, 보리, 메밀, 피쌀, 콩 등의 잡곡가루를 이용한 분식문화권의 성격이 강하게 스며들어 있다.

국은 주위에서 손쉽게 구할 수 있는 채소류, 해조류, 어패류, 육류 등을 이용한 국들이 있다. 국은 계절에 따라 봄, 가을, 겨울에는 끓인 국을 주로 이용하였고, 육지부와는 달리 오래 끓이는 찌개류와 같은 탕류가 거의 전무하며, 채소류나 해조류를 넣고 끓인 맑은 된장국이나 콩가루를 넣고 가볍게 끓인 콩국, 신선한 생선을 넣고 끓여낸 생선국 또는 수조육류를 넣어 끓인 고깃국이 주를 이룬다. 한편 여름철에 많이 섭취하는 냉국은 생 된장에다 채소나 해조류를 넣는데 생것 또는 데쳐서 사용하고 오징어와 군벗 등의 해산물은 데쳐서 만들며, 물회류는 흰살 생선(자리, 어랭이, 메역쉬, 깩주리)이나 연체동물류(한치, 문어) 또는 패류(소라, 전복, 해삼, 군벗)를 생것으로 만든다.

'출래'(찬류)는 밥을 먹기 위해 부수적으로 따르는 것으로 가장 기본이 되는 것은 장류(된장, 보리된장, 초피된장, 간장), 장아찌(마농지, 물외지, 놈삐지, 콩지, 패마농지, 양하지, 모자반지, 톨지, 반치지, 초피지, 소앵이지), 또는 젓갈류(자리젓, 멜젓, 소라젓, 성게젓, 게웃젓, 각재기젓, 깅이젓, 갈치젓, 고도리젓, 오징어젓, 군벗젓)가 있다. 여기서 김치류가 없는 것은 기후가 온난한 관계로 쉽게 시어지고 김치의 주

부재료인 고추농사가 잘 되지 않았기 때문이다. 다만, 고춧가루가 거의 없이 임시로 담가먹는 겉절이 형태의 김치(꿩마농김치, 동지김치)가 있었을 뿐이다. 이러한 사실은 19세기 중엽(1840~1848) 추사 김정희가 모슬포에 유배되었을 때, 김치를 먹고 싶어 본가에 편지를 내어 김치를 보내오게 했는데, 곰팡이가 슬고 시어질 정도로 맛이 변하였으나 그래도 김치에 주린 입이라 견디어 먹었다는 내용에서 당시 제주에는 김장김치 담기행사가 없었음을 확인할 수 있다. 지금과 같은 붉은색이 감도는 김치류는 제주에서 결구형 배추가 도입되고, 해방 후 6.25동란 때 본토에서 내려온 피난민이 대거 유입되면서 만들어지기 시작하였다. 특히 다른 지방의 젓갈은 주로 김장할 때 사용하는 양념용이 대부분인데 비해 제주의 젓갈은 주로 밥반찬용이다. 여름철 콩잎이나 부루쌈(상추쌈)과 함께 많이 섭취한다. 또는 젓갈을 밥솥에다 넣고 쪄서 국물을 찍어먹거나 조리용 양념으로도 사용한다. 성산포 인근 해안마을(종달리)에서는 콩농사가 부적합하여 된장이나 간장 대신에 새끼 생선을 발효시켜 만든 어간장을 이용하였다. 그 외 반찬용 요리는 채소무침, 생선반찬이 있다. 무침은 숙채나 해조류를 생 된장으로 무치고 양념은 별로 하지 않으며, 고사리를 제외한 건조채소(씨래기)는 거의 사용하지 않는다. 생선류는 주로 굽거나 간장조림으로 만들었다.

5) 춘궁기의 대표적인 음식

태풍이나 가뭄으로 인해여 곡식이 극도로 궁핍했을 때 먹었던 음식에는 섯보리밥, 너패밥, 톨밥, 프래밥, 감태밥, 놈삐밥, 는쟁이범벅, 감저쭈쟁이밥, 송피죽, 섯보리죽, 개자리죽, 우미, 물릇쏠 등을 들 수 있다(표 4).

<표 4> 구황음식의 종류

분 류	음 식 명
밥 류	파래밥, 톨밥, 너패밥, 감태밥, 곤포밥, 쑥밥, 본속밥, 무밥, 섯보리밥, 감저밥, 피쌀밥, 전분주시밥, 체밥, 무개기밥, 고대여름밥
죽 류	섯보리죽, 쑷죽, 피쌀죽, 송피죽, 강냉이죽, 개자리죽, 명아주죽, 비름죽, 냉이죽, 달래죽, 겡이죽, 호박죽
범벅류	메밀범벅, 본속범벅, 무범벅, 는쟁이범벅, 호박범벅, 전분주시범벅, 포래범벅, 쑥범벅, 톨범벅, 느룹낭범벅, 피쌀범벅, 겡이범벅, 호박범벅
기 타	생고구마 삶은 것, 절간고구마 삶은 것, 믈릇엿, 보리개역, 조개역, 하늘레기청, 임지떡, 둥글마엿, 풀보리물, 끅엿, 멘네도래기, 삼동, 뻥이, 어욱뻥이, 감저떡, 보리줴기떡, 밀줴기떡, 느룹낭떡, 멜순, 개자리국, 배체기, 비늠, 소엥이, 돗수외

<자료: 김순이(1994). 제주도식생활(제주민속박물관)을 참고로 저자 재작성>

섯보리밥은 보리를 수확하기 전 춘궁기에 곡식이 부족하였을 때 설익은 보리를 구덕에 넣고 부엌의 아궁이 근처에 메달아 말린 것을 '독석'(작은 멍석)에다 비벼서 낱알을 분리한 다음, 건조시킨 보리쌀로 지은 밥이다. 또한 섯보리는 멧돌로 갈아 죽을 쑤기도하는데, 여기에 봄에 나는 산채(꿩마농, 냉이, 개자리)나 해초(톳, 너패)를 넣어 쑨 죽은 풀기가 있어 여러사람이 허기를 면할 수 있었다. 섯보리를 먹는 춘궁기를 '둙도 굶는 ᄉ월' '칼받은 삼월, 호미받은 ᄉ월'이라고 부른다. 이말은 춘궁기를 넘겨야하는 시기는 닭이 주워 먹을 모이가 없을 정도로 빈궁했고, 삼월에는 칼을 받아 들나물을 캐야하고 사월에는 낫('호미')을 받아 섯보리를 베어야 먹고 살 수 있었다는 뜻이다. 는쟁이법벅은 메밀을 멧돌에 갈아 알맹이 가루를 분리하고 난 후, 잔재로 남는 거친 섬유질 찌꺼기인 '는쟁이'에 여러 가지 부재료를 더하여 만든 음식이다. 목구멍을 넘기는데 어려움이 따르기 때문에 배추 된장국과 함께 먹었다. 우미는 여름철 바다에서 캐어다 보관해둔 우뭇가사리를 끓여서 식힌 다음 응고시킨 젤리화 식품이다. 콩개역을 넣어서 먹는데, 우미는 비소화성 성분으로 구성되어 배만 부를 뿐 밥힘을 내지는 못한다. 믈릇은 흉년이 든 후 춘궁기에 식량이 바닥이 나면 먹었던 탄수화물이 풍부한 산채로서 제주의 대표적인 구황식물(救荒植物)의 하나이다. 믈릇'(무릇, *Scilla scilloides*)을 믈릇쏠이라고도 불렀는데, 쌀처럼 귀한 식량이라는 의미에서 유래된 이름이다. 믈릇은 구근성 백합과의 다년생 산채로서 약간 습기가 있는 제주 들판에서 무성하게 자란다. 이른 봄이면 무릇의 싹이 돋아나면 그 뿌리를 캔다. 아린 맛이 매우 강해 목이 아프므로 해조류 넙패를 넣고 엿처럼 오랫동안 고아내야 단맛이 나서 먹을 수 있었다. 지금까지 열거한 이것들도 역시 제주도의 일상음식인지 아니면 과연 구황음식인지 그 경계짓기가 모호하다. 이미 전술한 주식과 부식에서 다루었던 주요 음식들이 모두 구황음식의 대상이기 때문이다. 이 점은 제주음식 그 자체가 적어도 1910년대 이전까지 구황음식과 별반 차이가 없었음을 말한다.

2. 제주인의 식생활

가. 제주인의 음식철학

역사적인 맥락에서 조선시대 제주인의 식생활을 요약해보면, 음식속에 제주인의 생활사가 그대로 배어남을 알 수 있다. 중앙정부와 토호들의 수탈이 가혹한 곳, 척박한 토질과 자연재해로 흉년이 거듭되는 절해고도의 섬나라, 인간의 생존에 필요한 영양분의 섭취를 위해 몸부림을 쳐야만 하는 곳, 더 축약한다면 '제주인의 생활사는 먹거리를 얻기 위한 투쟁사이다'라고 할 수 있을 것이다. 이러한 제주인의 생활사 중심에서 바라보아야 할 대상은 바로 제주 여성이며, 식생활에 어떠한 역할을 했는지 조리방법과 부재료의 배합, 상차림 그리고 음식철학을 들여다보면 그 실체를 파악할 수 있다(표 5).

<표 5> 제주인의 음식철학

자연친화성, 건강친화성, 사회친화성 등 총체적인 영양체계로 요약할 수 있음
○ 자연친화성 -우리가 먹는 음식은 자연 그대로 먹는다 -버리는 것 없이 다 먹는다 -자연에 순응하는 식사를 한다 ○ 건강친화성 -우리의 음식은 우리의 약이 되어야 한다 ○ 사회친화성 -즈냥해가며 다함께 나누어 먹는다

<자료: 저자 작성>

우선, 제주음식의 요리법은 단순(simple)하고 호쾌(boundless and heartful)하다. 요리법이 간단하고 조리시간이 짧은 것은 조리 담당자인 제주여성이 생업과 가사노동을 동시에 수행해야만 했으므로 식사준비에 많은 시간을 할애 할 수 없었기 때문이다. 밥 짓기 외에는 시간이 많이 들지 않는다. 법벅은 부재료(고구마, 감자)만 미리 익혀둔다면 단 3분이면 끓나고, 가볍게 끓이는 맑은 된장국은 된장을 푼 물이 끓으면 배추를 손으로 3등분하여 넣고 다시 한 번 끓어오르면 그만이다. 미역국은 육지부에서는 미역이 완전히 풀어질 때까지 끓이나 제주의 미역국은 녹록색이 날 정도로 부드러워지면 된다. 밥상에 냉국이나 물회 또는 쌈 등의 생식이 많은 것은 이러한 연유에서이다. 육지부의 국류는 대부분 진한 탕류이나 일본의 국처럼 제주의 것은 맑은 국이 주류를 이룬다. 그래서 한식의 맛을 진한 양념 맛이라고 한다면, 제주의 맛은 재료의 싱싱한 자연의 맛이라 하겠다. 조리 시에 인간의 손질을 최소화하는 조리법은 식품 고유의 맛과 영양성분의 손실을 줄이고 체내 이용성을 극대화 할 수 있는 장점이 있다. 뿐만 아니라 제주 부엌 아궁이는 연기의 통로가 연결되어 있지 않아 조리 시 연기가 눈을 자극하는 구조이기 때문에, 단시간에 요리하도록 설계되어있다. 결과적으로 연료소비량이 한식조리법에 비해 훨씬 적게 들어 환경친화적이다.

둘째, 버리는 것 없이 다 먹는다(一物全體食, 즈냥정신). 앞 바당 자리를 잡아도, 뒷간의 돼지를 잡아도 머리부터 꼬리까지 하나도 버리지 않고 다 먹었다. 좁쌀은 씻지도 않고 밥을 짓는다. 제주 좁쌀에는 돌이 없어 조리로 돌을 골라낼 필요가 없을뿐더러 세미과정에서 낱알이 많이 씻겨나가고 고유의 색과 맛이 없어지기 때문이다. 여름철 쉬어서 먹기에 거북한 보리밥은 버리는 법이 없고, 누룩을 넣어 발효시킨 쉰다리를 만들어 청량음료로 음용하였다. 음식에 고명과 같은 겉치레한 장식도

하지 않는다. 재료를 손질할 때도 칼보다는 손으로 작업하는 경우가 많고 가능한 한 폐기율을 줄인다. 식생활 폐기물(보리쌀 씻은 물, 생선가시, 설거지하고 난 물, 농작물 폐기 부위 등등)도 버리지 않고 돼지 먹이로 사용하였다. 이점은 통시의 관리자로서 제주여성은 지속가능한 재활용 체계(recycling system)의 중심적 위치에 놓여있었다고 하겠다.

셋째, 식재료의 궁합을 잘 맞춰 영양적 효용성을 높인다(표 6). 전술한 바와 같이 제주음식은 구황음식이나 마찬가지이다. 부족한 식재료를 가지고 인체에 필요한 영양분을 섭취함으로써 각종 영양결핍증을 예방하는 것은 지상 최대의 과제였을 것이다. 타지역에서 영양학적인 지식을 들여와 적용한 것이 아니라, 경험에서 스스로 체득한 지혜의 산물을 실생활에 적용시켰다는 점이 놀랍다. 세상에 한 가지 식품으로 인체에 필요한 모든 영양소를 충족시켜주는 식품이란 존재하지 않는다. 식품은 영양성분의 종류가 다르고 함량이 제 각각이기 때문이다. 우선 주식을 보면, 잡곡의 혼합물이다. 보리+조, 보리+팥+조, 조+고구마, 보리+채소(무, 쑥 등등)보리+해조류(톳, 감태, 너패), 잡곡 끼리의 혼합, 잡곡과 채소의 섞음, 잡곡과 해조류의 섞음을 통해 밥을 지었다. 죽은 곡물과 생선 어패류를 혼합한다. 전복죽, 옥돔죽, 깅이죽, 오분자기죽이 그 것이다. 또한 육류도 섞어 닭죽, 말고기죽, 꿩고기죽 등등을 만든다. 범벅은 메밀가루에 고구마나 해조를 넣는다. 국도 역시 옥돔무국, 호박갈치국, 성게미역국, 몸국, 고사리육개장, 말고기무국 등등 마찬가지다. 여기서 제주음식의 절묘한 식재료 궁합을 엿볼 수 있다. 한 가지 식재료에 부족한 영양소를 다른 식재료가 가미됨으로써 부족한 영양소를 상호 보완해줌으로써 영양적 효용성을 극대화 하였다. 일례로 단백질만 하더라도 식물성 단백질과 동물성 단백질의 체내 이용성은 다르다. 필수아미노산 조성이 천차만별이라는 이야기이다. 그러나 상호 혼합하면 완전단백질이 된다. 옥돔죽을 먹는다면, 쌀에 들어있는 식물성 단백질은 라이신이 턱없이 부족한데 옥돔의 단백질은 그 것이 풍부해서 완전단백을 온전히 섭취하는 셈이 된다. 이렇듯, 제주음식에는 한 가지 재료로만 이루어진 음식이 드물고 여러 가지 식재료가 섞여있다. 기본적으로는 15세기 이래 어느 정도 지속된 제주음식의 특징이 이들 구황음식에 담겨 있을 가능성이 많다.

마지막으로, 자연에 순응하며 모두가 다 함께 만들어 나누어 먹는 나눔의 식문화이다. 집집마다 우녕밭이 있고 동네마다 앞바당이 있고 야산이 있다. 계절에 따라 나오는 나물과 해산물이 실로 다양하다. 식탁 자체가 계절을 말한다. 봄에는 고사리를 꺾고 꿩마농(달래)를 캐고 공동으로 미역을 따고 톳을 딴다. 여름에는 자리가 있고 보리 개역이 있고 닭을 잡아먹는다. 가을에는 한치와 갈치 고등어가 많아 생선국을 많이 먹는다. 겨울에는 메밀과 꿩이 있고 돗추렴이 있다. 밥과 국의 상차림은 한식과 정반대이다. 밥은 낭푼이에다 푸고 국은 제각기 따로 담아낸다. 언제 누가와도 국 한 그릇만 뜨면 함께 먹을 수 있는 공동식(共同食)의 문화가 저변에 깔려있다. 특히 일상식이 아닌 의례식은 반드시 이웃과 나누어 먹었다. 일상식은 탄수화물 위주의 열량섭취를 위한 음식이었지만, 의례식은 특별한 음식으로 고기나 생선, 두

부 등과 같이 단백질 위주의 식품으로 추렴이나 나눔을 통해 단백질섭취의 공동기회를 마련하였다. 맛있는 음식은 공동식에 의해 식사의 평등화가 이루어짐으로써 필요 최저량의 영양수준의 확보가 가능했다. 기름지고 맛있는 음식을 혼자 먹는 집단에서는 장수자가 없다고 한다. 제주인들은 공동식을 통해 필요 최저량의 영양수준 확보가 가능하였다.

<표 6> 제주인 건강 식생활

[조리방법에서 본 영양적 우수성]
현대인이 추구하는 웰빙 조리방법과 잘 맞아 떨어짐; - 재료의 참맛이 살아 있으면서 저지방식을 유지할 수 있음 - 저염식에 안성맞춤 - 수용성 필수영양소의 손실을 최소화 하는 요리 - 생식을 많이 함

[식재료의 혼합측면에서 본 영양적 우수성]
- 제주음식의 영양적 지혜는 재료의 절묘한(?) 궁합 - 단백질의 상호보완효과가 우수

[상차림에서 본 영양적 우수성]
제주낭푼밥상은 현대인에게서 문제가 되는 -3고: 고열량, 고지방, 고식염 -3저: 저섬유질, 저필수미량영양소, 저생리활성물질 등의 문제점을 해결해주는 웰빙식단

<자료: 저자 작성>

나. 제주음식의 종류

제주지역은 338종의 약용식물을 포함하여 총 2,100종의 식물이 자생(한국약용작물학회, 2002년)하고 있고, 섬이라는 지리적 격절성으로 동물의 아종이 많아 곤충 3,315종, 양서류 10종, 파충류 17종, 조류 320종, 포유류 37종(제주민속자연사박물관) 등이 서식하며, 253km에 달하는 긴 해안선과 암초의 발달로 해조류280종, 무척추동물 720종, 어류 491종으로 우리나라 전체 해양생물자원의 종수 60%이상을 차지하는 등 다양한 해양생물자원들이 서식하고 있다. 이들 중에서 식용이 가능한 자원들을 식재료로 사용하여 왔다(표 7).

<표 7> 제주음식의 식재료

분 류	식 재 료	
농산식품재료	곡류	맥류(과맥, 맥주맥, 소맥), 조(생이모살시리, 바개시리, 털무시리, 마씨리, 강돌와리, 모힌생이조, 검은 돌하리), 잡곡류(메밀, 수수), 벼, 산도
	서류/두류	고구마, 감자, 대두, 팥(붉은팥, 외팥, 촘팥, 눈팥), 녹두, 강남콩
	채소류	엽경채류(배추, 양배추, 상추, 부추, 미나리, 양하, 콩나물, 숙주나물, 마늘잎, 족파잎, 시금치, 메밀잎, 동지나물, 고추잎, 콩잎, 달래, 호박잎, 깻잎, 비름, 고구마잎), 근채류(무, 마늘, 부추, 더덕, 쪽파, 당근, 토란, 양하근, 반치), 과채류(오이, 호박, 가지, 고추, 참외, 수박)
	과실류	감귤류(당유자, 병귤, 삼보감, 소유자, 홍귤, 지각, 산귤, 사두감, 하귤, 금감자, 동정귤, 청귤, 금귤), 감, 비파, 핵과류(복숭아,어영뒤)
	유지류 및 향신료	참깨, 들깨, 퍼대기배추씨, 갯나물씨, 동백씨, (해바라기, 유채씨, 피마자씨), 마늘, 고추, 초피, 생강, 박하
	야생식물/버섯류	고사리, 달래, 냉이, 쑥, 떡쑥, 개자리, 멜순, 던덕, 들굽, 방풍, 용설채, 죽순, 믈릇, 소앵이, 질경이, 삼동, 시러미, 오미자, 모람, 멀리, 보리틀, 조볼래, 보리볼래, 유름(졸갱이), 윤노리, 굿간달기, 표고, 야생버섯, 갈근, 삥이, 개불, 심방탈, 생이족박뿌리, 위령선뿌리, 복분자, 표고, 자생버섯류
	약용 식물류	오부자, 향부자, 치자, 안식향, 반하, 무환자, 석괴, 후박, 금동, 천동자, 당귀, 백납, 백작약, 금은화, 매주실, 천문동, 맥문동, 도충, 만형자, 길경, 창목, 연복자, 송기충, 상기생, 갯복숭아, 겨우살이, 송엽, 초피열매, 하늘래기, 먹구실, 섬오갈피, 익모초, 석창포, 우슬초, 순비기열매,노기초, 영지
축산식품재료	육류/난류 외	돼지, 소, 닭, 말, 토끼, 염소, 오리, 노루, 꿩, 지다리, 달걀, 오리알, 꿩알, 꿀, 동물성지방(돈지, 우지, 검은지름, 지다리지름), 지네, 굼뱅이
수산식품재료	어류	자리돔, 고등어, 옥돔, 광어, 전갱이, 갈치, 조기, 벤자리, 멜, 가오리, 삼치, 쥐치, 방어, 우럭, 북바리, 상어, 복어, 아귀, 다금바리
	타수산동물/해조류	새우, 게, 소라, 오분자기, 보말, 전복, 군벗, 문어, 오징어, 한치, 성게, 해삼, 톳, 미역, 모자반, 감태, 파래, 청각, 우뭇가사리
	담수어	장어, 붕어, 은어, 민물게

<자료: 오영주. 동아시아식생활학회 학술대회 특강 논문집, 2001>

제주음식 총 470품목에 대하여 식품군별로 분류하면 <표 8>과 같다. 주식은 보리쌀과 좁쌀이고 부식은 된장과 채소류이다. 바닷고기를 말려 두었다가 먹고 돼지와 소 말은 추렴하여 잡아서 나누어 먹었다. 밥은 평소에 잡곡밥을 먹고 명절이나 제삿날에는 쌀밥을 먹었다. 1980년대 초까지만 해도 보리밥에 함유된 보리쌀의 비율이 쌀보다 높았으나, 1980년대 중반부터는 쌀의 비율이 훨씬 높아 대부분 쌀밥 위주의 식생활을 하였다. 돼지고기와 생선국과 자리물회를 좋아하며, 가능한 한 식품에 인간의 손질을 최소화하고 양념을 적게 사용하여 재료의 참 맛이 살아있다. 갖은 양념을 쓰는 진한 한식요리에 비해 식후 만복감이 다르다. 제주의 풍미와 미각은 담백한 일본요리와 맛이 진한 한식요리의 중간적인 존재라고 할 수 있다.

1) 주식류

전분질식품(곡류·서류) 등을 중심으로 구성되어 있으며 주로 먹어서 에너지를 내는 주식용 음식으로 밥류, 죽류, 국수류, 떡국류, 범벅류, 개역류 등이 있다. 밥은 보리나 조에 잡곡류(수수, 메밀, 콩, 팥, 녹두, 고구마, 감자)를 더하거나 해조류(파래, 톳, 다시마, 감태, 너패) 또는 채소류(무, 쑥, 개자리, 본속, 물릇)를 첨가하여 지으며, 죽류는 잡곡을 많이 이용하며 거기에 채소(표고, 마늘, 비름, 호박), 유지(들깨, 참깨, 동백), 동물성 재료(돼지새끼, 꿩, 닭) 또는 어패류(전복, 옥돔, 오분자기, 게, 고등어, 성게, 문어, 장어, 대합, 고동)를 이용하며 특히 어패류가 들어간 죽을 선호하였으며, 수제비와 범벅류는 주로 메밀을 사용하며 범벅에 식물성 부재료(고구마, 감자, 호박, 무, 쑥, 고춧잎, 톳, 파래, 게)를 이용한다.

2) 국류

국의 재료는 주위에서 손쉽게 구할 수 있는 채소류, 해조류, 어패류, 육류 등을 이용한 국들이 있다. 국은 계절에 따라 봄, 가을, 겨울에는 끓인 국을 주로 이용하였고, 육지부와는 달리 오래 끓이는 찌개류와 같은 탕류가 별로 없으며고, 채소류나 해조류를 넣고 끓인 맑은 된장국이나 콩가루를 넣고 가볍게 끓인 콩국, 신선한 생선을 넣고 끓여낸 생선국 또는 수조육류를 넣어 끓인 고깃국이 주를 이룬다. 한편 여름철에 많이 섭취하는 냉국은 생 된장에다 채소나 해조류를 넣는데 생것 또는 데쳐서 사용하고 오징어와 군벗 등의 해산물은 데쳐서 만들며, 물회류는 흰살 생선이나 연체동물류 또는 패류를 생것으로 만든다.

3) 찬류

밥을 먹기 위해 부수적으로 따르는 것으로 가장 기본이 되는 것은 장류, 김치류, 젓갈류이고 거기에 야채, 어패류, 육류를 이용한 찬이 따르게 된다. 이런 찬류에서 단백질, 비타민, 무기질을 얻었다. 채소류를 이용한 찬, 해조류를 이용한 찬, 어패류를 이용한 찬, 육류를 이용한 찬, 김치류, 젓갈류, 묵류, 쌈류 등을 들 수 있다. 무침은 채소류나 해조류를 생 된장으로 무치고 양념은 별로 하지 않으며 건조채소는 거의 사용하지 않는다. 생선류는 주로 굽거나 조림으로 쓰인다. 김치는 기후가 온난한 관계로 임시로 담가먹는 겉절이 김치가 주를 이루며, 다른 지방의 젓갈은 주로 김장할 때 사용하는 양념용이 대부분인데 비해 제주의 젓갈은 주로 밥반찬용이다. 특히 여름철 콩잎이나 깻잎쌈과 함께 많이 섭취되며, 숙성기간이 짧아 신선한 감칠맛이 난다. 또한 젓갈을 밥솥에다 넣고 쪄서 국물을 찍어먹거나 조리용 양념으로도 사용한다.

<표 8> 제주음식의 종류

분류		식품군	음 식 명
주식류	밥류	잡 곡 류	반지기밥, 조밥, 보리밥, 고구마밥, 메밀밥, 감자밥, 피쌀밥, 섯보리밥, 감태밥, 지름밥, 폿밥, 곤밥
		해조·채소	파래밥, 톨밥, 곤포밥, 무밥, 본속밥, 쑥밥, 너패밥, 감태밥, 전분주시밥, 무개기밥, 체밥
	죽류	어 패 류	전복죽, 옥돔죽, 오분자기죽, 성게죽, 깅이죽, 고등어죽, 물꾸럭죽, 장어죽, 구살죽, 복어죽, 대합죽
		육 류	돼지새끼죽, 꿩고기죽, 북부기죽, 닭죽, 돼지불알죽, 말고기죽, 쇠괴기죽, 햇병아리고운죽
		잡 곡 류 및 기 타	콩죽, 비름죽, 마농죽, 메밀죽, 초기죽, 유죽, 곤죽, 메밀죽, 팥죽, 녹디죽, 오개돌죽, 피마자죽, 보리죽, 좁쌀죽, 송피죽, 섯보리죽, 호박죽, 쑥죽, 피쌀죽, 개자리죽, 명아주죽, 냉이죽, 달래죽, 감저빼디기죽, 깨죽
국류	국	채소/해조	된장국(배추, 무, 콩나물, 호박, 감자, 호박잎, 양애), 난시국, 달래된장국, 콩국, 비지국, 고사리국, 패마농국, 쑥국, 무메밀가루국, 개자리국, 송피철국, 미역된장국, 파래국, 미역새국, 너패국,
		어 패 류	갈치호박국, 옥돔국, 성게국, 각재기국, 바르국, 멜배추국, 고등어국, 솜국, 깅이국, 보말국, 벤자리국, 복쟁이국, 볼락국, 우럭국, 오징어국, 돼지몸국, 떡국, 곤떡국
		수조육류	꿩고기국, 말고기국, 쇠고기국, 닭고기국, 돼지아강발국, 돼지고기국, 접짝뼈국, 노루고기국, 돗수애국, 닭내장국
	냉국	채소/해조	물외 된장냉국, 배추냉국, 반치냉국,미역냉국, 톨냉국, 우미냉국, 청각냉국, 몸냉국
		어 패 류	군벗냉국, 성게냉국, 오징어냉국
	물회	어 패 류	자리물회, 한치물회, 옥돔물회, 문어물회, 어랭이물회, 소라물회, 군벗물회, 해삼물회, 객주리물회, 저립회, 기타(송치회, 돗새끼회, 몰새끼회)
찬류	쌈	채 소 류	부르쌈, 삶은배추쌈, 콩잎쌈, 양애잎쌈, 삶은 양배추쌈, 물미역쌈, 다시마쌈, 호박잎쌈, 유잎(깻잎)쌈
	무침	채 소 류	고사리무침, 패마농무침, 동지나물무침,양애무침,난시무침, 유채나물무침, 메밀잎무침, 무무침,비름나물무침, 몸무침, 진메물,햇고사리나물, 호박무침, 어린모물무침, 쇠우리무침, 탕쉬(콩나물탕쉬,고사리탕쉬,놈삐탕쉬),감제댕구리무침, 미나리무침, 콥대산이무침, 무말랭이무침,양하나물무침, 양하순무침, 물외무침, 두릅무침
		해 조 류	톨무침, 미역줄기무침, 몸무침, 포래자반무침, 미역무침, 너패무침, 우미무침(+콩가루)
	조림	채 소 류	풋마늘된장조림, 무말랭이조림, 두부조림, 계란된장조림, 지실조림, 두부돼지고기조림, 김치돼지고기조림
		어 패 류	자리조림,고등어조림,갈치조림,각재기조림,멜조림,자리젓조림,멜젓조림, 우럭콩조림,깅이콩볶음 마른멜볶음
	구이	어 패 류	갈치구이, 고등어구이, 객주리구이, 자리구이, 각재기구이, 옥돔구이, 소라구이, 전복구이, 오분자기구이, 오징어구이, 상어포구이, 우럭구이, 멜구이, 어랭이구이,
		기 타	날초기(생표고)구이, 메역귀구이, 꿩고기구이, 돼지고기구이, 쇠고기구이, 돼지불알구이, 돼지발톱구이
	튀김	어 패 류	갈치튀김, 각재기튀김, 옥돔튀김, 우럭튀김
	적류	육, 어패류	전복적, 간적, 꿩적, 돗고기적, 오징어적, 상어산적, 쇠고기적, 구쟁기적, 노리괴기적, 사슴괴기적
		채 소 류	묵적, 양외적, 풋마농적, 둠비적, 콥대산이적, 호박적
	지짐류	육, 어패류	볼락지짐, 상어지짐, 꿩독새기지짐, 꿩지짐, 고등어지짐, 복쟁이지짐, 자리지짐, 새우지짐
		채 소 류	고사리지짐, 모멀코루지짐, 녹디고루지짐, 호박지짐, 밀코루지짐, 메밀묵지짐, 둠비지짐
	회	생선강회	해삼회, 소라회, 가오리회, 존다니회, 전복회, 오징어회, 해삼토렴회, 북바리회, 자리회, 비께회
		수조육류	도새기새끼회, 송새끼회, 꿩토렴회, 천엽토렴회, 생것(쇠간, 돼지간, 말간, 쓸개, 솔뒤)
	기 타		초기전, 고사라전, 옥돔전, 패마농전, 메밀묵, 마른두부, 청묵, 숙복,돗수애, 막창수애,존배설, 홁은배설 항정국, 돔배고기, 번데기, 수육(돼지고기, 쇠고기, 염소고기, 닭고기, 말고기)
저장식품류	김 치 류		동지김치,패마농김치,초마기김치,갯나물김치,파김치, 방풍김치, 부추김치, 꿩마농김치, 해물김치, 전복김치
	젓 갈 류		자리젓, 오징어젓, 멜젓, 오분자기젓,소라젓, 성게젓, 깅이젓, 게웃젓, 갈치젓, 각재기젓, 알개미젓, 고도리젓, 군벗젓, 조기창자젓, 자리젓찜, 멜젯찜
	장류 및 짱아찌/기타		된장, 보리된장, 간장, 깅이간장,어간장, 자굴장, 마늘지, 패마농지, 콩지, 물외장아찌, 양애지, 몸지, 반치지, 제피지, 양하지, 송앵이지, 참외지, 톳지, 식초(보리식초, 좁쌀식초), 양념(마늘,생강,고추,부추,산초잎)
별미음식	떡 류		좁쌀시리, 조침떡, 감제참떡, 새미떡, 물떡, 상외떡, 오메기떡, 빙떡, 돌래떡, 쑥떡, 권미떡, 벙거떡, 손내성, 침떡, 송편, 차조떡, 젯편, 달떡, 기름떡, 등절미, 공정떡, 메밀떡, 술떡, 메밀돌래, 감저돌래 송애기떡, 과질, 보리떡, 조절편, 정정괴, 무친떡, 보시떡, 월변, 연주청오물떡, 꾀떡, 사발떡, 멍석떡, 우찍, 조매떡, 방울떡, 대죽떡, 새미떡, 중과, 각변, 요외, 강정, 골미떡, 약과, 시리떡, 몰콥떡, 모덤떡
	면 류		메밀칼국수, 메밀수제비, 보리수제비, 밀가루수제비, 초기국수, 꿩메밀 칼국수, 생선국수, 엿수제비, 칼국
	범 벅 류		호박범벅, 깅이범벅, 톨범벅, 메밀범벅, 는쟁이범벅, 고추잎범벅, 감제범벅, 본속범벅, 전분주시범벅, 놈삐범벅, 피범벅, 밀범벅, 흐린조범벅, 보리범벅,좁쌀범벅, 깅이범벅, 대죽범벅, 파래범벅, 누룩낭범벅
	개 역 류 및 기타		보리개역, 콩개역, 조개역, 메밀개역, 산뒤쌀개역, 톳가루, 기타(돗수애, 내장수육:존배설, 홁은배설, 간)
	엿 류		돼지고기엿, 닭엿, 마농엿, 꿩엿, 갈근엿, 몽쿠실엿, 익모초엿, 하늘애기엿, 호박엿, 믈릇엿, 대죽쌀엿
	주 류		오메기술, 고소리술, 강술, 고구마술, 감자술, 호박술, 우슬주, 오합주, 생지황술, 선이장열매술, 인동고장술, 머루술, 복분자술, 황정술, 지냉이술, 뱀술, 오갈피우슬주, 허벅술, 하학술, 참매소주, 닭고기술, 토사자술, 오갈피술, 시러미술, 밀감술, 볼래술, 굿간달기술, 탈술, 위령선술, 조피술, 보리소주
	음 청 류 및 꿀류		당유자차, 소엽차, 자굴차, 갈근차, 오미자차, 하귤차, 금감차, 시러미차, 새뿌리차, 골감주, 쉰다리, 한라산꿀(선인장꿀, 족낭꿀, 나물꿀, 유채꿀, 기타 잡꿀)

<자료: 오영주. 동아시아식생활학회 학술대회 특강 논문집, 2001>

다. 세시풍속과 음식

제주지역의 절기에 따라 전해 내려오는 일반적인 생활풍속을 강하게 풍기는 음식이 많다. 정월 설 명절에는 명절떡(쌀떡, 졸쌀떡, 새미떡, 곤떡, 인절미, 절변, 빙떡, 중괴, 약괴, 우찍)과 칼국(골미떡)을 만들어 차례를 지냈다. 정월 대보름에는 시루빗마다 식구들의 이름을 각기 써넣은 백지를 놓아 찐 다음, 떡이 익고 설익음으로 가족 구성원의 한해 운수를 점치는 방쉬떡을 만들었고, 사발밥을 만들어 길흉을 점쳤다. 남팽날(입춘전 미일)에는 남팽엿이라 하여 차조나 수수쌀로 골감주를 만든 다음 마늘이나 닭을 넣어 엿을 만들어 보신하였다. 상사절(3월 3일)에 생후 3개월 정도의 돼지를 잡아 내장을 내고 뱃속에 각종 양념과 쌀을 넣은 다음 말총으로 배를 봉해 푹 고아 먹는 아저추렴을 하였다. 음력 5월 보리수확이 끝나면 '철가리'라 하여 보리를 볶아 개역(미숫가루)을 만들어 부모님께 정성으로 바쳤다. 음력 유월 스무날은 '닭 잡아먹는 날'로 닭을 잡아 닭죽과 함께 먹었는데, 타도에서는 복날이라 개를 잡아먹는 것과는 다르다. 정월 명절이 다가오면 '추렴'으로 돼지를 잡아 명절에 쓰일 제물을 준비하였다. 추렴은 친족이나 동네사람들 또는 모임계원들 간에 이루어진다. 돼지는 부위별로 12마디(대갈빡, 목도르기, 좁짝뼈, 전각, 갈리, 숭, 일른, 후각, 비피, 배설) 나누어서 잘라내는데, 후각을 제일로 치고 서등은 가장 값없는 것으로 친다. 부산물인 내장기관(훌근배설, 존배설, 간, 태뒤, 북부기, 지뢰, 메역귀, 간썸, 백염)은 도살집에서 공동으로 요리해서 먹는다. 목도르기에 붙어있는 솔뒤는 도감의 재량에 따라 도살현장에서 생것으로 1-2점씩 나누어 먹는다. 절기별 세시풍속 음식과 시식을 정리하면 <표 9>와 같다.

라. 의례생활과 음식

제주의 향토음식에는 통과의례성이 매우 뚜렷하게 반영되어 있다. 출산한 산모에게 메밀수제비를 먹였고, 백일에는 흰무리를 쪄서 백 사람에게 나누어주었고, 아기의 돌상에는 국과 밥을 차리고 고기반찬으로 손님을 대접하였다. 혼례는 이불하는 날, 돼지잡는날, 가문잔치날, 잔치날, 산돈열명 잔치, 설거지하는 날 등 총 칠일이 소요되어 '일뤠잔치'라고 한다. 혼례상에는 송애기떡, 오색시루떡, 닭고기, 돼지고기 등으로 차리며, 신랑상에는 쌀밥, 옥돔미역국, 돼지고기, 둠비(마른두부), 돗수애(순대), 닭고기, 계란과 전류가 차려진다. 상례에는 돼지고기 육개장이나 몸국을 상가에서 공동으로 만들어 먹었다. 고적떡(물떡, 등절비, 상외떡, 새미떡, 돌래떡)은 상례 때 부조용으로 상가에 가져갔던 떡으로 크기와 양으로 그 마음의 정도를 표현하는 수단으로 이용하기도 하였다. 또한 제주인들의 의식속에 의례는 정성이 중요하다고 생각되어 돼지고기, 개고기, 말고기, 고양이고기, 비늘이 없는 생선 등을 의례에 따라 금기식을 준수하려고 노력한다(표 10). 통과 의례별 음식을 정리하면 <표 11>과 같다.

<표 9> 세시풍속과 시절식

월	세시풍속과 시절식	
정월	명절	·차례(제찬): 떡국, 고소리술, 오메기술(청주,탁주), 곤침떡, 곤떡, 솔변, 절변 ·시절식: 메밀칼국, 오메기떡, 오메기술, 소주
	입춘	·포제(첫 정일 또는 해일): 곤메, 조메, 5과, 희생, 청주, 쇠고기, 해어, 숙채 ·납팽엿: 입춘 전 미일에 엿기름 기르기, 동지 후 염소날 엿 고으기 ·신구간 집들이: 밥, 고기국(옥돔국, 돼지고기국), 반찬(육류, 어류)
	정월대보름	·정월보름날 조왕신 고사지내기: 백설귀, 찰떡, 차조미, 채소, 과일 ·떡점: 방시리떡, 모돔떡, 사발밥 등으로 길흉 점치기/ ·헛체비: 메밥, 외성, 과일, 돈
	택일	·토신제: 도량서직, 쌀떡, 시루떡, 돼지머리, 생선, 미나리, 고사리, 골감주, 소지, 과
2월	·끅뿌리 캐여먹기: 껍질을 벗겨 씹으면서 빨아먹음 ·시절식: 개자리국	
3월	한식	·제례: 동지로부터 백닷새째 되는날, 곤밥, 고기국
	·된장뜨기: 장담그고 3개월 지난날(부정타지 않은 날을 택일) / ·깅이젓 담기: 3월 보름경에 잡은 깅이로 젓 담기 / ·미역해치(3월 중순): 제수용 말린 미역 준비하기, 고사리꺽기: 제수용 고사리 준비/ ·시절식: 깅이죽, 바릇국, 꿩마농, 꿩알줍기, 고사리국, 고사리반찬	
4월	·보리된장 만들기, 쑥떡 만들어 먹기	
5월	단오	·차례: 곤밥, 고기국, 곤떡 / ·약초캐기: 아홉고량풀(쑥, 오갈피, 익모초, 금은화, 삼지구엽초, 녹이초, 천문동, 우령선, 인동초), 경옥고 만들기(백가지 약용식물을 야산에서 채집하여 달려먹는 용으로 보관)
	·개역 만들기(철가리): 비오는 날 보리개역 만들어 부모님과 나누어 먹기 ·보리누룩 만들기(쉰다리와 술 제조용), 자리젓갈 담그기 ·시절식: 쉰다리(보리농사일 간식용), 자리물회, 개역, 마농지	
6월	·닭잡아먹기(유월 스므날, 남팽날): 삶은 닭고기와 닭죽으로 여름원기 보양, 남자는 암탉 여자는 수탉, 닭속에 쌀 황톳물 애영지나무를 넣어 고아 먹기(회충예방), 부인병에는 황계 마늘 지네를 넣고 삶아먹기	
7월	·백중: 보시메 접시메, 백중 날 물 맞으면서 잡은 각종 해산물로 음식만들어 먹기 ·시절식: 냉국(물외냉국, 배추냉국, 반치냉국, 미역냉국, 톨냉국, 우미냉국	
8월	추석	·차례음식: 송편, 시루떡, 오메기술, 양하근 탕쉬
9월	·동백기름짜기(머리기름 용, 감기치료용, 귀염증 치료용)	
10월	·술빚기: 햇좁쌀로 오메기 술빚기 ·시절식: 고구마좁쌀밥, 갈치호박국	
11월	동지	·팥죽 끓여먹기, 문지방과 올레에 방쉬하기
	·메주만들기(11월 중순), 김장하기 / ·돗거름내기: 반지기밥과 옥돔국으로 일꾼 대접하기 ·시절식: 감저빼데기(절간고구마) 삶아먹기, 콩국, 메밀범벅, 메밀수제비	
12월	·장담그기: 메주에 소금물 담그기(제외: 식구의 생년 띠가 끼지 않은 날, 인일/신일)	
	·추렴: 갑장계 중심으로 돼지를 추렴하여 제례용 준비, 돗삶은 국물, 돗수애 만들기	

<자료: 오영주. 동아시아식생활학회 학술대회 특강 논문집, 2001>

<표 10> 금기음식

금기식품	의례	내 용
돼지고기	굿	도깨비를 쫓는 굿 외에 사용하지 않음, 굿에 먹고 가면 부정 탐(먹은 후 하루 지나면 해소, 먹은 후 굿에 참석하면 5개월 정도 아프게 됨)
개고기	일상	개는 영물로 저승길에서 길을 모르면 개가 안내한다고 믿음
말고기	큰일	먹는 날부터 7년간 부정 탐
고양이고기	일상	9년간 부정 탐
비늘 없는생선	제사	신이 응감하지 않음

<자료: 오영주. 동아시아식생활학회 학술대회 특강 논문집, 2001>

<표 11> 통과의례와 관련 식생활

통과의례		식 생 활
출산의례음식	임신시	·게 먹지 않기(먹으면 애기가 옆 걸음 하거나 젖꼭지 물어버림), 물 숨어 마시지 않기, 닭 돼지 등 살생하는 것 보지 않기, 개고기 보신탕 먹지 않기
	분만전	·볶은 메밀가루를 준비해 두었다가 산후에 끓는 물에 타서 식전에 마시기 ·애기를 날려고 할 때 생계란 다섯 개를 먹이기
	분만 직후	·참기름 두세 수저 먹이기, 산모에게 메밀가루 친 미역국 먹이기(모몰저베기를 먼저 먹임), 청주에 설탕 넣고 끓여 먹이기, 죽순 먹이기, 마뿌리 갈아 먹이기, 분만 후 7일 내 돼지고기 안 먹기, 산모가 젖이 안날 때는 돼지 발톱을 삶아 먹이기, 산후 7일 이내에 콩빻기와 고기 굽지 않기, 삼칠일 날 국밥을 차려서 친척에게 대접하기, 게, 닭고기, 돼지고기 등 금기하기, 꿀을 더운물에 타서 한보시기 먹이기, 수유는 반드시 산후 3일째 아침부터 시작하며, 이전은 유아에게 설탕물, 미음을 먹임, 삼승 할망상 차리기(산후 3일째 아침 감사 표시로 밥 세 보시기 짓고, 미역체 셋, 띠꽂아 유아 머리맡에 놓기)
	백일/돌	·백일에 흰무리를 쪄서 백 사람에게 나누어주기, 돌에 국밥과 고기 반찬으로 손님 대접하기, 돌떡으로 흰무리와 삼색무지개 떡 만들어 주기
혼례음식	가문잔치	·돼지잡기, 돼지고기 삶은 국물 만들기 ·초불밥(팥밥), 국(몸국, 돗국물), 가문반(고기 석점, 돗수애, 배설, 마른두부)
	고진상	·상차림: 곤밥, 옥돔국, 닭다리, 삶은 달걀, 돼지갈비, 돼지고기, 마른두부, 전, 술, 김치, 간장, 과일
	하객접대	·하객상 차림: 돼지고기, 돗수애, 밥, 생선국, 김치, 빙떡, 고구마튀김, 간장
	대반상	·상차림: 곤밥, 옥돔국, 닭다리, 삶은 달걀, 돼지갈비, 돼지고기, 마른두부, 전, 술, 김치, 간장, 과일
	사돈열명 음식	·사돈열명: 결혼식 다음날 신랑집에서 음식을 장만하여 신부집 방문 ·음식: 쌀1말, 술 1되, 돼지고기 3-4근
상례음식	체시상	·원미죽(메밀 또는 쌀), 술(청주, 생감주, 소주), 적삼
	성복제	·성복메, 갱(옥돔국), 육적(돼지고기, 쇠고기), 묵적(메밀묵, 두부적), 해어(옥돔), 탕쉬(고사리, 콩나물, 미나리), 편(제편, 은절미, 중괴, 약괴, 솔변, 절변, 우찍), 제주(청주, 소주), 실과(당유자, 귤, 곶감)
	토신제	·젯메(곤밥,조밥), 편(백시리,조시리), 실과(당유자,곶감,밤,대추,배), 희생(돼지머리, 수탉), 해어(옥돔), 포육(쇠고기 반근,간), 채소(고사리,미나리,무채), 청주, 생감주
상례음식	고별제	·원미, 술잔, 향불
	하관제	·반굅시(메, 갱, 적갈, 해어, 탕쉬, 제주)
	산제	·메, 제주, 과일, 떡, 해어, 탕쉬, 적갈
	귀양풀이	·시루떡(백시리, 조시리), 굿떡(돌레떡, 보시떡, 송애기떡), 과일(3종), 탕쉬(미나리, 고사리, 콩나물), 주(골감주, 청주, 소주), 돈, 생쌀, 지전, 실, 양초
	삭망	·반굅시: 갱, 메, 해어(옥돔), 편(상애떡, 빙떡), 육적(돼지고기), 묵적, 과일(당유자), 숙채(고사리, 콩나물, 미나리), 제주
	부조음식	·팥죽부조(사돈 담당), 친족부조: 마른부조(남성:초 술 만서, 여성: 보리쌀 쌀), 제물부조(조침떡, 팥 침떡, 절변, 솔변, 상애떡) ·부조: 사돈(백미, 보리쌀), 유복친(백미), 고적떡(등절비, 돌레떡, 상애떡)
제사	기제사	·제편(침떡), 인절미, 솔변, 절변, 채소(미나리, 콩나물, 무, 호박, 고사리), 적(돼지고기), 실과(당유자, 사과), 제주(감주, 청주, 소주)

<자료: 오영주. 동아시아식생활학회 학술대회 특강 논문집, 2001>

마. 민간식이요법

제주는 고온 다습한 지역으로 인해 풍토병이 많았고 의료의 혜택을 온전히 누릴 수 없는 관계로 경험에 의한 처방인 식이요법을 중요시하여왔다. 특히 제주는 식물의 보고라 할만큼 약용식물이 많아 주위에서 쉽게 얻을 수 있는 것은 최대한 활용하였으며 질환별 식이요법 및 조리법은 <표 12> 및 <표 13>과 같다.

<표 12> 질환별 민간식이요법

질 환	처 방
위통	쑥즙, 설탕물, 꿀물, 배추된장국, 칡 열수추출물, 굴/조개껍질가루, 결명자차
독식물 식용	미나리즙, 녹두즙
치질	찜질(쑥, 무잎, 무화과잎), 소금물 좌욕, 뱀쓸개바르기, 말똥 태운연기 쏘이기
회충	비자열매, 설익은 감, 마늘, 소금물, 쑥
변비	기름(참기름, 동백기름, 유채기름), 고구마떡, 팥삶은 물
설사	계란, 계란+고사리(볶음), 검댕이(죽/물), 흰죽, 쑥즙, 쑥차, 소주+설탕
해장	된장국, 콩나물국, 꿀물
황달	말고기, 들국화즙, 취나무 뿌리 삶은 물, 참외꼭지 달인 물, 쑥즙, 미나리즙, 녹두나무 달인 물, 말가죽 얼굴에 쓰고 자기, 말피바르기,
감기	감귤류 물추출물(유자/감귤+생강+꿀+ 무, 배+유자, 칡뿌리+진피), 송진, 무즙
요통	찜(쑥찜, 개똥 구워 찜질하기), 열수추출물(박, 소/말뼈, 쓸개즙, 저슬사리), 알약(지네가루+계란), 개똥물 마시기
골절삠	바르기(치차+밀가루: +소금/식초/막걸리/계란)
핍뇨	쌀뜬물, 열수추출물(질경이, 옥수수 수염, 대죽순, 오미자)
부종(손, 발)	열수추출물(호박, 옥수수 수염, 말린 쑥, 말린 은행잎, 집오리)
상처, 타박상	바르기(쑥, 담뱃진/재, 질경이, 말/검은소똥, 된장), 치자, 생지황+막걸리
벌레물림	바르기(오줌, 침, 콩잎/억새/밀 씹은 것, 쑥, 질경, 지렁이, 식초)
개물림	개주인 집 된장 바르기, 개고기 그을린 것+기름
화상	바르기(술, 된장, 썩은 오줌, 말기름, 상추, 배추잎, 간장, 참기름, 계란, 선인장)
무좀	담그기(식초, 마늘 간 것, 무화과 즙, 소금, 식초+술, 식초+소금, 무즙)
동상	담그기(가지나무 삶은 물, 김치국물, 콩삶은 물, 귤달인물, 두부물, 솔잎 삶은 물, 식초물, 비자물, 소금물, 쑥물), 삶은 콩 바르기, 무 구어 먹기,
치통	입에물기(소금, 소주, 간장, 마늘, 신문지기름, 썩은오줌, 아기똥 기름볶음)
귀 벌레침입	참기름 넣기, 동백기름 넣기
눈병	씻기(소금물, 모유, 오줌, 미나리 녹즙)
생리통	열수추출물(익모초, 쑥)
월경불순	열수추출물(익모초 , 백토란)
유즙결핍증	돼지족발죽, 미역국, 민들레차, 염소고기(+당귀+황귀+생강)
결핵	개고기, 뱀탕, 쇠고기, 말고기, 동백기름, 마늘닭, 태반, 돼지/소허파참기름볶음
홍역	꿩엿, 맨드라미 다린 물
양기부족	보신탕, 장어류, 소/말의 음경탕, 쇠꼬리탕, 돼지고환죽, 개소주, 토사자술
간장염	열수추출물(굼뱅이+대추+귤, 인동꽃), 간(돼지, 소), 결명자차
관절염	창출고추출물, 위령선술, 솔잎술, 송순주, 겡이죽

<자료: 오영주. 동아시아식생활학회 학술대회 특강 논문집, 2001>

<표 13> 일부 약용음식의 조리법과 효능

음 식	조리법	효 능
초피된장	·혼합: 초피나무의 잎(한줌, 잘게 썬 것) + 된장(한사발)	·해독,구충, 진통, 설사, 발한작용 ·자리물회에 넣어 먹으면 어독 제거함 ·옻독: 초피를 물에 달여 씻음 ·풍치와 치통: 초피환(혼합: 초피가루 + 밀가루, 굽기: 환 굽기, 아픈 이빨에 물기) ·뱀독: 초피잎을 찧어 환부에 붙이기
치자떡	·반죽: 치자(서리 후 채집)+ 메밀가루+ 오메기술	·타박상 환부에 바르기: 소염, 진통 ·내복약: 혈증, 번열, 임질, 황달 ·술독으로 하혈할 때: 치자씨를 볶아 분말로 만들어 물에 타서 마시기 ·화상: 붙이기(치자 분말 + 계란)
주냉이(지네)	·술담기:마른지네(머리/발 제거)+ 고소리술, 2-3개월 숙성	·지네: 애기 경풍, 파상풍, 뱀에 물렸을 때 ·지네술: 신경통
	·주냉이계탕: 지네로 속 채운 닭, 달이기, 죽쑤기	·신경통, 요통
엿류	·감주 만들기: 좁쌀밥+ 맥아 + 부재료(마늘+ 동식물) ·보신용: 꿩, 닭, 돼지고기/돼지새끼, 쇠고기첨가 ·약용: 익모초, 마늘, 하늘래기, 삼지구엽초	·닭엿: 성인보신용 ·꿩엿: 어린이 보신, 감기예방, 경기예방 ·돗새끼엿: 보신, 원기회복 ·익모초엿: 허약자, 불임증여자, 자궁이 약한 산모, 복통, 감기치료 (환약으로 활용) ·닭마늘엿: 위장병, 감기예방, 보신, 신경통
메밀	·메밀 분말화 ·가루 볶기	·소아 단독: 메밀가루 식초에 개여 바르기 ·감기: 볶은 메밀가루와 파와 달여 먹기 ·두통: 메밀가루 떡을 만들어 두부에 붙이기 ·산후조리: 볶은 메밀가루를 끓는 물에 타서 식전 1 일 3-4회 또는 식사 사이에 한 컵씩 2-3 일간 복용
조겨기름	·사발에 조겨(배아)를 얹어 숯불로 태워 기름추출	·피부병, 어린이 참버짐, 수장각화증, 이발충, 대머리
미나리즙	·생착즙 또는 삶은물	·녹엽생즙: 해독제, 혈압강하게, 해열제, 요도출혈, 황달, 냉대하, 월경불순 ·삶은물: 소아토사 ·흰뿌리 생즙: 임질
쑥	단오날 쑥 채취하기	·생쑥 찧은 것: 코피지혈, 외상 지혈, 자궁출혈, 치질, 월경불순 ·쑥달인물: 임신복통, 하혈, 산후하열, 산후팔다리 마비, 비염
귤피	·차로 달이기	·구토, 기침, 건위, 설사, 소화불량, 딸국질, 늑막염, 생선중독

<자료: 오영주. 동아시아식생활학회 학술대회 특강 논문집, 2001>

바. 식생활용구

제주 지역의 식생활용구 특징은 밭작물의 탈곡과 장만에 여러 사람의 공동협력이 필요한 관계로 연자매 남방애 등 정미용구들이 대형인 것이 특징이다. 또한 손질이 비교적 용이한 다공질 현무암이 많아 멧돌 돌혹 돌도고리 돌화리 돌향 등 석재용구가 많으며, 도자기를 만드는데 찰흙의 질이 떨어져 곰박, 솔박, 베수기, 나무쟁반 등 목재 식생활 용구가 발달하였다. 지금은 거의 사용되지 않아 자취를 감추었으나 정리하면 <표 14>와 같다.

<표 14> 제주 지역의 용도별 식생활 용구

분 류	용 구
정미용	고래 (정고래, 큰고래), 풀고래, 방아(방애), 돌혹, 연자매, 봉애기, 체, (얼맹이, 대체, 총체, 푸는체), 부섭(붕덕), 고리
부엌세간	솥(옹졸이, 중솥, 말치), 우금, 국자, 밥자, 부지땡이, 정지방석, 돌화로, 살레 (찬장), 돔베(도마), 항아리(물항, 장항, 쏠항, 촘항), 단지(양념단지, 조막단지, 촛단지, 귀단지), 모멀그릇(모밀사발, 메밀보시, 메밀접시, 메밀종지), 허벅(지세허벅, 대배기), 부섭(붕덕), 약돌기, 떡도고리, 수저통, 표주박, 다식판, 장태, 빙철, 떡본, 모반, 구덕, 상(범상다리상, 개다리상), 뒤죽(발뒤주, 궤뒤주), 되약세기(나무바가지 적은 것), 남박(박새기, 좀팍새기), 적꼬지(대로 깎은 꼬챙이), 시루(시, 굿시루, 작은시루), 남박(박세기, 좀팍세기), 배수기(남술; 남죽; 죽정광이), 곰박, 당그네(고무레), 솔박(나무바가지 큰 것), 대그릇(대바구니, 동그랑착, 차롱착), 떡도고리, 덩드렁마께, 고박(구멍 뚫린 바가지), 둠비틀(두부틀), 짚수세미, 송키칼
술 빚는 용구	술춘(술항), 고소리(소줏고리), 소줏돌, 장태, 코장태, 바지팽, 바락, 술허벅
착유용 용구	봉애기, 부게, 목탕, 부세역, 눌림쇠
지들커(땔감)	보리짚, 콩고질, 참깨낭, 고사리, 그신새, 억새, 쇠촐, 솔잎, 솔가지, 장작, 쇠똥, 말똥
기 타	대바지, 장물병, 기름병, 자라병, 충어리, 춘동이, 지동이, 코동이, 오가리, 방둥이, 약탕관, 자박지, 옹배기, 버럭지, 모사잔, 두들뱅이, 메밀쟁반, 향로

<자료: 오영주. 동아시아식생활학회 학술대회 특강 논문집, 2001>

사. 제주음식의 페러다임 전환

최근 웰빙 바람을 타고 제주음긱은 '별 볼일 없는 음식'에서 제주인의 정체성이 살아있는 건강친화적인 음식, 환경친화친화적인 음식, 사회친화적인 음식, 문화친화

적인 음식으로 패러다임이 전환되고 있다(표 15)

<표 15> 제주음식의 페러다임 전환

-원시 문화적인 음식에서 특색 있는 민족음식(ethnic food)으로
-관심 받지 못한 '소외 음식'에서 '인기음식'으로
-창피한 음식에서 드러 내놓고 싶은 음식으로
-'된장맛'으로 범벅된 촌스런 맛에서 구수한 '고향의 맛'이 살아있는 음식으로
-저가 음식점에서나 사먹는 음식에서 고가 음식점에서 판매되는 음식으로
-관광객이 꺼리는 음식에서 관광객이 찾는 음식으로
-'섬사람'이나 먹는 음식에서 '육지사람'도 먹고 싶어 하는 음식으로
-바쁜 섬주부들에게 적합한 단순 음식에서 바쁜 현대 주부들에게 알맞은 음식으로
-농경사회 육체노동에 부적합한 음식에서 정신노동의 현대인들에게 적합한 음식으로
-화려하지 않은 음식에서 쓰레기 발생이 적은 자연생태적인 음식으로
-'통시돼지'가 있는 불결한 섬음식에서 물과 공기가 깨끗한 섬의 청정음식으로
-구황 음식에서 성인병 예방을 위한 음식으로
-배고픈 저급음식에서 다이어트 음식으로
-거친 섬유질이 가득하여 헛배나 부르는 음식에서 변비에 직방인 음식으로
-'1低飮食'(저열량식)에서 '3高飮食'(고비타민, 고무기질, 고생리활성물질)으로
-인공적인 조리맛이 없는 음식에서 천연의 맛을 살린 음식으로
-지방과 단백질이 부족한 영양결핍성 음식에서 건강 장수음식으로

<자료: 저자 작성>

제2절 제주향토음식의 관광자원화 방안

망망대해 태평양 한 가운데 우뚝 선 한라산을 중심으로 이루어진 아열대성의 섬 제주도. 이방인들에게 제주의 자연은 아름다운 풍광으로 경외의 대상이었지만, 정작 제주인들에게는 극복해야할 자연환경이었다. 흔히 제주를 풍재(風災)·한재(旱災)·수재(水災)가 많아 삼재(三災)의 섬이라고 불렀던 점은 이러한 사실을 방증하는 것이기도 하다. 자연재해가 많은 섬에서 살아가는 것만으로도 고통스러운데, 토양은 온통 돌멩이로 가득하고 척박한 화산재 토질 때문에 먹고살기 조차 힘들게 하였다. 식량이 늘 부족했던 절해고도의 섬에서 제주도민들의 자연과의 냉엄한 싸움은 처절한 정도로 고통 그 자체였다고 하겠다. 어디 그 뿐이었는가? 역사적으로 제주도민들은 조정에 대한 진상과 가혹한 부역으로 여러 세기에 걸쳐 고생해 왔다. 하지만 제주도민들은 모진 풍파를 꿋꿋하게 이겨나가면서 식생활의 지혜를 터득해나갔다. 주지하듯이 13세기 말에는 몽골의 문화가 들어왔고 14세기부터는 중앙의 유교문화의 영향을 받게 되었다. 아시아 제국의 다양한 문화가 침투하는 과정에서 제주음식도 이들 여러 나라의 영향을 받아 그 내용이 다양하게 되었다. 이렇게 해서 탄생한 제주음식은 한식과 일본식의 중간적인 성격을 띠는 요리로 한국의 지방 음식이라기보다는 오히려 하나의 민족요리라고 할 수 있다. 그래서 제주향토음식은 제주의 전통문화의 근간을 형성하는 중요한 분야이다. 이런 식문화 유산이 관광개발과 현대문명의 이기 속에서 급속히 사라져가고 있다. 이 시점에서 제주음식의 소중함을 재인식하여 날로 성장하는 관광산업의 상품으로 개발되어 살아남지 않는다면, 음식문화 유산은 신기루처럼 사라지고 말 것이다. 본 단원은 제주에 전해 내려오는 향토음식 가운데 「먹고 싶다! 관광객에게 선보이고 싶다! 고향의 참맛!」으로 드러낼 수 있고 도민들로부터 지지를 받을 수 있는 음식을 선정하고, 관광상품화 방안을 제시하고자 하였다.

1. 제주향토음식의 현황과 위상

제주향토음식 또는 제주향토요리란 「제주의 독특한 자연풍토·식재료·식습관·역사문화 등을 배경하여 제주도민들이 음식의 생산과 소비 등 일련의 식생활 문화 속에서 창의적인 노력에 의해 획득한 조리기술과 음식(요리) 또는 식습관의 총체(complex whole)로서, 가족 구성원에 대한 애정이나 지역공동체에 대한 자부심을 가지고 계속 만들 수 있는 한편 지역의 전통문화로 물려받아 이어 온 조리·가공처리 등의 방법에 의해 만들어짐으로써 다른 지역의 음식과 구별되는 음식」을 말한다. 다시 말해, 「제철에 나는 제주산 소재 그리고 그 소재의 보존·활용 등을 통해, 제주지역에 살면서 길러진 전통적인 방법으로 조리된 제주의 자랑스러운 참맛」이라고 할 수 있다. 여기서 향토음식이란 조리 또는 가공과정을 거친 음식(요리, 가공식품)을 말하며 식재료 그 자체는 제외한다.

제주도의 식문화는 해양도서적인 요소와 한반도의 정착성 식문화 및 몽고풍의 육식문화 등 다양한 요소가 가미된 섬 특유의 독창성을 갖고 있어 문화관광 상품으로써의 가치가 크다. 제주향토음식은 밥류(20품), 국류(58품), 죽류(37품), 국수류(4품), 회류(22품), 볶음류(38품), 찜류(22품), 무침류(19품), 구이류(14품), 쌈류(10품), 젓갈류(12품), 범벅류(16품), 수제비류(5품), 김치류(21품), 지짐류(14품), 장류(6품), 개역류(곡류분말, 5품), 적류(10품), 떡류(42품), 엿류(12품), 술류(54품), 다류(6품), 양념류(23품) 등 총 470여품으로 다른 지역의 음식 가지수에 비해 훨씬 많다.

아열대성 기후와 해양환경 등 독특한 섬 환경으로 타시도와 차별화된 청정 식재료의 다양성 즉, 축산물(흑돼지, 말고기, 꿩), 수산물(자연산 어종, 양식 어종), 해조류(넙미역, 톳, 모자반), 임산물(표고버섯), 채소류(감자, 당근, 선인장, 토속채소, 서양채소, 중국채소, 일본채소), 향산성 감귤류(영귤, 당유자, 유자, 하귤, 산물) 등을 보유하고 있어 이를 소재로 제주조리법을 응용한 향토음식메뉴 개발자원이 풍부하다. 현재 제주도내 외식업소에서 판매되는 향토음식은 매우 제한적으로(갈치호박국, 옥돔국, 자리물회, 한치물회, 성게국, 전복죽, 꿩메밀칼국수, 몸국, 빙떡 등) 표준화·차별화가 이루어지지 않아 일부 품목을 제외한 나머지는 상품성이 떨어진다. 그뿐만 아니라 내로라는 도내특급관광호텔에 정작 1순위로 있어야할 제주향토음식은 찾아보기 힘들 정도이다. 제주음식을 관광상품화함에 있어 제주향토음식에 대한 SWOT 분석을 통해 앞으로의 전략을 수립하기 위한 기초자료로 삼을 수 있을 것이다<표 1>.

<표> 제주음식관광상품의 SWOT분석

강 점(Strength)	약 점(Weakness)
- 풍부한 제주전통식문화 자원(470여품) - 아열대성 식재료 다양성 자원 보유 - 전문교육기관(도내 3개대 조리과) 보유 - 제주향토음식 지원을 위한 조례 제정 - 충분한 향토음식 수요자 발생 - 적절한 운영장소 보유 - 1차산업+관광산업 연계 효과 극대화 가능 - 국제 비즈니스 용 고급음식의 수요발생	- 일원화된 자치단체 정책 주무부서 부재 - 향토음식 정보 데이터베이스 구축 미비 - 홍보 및 예산지원 부족 - 체험형 향토음식 프로그램 인프라 취약 - 젊은층을 위한 프로그램 부족 - 실습 가능한 제반 시설미비 - 향토음식 전문지식 보유인력의 부족 - 체험 프로그램선택의 폭이 적음
기 회(Opportunity)	**위 협(Threat)**
- 로컬푸드 운동 관심 증가 - 삶의 질향상과 제주 청정브랜드 가치 상승 - 중국 관광객 수요 증가와 중국음식점 개발 - 장수 음식문화 연계 건강보양식 관심 고조 - 세계 관광산업의 지속적 성장 - 올레길 관광과 체험관광의 부각추세 - 정부의 한식세계화 지원 정책	- 자치단체의 단발적인 향토음식 육성정책 - 지역음식 육성에 대한 중요성 간과 - 식재료 자원의 고갈화 및 고물가 - 외부의 새로운 경쟁기업 도입 가속화 - 향토음식 전문인력 양성 프로그램 부재 - 외래식문화 유입과 전통식문화 소멸

2. 품목별 상품화 가능성 평가

제주향토음식의 상품화를 위한 품목 선정은 우선 먹어보고 싶은 것, 관광객에게 내놓고 싶은 것, 앞으로도 소중히 계승하고 싶은 맛(어머니의 맛, 고향의 맛, 마음의 맛) 등의 관점에서 고려하였다(표 2). 선정기준은 1) 향토 요리로서의 지역성이나 독자성, 제주 역사 문화적인 의의를 가지고 있는가? 2) 향토음식의 보존·계승의 가치가 있는가? 3) 지역 식재료의 활용 또는 진흥에 기여할 수 있는가? 4) 도민의 향토 맛 자랑으로 인지되고 있는가? 5) 관광진흥에 활용될 수 있는가? 등으로 검토해볼 수 있다. 이를 토대로 관광상품화 개발가치를 상품성, 경제성, 과학성 등의 측면에서 평가하면, <표>에 제시한 바와 같이 전통주와 고기 국수가 가장 유망한 상품이며, 전통두부류(둠비; 경두부), 밥류, 고기국수, 조미향신료, 김치류, 그리고 죽류 등도 그 가능성을 고려해볼 만하다.

<표 2> 제주향토음식의 관광상품화 가능성 평가(예시)

분 류	상품화	경제성	과학성	평점	비고
전통주(고소리술, 오메기술, 오합주)	●	◉	●	●	증류주, 탁주
두부류(해수두부, 묵류)	●	◐	◉	◉	소재용 경두부
젓갈류(자리젓, 멜젓, 게웃젓)	◉	◐	◎	◐	반찬용, 소스용
밥류 (해조밥, 고구마밥)	◉	◐	◉	◉	즉석식품
국류 (생선국, 미역국, 몸국)	◐	◐	◐	◐	즉석식품
물회, 돼지새끼회	◐	◐	●	◐	보양 장수식
육류(말고기, 흑우)	◉	◉	◐	◉	프랜차이즈화
떡류(보리빵, 고구마떡, 감귤떡)	◉	◐	◐	◐	기능성 강화
고기국수(돼지고기, 말고기)	●	●	●	●	프랜차이즈화
개역류 (곡류분, 해조분)	◎	◐	◉	◐	건강생식
조미료(식초, 간장소스류, 된장류)	●	◉	◉	◉	향산감귤 응용
음청류 (쉰다리, 좁쌀감주, 과채음료)	◉	◐	◐	◐	가공공장
김치류(꽃동배추, 두릅, 선인장, 곰취)	●	◉	◉	◉	기능성 보강
죽류(해산물, 임산물, 육류)	●	◉	◉	◉	편의식

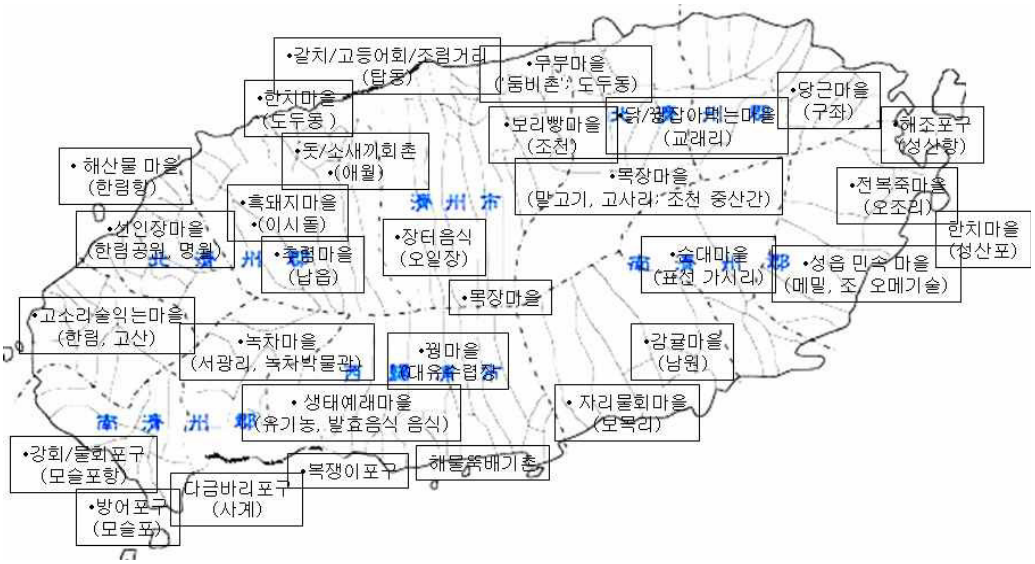
* ● 매우 높음, ◉ 높음, ◐ 보통, ◎ 낮음, ○ 매우 낮음

3. 식도락(구르메) 여행상품개발

제주향토음식은 다른 대중음식에 비해 가격이 비싼 편이므로 향토음식을 취급하는 업소를 여행코스에 포함시키기에는 한계가 있었다. 그러나 여행 패턴이 바뀌고 있는 현시점에서 예전처럼 제주향토음식이 관광객 유치에 별 도움이 되지 못한다는 인식은 전환되어야 한다. 향토음식이 이익을 주는 관광상품이 되고 있는 점은 통계자료와 해외 여행사의 사례에서 여실히 나타난다. 한국관광공사에서 일본인 대상 여행 동기에 대한 설문에서 한국을 방문 했을 때 하고 싶은 활동에 대하여 응답자의 48.8%가 맛있는 음식먹기를 택했다. 또한 일본의 JTB가 개발한 '맛자랑 한국여행' 상품은 인기리에 판매되고 있음을 간과해서는 안된다. 제주도의 대표적인 식문화 자원을 지도상에 예시하면 <그림 1>과 같이 한정적인 섬 안에 다양한 먹거리

테마가 존재함은 경이적인 일이다.

단순한 아이디어일지 모르나, '마른둠비' 만들기로 유명했던 '둠비촌'인 제주시 내도동에 제주콩문화박물관을 만들고 거기에 두부요리 맛보기 체험과 해수 두부만들기 체험장으로 개발할 필요가 있다. 더욱이 북군 송당마을은 어떤가. 1만 8천 신들의 고향이라 불리는 제주도에서 신화적 근원을 이루는 본향당의 원조로 알려져 있다. 여기에 신화 무속축제와 함께 '웃드르'(산간마을) 전통먹거리체험마당을 열어 송당 마을 주민들이 직접 요리한 꿩메밀국수, 빙떡, 꿩고기, 말고기 등을 뿐만 아니라 몽고인들을 초청 합작하여 초원에서 만들어 먹는 옛날 몽고향토음식을 소재로 한 여행코스 개발도 하나의 예가 될 수 있다. 그리고 최근 올레길 걷기 열풍과 베스트 마을만들기는 향토음식을 상품화할 수 있는 더 없이 좋은 기회이다.



<그림 1> 제주의 마을 별 식도락(구르메) 여행상품개발을 위한 식문화 지도(예시)

4. 제주향토음식 조례 제정과 관광상품화

2009년 3월 지방자치단체에서는 '제주특별자치도향토음식육성및지원조례'를 제정하였다. 이 조례는 '향토음식의 계승 발전과 발굴·육성 및 지원에 관하여 필요한 사항을 규정함으로써 향토음식의 관광상품화를 통한 도민 이익의 창출을 도모함을 목적으로 한다'라고 그 취지를 밝히고 있다. 제주향토음식은 제주인의 정체성을 대변하는 제주문화의 백미이다. 제주를 방문한 관광객들이 향토음식을 먹는 것은 음식뿐만 아니라 제주문화도 함께 먹는 것이다. 지금이야말로 가장 유망한 문화상품이 제주의 맛이라는 점을 실천할 때이다. <표 3>은 2009년 현재 제주향토음식점 지정 현황이다.

<표 3> 제주도 내 제주향토음식점 지정현황

(2009년)

번호	업 소 명	소 재 지	전화번호	주요 취급 음식
1	물항탑동점	건입동1319-14	755-2731	갈치구이,자리물회
2	신현대	건입동1319-19	721-7263	갈치국,갈치구이
3	뱃머리	건입동1319-4	755-7158	갈치구이,자리물회
4	앞돈지	건입동1370	723-0987	어랭이회,갈치구이
5	해녀촌식당	구좌읍 동복리 1506	783-5438	회국수,성게국수
6	선우영	노형 1291-16	748-8114	갈치국,성게국,고등어조림
7	신비향	노형 293-20	748-8858	갈치조림,고등어조림
8	산지로	노형동 1062-11	747-1889	갈치국,성개국,보말국,물회
9	만복정	노형동 1069-7	742-8838	갈치조림,고등어조림
10	흑돈가	노형동 1509	747-0088	흑돼지구이전문
11	노와송	노형동 2417-7	744-3040	흑돼지구이,쇠고기
12	고우니	노형동 2466-1	744-1418	말고기전문요리
13	거상	노형동 2578-9	742-2900	성게국,쥐치조림
14	몰아탕흑도새기탕	노형동 291-24	744-7031	말고기전문요리, 흑돼지요리
15	태임	노형동76	744-2008	꿩샤브샤브,꿩불고기,꿩전골
16	물항	노형동917-7	753-2731	자리물회, 한치물회,갈치구이
17	가나오나목장원	노형동920-16	748-9233	말고기전문요리전문요리
18	도두	도두1동 2558-1	746-1510	차롱보리밥,된장지리
19	백록담가든	봉개동1411	722-4048	흑돼지,오겹살,해물탕
20	대우정	삼도1동569-27	757-9662	오분작돌솥밥,소라.성게솥밥,성게국
21	어미도	삼도1동570-13	753-5989	고등어조림,물회
22	유빈	삼도2동 1200-1	753-5218	전복죽,전복회,성게국,전복구이
23	탑동산호	삼도2동 1206	758-0123	전복죽,전복돌솥밥,성게국
24	흑마가든	연동 1532-4	712-3532	말고기전문요리
25	덕경가든	연동 2329-4	713-7799	말고기전문요리전문요리
26	신제주화진전복	연동 252-16	712-2580	전복죽,전복회,성게국
27	황가네제주	연동 261-26	713-8887	전복뚝배기,오분작이뚝배기
28	한을	연동 277-2	744-2701	갈치국,성게국,옥돔미역국,고등어갈치조림
29	장춘	연동 281-6	742-8556	옥돔정식
30	유리네	연동 284-9	748-0890	갈치구이,성게국,고등어조림,갈치국,몸국
31	어장군	연동 290-48	744-2258	보말국,갈치조림,자리물회,돔베고기,고등어조림
32	녹산장	연동 291-13	744-9556	말고기전문요리
33	순천식당	연동 291-20	743-6868	갈치국,고등어조림,갈치조림
34	황금어장	연동 294-114	748-8989	객주리조림,옥돔물회,갈치구이
35	좀녀마을뚝배기	연동 303-45	745-3535	갈치조림,고등어조림
36	제주보말집	연동 322-28	744-5255	보말국
37	탐라부문	오등동 1712-1	747-3232	흑돼지구이
38	어우늘	오라2동 3103-1	743-5131	전복전문요리
39	백마가든	오라3동 2337-12	744-4456	말고기전문요리
40	태광식당	용담1동 119	751-1071	한치돼지고기불고기
41	본가아리랑	용담2동 2002	711-3440	성게국,옥돔구이,뚝배기
42	용두성	용담2동 481-52	744-1758	고등어조림,갈치조림
43	덤장	용담2동 731	713-0550	돔베고기,고등어,갈치구이
44	바당동네	용담2동2747-6	743-0330	고등어,갈치조림

번호	업 소 명	소 재 지	전화번호	주요 취급 음식
45	용연바당	용담2동368-3	711-4508	갈치조림,고등어조림
46	용두골	용담3동 1003-5	711-2234	소라물회, 자리물회
47	초이색	용담3동 1032	713-7878	전복죽,성개국,갈치고등어조림
48	어해촌	우도 서광리 2471-5	783-0243	활어회,조림류
49	우도횟집	우도 천진리 1745-1	783-0508	오분작뚝배기
50	삼대국수회관	이도1동 1272-4	759-6644	고기국수
51	곶자왈	이도1동1244-7	724-1790	보말국,보말죽,갈치국,물회,조림
52	천마회관	이도2동 1063-7	722-1003	말고기전문요리
53	보건	이도2동 1148-4	753-9521	전복뚝배기,오분작이뚝배기
54	선희네	이도2동 1176-13	759-2323	몸국,각재기국,고등어갈치조림
55	비자림꿩메밀국수	이도2동 422-5	783-9900	꿩메밀국수,빙떡
56	세부마을	이도2동 429-9	753-0488	보말국, 보말칼국수
57	남궁식당	이도이동	1054-8	갈치국,성게국,각재기국
58	탐라정	이도이동 1075-1	758-3455	옥돔물회,한치물회
59	한라	이도이동 1176-116	758-8301	갈치국,옥돔구이,옥돔무국,자리한치물회
60	도라지	이도이동 1176-40	722-3142	옥돔미역국,갈치국,자리물회,한치물회
61	갯것이	이도이동 319-1	724-2722	성게국,보말국,고등어갈치구이,자리물회
62	메밀촌	이도이동 397-7	726-3244	꿩요리,메밀꿩칼수,빙떡,꿩만두
63	어랑	이도이동 426-4	759-3535	갈치국,고등어조림,자리물회,구이
64	국수마당	일도2동 1035-3	757-5559	고기국수
65	검정보리국수	일도2동 338-15	721-1239	검정보리국수
66	산굼부리식당	조천 교래리 342-5	783-3779	빙떡
67	고우니가든	조천읍 대흘리 2360	782-1418	말고기전문요리
68	선흘방주할머니	조천 선흘리 2040-1	783-1253	검정콩단호박칼국수,도코리묵밥
69	제일식당	추자면 대서리 8-4	742-9333	삼치회
70	유연	한경 저지리 1525-1	772-3701	몸국,고사리국,꿩국,흑돼지
71	씨름왕횟집	한림읍 동명리 1834	796-8750	옥돔물회, 자리물회
72	흑돼지촌	한림읍 동명리 1858	796-9981	흑돼지구이
73	바다이야기	한림 옹포리 571-1	796-3444	자리물회, 어랭이물회
74	해조대	한림 협재리 2446-3	796-8010	갈치회정식,전복회정식, 조림류,해물탕,물회류
75	돌하르방식당	한림읍 협재리 2487	796-0001	흑돼지숯불구이정식, 성게국
76	삼대국수회관	연동295	747-9493	고기국수, 돔베고기
77	괸당네	표선 성읍리987-1	787-1055	꿩감자국수,불고기정식,꿩고기구이
78	옥돔식당	대정 하모리	794-8833	보말국, 보말칼국수
79	꿩마을	표선표선리 2657-1	787-4781	꿩풀코스요리
80	제주어멍식당	안덕 사계리163-6	792-3256	갈치조림,고등어 조림,해물전골
81	명원가든	성산 성산리 237-1	784-1900	해물전골,갈치조림,성게국,오분작뚝배기
82	덤장중문점	색달동 2119	738-2550	덤장상차림,갈치구이,고등어조림
83	성읍탐라식당	표선 성읍리 1627	787-0007	흑돼지구이, 불고기
84	덕앤폭스토리	서귀동 269-12	767-2358	오리코스,흑돼지돼지바베큐통삼겹구이
85	수희식당	서귀동 447	762-0777	해물뚝배기,갈치구이.조림,고등어조림
86	서귀포항음식점	서귀동 756-4	762-6056	고등어조림,갈치조림,해물뚝배기
87	이조은식당	색달동 2476-3	738-7123	갈치조림,옥돔구이,흑돼지구이
88	할머니손맛	색달동 2532-1	738-5472	갈치조림,고등어조림,옥돔구이
89	제주마원	색달동 3092	738-1000	말고기요리
90	송정미향	서귀동 71-9	763-5775	갈치요리, 흑돼지구이
91	돌하루방뚝배기	성산읍 성산리141	784-8848	갈치국,옥돔구이,성게국
92	울담우리	대정 하모리 1410	794-1121	돼지양념구이,생구이
93	정낭식당	서귀동 70	732-7590	갈치조림,고등어조림
94	연송갈치	서귀동 70-103	732-8288	갈치조림,고등어조림,전복뚝배기

<사진 1> 잔치집 도감이 썰어주는 돔배고기 석점

제 2 장
제주 해안마을과 중산간 마을의 식생활

<김녕리>

어려울 때 고구마 밥심으로 바다밭을 일군 마을

기근을 이겨낸 고구마 음식

김녕은 한라산 북동쪽 해안가에 위치한 제주도의 가장 큰 해안마을이다. 마을사람들은 농업과 어업을 겸하는 반농반어 생업을 하고 있다. 예전에는 고구마 농사를 많이 지었고 돼지치기를 좋아 했다. 지금은 주로 마늘과 양파 농사를 많이 한다. 해녀들은 넓은 해안을 터전으로 삶아 해조류(톳·우뭇가사리)와 해물(소라·성게·문어)을 채취하여 왔다. 특히 해조류는 일본으로 많이 수출하여 해녀들의 주 수입원이 되고 있다. 마을 주변에 용암 동굴과 해수욕장이 있어 관광객들을 대상으로 횟집과 해물요리집이 성업 중이다.

김녕은 고구마를 재배하기에 유리한 뜬땅이 다른 해안마을에 비해 넓은 편이어서 예전에 '감저'(甘藷;고구마)를 많이 재배하였다. 고구마가 제주도에 처음 도입된 것은 18세기의 일이지만, 제대로 재배할 수 있는 기술은 1915~1919년에 오늘날의 도지사에 해당하는 제주도사(濟州道士)를 지낸 일본인 이마무라 도모[今村革丙](1870~1943)에 의해 도입되었다. 그는 직접 면서기와 순사를 이끌고 종래 '원시적인' 고구마 재배법을 크게 개량하도록 지도하여 고구마를 대체식량으로써 뿌리를 내리게 하였다. 이때부터 항상 부족하던 식량이 대체되어 유사 이래 식량이 남아돌아 조를 시장에 내다 팔기도 하였다고 한다.

가을 추수 전에 식량이 부족할 즈음 아직 덜 성숙한 고구마를 조금씩 밥에 넣어 쪄먹다가, 좁쌀이나 메밀을 수확한 후에는 감저조밥이나 감저메밀범벅에 넣어 먹었다. 감저조밥은 '모인좁쌀'(메조) 보다는 찰기가 많은 '흐린좁쌀'과 궁합이 맞는다. 찰기가 적은 메조는 고구마와 좁쌀이 서로 붙지 않아 좁쌀 따로 고구마 따로 분리되어 고구마와 좁쌀의 어우러진 맛을 낼 수 없기 때문이다. 고구마를 첨가하는 양은 좁쌀의 약 35% 정도이다. 그 만큼 곡식이 절약된 셈이다.

'종감저'(씨고구마)는 겨울철 장기저장을 위하여 구덩이를 1m 이상 파서 감저를 저장하였다. 구덩이 주위를 억새짚으로 두르고 흙을 묻고 ㄴ람지를 쒸워 온도와 습도를 조절하여 고구마가 부패하지 않도록 하였다. 이 기술이 고구마의 저장을 위해 가장 중요하다. 찬바람이 구덩이에 들어가면 섞는다. 종감저는 겨울 식량으로도 이용되었다. 구덩이 속으로 손을 집어넣고 분량만큼 꺼내어 삶거나 밀가루를 입혀 지져먹었다. 이 때 구덩이 구멍을 원상태로 잘 마무리하지 않으면 바람이 들기 때문에 신경을 써야한다.

다시 찾아야 할 김녕 '감제침떡'

또한 생고구마는 현장에서 얇게 슬라이스해서 건조하여 공출하거나 저장해두면서 식량으로 삼았다. '감저뻬떼기' 절간고구마는 삶아서 간식으로 먹거나 가루로 빻아

고구마시루떡인 '감제침떡'을 만들어 먹었다.

대체식량인 감제침떡은 『규합총서(閨閤叢書』(1815년)에 '남방감저병'(南方甘藷餠)으로 기록되어 있다. '고구마를 껍질 채 씻어 말리어 가루 만들어 찰 가루에 섞어 떡을 하면 달기가 꿀 섞은 것보다 더하다'라는 내용이 그것이다. 제주도의 그것과 다른 점은 찹쌀가루가 들어간다는 것인데, 제주도에는 찹쌀이 없고 더구나 쌀은 특별한 날에만 먹는 음식이기 때문에 단지 절간 고구마 가루만을 이용하였다.

이렇게 고구마는 가을에서 다음해 봄까지 대체식량으로 널리 이용되었다. 마치 유럽에서 기근이 들었을 때 감자가 대용식으로 활용되었듯이, 김녕리에서는 고구마가 톡톡하게 그 역할을 하여 식량을 절약할 수 있었다.

감제침떡은 시루떡이지만 의례에 사용하지 않고, 다만 의례(상례, 제례, 큰굿)가 있을 시 많은 양을 만들어 손님접대용으로만 쓰였다. 아마 다른 지방에서 도입된 것이어서 신이 응감하지 않을 것으로 여겼기 때문이라고 본다.

그림 1 감제침떡 사진

하지만 1980년대 제주도 고구마 전분공장이 사라지면서 자연히 고구마 재배가 줄기 시작하였고 아울러 고구마밭이 마늘과 양파밭으로 대체되면서 '감제침떡'을 거의 만들지 않고 있다.

감제침떡은 제주도민이 기근을 위하여 만들어 먹었던 대표적인 음식이며, 역사서에 기록된 '남방감저병'의 원형을 간직한 무형문화재로서 의의가 있다. 따라서 김녕마을의 감제침떡은 다시 부활되어야 한다.

잃어버린 고구마 소주

김녕에는 1965년 무렵까지 현 칠현약국 자리(金泉소주공장, 공장장 강홍민, 1926년 9월 설립)에 고구마 소주 공장이 있었다. 당시에 제주시에 양조장이 있긴 하였으나, 지역소주 판매 정책으로 제주시 동쪽 북군에서는 김녕 소주 공장에서 공급되었다.

고구마 소주는 절간고구마를 쪄서 발효시킨 다음 증류기에서 뽑아낸 증류식 소주이다. 일본의 대표적인 소주인 가고시마의 고구마 소주와 같다. 김녕에서는 주로 술춘이에 담아서 경조사가 있는 집에 공급하였다.

당시 술도가에는 100여개의 술 발효항아리가 있었다고 한다. 이곳에 고구마 소주 공장이 생겨난 것은 일제시대에 고구마를 대량으로 재배하는 시책을 폈기 때문이다. 당시 조선총독부는 제주산 고구마를 이용하여 무수 주정을 생산하여 일본 본토로 가져가 군사용으로 활용하기까지 하였다.

돼지치기를 잘 하는 마을

김녕에서는 집집마다 흑돼지를 한두 마리씩 사육하였다. 토종 흑돼지는 잡식성이 강해서 각종 찌꺼기나 음식 쓰레기 또는 심지어 인분까지 먹어치웠다. 돗통시에서 돼지를 사육하는 시스템은 제주도 전역에서 이루어졌다.

그렇지만 김녕에서 행해진 체계는 좀 유별나다. 무엇보다도 먹이가 달랐다. 해녀들이 아침을 먹기 전에 늘 해안가에 나가 해초를 한 짐씩 따다가 쌓아두었다. 특히 5월 봄 앞바다에서 채취한 바닷말 '듬북이'(뜸부기)와 파래는 돼지의 좋은 먹이가 되었다. 그뿐만 아니라 고구마 부산물인 구감(고구마 모종터에 심었던 오래된 씨 고구마), 덩굴, 술지게미, 전분박이 돼지사료로 이용되었다. 김녕에서 사육된 흑돼지는 먹었을 때에 씹히는 맛이 좋고 육질이 부드럽다. 태풍의 길목인 해안마을에서 구황음식이었던 해초와 고구마 부산물이 양질의 흰 지방과 뛰어난 육질을 만들어냈기 때문이다.

김녕 해안마을의 생활환경에서 탄수화물은 크게 부족하지 않았지만, 고단백질과 지방은 그리 풍족한 편은 아니었다. 돼지는 쓸모없는 탄수화물을 고단백질로 전환시키는 능력이 뛰어났기 때문에, 돼지는 폐기될 처지에 놓인 음식물을 비축해두는 창고와도 같았다. 김녕에서 돼지고기는 다른 음식물과는 달리 어렵지 않게 구할 수 있는 고기였다. 마을 잔치나 대소사가 있을 시 돼지를 도살하거나 추렴을 하였다.

공동체의 소통을 이룬 돗제 음식문화

공동체가 가능하려면 같은 시간에 같은 행위를 할 수 있는 상징적 행동이 절대적으로 필요하다. 전통적으로 김녕에서는 당굿에 참여해서 심방의 춤과 소리를 듣고 진설했던 음식을 함께 음복하였다. 이런 행동 하나 하나가 상호 관계의 의미를 부여하고 그래서 서로를 소통을 할 수 있게 했다.

김녕마을에선 이런 소통적인 몸을 만드는데 가장 중요한 거리는 바로 무속의례인 '돗제'였다. 곧 돗제는 돼지를 잡아서 본향당신이나 고기를 먹는 신에게 바치고 참석자들과 함께 분배하여 먹은 공식(共食)의 의례를 말한다. '돗(豚)'과 '제(祭)'의 합성어이다. 보통 '도새기식개'라고도 부른다. 이 돗제는 김녕리를 중심으로 선흘 덕천 월정 세화 등지에서도 일부 행해진다. 주로 김녕리 출신들이 타지로 이주하거나 혼인 출가를 했을 때도 돗제를 한다. 심지어 일본으로 건너 간 김녕 출신 재일교포들도 현지에서 돗제를 지낸다고 하니, 김녕에 뿌리를 두고 있는 사람은 집안의 무사안녕을 기원하기 위하여 돗제를 행한다고 할만하다.

예전엔 1년에 한 번씩 집안마다 돼지 한 마리를 잡아서 '돗제퐁낭'에서 제를 올렸다. 그러나 1970년대 새마을운동의 일환인 미신타파 정책 때문에, 공공장소에서 지내는 일은 없고 지금은 주로 집안에서 각자 지내는 형태로 조금 남아있다. 돗제는 12마디로 해체한 돼지고기 전체를 부위별 수대로 나누어 바치는 일을 한다. 돼지고기를 분육하는 일은 순전히 집안 남성의 몫이다.

제의가 끝나면 돼지고기 삶은 국물에 내장과 '몸'(모자반)을 넣고 메밀가루 반죽과

합쳐서 걸죽한 '몸국'을 끓인다. 경우에 따라서는 메밀수제비나 좁쌀을 넣어서 '몸죽'을 만든다.

그림 2. 몸국

준비한 음식을 제의에 참석한 동네사람들 모두에게 한 그릇씩 대접한다. 음식을 함께 먹는 행위는 단지 음식섭취를 위한 생리적인 행동만이 아니라, 자기 자신이 누구인지 자신에게 그리고 자신이 누구인지 타인에게 확인하고 표현하는 행위이기고 하다. 말하자면 돗제의 공동식에 참여 여부가 '우리'와 '타자'를 구획하는 모드라 하겠다.

이처럼 돗제는 음식을 둘러싼 '궨당'(마을공동체)을 구축함으로써 네트워킹을 안정적으로 결속할 수 있는 매개체로서 역할을 하였다.

해녀들의 음식살이

마을 단위로 헤아렸을 때 해녀수가 가장 많은 곳은 김녕이다. 동서로 뻗은 폭넓은 해안에서 해녀들은 미역, '톨'(톳), 우뭇가사리 등 해초류와 소라와 전복 등 패류를 주로 채취하였다. 일제시대에는 톳 가공공장과 소라와 전복을 가공하는 통조림공장이 있을 정도로 그 생산량이 많았었다.

그림3. 톳 말리기

요즘에는 주로 우뭇가사리를 채취하여 건조하고 탈색시켜 수협을 통해서 일본으로 수출하거나 지역에서 판매한다. 김녕 해안 마을에는 해초를 이용한 음식이 많다. 특히 해초와 함께 지은 밥은 주로 춘궁기 때 먹었던 구황음식이다.

그 중 톨밥은 생톳이나 말린 톳을 좁쌀 또는 보리쌀에 넣어 지은 밥이다. 이른 봄 춘궁기 때에는 보리쌀이 바닥나서 좁쌀에 생톳을 넣었고, 여름철에는 보리쌀에 말린 톳을 넣고 지었다. 파래밥은 바싹 건조시킨 파래를 보리가루에 섞은 다음 잡곡과 함께 밥을 지었다. 이 때 보리쌀과 좁쌀의 양은 매우 적었다. 춘궁기라 식량이 부족했기 때문이다. 그 외에도 톳밥처럼 해조류를 잡곡에 넣어 지은 밥으로 감태밥과 너패밥이 있다. 해초를 이용한 냉국도 많다. 여름철에 톨냉국, 미역냉국, 청각 냉국 그리고 우미냉국을 만들어 먹었다. 무침으로는 생된장에 간단히 버무린 '톨무침'과 '몸무침' 그리고 '우미무침'이 있다.

요즘 우미냉국과 우미무침은 웰빙음식으로 인기가 많다. 우미의 성분인 알긴산이 소화되지 않고 그대로 배출되기 때문에 열량은 없고 포만감이 있어 다이어트에 그

만이다. 또한 정장작용이 뛰어나 변비의 예방과 치료에 아주 뛰어나다. 우미는 마른 우뭇가사리를 씻어서 물에 반 시간정도 불린 다음, 솥에 우뭇가사리와 물을 넣고 끓기 시작하면 거품을 걷어내고 체에 걸러 차게 굳히면 완성된다.

그림 3. 우미 냉국

<월정리>

물 반, '멜' 반이었던 마을

새벽마다 바다로, 밭으로

월정리는 바다에 인접한 해변 마을로 비교적 바람이 강한 마을이다. 해안은 조개껍질의 모래로 덮여 있고, 바다를 벗어난 지층은 암석으로 깔려 임야와 잡종지가 주를 이룬다. 대부분의 농토는 화산재의 사질토양이거나 암반과 모래로 덮여 척박하고 모래토양은 바람에 날리기 십상이다. 농사짓기에 온전한 땅이 없어 바다에 의지하여 해산물을 채취하고 이것을 내다 팔아 식량을 마련해야만 했다.

해녀들은 마을 공동어장에서 해초와 소라 전복을 채취하고, 어부들은 고기잡이를 하였다. 월정리 부녀자들은 거친 생활환경에서 삶의 터전을 마련하기 위하여 새벽이 오면 바다로 나아가 해초나 야산의 잡초를 한 짐씩 하고 온 다음에야 아침식사를 할 정도로 부지런 해야만 했다. 그래서 월정리 일상음식은 가능한 한 빨리 먹고 바다로 밭으로 나갈 수 있는 간단히 요리법이 주를 이룬다.

새벽이 오면 바다로 나아가 해초를 한 짐씩 하고 온 다음에야 아침식사를 할 정도로 부지런 해야만 했다

멸치잡아 유학 보내기도

월정은 해안마을 중 걸바다밭 모래밭 어장이 잘 발달한 곳이다. 서쪽으로 김녕과 동쪽으로 행원을 사이에 두고 생선이 모여드는 길 안쪽 목에 해안이 위치하여 멸치잡이로 유명하였다. 월정리에선 음력 3월부터 9월까지 밥 먹을 틈이 없을 정도로 앞바다 '한모살'에서 멸치잡이가 성행했다.

우선 멸치 떼가 보이면 떼배와 낚시거룻배를 타고 해안에서 300~400m 쯤 떨어진 곳으로 나아가 양쪽으로 포위해서 수심이 매우 얕은 마을 안쪽 포구로 몰아넣기만 하면 된다. 멸치가 많이 잡힐 때는 보통 테우 4척과 낚시거루배 3척이 나서는데, 낚시거루배는 기능에 따라 '당선', '망선', '닻배'로 나눈다. '당선'은 멸치가 들어왔는가를 순시하고, '망선'은 그물을 싣고 가서 멸치를 후리는 '후릿그물"(방진망)을 놓으며, '닷배'는 멸치 그물을 당긴다. 어부들이 멸치 떼를 발견하면 합심하여 커다란 후릿그물을 치고 그 안에 멸치를 가두고 조석 간만의 차를 이용해서 조금씩 수심이 얕은 해안 쪽으로 몰아넣는다. 이렇게 수심 1~2m의 지역에 이르면 후릿그물 안에 다시 작은 그물로 쳐서 멸치를 바가지로 퍼올려 담았다. 그저 그물을 들어올리기만 하면 무더기로 잡을 수 있을 정도로 '물 반 멸치 반'이었다고 한다. 이때부터 월정리 마을의 주된 생업은 농업이 아닌 멸치잡이가 되었다.

그 뿐 아니라 인근 대정지역에서 일꾼들이 모여들자 주민 수가 늘어나 마을도 커지게 되었다. 월정은 멸치를 가공하고 내다 팔아 많은 부를 축적할 수 있었고, 동부지역에서 가장 소득이 높은 마을로 명성이 났다. 어업에서 벌어드린 돈으로 마을 주민들은 행원과 김녕의 비옥한 토지를 사들여 풍족한 식생활을 영위하였고 자식들은 육지로 일본으로 유학을 보냈다. 멸치잡이 철이 오면 상인들이 몰려들어 해안에는 고소리술(증류식 소주)과 참깨술(좁쌀과 참께를 넣어 빚은 술)을 파는 주점이 여러 곳 생겨나고 요정집이 있을 정도였다고 하니 당시 상황을 짐작할 만하다.

돈벌이 멸치가공

월정의 멸치는 체장이 10~15 cm 정도로 길고 두께도 두껍다. 색은 등쪽에서 푸른 회색이 나고, 배는 은백색을 띠고 있다. 보통 볶음용 멸치와 크게 다르다. 멸치잡이는 남성들의 일이고 뭍으로 운반된 멸치를 가공하고 파는 일은 주로 여성들의 몫이었다.

멸치는 주로 젓갈을 담거나 비료로 사용되었다. 멸치젓갈은 5~6월경 대정지역에서 만든 망대기에다 멸치와 소금을 넣고 삭혀 만들었다. 소금은 주로 종달리 소금밭에서 외상으로 얻고 멸치를 팔아 다시 되물었다. 또는 진도나 남해 등 뭍에서 사들이기도 했다. 생멸치와 소금은 5 : 3의 비율로 섞어 멸치가 완전히 덮일 만큼 소금을 켜켜이 치고 꼭 봉해서 발효시켰다. 담근 젓갈은 2~3개월이 지나 여름부터 먹기 시작한다.

이렇게 만든 젓갈은 바람으로 움직이는 큰 배에 싣고 전라도 목포와 영산포에 가서 팔았다. 특히 전라도지역에서는 월정 젓갈의 품질을 으뜸으로 쳐서, 서울 부산 등 대도시로 다시 팔려나갔다.

월정에서는 멸치젓을 양념 보다는 주로 밥반찬으로 먹었다. 여름철 콩잎이나 '부루잎'(상추) 또는 배추잎에 싸서 쌈으로 먹었는데, 고기의 원형이 그대로 남아 있어 쌈 싸먹을 때 고기를 먹는 것 같아 그 맛이 일품이다. 또한 숙성기간이 짧아 특유의 감칠맛이 난다.

잡은 멸치는 올레길이나 앞마을 해수욕장 모래밭에 널어 건조시켜 비료(麥肥)를 만들었다. 잡은 멸치를 '가메기'(짚으로 만든 깔개)에 널어놓고 발로 자근자근 밟아 내장을 터뜨린 다음 바싹 건조시켜 저장하여 두었다가, 보리 파종에 앞서 기비(基肥)로 많이 이용되었다. 말린 멸치를 뿌려 놓고 밭을 갈아엎으면, 토양의 생산력을 증진시켜 보리가 잘 생장하였다. 월정의 농토는 모래로 된 척박한 사질토양이기 때문에 질소와 인산이 풍부한 멸치비료를 뿌려주어야만 보리농사가 가능했다.

해장에 좋은 '멜국'

멸치젓으로 담그는 것 외에도 생 멸치로 '멜국'을 끓여 먹기를 매우 좋아했다. 멸치는 4월 초에 산란을 하므로 육질이 무르고 양이 많이 줄어들어 맛이 떨어지기 때문에 알이 밴 2월 초~3월 초 경에 살이 차오르고 배에 기름이 많을 뿐만 아니라

뼈도 부드러워 멜국의 재료로 제격이다.

큰 멸치는 머리를 꺾으면 머리와 내장이 동시에 제거되나, 작은 것은 내장이 남아 있어 멜국을 끓이면 쓴맛이 난다고 한다. 멜국에는 봄동이 생기기 시작한 배추와 궁합이 잘 맞는다. 제철에 싱싱한 것으로 국을 끓이면 해장에도 좋고 DHA와 칼슘의 급원으로도 좋고 담백한 맛이 일품이다.

멜국

생멸치를 그대로 '멜조림'이나 튀김을 하거나 말린 것을 볶아 먹거나 조려 먹기도 하였다. 요즘에는 금방 잡아 올린 싱싱한 생멸치를 초고추장에 찍어 먹는다. 멸치는 성질이 급해 쉬 죽고 변질하기 때문에 빨리 먹어야 한다.

덤으로 얻는 '고도리'와 '각재기'

가을철 며칠 그물은 풍성했다. 멸치 떼를 찾아 모여든 '각재기'(전갱이)와 '고도리'(고등어 새끼)가 멸치그물에 반반이었다.

가을이 제철인 각재기는 아가미를 헤치고 조름을 떼어낸 후 깨끗이 씻어 물기를 뺀 다음, 아가미 속에 가득히 소금을 넣고 생선 몸 전체에 소금을 뿌려 항아리에 담아 한나절 절인다. 절인 각재기를 꺼내어 해풍에 널어 빳빳해질 때까지 말려 두었다가 구이용으로 사용하였다.

말린 각재기는 굴비처럼 20개씩 짚으로 엮어 인근 중산간 마을인 덕천리와 송당리까지 구덕 등짐을 지고 가서 팔았다. 팔아서 돈을 받는 것이 아니고 추수철이 올 때 까지 기다렸다가 다시 마을을 찾아 조나 메밀 또는 '산듸쌀'(밭벼)로 되받았다. 일종의 특산물 교환인 셈인데, 토질이 척박한 월정마을에서는 이렇게 식량을 마련한 것이다. 해안마을에서 각재기는 흔한 밑반찬이지만, 중산간 마을에서는 귀한 제수용으로 마련해둔 것이다.

그림 1 각재기

멜젓

일제시대에는 일본군들이 이곳 어장을 점령하여 말린 각재기를 전량 군용식으로 갈취하여 갔다. 더 이상 월정 주민의 음식이 되지 못하고 가진 자의 먹거리로 된 것이었다.

싱싱한 생 각재기는 국거리로 많이 이용하였다. 각재기국은 각제기를 손질하여 깨끗이 씻은 다음, 끓는 물에 각제기를 넣고 끓이다가 무나 연한 나물을 넣고 끓인 것이다. 토종 된장으로 간을 해서 생선의 담백한 맛과 잘 조화된다.

한편 멸치 그물에 함께 잡힌 고도리는 멸치처럼 '고도리젓갈'을 담그거나 비료로 사용하였다.

잃어버린 월정 어장 그리고 재도약

해방 후 일제에게 되찾은 멸치어장 덕택에 동부에서 가장 잘사는 마을도 한날의 추억으로 전락하고 말았다. 1960년 대 말 집어등을 장착한 배가 등장하면서 월정의 멸치잡이 시대는 끝이 났다. 불빛을 따라 모여드는 특성이 강한 멸치 떼가 먼 바다 집어등이 유인하는 먼 바다를 향해 몰려갔다. 더 이상 마을 바닷가 쪽으로 들어올 기회를 주지 않았던 것이다. 그래서 이 마을 두고 '멜이 잘 모여드는 월정이 멜이 안 모여들면 멀정이 되었다'라는 말이 생겨날 정도였다. 이렇게 월정의 부귀영화는 끝나고 말았다.

멸치잡이가 성행할 당시만 해도 500호를 넘었던 가구가 지금은 300호도 되지 않는다. 이러한 어려움 때문에 가산이 기울어 인근 마을에서 샀던 밭을 다시 팔아야만 했고, 거친 모래밭을 일궈 마늘과 당근 농사를 지으면서 살아가고 있다. 이제 월정 마을은 자연이 준 경관을 되살려 새 희망을 품고 재도약을 꿈꾸고 있다.

멜국

◈ 재 료 ◈

① 생 멸치, ② 배 추

③ 풋고추

④ 갖은 양념(파, 마늘, 간장)

◈ 만드는법 ◈

1. 생 멸치의 머리와 내장을 깨끗이 제거하고 흐르는 물에 헹군다.
2. 끓는 물에 생 멸치를 넣고, 한소끔 끓으면 얼갈이배추를 손으로 잘라 넣는다.
3. 배추가 살짝 익으면 불을 줄이고 어슷 썬 청 홍 고추, 다진 마늘을 넣고 국 간장을 넣어 마무리 한다. 멜국은 오래 끓이면 비린내가 나고 살점이 떨어져 나가므로 적당히 익히는 게 좋다. 배추의 색은 녹색을 유지해야 한다.

행원리

걸바다 해산물로 보양식을 만들다

걸바다의 노다지 '메역'

행원리의 옛 이름은 '어등개'다. 마을 자연포구인 '어등포'(魚登浦)에서 유래된 이름이다. 주민들은 마을 포구 바다밭을 중심으로 해산물을 채취하고, 마을 윗편 들판을 일궈 밭농사를 하면서 살아왔다. 바다밭은 월정마을과 경계를 이루는 '지풍개', 마을 정면의 '앞바당', 중간지점인 '뒤터지', 그리고 한동과의 경계바다인 '더뱅이물' 등 다른 해안마을에 비해 비교적 크다. 이 바다밭은 해녀들이 일하는 어장이다. 흔히 '걸바다'라고 하는 이 밭은 태초에 용암이 분출하여 흘러내리다가 바닷가 안쪽 멀리까지 다 달아 암반, 돌무더기, 모래로 깔려 있는 지역이다. 넓고 평평하게 펼쳐진 '걸바다'에는 정착성 어종과 미역과 우뭇가사리 등 해초와 전복·소라·고동·오분자기 등 패류가 특히 많았다. 행원마을에 해녀가 많은 연유도 넓은 '걸바다'가 있었기 때문이다. 마을 특산물로 만든 음식은 생선미역국, 전복내장으로 만든 '게웃젓', 소라적, 그리고 마을 공동체 행사음식인 '돗국물'(돈육 국물)이 유명하다.

미역의 서식처는 걸바다 바위 위다. 한라산 서쪽 해안마을에서는 보통 5월에 돌미역을 채취하나, 이와 반대편에 위치한 행원 바다에서는 3월에 채취한다. 1970년대 초까지만 해도 주 수입원이 돌미역일 정도로 바다 속 숨은바위에 지천으로 덮여 있었다. 미역 생장기에는 채취를 함께 금하였다가, 미역이 다 자라면 특정한 날에 '메역해경'(미역허채, 대ᄌᆞ문)이라 하여 온 마을 사람들이 일제히 '물호미'(바닷말 수확용 낫)를 들고 바다로 나아가 미역을 베었다. 이 날은 바다밭에 해녀들의 테왁이 즐비하게 떠있고, 남자들은 망사리에 담아있는 미역을 날라다 말리느라 여념이 없었다. 갯가 또는 공터에 엮은 짚을 깔거나 올레 돌담 위에다 미역을 가지런히 널었다. 이즈음에는 온 동네가 미역을 말리느라 흑갈색으로 덮여있을 정도였다고 하니 당시 상황을 짐작해볼 수 있다. 잘 말린 미역은 정선하고 미역귀를 위로 잡고 12개씩 한데 묶은 '못'(단)을 다시 백 개씩 합쳐 한 개의 접으로 만들었다. 말린 미역은 내다 팔기 위해 풍선에다 싣고 전라도 목포, 영산포로 향했다. 현장에서 소금 또는 쌀과 물물교환하거나 현금화 하였다. 그러나 70년대에 들어서부터 돌미역은 더 이상 자라지 않고 그 자리에 천초가 많이 생산되어 주요 수입원이 되고 있다.

감칠맛 나는 생선미역국

행원리 걸바다 주변은 오밀조밀하고 다채롭다. 바다 고유 명칭에서 알 수 있듯이 물과 여(섬)· 덕· 코지 등 다양하다. 특히 여는 물에 잠긴 바위로 밀물에는 보이지 않지만 썰물에만 나타나는 바다 속에 숨어있는 섬이다. 각 장소마다 잡히는 고기가 조금씩 다르다. 해녀들은 이곳에서 정착해서 사는 생선들을 잡았다. 해녀가 작살의

고무줄을 길게 잡아당겨 고기를 향해 쏘면 그대로 적중했다. 아마 정착성 어종이라 동작이 그리 민첩하지 못하기 때문일 것이다. 이렇게 어획한 대표적인 어종은 북바리와 우럭이다. 긴 타원형의 북바리는 해조류가 무성한 바위틈에 숨어있으며, 몸 빛깔은 적갈색 바탕에 주홍색이 작은 반점이 있어 해녀들이 좋아한다. 우럭 역시 야물딱지게 생겨 해녀들이 많이 잡는다. 육지 우럭과는 모양과 색이 다르다. 북바리와 우럭은 미역과 함께 국을 끓여야 제 맛이 난다. 육질이 단단하고 국물 맛이 좋아 미역국에 무를 더 썰어 넣으면, 담백 시원하고 감칠맛이 더 난다. 이곳에선 미역을 오래 끓이지 않고 푸른색이 감돌고 씹히는 맛이 나게 끓인다. 육지에서처럼 미역을 물컹물컹하게 푹 고아선 안 된다. 이 국은 제사상에 올리는 '갱국'으로 많이 쓰이며, 고인이 생전에 좋아했듯, 밥보다 더 중히 여겨 제사 지내기 바로 직전에 따뜻하게 올린다. 그 외에도 '수두리 보말'(고동의 일종)이 돌 위에 수두룩하게 많다. 미역과 깐 보말을 참기름에다 볶다가 물을 더 놓고 끓인 국도 이 마을의 대표적인 일상음식이다. 해초를 먹은 내장에서 나온 진한 맛이 일품이다. (우럭 미역국 사진)

해녀 보양식, 전복죽의 내력

갈바다 돌과 암초는 전복·소라·성게·오분자기·해삼의 서식처다. 서식하는데 필요한 먹이급원인 갈조류가 풍부하기 때문에, 바위에 붙어산다. 이중 전복은 다른 패류와는 달리 해심이 깊은 갈바다에 서식하기 때문에 아무나 채취할 수 있는 것이 아니다. 해녀는 물질능력에 따라 상군, 중군, 하군의 순으로 구분한다. 상군은 수심 20m까지 잠수할 수 있는 기량이 뛰어난 해녀이다. 수심이 깊은 곳에 전복이 많기 때문에, 전복은 주로 상군들이 채취하였다. 잡는 전복의 종류는 말전복(암전복), 둥근전복(숫전복), 그리고 마드레(시볼트전복) 등 세 가지다.

오래전부터 해안마을에서 '줌녀'(해녀)들이 잡은 생전복을 관가에 진상용으로 바치거나 팔기 위해서 준비해 두었던 것, 또는 육지부로 나가기 위해 전 처리(건전복)하는 과정에서 발생한 부산물('게웃', 내장)을 '산뒤쌀'(밭벼)에다 넣고 쑤어 먹었던 것이 전복죽이다. 전복죽은 해녀들이 가장 좋아하는 음식이다. 단백질과 무기질이 많아 물질하면서 손실된 체단백질을 보충하는 보양음식이었다. 행원마을에서는 해녀들의 임산부의 산후 조리음식과 어린이의 이유식으로도 많이 쓰였다. 해안마을 속담에 "줌년 애기 나뒝 사흘이민 물에 든다"(해녀는 아기 낳아서 사흘이 되면 바다에 들어간다)라는 말이 있다. 산후 조리에 전복죽의 효과를 톡톡히 본 셈이다. "줌녀 애긴 일뤠만에 것 멕인다"(해녀 아기는 출생 후 7일 만에 이유식 먹인다). 태어난 지 7일밖에 안된 아기에게 이유식을 먹인다는 것은 해녀인 어머니가 젖먹이를 놔두고 물질하러 갈 수밖에 없는 처지이며, 젖 대신 단백질 영양이 좋은 전복 미음 국물이라도 먹인다는 뜻일 것이다. 또한 행원리의 민간요법에서는 입맛이 떨어진 환자 또는 간질환자의 단백질 보충을 위한 식이요법으로 널리 쓰여 왔다. 지금도 부모가 병환으로 병원에 입원하면 전복죽을 쑤어다가 드리는 관행이 지켜지고 있다. 예전에는 자연산 전복으로 죽을 쑤었으나, 지금은 해녀들이 잡은 현장에서 수

협이 일괄 구매하여 일본으로 수출하거나 고급 음식점에 고가로 판매되고 있다.

전복의 엑기스, '게웃'

행원의 전복죽은 '게웃'이 반드시 들어가며 이로 인해 연두색의 빛이 나고 감칠맛이 강하다. 전복죽을 먹을 때는 전복내장으로 담근 '게웃젓'과 함께 먹기도 하였다. 특히 게웃은 잡은 생전복을 '바드래기'(대나무발)에다 말리기 위해 육질과 내장을 분리했을 때 부산물로 얻었다. 개웃에 소금을 넣고 절여서 소금기가 흡수되는 10일 후 부터 먹을 수 있다. 양념은 마늘과 풋고추로 하면 된다. 특별한 경우 전복 육질을 듬성듬성 썰어서 같이 담그기도 한다. 이렇게 오래 발효시키지 않고 만든 게웃젓은 밥반찬으로 먹었다. 게웃은 육질에 비해 지방 당질 회분 그리고 비타민의 함량이 많다. 전복의 먹이가 되는 해조류들(감태, 미역, 톳, 모자반 등등) 즉, 바다 속 용암에 온전히 부착하여 서식하고 있는 해조류를 먹기 때문이다. 또한 전복은 이 해조류들을 소화 분해시켜 내장에 저장해 두므로 내장에는 체내 이용성이 높게 소화 분해된 생리활성 물질이 많다. 요즘 게웃젓은 주로 양식전복으로 만들어 예전 보다 맛이 덜하다. 양식전복의 먹이로 다시마만을 주기 때문에 다양한 해조류의 맛이 덜한 까닭이다.

<게웃젓>

돼지추렴에 먹는 '돗국물'

행원리는 바다밭을 공동으로 관리하기 때문에, 당제(돗제, 영등제)·백중제·혼례·상례 등등 이벤트 행사 시 공동식을 즐겨하였다. 이때 돼지를 잡아 고기는 삶아 제를 지내고 그 국물은 국이나 죽을 쑤어 함께 나눠 먹었다. 국은 주로 몸국을 끓였다. 모자반을 이곳에서는 '몸'이라 불렀으며 이 몸을 넣고 끓인 국이라서 붙여진 이름이다. 돼지고기 국물에 모자반을 넣고 끓이면 느끼함이 줄어들고 독특한 맛이 우러나는데, 마을행사에는 빠지지 않고 만들었던 이벤트 전용 음식이다. 돼지고기와 뼈는 물론이고 내장과 수애(순대)까지 삶아낸 국물을 버리지 않고 육수로 사용한다. 그리고 겨울에 채취해서 말려 놓았던 모자반을 찬물에 불려서 염분이 제거되도록 잘 빤다. 모자반의 염분이 제대로 제거되지 않으면 국물이 쓴맛이 나게 된다. 염분을 제

<몸국>

거한 모자반을 촘촘히 칼질하여 준비한 육수에 넣고 끓여 만들었다. 몸국을 끓일 때는 내장 일부와 미역귀라고 부르는 장간막을 잘게 썰어 넣어야 제 맛이 난다. 신 김치를 잘게 썰어 넣어 간을 맞추기도 하며, 국물이 너무 맑은 경우 메밀가루를 풀어 넣어 약간 걸쭉한 상태로 만들기도 한다. 행원마을에서 몸국이 가지는 의미는 나눔의 문화에 있다. 마을과 집안의 행사 때 온 마을 사람들이 십시일반 거드는 풍속이 있다. 이런 행사에서는 주로 돼지를 잡았는데, 생선이나 어패류 이외의 동물성 지방과 단백질을 섭취하기 힘들었던 제주 사람들이 귀한 돼지고기를 온 마을사람들이 알뜰하게 나눠먹는 가장 확실한 방법으로 몸국을 만들어 이용했던 것이다. 한편, 삼삼오오 모여 돼지추렴을 할 때면 몸국 보다는 몸죽을 만들어 먹었다. 고기는 열두 마디로 분육하여 나눠가지고, 내장과 일부 고기는 삶아서 동네사람들을 초청해서 현장에서 먹고 돼지고기를 삶아 낸 육수에 모자반과 '흐린좁쌀'(차조)을 넣어 몸죽을 끓여 함께 먹었다.

<성산리>

외부 음식문화의 도래지이자 발신지

음식문화 근대화 과정 자취남아

섬 동쪽 끝자락- 배가 드나드는 '해뜨는 마을'의 포구는 늦가을부터 이른 봄에 걸쳐 불어오는 모진 바람으로부터 보호를 받는 곳이다. 특히 '수메밑'은 배가 들어가고 나가기는 천연항으로써 그만이다. 하늘길이 열리기 전 성산포는 육지, 대륙 또는 일본과 연결하는 제주도 해상교통의 중심지였다. 일찍이 일본, 목포 및 부산 등 바깥 지역과 교류가 빈번하게 이뤄지면서 외부 식문화 유입도 활발하였다. 일제시대에는 많은 일본인들이 거주하면서 일본식문화의 영향을 받았고, 그 후 6·25한국전쟁 당시 많은 피난민이 유입되어 전국 팔도의 다양한 음식문화를 접하였다.

지난 1976년 일출봉이 관광지로 지정된 이래 이곳을 찾은 관광객들을 대상으로 판매하는 토속음식의 소비가 성행하고 있다. 또한 성산포에는 바다밭을 삶의 터전으로 가꾸며 살아가는 해녀들의 부지런한 음식 살이 모습도 남아있다. 이렇게 성산포는 예전에는 외부로부터 음식문화가 건너오는 도래지로서 역할을 하였고, 지금은 제주음식을 전국 곳곳에 전파하는 발신지로서 역할을 하고 있다.

성산포 식문화의 면면을 들여다보면, 주민들이 직접 간접으로 영향을 주는 자연적 조건이나 사회적 상황에 얼마나 적응력이 뛰어난지 그리고 제주도 식문화가 어떻게 근대화과정을 거쳐 왔는지 그 자취가 그대로 드러난다.

매콤새콤 물회, 성산포 삼회(三膾)

일출봉을 주변에서는 해산물과 바닷고기를 쉽게 구할 수 있다. 성산포는 다른 지역에 비해 싱싱한 해산물 요리가 잘 발달되어 있다. 이곳에서는 널리 알아주는 여름철 물회는 첫째는 자리물회, 둘째는 한치물회, 셋째는 해삼물회로 삼회(三膾)라 한다. 성산포 토박이들은 여름철 시원한 물회로 더위를 잊고 살았다. 물회는 가늘게 썬 해물을 양념 생된장에 버무리고 냉수를 부은 냉국의 일종이다. 누구든지 해물만 손질할 수 있다면 간단히 만들 수 있는 음식이다. 생된장은 묵은 것 보다 가정에서 그 해 담근 된장을 사용해야 한다. 된장찌개에는 묵은 된장이 어울리나 물회에는 새 된장이 더 맛있다고 한다. 요즘에는 일출봉을 찾는 관광객들도 즐겨 먹는데 고추장을 더 넣어 매콤새콤하게 만든다.

성산포 토박이들이 가장 선호하는 물회는 당연 자리물회다. 자리는 여름철 포구연안에서 많이 잡히는 자리돔과의 작은 생선이다. 자신이 태어난 일출봉 주변 따뜻한 곳 암초에서 자리를 지키는 정착성 어종이다. 그래서 '자리'라고 붙여진 이름이다. 예전에 자리잡이는 주로 '테우' 뗏목을 타고나가 잡았다. 요즘에는 현대식 배에 자릿그물을 설치하여 잡는다. 자리돔은 5~8월에 많이 잡히는데 6~7월 중순 사이가 가장 맛있다. 7월 하순이 되면 대부분 산란하여 체지방이 빠져나가기 때문에 젓갈

용으로 사용한다. 자리물회는 입안에 씹혀지는 뼈있는 자리살의 촉감과 구수한 재래식 된장맛 그리고 톡 쏘는 식초맛이 어우러진 맛이 특징이다.

자리물회

자리는 버리는 것 없이 다 먹는 생선이다. 물회를 만들 때는 머리도 곱게 다져 넣어서 구수한 맛을 더 낸다.

관광객의 입맛을 돋우는 성산포의 또 다른 별미는 한치이다. 한여름 밤 성산포 앞바다에는 한치어장이 형성되어 집어등을 켠 어선들로 불야성을 이룬다. 한치는 오징어에 비해 다리가 짧아 한 치(3cm)정도이고, 한겨울 추운 바다에서도 잡힌다고 해 한치라고도 한다. 꼬들꼬들한 씹히는 맛과 혀끝에 착 달라붙는 담백한 맛은 한치물회가 일품이다.

그 외에 성산포 해녀들이 물질에서 이른 봄철에 어획한 것으로 해삼도 널리 알려져 있다. 성산포에서 잡히는 해삼은 붉은 색을 띠는 홍삼이다. 싱싱한 홍삼을 얇게 썰어 고추장, 된장, 식초 등 갖은 양념에 버무리고 오이 미나리를 더 넣어 만든다. 싱싱한 해삼의 꼬들꼬들한 씹힘성과 씹을수록 배어나는 독특한 향이 별미라 하여 예로부터 성산포의 맛으로 손꼽혀왔다.

일출봉 해녀 맛, 죽

성산포는 지형 상 농토가 적은 전형적인 어촌이다. 곡물을 얻기가 여간 어려운 게 아니었다. 심지어 올라가기 힘든 일출봉 분화구에 밭을 일구어 조농사를 지을 정도였다. 그러나 대부분 해산물을 동구 밖으로 지고나가 곡식과 물물교환하는 일이 태반이었다.

죽은 성산마을에서 곡식을 절약하기 위해 만들어 먹었던 구황음식이나 마찬가지였다. 성산포 바다는 바닷가 '갯바다'와 펄바다 사이에 용암으로 이루어진 돌바다 '걸바다'가 가로 놓여있다. 간조와 만조에 의해 바닷물에 주기적으로 잠기는 넓은 갯바다밭에는 게 '깅이'와 문어 '뭉게'가 많고, 돌무더기와 모래가 깔려 있는 깊은 걸바다에는 전복과 소라가 많고, 걸바다를 지나서 수심이 깊은 모래밭에는 옥돔이 많이 잡힌다. 해녀들이 바다밭에서 잡은 해물은 죽의 좋은 재료이다.

성산포의 해물죽은 해물의 단백질과 지방 그리고 곡물의 탄수화물 등 3대 영양소를 고루 갖춘 한 그릇음식이다. 예전에 식량이 부족했을 때 먹었던 죽이 최근 웰빙열풍을 타면서 영양 많고 소화도 잘되는 성산포 해물죽이 인기다. 성산포에는 전복죽, 옥돔죽, 문어죽, 깅이죽을 즐겨 먹었다.

해녀 보양식, 전복죽

전복죽은 전복육질과 내장을 넣고 쌀로 쑨 연두색의 죽이다. 육지 전복죽과 제주도 전복죽이 다른 점은 내장이 반드시 들어가고 내장 특유의 색으로 인해 연두빛이 진하다는 점이다. 또한 맛도 차이가 있는데 이는 내장의 내용물에 기인한 것이다. 제주도 전복은 생육하면서 바다 바위에 자생하는 감태를 비롯한 여러 가지 해초를 먹고 소화분해 시킨 것(걸죽한 것)을 내장에 저장해둔다. 내장속에는 해초에서 유래되는 지용성 비타민과 무기질 및 오메가 3-지방산(DEA, EPA)이 매우 풍부하고, 효소에 의해 해조의 고분자 다당류가 저분자 다당류로 분해되어 생리활성이 높은 것이 장점이다. 제주도 해변지역의 민간요법에서 어린이의 이유식과 임산부에게 먹여 영양을 보충하였으며, 입맛이 떨어진 환자 또는 간질환자의 단백질 보충을 위한 식이요법으로 널리 쓰여 왔다.

깅이죽과 뭉게죽

<깅이죽>

<깅이>

제주도 바닷가에 생식하는 '폿깅이'(작은 게)와 쌀을 넣고 지은 죽이다. 깅이는 민물에 담가 해감 냄새를 뺀 후 생으로 '돌도고리'(돌확)에 넣고 덩드렁마께(방망이의 일종)로 곱게 빻는다. 물을 넣고 보자기에서 꼭 짜서 딱딱한 껍질을 제거하면 연두갈색의 국물을 얻는다. 국물에 쌀(또는 차조)을 넣고 약한 불에서 뭉근히 오래 끓여 소금으로 간을 하면 연두갈색빛이 도는 죽이 된다.

깅이는 봄부터 여름에 걸쳐 썰물 때, 성산포 갯바다밭에서 쉽게 잡을 수 있다. 깅이죽은 농사와 물질로 지친 해녀들에게 신경통이나 '다리꽝'(다리뼈) 아픈데 좋다고 하여 민간식이요법으로 널리 이용되었다.

문어(뭉게)는 일출봉 주변 갯바다 암반지대에 많다. 산란기에 알을 낳기 위해 깊은 걸바다에서 숨어 있다가 암반지대로 올라와 둥지를 튼다. 이즈음 해녀들이 물질하다가 문어가 나타나면 골각지(호미의 일종)로 낚아채거나, 남정네들이 '뭉게거낫'(홀쳐내는 낚시 달린 어구)을 들고 둥지를 튼 큰 돌 밑으로 넣어 문어를 낚아챈다. 문어는 삶아 먹기도 하지만 곱게 다져 문어죽(뭉게죽)을 쑨다. 붉은 색이 감도는 문어죽은 보양식으로 좋다.

생선죽의 지존, 옥돔죽

<옥돔죽>

<옥돔>

성산포에서 생선중의 생선으로 가장 고급으로 치는 것이 옥돔이다. 토박이들은 옥돔만을 생선이라고 부르고 다른 바닷고기는 고유의 이름을 부른다. 옥돔잡이는 주낙배에 주낙상자를 싣고 성산포 서남쪽 펄밭으로 나아가 낚시를 던져 잡는다. 옥돔잡이는 비교적 먼 바다에서 이루어지기 때문에 가장 어렵고 위험이 따르는 뱃일이다. 생선 중에 으뜸으로 치기 때문에 생선죽이라 함은 곧 옥돔죽을 칭한다.

붉은 옥돔은 비늘을 긁고 물에 헹군다음 배를 갈라 내장을 제거한 뒤 몸통을 3도막으로 칼집을 낸다. 솥에 물을 넣고 끓으면 옥돔을 넣어 익힌다. 익힌 옥돔을 꺼내어 살만 발라내고 뼈와 머리는 다시 옥돔을 삶았던 물에 넣고 다시 한소끔 끓여서 건져서 체에 걸러 국물로 사용한다. 국물에 쌀을 넣고 뭉근한 불에 오려 가끔 저으면서 쌀알이 퍼지기 시작할 때까지 끓인 후, 옥돔살을 살을 넣고 끓으면 소금으로 간을 한다.

겨울과 봄 사이에 가장 많이 있고 성산포 근해에 어획된 것이 색이 붉고 맛이 좋다. 먹이가 풍부하고 파도가 세어 운동량이 많기 때문이다. 민간식이 요법에서 환자의 회복식으로 전복죽과 함께 많이 사용한다.

갈치호박국과 성게미역국

예전에는 갈치어장이 제주시 근해에서 많이 잡혔으나, 최근에는 성산포 근해에서 어장이 형성된다. 강원도에서 오징어 채낚기로 출정 나왔던 어부들도 성산포로 이주 정착하면서 갈치잡이에 몰두할 정도이다. 성산포에 정박해 있는 큰 배들은 대부분 갈치 조업선이라고 보아도 무방하다. 성산포에서 잡힌 갈치는 은빛이 빤짝거리는 은갈치이다.

가을철에 잡힌 갈치는 살이 통통해서 갈치국을 끓여도 맛있다. 갈치국은 끓는 물에 토막 썬 늙은호박을 넣고 끓기 시작하면, 갈치를 적당한 크기로 잘라서 끓는 물에 넣고 한소끔 끓인다. 여기에 배추와 다진마늘 그리고 풋고추를 넣고 간을 하여 마무리 한다. 갈치국은 초가을에 서 늦은 가을까지 먹는 별미음식이다. 우리나라 남해한 지역의 갈치찌게와 다른 점은 호박이 꼭 들어가고 오래 끓이지 않아 국물이 진하지 않고 담백하다는 것이다.

한편 성산포 해녀들은 걸바다 바위틈에서 보라성게 '구살'을 캔다. 검보라색 큰 가시가 크고 촘촘히 박혀 있고 알은 노란 색을 띤다. 성게알이 꽉 찬 5~6월에 주로 따고, 산란기인 7~8월에는 속이 빈 성게들이 많아 잘 캐지 않는다.

그림 1 성게알

잡힌 성게는 칼로 성게를 반쪽 낸 다음 찻술로 알을 꺼내어 그릇에 모은다. 생으로도 먹고 젓갈로 담아 먹기도 하고 밥에다 비벼 먹기도 하지만 성게국을 가장 좋아한다. 끓는 물에 생미역을 썰어서 넣고 한번 끓으면 성게알을 흩어지지 않게 넣고 살짝 익혀 간을 하면 완성된다. 성산포 마을의 잔치나 상례 등 '큰일'에 손님 접대하는데 단골 메뉴로 등장한다.

성산포 음식문화의 근대화

일찍부터 성산포항은 제주 교역의 중계지로서 그리고 선박의 피항처로서 중요한 곳이었다. 먼 바다를 항해하던 육지부 선박이나 일본과 중국의 선박이 폭풍우로부터 안전하게 대피하여 정박하곤 하였다. 또한 오랜 선상 해양생활로 피로에 지친 선원들이 휴식을 취하기 위하여 이곳으로 입항하였다. 성산포 주민들은 이들에게서 외부 식문화를 교류하는 계기를 가졌다. 이들의 음식을 맛 볼 기회도 있었고, 또한 접대하기도 하였다.

일제강점기의 성산포 호구자료에 의하면 성산포에 일인 21호(63명)와 중국인 3호(7명) 등의 외국인이 거주하였다. 1920년대부터 일본과 중국 화교의 근대식문화가 성산포에 들어오기 시작한 것으로 보인다. 1950년 한국전쟁 시기인 1951년 1월 14일 포구에 해군함정(LST) 3척이 입항할 당시 200여 호의 조그마한 마을에 수천명의 피난민이 모여 들어 한 지붕아래 7~8가구가 모여 살기도 하였다. 여기서 피난민들로부터 팔도의 음식문화를 체험하는 계기가 되었다.

이와 같은 외부인과의 접촉을 통해서 들여온 음식은 다양했다. 일본인으로 부터 고구마 소주·소라 통조림・건조 전복・오뎅제조 등 식품가공기술을 습득하였고, 중국 화교가 운영하는 중식당에서 자장면・탕수육・잡채・볶음밥・고량주 등 중국음식을 체험하였다. 각지에서 몰려온 피난민들은 빵집・우동집・냉면집・두부와 콩나물 장사 등을 생업으로 하면서 살았다. 육지부에서 흔히 볼 수 있는 찹쌀떡 장수가 절구에 방아를 찧어 빚은 떡을 머리에 이고 한밤중에 거리를 누비는 아낙네가 등장하기도 하였다.

이와 같은 일련의 역사적 사건을 통해서 성산포는 음식의 근대화 과정을 거치면서 외부 식문화의 도래지로서 그리고 이들 음식을 제주 곳곳에 전파하는 발신지로서 제주음식문화의 중요한 획을 그었다.

<선흘1리>

부자마을이자 발효음식의 마을

콩잎으로 쌈 싸먹고 콩으로 된장 담고

선흘1리는 평균 해발 150m에 위치한 저지대 마을이다. 마을 주변을 따라 산간마을인 교래리까지 광활한 목축지대가 발달되어 있어 조선시대에는 목마장의 중심 센터인 국장(國場)이 위치한 곳이기도 하다. 곶자왈 지역을 벗어나면 넓은 평평한 밭이 펼쳐진다. 선흘리의 농토는 다른 곳과 달리 토양이 기름져서 밭농사가 잘 되었다. 조, 콩, '놈삐'(무), 메밀, '산듸'(밭벼), 고구마 등이 주 작물로 재배되었다.

이러한 자연의 혜택에 주민들의 식생활은 다른 마을에 비해 비교적 풍족한 편이었다. 선흘이 큰 마을로 형성하게 된 것은 식생활이 윤택했기 때문이다. 주변 마을에서는 이곳을 '부자마을', '발효음식 마을'이라고 말한다. 밭곡식의 소출량이 많고 목축하기에 유리한 목장지대가 있기 때문에, 발효음식문화가 발달했다는 증빙이기도 하다.

육지에선 논두렁에 콩을 많이 심으나 제주에서는 밭에다 콩을 간다. 선흘마을은 지금도 콩농사를 많이 짓기로 유명하다. 콩을 갈면 뿌리혹 박테리아가 공중의 질소를 고정하여 토양에 보급해주기 때문에 질소비료를 시비하는 효과가 있다. 그래서 보리를 수확하고 난 그루에 지력을 증진시키기 위하여 콩을 많이 재배하여 왔다.

선흘 마을 사람들은 식생활에 콩을 다양하게 이용하여 왔다. 선흘에서는 입자가 작은 소립종을 많이 재배하는데 콩나물이 적합하다. 국내산 콩나물의 80%는 제주산으로 재배한 것이라는 점은 널리 알려진 사실이다. 또한 선흘 소립종 콩은 발효력이 우수하여 청국장 또는 일본 낫토 제조용으로도 안성맞춤이다.

여름철 밭에 심은 콩이 한창 성장하여 잎이 무성할 즈음, 선흘 주민들은 밥을 먹을 때 어린 콩잎으로 쌈싸 먹는 것을 즐겨한다. 돼지고기도 상추나 깻잎보다도 날 콩잎으로 싸먹는다. 어린 콩잎은 부드럽고 비린내가 적으면서 감칠맛이 나는데, 생된장이나 자리젓갈을 곁들이면 궁합이 잘 맞는다.

콩으로 빚은 된장은 선흘 주민들에게 생명과도 같았다. 된장은 중요한 필수영양소의 급원이자 맛을 내는 조미료이다. 된장이 없었다면 마을주민들은 무엇으로 맛을 냈을까. 채소에 된장을 넣어 끓인 된장국도 생된장을 풀어 만든 냉국이나 자리물회도 그 기본은 된장이다. 그 뿐만이 아니다. 찍어먹는 소스도 고추장 보다는 된장이 먼저이고 채소나 해초 무침도 된장이 우선이다. 여름철 제주도는 무덥고 습하다. 여름철 밭갈이는 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 부족하기 십상이었다. 쟁기질하는 일꾼에게 된장을 물에 타서 한 사발씩 대접하였다. 일종의 스포츠 드링크인 셈이다.

이곳에서는 된장을 '장개미'라 부르고 간장은 '장물'이라고 말한다. 또한 장 담그는 것을 '장돔근다'라고 하며 세시풍속 중에서 매우 중히 여겼다. '장맛 ᄀᆞ리민 집안에 숭시난다' 즉, 장맛이 변하면 집안에 흉사가 난다는 속신 때문에 심히 경계하였다.

길일 택하기, 몸에 부정타지 않기 위한 금기사항 준수, 장독관리 등 각별하게 신경을 썼다. 메주를 쑤거나 장담그는 마을은 3일전부터 죽은 동물을 보아서도 안 된다. 동네에 상이 나면 온 동네가 장담그기를 금하였다. 또한 부정 탄 사람들도 집안에 출입해서는 안 된다. 여주인이 '구실'(월경)할 때 장을 담그면 맛이 변한다 하여 날짜를 미리 계산하고 그날을 피해 장을 담았다.

선흘에서는 장은 묵은해에 담는다고 하여 동짓달과 섣달 사이에 담았다. 흔히 '동짓달 그믐에 콩 숨앙 섣달 그믐날 장 담그민 아무 탈 어신다' 라고 말한다. 가장 좋은 날은 동짓달 그믐에 메주를 쑤고 섣달 그믐에 장 담그면 탈이 없다는 의미이다. 이렇게 섣달 그믐에 담근 장은 100일이 지나 음력 4월 화창한 날을 골라 장을 가르고 된장항아리에다 꼭꼭 넣어 두었다가 무더운 여름이 오면 꺼내서 요리에 사용한다.

묵은 된장보다 새 된장 그리고 요리는 생된장으로

선흘에서는 된장항아리를 '된장통개'라 하여 다른 항아리와 구분하여 오직 된장담기에만 사용한다. 된장통개는 소성온도가 1,000℃가 넘는 굴에서 생산되었다. 표면은 유약을 입히는 것과는 달리 불길에 의해 자연유가 발색되도록 한다. 내면은 속살과 같게 깨끗하게 유지시킨다. 된장통개는 통기가 비교적 유연하여 '숨쉬는 옹기' 라고 한다. 된장통개에 된장을 발효시키면 된장 맛이 한결 좋아진다. 숨쉬는 된장통개는 된장이 변미하는 것을 막아 준다고 한다. 공기를 좋아하는 호기성 발효균과 공기를 싫어하는 혐기성 발효균의 증식을 도와 상호 균형을 맞추고 이상 발효균의 증식을 억제하기 때문이다.

선흘 된장 맛은 육지 된장맛과 다르다. 새로 담근 된장은 그해 여름부터 다음해 여름 전까지 먹기 때문이다. 육지에서는 된장은 오래 삭힐수록 많이 좋다고 하고 오래된 된장일수록 값이 비싸다. 그러나 선흘에서는 대조적이다. 해묵은 된장은 맛이 나빠져 새로 담근 것보다 못하다고 한다. 선흘 된장 맛은 단맛이 나고 향이 신선하며 색은 황색을 띄는 것이 특징이다. 일년이 지난 된장은 대부분 먹지 않고 물에 싱겁게 타서 소나 말에게 주었다. 아마도 묵은 된장보다 새 된장을 더 선호하는 것은 요리에 응용하는 방식이 육지와 다른데 기인한 것이다. 선흘에서는 주로 냉국이나 생선물회 또는 양념된장을 만들 때 생된장을 그대로 사용하므로 신선한 맛이 나는 새 된장을 더 좋아한다. 반면에 육지에서는 생된장을 요리에 바로 사용하거나 생된장으로 냉국을 만들지 않는다. 육지 식문화는 진한 탕류의 식문화가 주를 이루고 있어 탕을 만드는데 오래 묵은 된장을 사용해야 구수한 맛을 낼 수 있기 때문일 것이다. 이러한 유다름이 선흘의 식문화와 육지의 식문화의 경계짓기를 가능하게 하는 중요한 요소이다.

<선흘1리 전통된장 공장>

당제에 빚은 고소리술

선흘1리의 주곡은 좁쌀이고 조밥이 주식이었다. 지금은 많이 사라졌지만 조 품종은 10여종에 달했다. 그 만큼 여름작물로 토질에 맞춰 다양하고 많이 재배되었다는 이야기다. 반면에 논이 없어 쌀은 주로 '산듸'(밭벼)에서 얻었다. 당제나 관혼상제에 제수용으로 쌀밥과 떡을 만드는데 사용할 뿐 술을 빚는 데는 엄두도 못 내었다. 대신 풍부한 좁쌀로 술을 빚었다. 고소리술은 흐린좁쌀로 구멍 술떡('오메기떡')을 빚어 누룩과 함께 발효시킨 다음, 고소리에다 고아낸 증류식 소주이다. 제법은 다음과 같다. 주기가 물신한 항아리 속의 익은 술을 솥에 적량을 놓고 솥 위에 고소리를 놓고 한 몸이 되게 반죽떡으로 붙이고 위에 물그릇 (장탱이)으로 덮은 뒤 역시 반죽떡으로 둘러 붙인다. 장탱이위에 물이 뜨거워지면 물을 갈아주기를 반복하면서 소주를 내린다. 증류되어 처음 나오는 술을 초바디술 (45-50도)이라 하고 나중에 나오는 술을 후바디술 (35도 정도)이라 한다. 청주나 탁배기는 오래 저장할 수 없으나 이 술은 반영구적으로 보관할 수 있다.

예전에 제주도를 '당오백 절오백'의 섬이라 하였다. 사실, 선흘 마을도 전역이 성역화 될 정도로 무속신앙이 성행하던 곳이다. 윗선흘 할망당은 어린이의 피부병을 치유하고 가족의 안녕을 기원하는 당이다. 할망당에 가기 3일전부터 짐승고기를 먹어서는 안 되며 주로 채식을 해야 한다. 할망신은 채식을 위주로 하는 정결한 신이기 때문이다. 신령에게 올리는 제수도 하얀 쌀밥, 쌀돌래떡 그리고 생선으로 구성된다.

그러나 알설흘(락선동) 하르방당은 마필을 주관하고 토지를 관장하는 하르방신을 모신 당이다. 하르방 당신(堂神)은 육식을 좋아하여 돼지고기, 닭고기 또는 노루고기 등 고기를 제물로 올린다. 이때 당신에게 반드시 술을 갖추어 제사를 드렸는데, 신에게 올리는 강신잔(降神盞)에 따르던 술이 바로 고소리술이다. 그리고 하르방당은 매년 음력 정월 열나흘에 당굿을 크게 하였는데, '거리제'(거리굿)라 하여 남녀들이 당에서 무리를 지어 신에게 제사를 드리기 전에 거리를 행진하면서 고소리술을 마시고 음주가무를 하였던 것으로 보인다. 주지하듯이 선흘은 목축 중심지이다. 고려말에는 몽골인들이 제주에 대거 몰려들어 정착하였다. 이때 몽골인들이 선흘에 목마장의 건설과 함께 고소리술을 빚기 시작하였고, 조선시대에 널리 보급되어 장기보존이 가능한 소주를 주로 빚었던 것으로 보인다.

<누룩>

<오메기술>

<소주 내리기>

여름철 청량 발효음료 쉰다리

밭농사와 목축을 주로 하였던 선흘 마을의 여름철 농경은 습한 더위 때문에, 기력이 많이 소모되고 땀이 많이 나는 중노동이다. 이때 일터에서 기력을 회복할 수 있는 특별 음식이 필요하다. 일손을 잠시 놓고 휴식을 취할 때 즐겨 마셨던 청량음료가 바로 발효음료인 '쉰다리'이다. 일터에서 귀가한 저녁에 아침에 남겨두었던 보리밥에 누룩 빻은 것과 물을 넣어 발효시킨 음료이다. 물론 약간 상한 밥도 물에 한두 번 가볍게 행군 후에 빚어도 된다. 여름철에 주로 만드는데 여름에는 보리밥을 먹기 때문이고 가을걷이가 끝나면 좁쌀밥을 먹었기 때문에 잘 만들지 않는다. 여름에 보통 하루 이틀 정도면 간단히 완성된다. 보리 쉰다리는 누룩의 곰팡이에 의해서 전분질이 당화되어 단맛을 내고 이것이 야생효모에 의해서 알콜발효가 진행되어 약간의 술맛이 나고 더불어 자연 유산균에 의해서 젖산이 형성되어 요구르트와 같은 신맛을 내게 된다. 당화와 발효과정을 골고루 거치면서 각종 유기산과 알콜(0.7% 미만) 그리고 살아있는 유산균이 많은 여름철 종합 건강발효음료인 셈이다. 새콤하고 단맛이 있어 단술이라고도 불리며 선흘 마을사람에게 가장 친숙한 음료이다.

<보리 쉰다리 만들기>

<발효가 끝난 쉰다리>

발효빵 식문화의 백미, 상애떡

밀가루 또는 밀가루와 보릿가루의 혼합물에 보리술을 부어 반죽을 만든 다음, 반죽을 일정 크기로 떼어내어 속에 소(팥 또는 무채)를 넣어 동그랗게 빗는다. 이 덩어리를 따뜻한 방에서 발효시켜 충분히 부풀어 오르면 솥에다 대나무를 엮어 둥근 원형이 되도록 만든 '바드랭이'를 걸치고 위에 떡을 놓고 찌면 상애떡이 완성된다. 발효시키는 과정에서 각종 유기산과 알콜이 생성되어 여름철에도 잘 변패하지 않는다. 선흘마을에서 상례나 제사에 참석할 때 부조하는 풍속이 있어 부조용으로 많이 쓰였다. 상례에 봉분을 쌓는 장지에서는 친족들이 대바구니에 상애떡을 담아 여주인에게 부조하면 상두꾼들에게 밥과 국 대신에 식사대용으로 대접하였다. 상애떡은 고려 때 탐라가 원나라에 의해 지배받을 당시 몽골인(또는 원나라 군인)들이 탐라인에게 전해준 상화병(霜花餠)으로 추정된다. 선흘마을 당신에게 대접하는 제물에 상애떡은 등장하지 않는 것으로 보아 외부에서 도입된 것으로 보인다. 1970년대 후반 굽는 빵을 전문으로 하는 빵집이 등장하면서 상애떡은 대부분 사라졌다. 만드는데 손이 많이 가고 맛도 굽는 빵보다 못하여 제사상에 굽는 빵을 주로 올리기 때문이다. 그러나 지금은 보리빵이 건강에 좋다는 웰빙바람을 타고 보리빵 전문점에서 성황리에 판매되고 있다.

그림 7 보리 상애떡

<덕천리>

제철 별미음식 입맛 사로잡다

임야지와 잡종지가 풍부한 마을

덕천리는 바닷가 쪽으로 김녕리, 한라산 쪽으로 송당리, 서쪽으로 선흘1리와 인접한 중산간 마을이다. 오름과 곶자왈 지대에 위치하여 밭은 척박하고 주로 임야지와 잡종지로 이루어져 있다. 광활한 초지는 목축하기에 안성맞춤이다. 이곳에서는 주로 건초를 베어 소를 많이 기르고 목초지에는 말을 방목하여 생업을 이어왔다. 또한 밭에서는 토질을 가리지 않는 밭벼의 일종인 '갈산뒤'와 메밀농사를 지어 먹거리로 삼아왔다. 이른 봄날 오름 사이에 펼쳐진 목초지에는 지천이 고사리로 덮여 있을 정도다. 겨울철 한라산에 눈이 덮이면 노루를 비롯한 꿩과 오소리, 족제비 같은 야생 동물들이 먹이를 찾아 이곳으로 내려온다. 이처럼 덕천리에는 잡곡과 고사리 그리고 사냥감이 풍부하여 이것을 이용한 제철 별미음식을 많이 만들어 먹었다.

세시 풍속 꿩사냥, 별미음식 만들기

덕천리에서 꿩사냥은 세시풍속에 속할 만큼 사냥감으로써 꿩은 최고의 관심사였다. 8월과 9월 사이에 오름을 중심으로 꿩사냥을 나섰다. 이 시기에 꿩사냥을 하는 이유는 꿩이 털갈이를 하여 털이 길지 못해 멀리 날아가지 못하기 때문이다. 10월이 지나면 꿩은 깃털이 발달하여 멀리 날아가 버려서 사냥하기는 쉽지 않아 올가미를 써야 한다. 꿩은 산신으로 상징되므로 집안에 날아 들어온 꿩은 절대 잡지 않고 밖으로 내 쫓는 습속이 있다.

장꿩의 깃은 따로 뽑아 모아두었다. 장꿩깃은 검은 무늬가 서로 대칭하는 정도에 따라서 품질이 결정된다. 꿩깃을 방안의 입구 천정에 꽂아두거나 남자 무당의 모자에 꽂아 신의 기운을 받는 매개체로 사용하였다.

혼자 하는 사냥

꿩을 잡는 올가미 줄을 '꿩코'라고 하며 코를 설치하는 작업을 '꿩코놓기'라고 한다. 예전에 꿩코는 말총을 여러 겹으로 꼬아 만들었으나, 가는 철망이 철물점에서 팔리면서 철사줄로 만들었다. 꿩이 잘 다니는 길목에 있는 가시나무나 새띄에 고리를 걸어 두면 꿩이 지나가다가 목이 고리에 걸리면 조여들기 시작하여 죽게 된다. 이 방법은 남의 힘을 빌리지 않고 혼자서도 할 수 있는 기술이다. 보통 세 바리(1바리 30개)에서 다섯 바리까지 놓는다. 이른 새벽에 꿩코를 순찰하면 1~2마리가 걸려든다. 다른 사람이 놓은 꿩코에 걸린 꿩을 취하면 분쟁이 되므로 자기영역을 벗어나지 않는 게 상례이다.

함께하는 몰이사냥

동네 친구들끼리 개와 함께 꿩을 날리고 몰아서 잡는 사냥법이다. 동네에서 남자들이 3~4명씩 소규모 '사ᄂᆞᆼ패'(사냥패)를 조직하여 개를 이끌고 오름이 있는 곳으로 나갔다. 촐밭이나 농작물이 자라는 들판이 보이는 높은 언덕에서 한사람이 망을 보고 또 다른 사람은 개를 풀어 들녘의 꿩을 날린다. 이때 망을 보는 한 사람이 고정된 위치에 서서 그 방향을 예의주시하며 방향을 알려준다. 다른 사람들은 바람 부는 방향과 반대쪽을 향해서 '후야후야' 외치면서 꿩을 '다울리면'(쫓아 날리면) 꿩이 지치게 되고 이때 개가 꿩을 물면 되는 것이다. 보통 털갈이하기 전 여름철에 두세 번 날리면 힘을 쓰지 못하고 멈칫멈칫 한다. 꿩사냥을 한나절 하고나면 보통 꿩병아리 포함 4~5마리 정도는 잡는다.

잡은 꿩은 껍질을 벗기고 사람 수에 맞추어 분육을 한다. 머리와 항문은 연장자에게 덤으로 주고 나이순으로 분육된 몫 중 하나를 골라잡는다. 연장자 순으로 고루 나누어 가지고 귀가해서 저녁에 꿩을 요리하였다. 사냥한 꿩은 암수를 구별하여 먹었는데, 장꿩은 할머니를 비롯한 여성에게 암꿩은 남성에게 주었다. 그리고 '꿩빙애기'(꿩병아리)는 장만하여 작은 솥에 넣고 참기름으로 볶다가 밭벼쌀을 넣고 '꿩빙애기죽'을 끓였다. 이 죽은 어린아이에게 보신에 좋다하여 먹였으며 회충을 구제하는데 도움이 된다고 하였다. 특히 덕천마을에서 꿩사냥은 추석명절을 2~3일 앞두고 많이 하였다. 명절에 꿩적을 만들고 꿩갱국을 끓여 제상에 올렸다.

꿩둙새기 줍기

꿩둙새기(꿩알)를 낳는 시기는 보리가 한창 익어가는 5~6월이고 '오시록한 곳'(땅위 은밀한 장소에 오목하게 판 곳)에 5~10개(때로는 12~18개)의 알을 낳는다. 알을 품는 기간은 약 3주이며 여름철 농작물 수확이 끝나는 7월이면 부화가 끝난다. 보통 꿩알은 보리가 한창 자라는 밭을 거닐다가 암꿩이 인기척에 놀라 퍼득 날아가면, 그 장소 주위에 둘러보면 발견된다. 이때 '꿩둙새기 봉갔다'(꿩알을 주웠다)라고 환호하면서 줍는다. 꿩알을 주우면 그날 재수가 좋다고 말한다.

그림 1 오시록한 곳에 난 꿩둙새기

꿩알은 삶은 다음, 껍질을 까서 간장에 부셔서 숟가락으로 찍어먹거나 부추를 넣어 기름에 지져서 밥반찬으로 먹었다. 식구가 많은 집에서는 작은 솥에다 된장을 넣고 알을 깨어 얹은 다음 부추를 넣고 참기름에 볶아 반찬을 만들었다.

덕천의 별미, 꿩메밀 칼국

덕천에서는 메밀농사가 잘 되어 흔한 것이 메밀이었다. 메밀을 가장 맛있게 요리

해서 먹는 방법은 꿩과 함께 칼국을 만드는 것이었다. 익반죽한 메밀가루 반죽을 밀대로 평평하고 두껍게 밀어 굵직굵직하고 손가락 길이로 썰어서 꿩육수에 끓인 음식이 '꿩메밀 칼국'이다. 메밀반죽과 꿩육수 그리고 무와 함께 끓이기 때문에 영양적으로 균형이 잡혀 있다. '칼국'이라는 명칭은 큰 도마에다 반죽을 밀어서 칼로 썰어 만든 국물음식을 숟가락으로 떠먹는다고 해서 붙여진 이름이다.

만드는 방법은 보통 칼국수와 같다. 그러나 칼국수 보다 두껍고 넓으나 길이는 짧다. 즉 육지의 수제비와 칼국수의 중간 형태이다. 먹을 때도 젓가락으로 먹지 않고 국처럼 숟가락으로 떠서 먹는다. 이 음식은 꿩을 사냥한 뒤, 꿩 한 마리로 온 식구가 빠짐없이 먹기 위하여 개발된 것으로 여겨진다.

보신음식, 꿩엿

꿩엿은 겨울철 덕천마을의 대표적인 몸보신 음식이다. 어머니가 식구들을 위해서 정성스레 만들었던 시절식이기도 하다. 맛이 달콤하고 담백하여 남녀노소 가리지 않고 누구나 먹을 수 있다. 단것이 귀했던 어린시절 몰래 숨겨놓은 것을 훔쳐 먹었던 일, 기나긴 겨울밤 어머니가 한 그릇씩 퍼주었던 향수를 갖고 있다. 보통 동짓날에 '보리골'(엿기름)을 만들어 두었다가 동지를 지나서 세 번째 되는 미일 즉, '납팽일'(臘平日)에 꿩엿을 고았다. 이날에 고은 꿩엿은 부스럼에 발라도 낫고 먹어도 약이 된다하여 만병통치약으로 여겼다. 특히 어린이 보신, 감기예방, 경기예방에 좋다고 믿었다.

꿩엿 만들기

재료: 꿩고기 20%, 조밥 60%, 엿기름 20%

① 솥에 물을 붓고 끓으면 차좁쌀(또는 찰 밭벼쌀 혼합)을 넣고 베수기로 저어 강한 불에서 끓인 다음, 약한 불에서 뜸을 잘 들인다.

② 조밥을 퍼서 단지에 담고 밥을 했던 솥에 물을 넣고 불린 미지근한 물을 단지에 부은 후 베수기로 휘저어 밥알이 풀어지고 뜨거운 기가 가시면 (손을 넣어 보아 따뜻한 정도), 빻은 엿기름을 넣고 잘 섞는다.

그림 2 꿩엿

③ 감주단지는 방안 아랫목 따뜻한 곳에 이불을 덮고 4-5시간 지나면 거품이 표면위에 떠오른다.

④ 이때 미녕(광목) 보자기에 감주를 넣어 꼭 짠다(이 액을 생감주라 함).

⑤ 생감주를 솥에 넣고 떠오르는 거품을 말끔히 걷어내면서 한소끔 끓인다(골감주).

⑥ 골감주에 꿩을 넣고 익으면 꺼내서 뼈와 살을 분리하고 살은 결대로 찢어서 다시 끓는 골감주 속에 넣는다. 뼈는 더 삶아서 국물을 우려내어 골감주와 합친다. 처

음에는 강한 불로 끓이다가 나중에는 약한 불로 고은다. 베수기로 떨어뜨려 보았을 때에 엉기는 것처럼 걸죽하게 떨어지면 엿이 다 된 것이다. 솥에서 식힌 다음 깨끗한 용기에 담아서 시원한 곳에 둔다. (덕천리에서는 꿩엿 외에 돼지고기 엿도 보신용으로 즐겨 먹었는데, 차조로 만든 골감주에 돼지고기를 넣고 만든다. 경우에 따라서는 마늘을 더 넣기도 한다.)

아홉 번 꺾어도 아홉 번 돋아나는 고사리

덕천마을의 봄은 고사리와 함께 시작된다. 고사리 꺾기는 온 아낙네들이 행해져온 관행이며 대표적인 세시풍속 중의 하나이다. 고사리를 꺾어다 새순으로 반찬을 만들었고, 말린 다음 제수용으로 보관하고 나머지는 시장에 내다 팔았다. 예전에는 많이 꺾으면 고사리철에 200~300근이고, 요즘에는 50~60근 정도이다.

10여 년 전까지만 해도 여성들이 주로 담당했던 고사리 꺾는 관행이 지금은 온 가족이 봄 소풍 삼아 나서는 것이 유행이 되어 새로운 들놀이 풍속으로 자리 잡고 있다. 가족뿐만 아니라 동네 아낙네들 끼리, 친목 가족과 함께 자가용을 몰고 덕천리 오름 주변에서 고사리도 꺾고 등반도 하다가 내려오는 정경을 흔히 볼 수 있다.

최근에는 야산에서 고사리 뿌리를 채취하여 하우스에서 종근을 키우고 밭에다 모종을 옮겨 심어 고사리를 재배하고 있다. 재배방법이 다양화되어 1개월 정도에 그치던 고사리 채취기간을 3월부터 7월까지 늘릴 수 있어 덕천리의 새로운 농가소득원으로 자리 잡아 가고 있다.

그림 3 덕천마을 고사리 재배밭

고사리 요리

고사리는 상시 비축해두는 필수 채소이다. 유교식 제사의 제수용 나물뿐만 아니라 굿상의 제수로도 반드시 올라가는 식품이기 때문이다. 고사리는 생명력이 왕성하여 꺾고 다시 꺾어도 아홉 번이나 돋아난다고 한다. 자손이 이처럼 번성하기를 염원하는 의미가 있다.

제수 고사리 숙채를 '고사리탕쉬'라고 한다. 고사리탕쉬는 말린 것을 물에 불려 씻은 후 작은 솥에 넣고 간장과 참기름을 넣고 조려서 만들고, 당제와 같은 무속용 제수는 참기름을 넣지 않고 만든다. 특히 토신제를 지낼 때는 열처리하지 않은 고사리를 물에 불려 사용한다.

묘지 위에 돋아난 고사리는 제수 탕쉬로 쓰지도 않고 먹지도 않는다. 묘지의 어린 고사리는 아기 손처럼 생겼거니와 생명의 탄생 즉, 자손의 탄생을 상징하는 생명초이기 때문이다.

덕천에서는 기제사상에 계란 반죽에 고사리를 둘러놓아서 전을 부친 계란전을 꼭 올리는데, 이는 신이 강신할 때 고사리 손에 타서 내려와서 제사를 먹고 간다는 뜻에서 이 전을 만든다고 한다. 승천할 때는 고사리전에 음식을 싸고 올라간다고 한다. 그래서 이 고사리전을 '보따리전'이라고 부른다. 이런 연유로 제수용 고사리는 고사리의 손을 털지 않고 장만한다. 고사리 꼭지에 갈라진 세손은 지게인 셈이다. 제주에서는 제사를 마친 후 잡식(음식을 조금씩 떼어서 퇴주그릇에 모아둔 음식)을 해서 지붕위로 던지는 '걸명'을 한다. 이때 잡식에 들어가는 약간의 고사리는 자르지 않고 원형 그대로 퇴주그릇에 넣는다. 이는 잡식해 놓는 음식을 고사리 손속에 넣고 다시 하늘로 올라간다는 인식이 있기 때문이다.

고사리전 만들기

재료 : 고사리 10g, 달걀 5개, 실파 100g, 식용유, 소금

① 삶은 고사리는 소금으로 간을 하고 실파는 10mm길이로 썰어둔다.

② 달걀은 풀어 간을 하고 풀어둔다

③ 달군팬에 식용류를 두른 후 풀어놓은 달걀을 동그랗게 부어 그 위에 고사리와 실파를 얹어 다시 달걀물을 씌워 지져낸다.

<선흘2리>

거친자연과 함께한 식생활 지혜

화전밭 일구고 말몰이하면서 살던 산간마을

선흘2리의 땅은 흑색의 화산재로 이루어진 뜬땅이다. 토양이 차지하는 용적밀도가 매우 낮아 토질이 푸석거리는 가벼운 땅이다. 토양이 비바람에 쉽게 유실되고 빗물이 땅속으로 쉽게 스며들어 가뭄에 약하다. 목초지를 개간하여 밭에 낟알 곡식을 파종하면 반드시 우마를 몰아 밟아야만 했다. 또한 두 세 해 연작을 하고나면 이삭이 여물지 않아 한 해를 쉬어야하므로 다시 새로운 화전을 마련해야하니 노력은 배로 들고 소출이 적었다. 그러니 선흘2리 주민은 가난하고 식생활은 궁핍할 수밖에 없었다. 그렇지만 마을사람들은 화전밭을 일구고 목축을 하면서 곤궁한 식생활을 수눌음 공동체문화를 통해 해결하였다. 일하는 날이면 아침부터 점심까지 함께 밥을 해 먹으며 살았다. 돈을 주거나 식량이 되는 곡식을 주고받거나 그런 대가성 거래는 없었다. 다만 노동력으로 그 수고를 갚을 뿐이었다. 그럼으로써 최소한의 재산과 식량 확보가 가능했기 때문에 상호 굶주림을 모면할 수 있는 식생활의 지혜를 발휘했다.

마을사람들의 식생활 문화를 면면히 들여다보면, 거친 환경에서 먹거리를 얻기 위한 자연과의 처절한 싸움을 이해할 수 있으며 이를 극복한 인간승리의 모습을 볼 수 있다. 하지만 지금의 선흘2리는 더 이상 먹거리가 부족한 중산간 마을이 아니다. 거문오름 주변 지천에 각종 자연산 산채류가 널려있다. 예전 목초지를 일궈 조성한 화전에는 특용작물로 가득하다. 눈앞에 펼쳐진 광활한 초지는 목장지대로 유명하다. 얼마 전 거문오름 일대가 세계자연유산으로 등재되면서 오름탐방객이 늘고 있다. 또한 목가적인 전원풍경을 즐기는 가족단위 관광객이 많이 찾으면서 음식점도 많이 생겨났고 주민들은 풍족한 삶을 살아가고 있다.

그림 1 화전을 일궈 조성한 도라지밭

화산회토 뜬땅 마을에서 찾아낸 먹거리

척박한 토양에서 보리농사는 차지하고 조농사 조차 힘들었다. 그래서 이곳에선 토질을 별로 가리지 않는 피(稷) 농사를 짓는 것 외에 도리가 없었다. 이 피는 논이나 밭벼와 함께 자라는 '궤피'와 다른 참피에 속한다. 참피의 이삭은 조와 비슷하게 생겨 논피와 구분이 된다. 피는 보리수확이 끝난 음력 5월에 파종하였다. 피씨를 뿌리기 전에 다져진 땅을 쟁기나 따비 또는 괭이로 덩어리째 일구어낸다. 흙덩이를 나

무 방망이 '곰배'로 부순 다음, 밭에 피씨를 뿌리고 수십 마리 말무리를 동원하여 꼭꼭 밟아줘야 한 알이 씨앗이 뿌리를 내릴 수 있다. 여름철 2~3회 김매기 작업이 끝나고 음력 10월이 되면 수확을 한다. 밭에서 수확한 피는 단으로 묶어 집 마당에 둥그렇게 위로 쌓은 '눌'을 만들어 둔다. 선인동 할머니의 이야기에 따르면, 4·3사건 이전까지만 해도 마당에 피눌을 하나 장만해야 긴 겨울을 날 수 있었다고 한다. 지금처럼 한번에 탈곡해서 도정을 해서 두는 것이 아니라 저녁마다 몇 단씩 집안으로 들여다가 말려서 탈곡하고 도정해서 하루에 필요한 식량을 마련한 것이다. 피농사를 짓고 피쌀을 얻을 때까지 작업에 필요한 모든 노동력은 공동작업 형태인 품앗이 '수눌음'을 통해 해결하였다. 피농사는 한두 사람이 모여서 할 수 있는 작업이 아니어서 공동의 협업을 필요로 했기 때문에 수눌음은 불가피한 선택이었다. 이와 같은 피농사가 이곳에서 언제부터 시작되었는지 소상히 알 수 없으나, 고려사 병지(兵志)에 '말 사육에 피를 사용하였다(育馬料食)'는 기록으로 보아 아마도 이곳에 목마장이 건설되면서 도입된 것으로 추정된다.

피쌀로 이루어낸 공동식생활 문화

몰방애, 만농 홍정표 그림

좁쌀과 달리 피쌀은 단단해서 탈곡과 도정 작업은 매우 손이 많이 가는 일이었다. 무려 아홉 번 껍데기를 벗겨내야 쌀 알갱이를 얻을 수 있다고 한다. 햇빛에 말려도 덜 말리는 게 피쌀이다. 조금이라도 덜 말린 피는 껍질이 잘 분리되지 않기 때문에, 좀 더 세분화된 건조 공정을 궁리해야만 했다. 겨울철 저녁 피를 쌓아둔 눌에서 일정분량씩 꺼내어 피 이삭을 낫으로 절단하고 건조과정을 거쳤다. 선흘2리에서는 상방(마루)이나 정지(부엌)에 돌로 된 화로 '봉덕'을 박아두었는데, 겨울 동안 이곳에서 피를 말리기 위해 불을 피운다. 대로 짠 피고리에 자른 피이삭을 넣고 봉덕 위 나무틀에다 얹고 뒤척거리며 고루 말린다. 말린 피는 다시 멍석에다 펴서 발로 밟아 비비면서 낟알을 떼어 내고 '푸는체'(키)로 쳐서 알맹이를 정선해낸다. 며칠 비비고 나면 발바닥에서 피가 나는 것은 다반사였다고 한다. 탈곡해서 들인 피를 '멕'(멱서리)에 담아 몰방애(연자매)에 방앗돌을 소나 말을 이용해서 굴리면서 피를 찧어 도정을 한다. 한 사람(남성)은 마소를 몰고 한 사람(여성)은 따라가면서 흩어진 피쌀을 빗자루로 올려준다. 이렇게 도정된 피쌀은 푸는체로 바람을 일으켜 푸면서 낟알과 싸래기 및 쭉정이로 분리한다. 덜 거피가 된 것은 돌고래에다 몇 번이고 거듭해서 껍질을 벗겨낸다. 피한말을 찧으면 1/3이 껍질로 나오는데 '피복데기'라 하며 주로 마소의 먹이로 사용했다. 굵은 낟알은 고급 쌀로 '무거리피쏠'이라고 하고 자잘한 것은 저급한 것으로 '아시피쏠'이라고 부른다. 무거리피쏠은 떡을 만들거나 귀한 손님(특히 사

돈)에게 밥을 지어 접대용으로 쓰였다. 굵은 피쌀로 밥을 지으면 흰쌀밥처럼 하얀색이나 찰기가 없다. 밥을 지을 때 씻어낸 물은 조금도 버리지 않고 무국을 끓이는데 사용하면 마치 곰국과도 같고 맛도 좋았다고 한다.

큰굿에 시루떡

무거리피쌀은 큰 굿이나 정월 보름날에 시루떡을 많이 만들었다. 큰굿을 할 때 피쌀가루를 큰 시루에 안쳐 찐 '대신시리떡'을 만든다. 피쌀을 씻어 물에 하룻밤 정도 담갔다가 건진 다음 빻아 체에 내려서 고운가루를 만든다. 큰시루(세말들이)의 시루밑에 한지(소지)를 깔고 쌀가루를 손으로 살살 뿌려 위를 고르고 편편하게 하고 솥 위에 올려 시룻번을 붙인 다음, 베보자기를 물에 적셔 시루 위를 덮고 불에 올려 김이 오르면 푹 찌면 된다. 뜸이 잘 들었으면 시루를 떼고 뜨거운 김이 한 김 나간 후에 시루 째 뒤집어 그릇에 담는다. 다 익었는지는 대꼬챙이로 찔러 가루가 묻어나오는지 여부로 판단하며 가루가 묻지 않으면 다 된 것이다. 일반 시루떡과는 달리 켜를 두지 않고 그대로 시루 모양의 통째로 쪄낸다. 소금과 팥은 신을 쫓아낸다 하여 쓰지 않는다. 큰굿의 시루떡은 마을에서 경험이 많은 '제물할망'을 빌어서 만든다. 큰 시루떡을 '대신시리떡' 또는 '낙개시리'라고 하며, 본풀이(굿대본)를 하는 과정에 남자 수심방이 큰 시루떡을 공중으로 던졌다 잡았다 하면서 춤을 추는 '낙개시림놀림'을 행한다. 이때 심방들과 일부 참여자들은 노래를 부르고 춤을 추면서 흥을 돕고 이 떡을 빼앗아 갈려고 시도한다. 신을 즐겁게 하기위한 일종의 무희의 행동이다.

새해의 운수를 점치는 보름떡

선흘2리에서는 정월 대보름이 다가 온 열 나흘날 밤 동네 아낙네들이 4~5명씩 끼리끼리 모여 시루떡('보름떡')을 쪄서 한 해의 신수를 점쳐보고 액막이를 하는 점풀이를 하였다. 각자 무거리피쌀을 조금씩 지참해서 정해진 집에서 모여 떡가루를 빻고 소금 간을 하여 한 시루에다 떡을 찐다. 이때 자기의 몫에 해당하는 떡가루를 깔고 그 위에 팥으로 켜를 만들어 떡을 찐다. 시루에 푸는체를 얹어 수증기를 막고 떡이 다 익어갈 즈음 솥뚜껑을 덮어 마무리한다. 떡이 다 되면 꺼내어 잘 익고 설익은 정도를 서로 비교하여 그 해 집안의 길흉을 점친다. 누구네 집은 떡이 잘 익어 소망을 이루고, 누구네 집 떡은 설익어 운수가 안 좋겠다는 등 서로 담소를 한다. 설익은 떡의 집은 잘 익은 집의 것으로 서로 같은 분량 씩 나누어 먹는다. 설익은 떡은 한해의 운이 흉하다고 생각하여 먹지 않는다. 인적이 드문 틈을 타서 당사자가 직접 삼세갈래나 다섯갈래의 길 한 복판에다 그 떡을 차려놓고 절을 하고 떡을 뜯어 여러 길 방향으로 던진다. 불운이 오는 길을 떡으로 막는 셈이다. 그리고 다음날 보름달이 떠오른 것을 보고 한 해의 기상을 점친다. 훤하게 밝은 둥근달이 떠오르면 그 해 일기가 좋아 농사가 풍년들고, 둥근달이 흐리면 그 해 비가 많이 내려서 흉년이 든다고 생각하고 마음에 준비를 가다듬었다.

굶주린 배의 해결사 설익은 피이삭

낟알이 조각나고 잡티가 많은 싸래기 아시피쏠로 밥을 짓는 일은 단순하지가 않다. 솥에 물을 넣고 끓인 다음 싸래기 피쌀을 씻지 않고 밥짓기를 한다. 씻으면 가루가 유출되어 양이 줄어들기 때문에, 밥을 지으면서 과잉의 물을 물박으로 뒤척이며 한참 따라내야 한다. 적량의 물이 남아 있을 때 두껑을 덮고 뜸을 들이면서 베수기로 아래를 저으면 밥이 다된다. 경험이 없이는 제대로 피밥을 지을 수 없는 이유이다. 이만한 피밥도 없어서 피죽으로 끼니를 때우던 시절도 있었다. 가을걷이를 하기도 전에 벌써 양식이 바닥나 설익은 피이삭을 맨손으로 흩어다가 피고리에 담아 봉덕에 얹어 밤새 말리곤 하였다. 이렇게 피삭을 말리고 나면 첫닭이 울고 희부연 새벽이 찾아왔다. 피를 남방에나 돌방에다 찧은 후 멧돌에 갈아서 아침밥을 지어먹고 다시 밭으로 목장으로 나갔다가 저녁에는 돌아와 피죽을 먹고 다시 먹거리를 장만하였던 것이다. 밥이나 죽조차 하기 힘든 거친 잡피 가루는 범벅을 만들어 먹었는데, 소화시키기가 여간 어려운 일이 아니었다. 범벅이 식도에서 걸리고 위에서 얹혀 답답해지기 시작하면 된장국 한 사발로 함께 가슴을 쓰러내려야 했다.
(피고리 사진; 홍정표 선생 사진 인용)

좁쌀을 얻기 위한 몸부림

거문오름 주변은 울창한 자연림으로 이루어진 곶자왈 지대이다. 숯감으로 좋은 단단한 목재들이 많다. 선인동 사람들은 촐베기를 끝내고 겨울이 올 즈음 인근 거문오름 굼부리에서 숯을 묻었다. 피밥으로 연명하기에는 너무 힘들어 숯을 팔아 식량을 얻기 위함이었다. 마을 사람들과 함께 간단한 취사도구를 가지고 나무아래 돌을 쌓아 만든 겨울 바람막이에서 거처를 삼아 끼니를 먹으며 숯을 구웠다. 숯을 만들어 가마니에 넣고 등짐을 지고 인근 길가까지 운반해서 아침에 말구르마에 싣고 성안(제주시)에 가서 팔았다. 보통 열가마니 숯을 실어 함덕까지 가면 밤 12시에 도착하면 잠시 쉬었다가 동문시장에 다 다르면 새벽이 된다. 하루 종일 숯 10가마니를 팔아 좁쌀 3말을 사고오면 일주일분의 식량을 마련할 수 있었다. 숯을 다시 묻을 동안 좁쌀을 다 소비하게 되므로 이 과정을 반복해야 했다. 이 마을의 숯굽기는 제주시에 연탄과 석유가 많이 공급되기 전 1970년대 초까지 연례적으로 이루어졌다고 한다. 이렇게 해도 먹거리가 부족하면 온 가족이 함덕마을로 하산을 해서 일감을 찾아 밥을 얻어먹으러 갔다. 밭에 김을 매주거나 도리깨질을 해주면 대가로 곡식이나 돈을 받는 것이 아니라 끼니로 조밥을 얻어먹는 것이었다.

거문오름은 생명의 영양소 보급처

거문오름에 올라가면 계절에 맞춰 산채가 가득하다. 봄에는 '양애'(양하) 순과 고사리, 산더덕, 두릅, 꿩마농(달래), 들나물이 지천에 널려있다. 가장 먹거리가 부족한 춘궁기에 거문오름에 올라가서 산채를 캐어 국거리로도 사용하고 데쳐서 생된장으로 무쳐서 반찬거리로 용이하게 먹을 수 있었다. 특히 '양애'(양하)가 많은데 봄철에

<선인동 할머니의 양하 다듬기>

<양하 무침>

는 양애순을 따서 된장국을 끓이거나 밭일을 하다가 따서 그 자리에서 된장에 찍어 먹었다. 가을철 추석이 다가올 즈음에는 근경에서 올라오는 '양애간'(양하꽃)을 따서 무침으로 먹거나 밭일하다 점심에 따서 된장에 찍어 먹었다. 다른 마을에서는 양애를 열처리해서 먹는 게 보통인데 이 마을사람들은 어린 것을 생으로 먹기를 즐겨하였다. 추석명절에 양애간을 무쳐서 차례상에 반드시 올렸다. 지금도 마을사람들은 고인이 생전에 양애간을 좋아했기 때문에 추석차례상에 꼭 진설한다. 양애간은 간장에 절임을 해두었다가 늦은 봄까지 반찬으로 먹었다. 이렇듯 선흘2리 마을주민들은 식량은 부족했지만, 거문오름의 덕택에 부식은 주변에서 맘만 먹으면 충분히 얻게 되어 비타민과 같은 필수 영양소는 고루 섭취할 수 있어 최소한의 영양 확보가 가능하였다.

제 3 장
제주음식용어 해설

ㄱ

가가비 ㉿ → 골개비.
가개비 ㉿ → 골개비.
가끄다 ㉿ 깍다.
가름-도새기 ㉿
<동> 외따로 갈라서 기를
가마치 ㉿
<동> 가물치. 고: 가모치.
가문떡 ㉿ → [水山] 고적.
가문-잔치 ㉿
혼례를 치르는 전날에 가까운 친척들이 잔치집에 모여 간편한 잔치를 벌이는 일.[全城]
가시-돔 ㉿ <동> 철갑동어.
가시리 ㉿
<식> 풀-가사리 [全城] = 가스리.
가시-어멍 ㉿ → 처모 고: 가시엄.
가시어멍 장(醬) 옷인 깐에, 사위 국실픈 깐에.(장모 장 없는 터에, 사위 국 싫은 터에.)[全城]
국 하영 먹으민, 가시어멍 눈 멜라진다.(국 많이 먹으면, 장모의 눈이 망가진다. 사위가 국을 많이 먹으면, 국을 끓이는 동안 부엌의 연기(煙氣)로 인해, 장모의 눈이 망가진다는 말.)[全城]
가시어멍 눈 멜를 사위.(장모 눈 망가뜨릴 사위.)[全城]
가시오름 강당장 구: 남제주군 표선면 가시리에 살았었다는 대부호. 대부호였지만 지나친 물욕(物慾) 탓으로 풍수에 박은 스님을 박대했다가 온갖 이변이 일어나서 삽시간에 망하게 되었다는 전설이 제주 전역에 널리 번졌고, <방아노래> 사설로도 흔히 불림.
*가시오름 강당장 칩의 숭시제외 들이젠 ᄒᆞ난 매인 쉐가 울 넘엄서라, 앗진 솟이 걸음을 걷곡 톤은 ᄃᆞ이 고기 약ᄒᆞᆫ다. 기시린 곳이 ᄃᆞᆯ음을 ᄃᆞᆫ곡 벳긴 개가 옹공공ᄒᆞ고 보끈 콩이 새 움이 난다.(가시리 강당장 집에 흉사재화 들이려 하니 매인 소가 울 넘고 있더라. 앉힌 솥이 걸음을 걷고 뜯은 닭이 꼬꼬오한다. 그슬린 돼지가 달음을 닫고 벗긴 개가 멍멍 짖고 볶은 콩이 새움이 난다.)[全城]

가지-나물[gaji-namul]
☞ 가지를 쪄서 찢은 후 간장,다진마늘,다진파,참기름,깨를 섞어 버무린 나물.

가지-장아찌[gaji-jangajji] 별칭 : 가지지
☞ 가지를 끓여 식힌 소금물에 2일 담가 두었다가 건져서 꼬들꼬들하게 말리고 간장과 국간장을 달여 식힌 양념장에 가지를 넣고 양념장만 달여서 식혀 넣기를 3~4회 반복하면 된다. 가을 가지로 담아야 맛이 더 좋음.
각제기 ㉿ <동> 전갱이.[全城]
간역-악 ㉿ <지> 광이-오름.
간잘귀 ㉿
<식> 개똥-참외. = 간잘미, 간잴귀, 간절귀
간전[ganjeon]
☞ 돼지간을 삶아 소금과 후춧가루 뿌린 다음 메밀가루에 고루 무친 후 달걀물을 무치고 지진 음식. 소간을 사용하기도 하고, 메밀가루 대신 밀가루를 사용하기도 한다.
간-쏨 ㉿ 횡격-막.[全城]
갈가비 ㉿ <동> [明月] → 골개비.
갈-고등에 ㉿ <동> 갈-고등어.[全城]
갈리 ㉿ 가리, 소, 돼지 따위의 갈비 [全城]
고: 가리.
갈-산듸 ㉿ <식> 밭벼의 일종.[寧坪]
갈치 나끄는 소리 ㉿
<요> 갈치를 낚으려는 밤바다에 낚시줄을 드리우고 기다리면서 잠을 쫓기 위하여 흥얼거리는 민요.
갈치 ㉿ <동> 갈치.[全城]
고: 갈티. 갈치가 갈치꼴랭이 그차 먹나.(갈치가갈치꼬리 끊어 먹는다.)[全城]
갈치-구이[galchi-gui]
☞ 갈치를 손질한 후 소금을 뿌려 석쇠에 노릇노릇하게 구운 요리.

갈치-아가미-젓[galchi-agami-jeot] 별칭 : 갈치알개미젓
☞ 갈치의 이빨을 자르고 소금에 절여 한 겨울

에 꺼내어 먹는 것. 갈치를 곱게 다져서 양념을 하여 먹음.

갈치-조림[galchi-jorim] 별칭 : 갈치지짐

☞ 갈치 손질 후 냄비에 무를 깔고 갈치와 양념장을 넣고 자작하게 끓인 조림. 무른 먼저 반 정도 익힌 다음 조리기도 함.

갈치-호박-국[galchi-hobak-guk] 별칭:갈치국

☞ 갈치를 손질한 후 갈치와 호박을 넣고 양념을 넣어 끓인 국. 호박과 갈치는 잘 어울리는 식품이며 여름철에는 호박대신 어린 배추를 넣어도 맛이 좋음.

감 ㊐ <식> 감.[全城]

감-고장 ㊐ [全城] → 감낭-꼿.

감은-돔 ㊐ <동> 감선-도미.[全城]

감은탈-낭 ㊐

<식> 검은-딸:기. [水産] [加時] [金寧] = 가막탈-남.

감자-죽[gamja-juk] 별칭 : 지실죽

☞ 감자 삶은 물과 감자를 이용해서 쑨 죽.

감저 ㊐ <식> 고구마.[全城] = 감ᄌᆞ. 고: 감져.

감저-꿀 ㊐ → 감저-줄.

감저-줄 ㊐

고구마 덩굴. [仁城] = 감저-꿀, 감저-출.

감저-출 ㊐ [加時] → 감저-줄.

감젓메-놓다 ㊘

고구마 덩굴을 내리고 고구마를 흙 속에 묻다. [全城]

감쥐 ㊐

<음> 감주(甘酒). [全城] 고: 감쥬.

감쥣-주시 ㊐ 감주-찌꺼기. [全城]

감초 ㊐ 감초. [全城]

감티탈-낭 ㊐ <식> 장-딸:기 [仁城][水山][金寧]

감팡-우럭 ㊐ <동> → 검펑-우럭.

감ᄌᆞ ㊐ [全城] → 감저.

갑 ㊐

귤(橘) 따위의 껍데기를 벗겨 버린 열매가 속껄질로 따로따로 자신 낱개.[全城]

갓-김치[gat-gimchi] 별칭 : 갯물짐치

☞ 갓은 소금물에 절여두고 고춧가루, 멸치젓, 다진마늘, 다진생강, 설탕을 넣고 양념을 만들어 갓의 물기를 빼고 버무림.

강남-대죽 ㊐

<식> 옥-수수(玉高粱). = 강낭-대축.

강남-대축 ㊐

<식> [水山] [加時] [金寧] → 강안-대죽.

강낭대축-여물 ㊐

<식> [水山] [加時] → 강낭이-부루기.

강돌롸리 ㊐

<식> 쌀알이 노랗고 매진 조의 한가지.[全城] = 강돌-와리.

강돌-와리 ㊐

<식> 조의 일종.[寧坪]

강-술[gang-sul]

☞ 차조가루로 오메기떡을 만들어 누룩가루와 섞어 물렁물렁하게 반죽하여 발효 시킨 후 술을 독하게 빚어 물에 타마시는 것.

강알 ㊐ 솥 아궁이. [全城]

*중솟 강알에 봅서.(중솥 아궁이에 보시오.)

강정[gangjeong]

☞ 차조가루에 소금넣고 반죽해 반죽을 조금씩 떼어 동글납작하게 빚은 후 식용유를 두르고 지져낸 것.

개미 ㊐ 토.

간장을 담가서 소금물에 익혀진 메주 또는 그 찌끼.[全城]

개미:장 ㊐ [全城] → 뒌:-장.

개발-시리 ㊐

이삭의 끝이 개의 발 같이 세 가닥으로 되고 쌀알이 거무스름한 차진 조의 한가지.[全城]

개애다 ㊘ 개다.

덩이진 것에 물을 치어 저으면서 풀어지게 하다.[全城]

개역 ㊐

<음> 볶은 보리나 콩 따위를 갈거나 빻아서 만든 가루 음식물. 미숫가루.[全城]

ᄒᆞᆫ ᄃᆞᆯ에 개역 번, ᄌᆞ배기 시 번 ᄒᆞ면 집안 망ᄒᆞᆫ다(한달에 미싯가루 세 번, 수제비 세 번 하면 집안이 망한다.)[全城]

개자리-쿨 ㊐ <식> 개:-자리. = 개자리-풀.

개자리-풀 ㊐ <식> → 개자리-쿨.

개-장테 ㊐

<도> 오지그릇의 일종으로 흔히 설거지 통으로 쓰임.
개-줴피낭 ㉠ <식> 개-산초(-山椒).[全城]
개-탕쉬 ㉠
= 개-탕쉬, 개-퉁지, 개-탕쥐, 텡지, 퉁지, 퉁쥐, 텡지-ᄋᆞ름, 텡기.
개-탕쥐 ㉠ → 개-탕주.
개탕쥐-낭 ㉠ <식> → 텡ᄌᆞ-낭.
개-ᄀᆞᆺ ㉠ 갯-가.[全城] = 갯-ᄀᆞᆺ.
거:멍-ᄒᆞ다 ㉥ 거:멓다.[全城]
거령청-이 ㉯
아무근거도 표준도 없이 그저 허튼 짓이나 말을 하는 모양.[全城] = 거령-셍이.
거령청-ᄒᆞ다 ㉥
하는 말이나 짓이 아무 근거도 표준도 없이 사리에 맞지 않고 허황되다.
*거 종이만 ᄒᆞᆫ 장 도망 갓주머, 거령청ᄒᆞ게.(그것 종이만 한 장 없어졌지 뭐, 거령청하게.)[全城] = 거령처-ᄒᆞ다.
거르다 ㉤ 거르다.
1. 찌끼가 있는 액체를 체 같은 데 받쳐 짜내다. [全城]
2. 차례를 건너뛰다.[全城] = 걸르다. 고: 거르다.
거뭇-거뭇 ㉯ [全城] → 거믓-거믓
거므스름-ᄒᆞ다 ㉥
거무스름-하다.[全城] = 거스름-ᄒᆞ다.
거스름-떡 ㉠
사돈집에 맨 처음으로 하여 가는 떡.[全城] = 거시림-떡.
거영 ㉠ → 갱.
거죽
㉠ 거죽.[全城] = 걱죽, 걱적, 겁죽. 고: 거족.
거칠다 ㉥ 거칠다. [全城]
거칠-복 ㉠ <동> 까칠-복.[全城] = 거칠-복젱이.
거칠-복젱이 ㉠ <동> [全城] → 거칠-복.
거펑-우럭 ㉠ <동> → 검펑-우럭.
건감 ㉠
곶감. *건감 먹을 샌 메눌애기 시나 읏이나.(곶감 먹을 땐 며느리 아기 있건 없건.) [全城]
건옥돔-구이[geonokdom-gui]
☞ 옥돔을 소금으로 간하여 말린 후 석쇠에 노릇노릇하게 구운 요리.
건지 ㉠ 건더기.[全城] 고: 건디.
건지 먹은 놈이나, 국물 먹은 놈이나.(건더기를 먹은 놈이나, 국물을 먹은 놈이나.)[全城]
건지다 ㉤ 건지다.[全城]
걸르다 ㉤ [全城] → 거르다.
걸명 ㉠
<무> 잡귀신을 대접하기 위하여 제(祭)를 지낸 후 음식ㅇ르 걷어 던지는 일.[全城]
검은-꽤 ㉠ 검은-깨.[全城]
검은-돗 ㉠ <동> 털빛이 검은 돼지.[全城]
검은-동ᄌᆞ ㉠ [水山] [加時] → 검은-공ᄌᆞ
검은-쉐 ㉠ <동> 털빛이 검은 소.[全城]
검은어럭-쉐 ㉠
<동> 털빛이 흑백색(黑白色)으로 얼럭덜럭한 소.[全城]
검은-조 ㉠ 쌀알이 검고 차진 조의 한가지.[全城]
검은-콩 ㉠ 검은-콩(黑太).[全城]
검은-볼낙 ㉠ <동> 볼락의 일종.
검펑-우럭 ㉠
<동> 쏨-뱅이 [水山] [加時] = 감팡-우럭, 거펑-우럭, 검푹-우럭.
검피다. ㉤ 녹두, 메밀 따위를 애벌 갈다. [全城]
겁데기 ㉠ 껍데기 [全城] = 껍데기
겁죽 ㉠ [水山] → 거죽.
겉-보리 ㉠ 겉-보리.[全城]
겉보리-ᄊᆞᆯ ㉠ 겉보리-쌀 [全城]
게-국[ge-guk] 별칭 : 깅이국
☞ 연한 게를 이용해 미역과 함께 끓인 국.
게드레기 ㉠ <동> 소:라-게:
게-범벅[ge-beombeok] 별칭 : 깅이범벅
☞ 게를 익힌 후 보릿가루(또는 밀가루)와 함께 되직하게 끓인 것.
게-술[ge-sul] 별칭 : 깅이주
☞ 게를 해감한 후 병에 게를 넣고 소주를 부어 일주일 발효시킨 후 먹는 술. 게와 술의 비율은 1:6이 적당함.
게염지-탈 ㉠
<식> 뱀:딸기 [全城] = 게예미-탈, 게여미-탈
게영 ㉠ [全城] → 갱.
게-젓[ge-jeot] 별칭 : 깅이젓
☞ 방게는 해감 뒤 끓인 국간장을 부어 숙성하고 3일 뒤 국간장만 따라 내어 끓인 다음 식혀 붓기를 3~4회 반

복한 것. 3월 보름날은 썰물이 심하여 많은 해물을 잡을 수 있다. 그 중에서도 게(깅이)가 많이 잡힘.

게-조림[ge-jorim] 별칭 : 깅이조림, 깅이콩지짐

☞ 게는 해감을 한 뒤 튀겨내고 냄비에 양념장을 넣고 게를 넣어 자작하게 끓인 조림.

게-죽[ge-juk] 별칭 : 깅이죽

☞ 불린 쌀에 어린게를 넣어 쑨 죽.

겍주리 ㊐ <동> 쥐-치 [全城]

겡 ㊐

갱(羹).[全城] = 거영, 게영, 겡-국 - 겡 (어미) -자고, '하게'할 자리와 동년 배에게 함께 하기를 권하는 종결어미.

겡이 ㊐ → 깅이

고고리 ㊐ 이삭. [全城] 고: 고고리

고구마-떡[goguma-tteok] 별칭 : 감제떡, 감저떡, 감제돌래떡

☞ 절간고구마가루에 뜨거운 물을 넣고 익반죽하여 반죽을 동글납작하게 만들어 끓는 물에 삶아 건진 떡. 제주에서는 생고구마를 썰어서 절간 고구마를 빼때기라고 하며 겨울에 주로 간식용으로 이용함.

고구마-밥[goguma-bap] 별칭 : 감제밥

☞ 고구마와 보리를 함께 지은 밥.

고구마순-장아찌[gogumasun-jangajji]

☞ 고구마순은 소금물에 2시간 절였다가 말린 후 양념장을 끓여서 식힌 후 고구마순을 양념장에 넣어둔다. 양념장만 따라 내어 끓여 식힌 후 항아리에 담기를 3~4회 반복해서 넣다가 마지막에 양념장에 고추장을 넣어 달여 식힌 후 다시 고구마순과 넣어 둔다. 일주일 후에 고구마순을 꺼내 먹음.

고구마-시루떡[goguma-sirutteok] 별칭 : 감제침떡

☞ 절간고구마가루를 뭉쳐질 정도로 되게 물을 뿌리고 시루에 얇게 썬 고구마를 깔고 절간고구마가루를 번갈아 가며 안쳐 찐 떡.

고기-국수[gogi-guksu] 별칭 : 괴기국수, 돼지국수

☞ 돼지고기를 삶아서 국수 위에 얹은 것. 돼지육수는 국수의 국물로 사용한다.

고깃-점 ㊐

돼지난 쇠고기 따위를 작고 얇게 썰어 놓은 것 [全城] = 궤깃-점.

고냥 ㊐ → 고망.

고달-떡 ㊐ <음> → 징부 찐-떡

고달부찐-떡 ㊐ <음> → 징부찐-떡

고달여진 ㊐ <음> → 징부찐-떡

고대 ㊐ [全城] → 고데

고둥-국[kkwong-mandu] 별칭:보말국, 고매기국

☞ 고둥을 삶아 내장과 살을 분리해 미역과 함께 끓인 국. 고둥은 제주바닷가에서 썰물 때 잡힘. 이것을 으깨거나 분쇄기에 갈아서 죽을 끓여 먹기도 함.

고둥-수제비[godung-sujebi] 별칭 : 보말수제비, 고매기수제비

☞ 고둥을 삶아 살과 내장만 분리하여 수제비를 끓인 것.

고둥-죽[godung-juk] 별칭 : 보말죽, 고매기죽

☞ 불린 쌀에 고둥의 살과 내장을 넣어 쑨 죽.

고등어-구이[godeungeo-gui]

☞ 고등어 손질 후 석쇠에 식초를 발라 노릇노릇하게 구운 요리.

고등어-배춧-국[godeungeo-baechut-guk] 별칭 : 고등어국

☞ 고등어를 넣고 끓이다가 배추를 넣어 끓인 국.

고등어-조림[godeungeo-jorim] 별칭 : 고등어지짐

☞ 고등어를 토막내어 놓고 냄비에 무 깔고 고등어와 양념장을 넣어 자작하게 끓인 조림. 여름에 먹다 남은 마늘지를 넣어 조리기도 함.

고등어-죽[godeungeo-juk]

☞ 불린 쌀에 고등어의 살을 넣어 쑨 죽. 다진 파를 넣어 끓이기도 함.

고등-에 ㊐ <동> 고등-어 [全城] = 고등-어

고랑-콩 ㊐

<농> 조 파종과 동시에 밭갈이 후 이랑(고랑)을 따라서만 파종 한 콩.

* 옛날은 조 갈 때 고랑더레 콩씰 놓앗주. 이걸 '고랑콩'이라고.(옛날은 조 갈 때 고랑으로 콩씰 놓았지 이걸 '고량콩'이라고)

고래 ㊐ <동> [全城] → 고레.

고렴 ㊐

조문 *장흔 후엔 고렴 아이 가 마씀?(장을 지낸 후에는 조문을 아니 갑니까?)[全城]

고렴-ᄒᆞ다 ㊑ [全城] → 조문-ᄒᆞ다.

고령 ㊐

1. 대오리(竹-)나 차풀의 줄기로 엮어서, 채롱보다 통이 아주 얕고 작게 만든 그릇

2. 고령 만큼의 분량

*떡 ᄒᆞᆫ 고령 짊어지고 허연 세월을 올라갓지.(떡 한 바구니를 짊어지고 해서 서울을 올라 갔지)[全城] = 고량, 구령

고리 ㊐

멸치 따위 바닷고기를 운반하는데 쓰이는 대오리 따위로 엮어서 만든 바구니

*천 고리여 만 고리여 이여싸 소리에 닷 올라온다.(천 '고리'네만 '고리'네 이여싸 소리에 닻 올라온다.)[全城]

고망 ㊐ 구멍 [全城] = 구녁, 고냥,구멍,고: 구무.

고망-ᄯᆞᆯ롸지다 ㊑

[全城] → 고망-ᄯᆞᆯ다, 고냥-ᄯᆞᆯ다.

고사리 ㊐ 고사리 [全城]

고사리-누름전[gosari-nureumjeon] 별칭 : 고사리전, 느리미전

☞ 고사리를 삶아서 간을 하고 팬에 달걀을 부어 그 위에 고사리를 얹고 노릇노릇하게 지져 낸 음식. 고사리누름전은 명절이나 제사 때 반드시 올리는데, 귀신이 와서 보자기 대용으로 음식을 싸서 간다는 유래가 있음.

고사리-마 ㊐ 봄철에 고사리가 나올 때

고사리-볶음[gosari-bokkeum] 별칭 : 고사리탕쉬

☞ 고사리를 불린 후 삶아 간장, 다진마늘, 참기름, 깨를 넣고 냄비에서 볶은 요리. 차례상이나 제사상에는 탕쉬로 마른 고사리 삶은 것을 반드시 볶아 올리고, 남은 고사리는 돼지고기적갈 부스러기를 넣고 양념하여 먹기도 함.

고삭-죽 ㊐

<음> 콩, 팥, 보리 따위를 볶아서 간 가루를 좁쌀 따위에 섞어서 쑨 죽

고셍이 ㊐ <동> → 코셍이

고소리 ㊐ 소줏-고리 [全城]

고실-고실 ㊒

밥이 되지도 아니하고 질지도 아니하여 꼭 알맞은 모양 *고사리 먹으믄 고실고실(고사리 먹으면 고실고실)[全城]

고장-떡 ㊐

<음> 절편 모양으로 동그랗게 만들되 둘레를 톱니 같이 하고 붉은 물을 칠한 떡 [全城]

고장-떡[gojang-tteok]

☞ 멥쌀가루를 익반죽하여 동글납작하게 만들어 기름떡본으로 찍어 낸 다음 솔잎을 깔고 쪄 낸 떡.

고조기 ㊐ → 멘주기

고줄맹이 ㊐

<동> 학공지 = 꼬질멩이, 꼬줄멩이, 고질멩이

고지 ㊐ 꼬챙이 = 고쟁이

고춧잎-나물[gochunnip-namul] 별칭 : 고춧잎멸치젓무침

☞ 고춧잎을 살짝 데쳐 멸치젓국, 깨, 다진마늘, 고춧가루를 넣고 무친 나물.

고춧잎-장아찌[gochunnip-jangajji]

☞ 고춧잎은 소금물에 담가놓고 색이 갈색빛이 나면 헹구고 물기를 빼다. 양념장을 끓여 식

혀서 고춧잎을 넣어둔다. 처음에는 7일 두 번째는 15일 세 번째는 30일마다 양념장을 따라 내 한소끔 끓여 식힌 다음 항아리에 붓기를 반복한다. 먹을 때는 참기름, 깨소금을 간단히 무쳐 먹음.

고치-장 ㉿ 고추-장 [全城]

고ᄉᆞ ㉿ [全城] → 코ᄉᆞ

곡-감 ㉿ [全城] → 곶-감.

곡석 ㉿ 곡식

곤-떡 ㉿ 흰-떡.

곤-밥 ㉿ 고운 밥, 볍쌀로 지은 밥 흰밥

곤주왁-사다 ㉾ → 항곱-사다.

곤-죽 ㉿ 흰-죽 = 흰-죽

골[6] ㉿ 엿-기름 [全城]

골[7] ㉿ <도> [全城] → 모ᄌᆞᆺ골.

골[8] ㉿

동네에 장사가 났을 때 남정들이 의무적으로 장지에 나가서 뫼 쓴느 역사를 번갈아 가며 돕는 동네 사람들로 이루어지는 집단.[全城]

골감주[golgamju] 별칭 : 차조식혜

☞ 차조밥을 질게 지어 찬물을 부어 식힌 후 엿기름가루를 섞어 발효 시켜 밥알이 하나씩 뜨며 거품이 생기면 삼베에 짜서 끓여 먹는 것. 골은 엿기름을 나타내는 제주도 사투리임.

골짝-ᄒᆞ다 ㉿

1. 먹은 것이 양에 차지 못하여서 배가 곯다.[全城]

2. 그릇 따위에 담은 물건이 차지 못하여 속이 좀 비다.[全城]

곰-박 ㉿

<도> 국자 모양으로 만들되 우묵한 바닥에 구멍을 숭숭 꿇어서 물에 삶은 떡 따위를 건지는데 쓰는 제구 [全城] = 곰-팍

곰생이 ㉿ [全城] → 곰셍이

곰생이-돋다 ㉾

곰팡이가 처음 생겨 나오다.[全城] = 곰셍이-돋다.

곰생이-피다 ㉾ [全城] → 곰셍이-피다.

곰셍이 ㉿ 곰:팡이 [全城] = 곰생이, 곰펭이

곱 ㉿ → 쉐-콥

곱-내 ㉿ → 콥-내

공정 ㉿

<음> 장사 지낼 때 역사에 특별히 수고한 사람에게 큰 상자에 괴어서 나누는 떡[全城]

과상 ㉿

<음> 밀가루 따위로 네모지게 만들어서 기름에 뛰기고 엿을 발라 쌀 띄운 것을 드문드문 붙인 떡 = 상-떡

과줄[gwajul] 별칭 : 과질

☞ 밀가루를 되게 반죽해 얇게 밀어 직사각형이 되게 썬 후 약간의 칼집을 넣어두고 쌀은 시루에 쪄서 말린 후 기름에 튀긴다. 밀가루 반죽을 갈색이 되게 튀겨 엿이나 조청을 바르고 쌀을 묻힌 것.

구덕 ㉿ <도> 조금 큰 바구니

*요즘은 구덕도 잇지만 멩텡이 줄아 가지고서 동냥을 ᄒᆞ면서 빌어 먹는디.(요즘은 구덕도 있지만 망테기를 결어 가지고서 동냥을 하면서 빌어 먹는데.)[全城] 구젱기닥달 까먹으나 안 까먹으나 ᄒᆞᆫ구덕.(소라껍질 까먹으나 안 까먹으나 같다.)

구믄젱이 ㉿ <동> 능성어 → 몰래얼리

구살 ㉿ 섬:게:[全城]

구젱기 ㉿ <동> [全城] → 구젱기

구젱기 ㉿

<동> 소:라 [全城] = 구젱이 구젱기 똥누레 가불민 게드레기가 ᄎᆞ지ᄒᆞᆫ다.(소라가 똥 누러 가버리면, 소라게가 차지한다.)[全城]

구젱기-닥살 ㉿ 소:라-딱지 [全城]

국수 ㉿ [全城] → 국수

국쉬-신 ㉿ → 꿤-신

국-자 ㉿ <도> 국-자 [全城] = 남-자

국자-사둘 ㉿ <도> 자림돔 잡이용 그물의 일종

국-죽 ㉿ <음> 국에 밥을 넣어 쑨 죽 [全城]

군-내 ㉿ 군:내 [全城] = 굴룬-내

군-물 ㉿

군:-물, 물이나 죽 위에 따로 생기는 물.[全城]

군부물회[gunbu-mulhoe] 별칭 : 군벗물회

☞ 군부를 살짝 데쳐 딱지를 떼어낸 후 야채를 썰고 양념을 만들어 군부와 야채 함께 버무려 두고 먹을 때 찬물을 부어 먹는 요리. 군부는 살짝 데쳐야 딱지를 떼어내기 쉬움.

군부-젓[gunbu-jeot] 별칭 : 군벗젓

☞ 군부를 소금물에 씻어 소금에 절여 두었다가 먹는 것.

군부지[gunbuji] 별칭 : 군벗지

☞ 군부는 살짝 데쳐 딱지를 뗀 후 간장에 담갔다가 간장을 끓여서 식힌 후 다시 담가 둠.

굴레 ㉿ 입안을 조금 나쁘게 이르는 말
*나는 물 흔 굴레만 먹어서 죽겠다. (나는 물 한 굴레만 먹어서 죽겠다.) [全城]
굼벵이 ㉿ <동> 굼:벵이 = 굼벙이
굿시리 ㉿
<도> 굿청 젯상에 올릴 시루 떡을 찌는 자그마한 시루 [全城]
궤기 ㉿
고기 = 고기 고: 고기 털린 궤기가 커 뭰다. (놓친 고기가 커 보인다.)[全城]
궤기-구덕 ㉿
<도> 고기를 잡아 임시 보관하는 구덕 [全城]
궤다 ㉾ 끓다.[全城]
궤멩이 ㉿ <동> → 고셍이
그끄렁-내 ㉿
1. 밥이 솥에 눌어 붙어 타는 냄새 [全城]
2. 짐승이 털 따위가 타는 냄새
*무시거 영 불 부쳔 콧쿠망에 찔르난에 하르방이 그 끄렁내 남젠 ᄒᆞ여(무슨 것 이렇게 불 붙여서 콧쿠멍에 찌르니깐 할아버지가 그끄렁내 난다고 하여)[全城]
그믓-긋다 ㉾ [全城] → 금-긋다.
그스리다 ㉾ 그슬리다. [全城] = 기시리다
그스린-돗 ㉿
<동> 잡으려고 털을 불에 그슬려 버린 돼지 [全城] = 긔시린-돗
긁인-내 ㉿ 긁은-내 [全城]
기름 ㉿ [全城] → 지름
기름-떡[gireum-tteok]
☞ 찹쌀가루를 끓는 물에 익반죽하여 기름떡본으로 찍어내 기름을 넉넉히 둘러 노릇노릇하게 지져낸 후 설탕을 뿌려 먹는 떡. 화전과 비슷하나 크기와 가장자리의 모양에 차이가 있다. 톱니바퀴 모양의 떡으로 별을 상징하여 제사상의 맨 위에 괴기 때문에 '우찍'이라고도 함.
기름-밥[gireum-bap] 별칭 : 지름밥
☞ 밥에 참기름을 넣어서 지은밥. 입맛이 없거나 환자의 회복을 돕기 위해 먹는 밥.
기름-질 ㉿ 지름-길
기름-펭 ㉿ [全城] → 지금-펭
기멩 ㉿ 기명 [全城]
기주 ㉿ → 기쥐
기쥐 ㉿
기주, 증편 같은 것을 만들 때에 술 따위를 쳐서 부풀어 오르게 하는 것 [全城] = 기주
기쥐-떡 ㉿
<음> 기주-떡 술 따위를 쳐서 부풀어 오르게 하여 만든 떡.[全城]
김이 ㉿
게: = 기, 겅이, 겡이 놈 싼 훼에 깅이 잡나.(남 켠 횃불에 게 잡는다.)[全城]
김장 ㉿ [全城] → 짐치
김장-돔다 ㉾
[全城] → 짐치-돔다.
깻잎-장아찌[kkaennip-jangajji] 별칭 : 유잎지
☞ 깻잎은 소금물을 넣고 살짝 찐 후 양념장을 만들어 깻잎사이사이 발라 놓고 넣어둔다. 2~3일 후에 양념장만 따라내어 끓여 식혀 다시 붓기를 3~4회 반복한 뒤 먹는다. 소금물에 2주 정도 삭 힌 깻잎을 된장에 박아 두는 방법도 있음.
꼬치-구이[kkochi-gui]
☞ 오분자기, 소라를 간장, 참기름, 깨로 양념하여 꼬치에 끼워서 노릇노릇하게 구운 요리.
꼴렝이 ㉿
꼬랑이. 꼬리.[全城] = 꼴랭이, 꽁뎅이, 꼬렝이, 꽁당지.
꽝 ㉿ 뼈(骨).[全城] = 뻬.
꽝질-오리 ㉿ <식> 대맥(大麥)의 일종.
꽝-ᄆᆞ작 ㉿ 뼈-마디(骨一).[全城] = 꽝-ᄆᆞ디.
꿩고기-숯불-구이[kkwonggogi-sutbul-gui]
☞ 꿩을 멸치장국국물, 간장, 다진 파, 다진마늘, 참기름, 청주에 재워 두었다가 석쇠에 노릇노릇하게 구운 요리.
꿩-마농 ㉿ <식> 달래.[全城]
꿩-만두[kkwong-mandu]
☞ 꿩고기로 만든 만두. 피는 메밀가루로 한다.

꿩-메밀-칼국수[kkwong-memil-kalguksu] 별칭 : 꿩ᄆᆞ믈칼국수
☞ 꿩을 삶은 국물은 칼국수의 육수로 이용하고 꿩의 살은 고명으로 한 칼국수.

꿩 - 무 - 국 [kkwong-mu-guk]

☞ 꿩과 버섯, 무 등을 넣어 끓이다가 꿩의 뼈를 빼고 간을 해서 만든 국.

꿩-밥 ㊐ <식> [水山] → 꿩-조.

꿩-비애기 ㊐ <동> 꺼:병이.[全城] = 꿩-빙애기.

꿩-산적[kkwong-sanjeok] 별칭 : 꿩적갈

☞ 꿩고기를 직사각형모양으로 잘라 양념에 버무려 재워 뒀다가 꼬치에 끼워 노릇노릇하게 지져낸 요리. 제주도 산에는 꿩이 많아서 흔하게 얻을 수 있고, 꿩은 마른 털을 뽑아서 잡아야 한다. 꿩산적은 한 마리 통째로 굽거나 다리, 가슴 등 조각을 크게 떼서 소금 양념 혹은 간장 양념을 발라 꼬치에 꿰어 굽는다. 잔칫상이나 제사에 쓰고 있는 중요한 음식이다.

꿩-엿[kkwong-yeot]

☞ 차조를 질게 밥을 지어 엿기름가루를 섞어 발효 시킨 후 삼베로 짜내 꿩을 끓인다. 꿩은 건져내고 계속 끓이다가 꿩고기를 넣어 되직하게 끓인 것. 꿩 대신 닭을 사용하기도 한다.

꿩-조 ㊐

<식> 꿩의-밥. = 꿩-밥

꿩-탕[kkwong-tang]

☞ 꿩을 통째로 넣어 끓여 육수를 낸 후 꿩의 살만 발라 육수에 무와 살을 넣어 만든 국.

꿩-토렴[kkwong-toryeom]

☞ 꿩 살을 얇게 저며 접시에 담고, 꿩뼈와 무로 육수를 낸다. 배추, 당근, 미나리, 양파는 썰어 접시에 담아 놓는다. 전골냄비에 육수를 담고 끓으면 꿩과 야채를 기호에 맞게 살짝 익혀 먹는 요리.

꿩-독새기 ㊐ 꿩-알.[全城]

ㅋ끼다 ㊐

물 같은 것을 급하게 마시다가 목에 막혀 잘 내려가지 아니하다. [全城] 고: ㅈ기다.

ㅋ는대-구덕 ㊐

아주 가늘고 긴 대(竹) 오리로 엮어 만든 큰 바구니, 적은 양의 물건을 넣어 여자들이 허리에 끼고 운반해 다님,

*그 옛날은 ㅋ는대구덕을 새각시덜이 들럿거든(그 옛날은 가는대구덕을 색시들이 들었거든.)[全城] = 서대-구덕, 대-구덕 ㅋ랑 좁쏠 (구)자잘한 좁쌀

*ㅋ랑좁쏠늬 옷이 먹엉 놈의 어멍 말 옷이 살라(자잘한 좁쌀 뉘 없이 먹어 남의 어머니 말 없이 살라.)[全城]

ㅋ는-체 ㊐

<도> 중체와 그 형태는 물론 쓰이도 비슷한 것이나 중체보다는 쳇불 구멍의 크기가 보다 작은 체 [全城] 고: ㅋ는체

ㅋ늘다 ㊒ 가늘다. [全城] 고: ㅋ놀다.

ㅋ레 ㊐ 맷-돌: [全城]

ㅋ레-체경 ㊐

<도> 맷손(ㅋ레ㅈ럭) 두 갑절 쯤 길이의 방망이를 맷손에 가로질러서 멀찌막 이 앉고, 그 한쪽, 끄트머리를 밀리고 당겨가는 대로 맷돌이 가볍게 돌아가도록 하는 보조 맷손.[全城]

ㅋ렛-덕석 ㊐ → ㅋ렛-방석

ㅋ렛-도고리 ㊐

맷돌을 들여 앉히고 갈 때 밑에 받쳐 쓴는 큰 함지박

*구젱기를 하영 늬집이 쏧아놘 ㅋ렛도고리에 퍼놘 들러 먹엇주.(소라를 캐서 네집이 삶아 놓고 고랫도고리에 쏟아 놓고 먹었지)[全城] = ㅋ랫-방석.

ㅋ렛-방석 ㊐

맷-방석 [全城] = ㅋ렛-덕석, ㅋ렛-독석, 쳇-덕석

ㅋ메기 ㊐ <동> → ㅋ메기-보말

ㅋ메기-보말 ㊐

<동> 남방울타리고등 = ㄱ셈이, ㄱ세기, ㅋ메기

ㅋ진상-받다 ㊑ 큰상-받다. [全城]

ㄷ-절이다 ㊑

소금 기운이 속속들이 배어 들게 하다.[全城]

ㄷ-지르다 ㊑

소금 기운이 속속들이 배어 들게끔 하여 두다.

*소금 ㅋ져 오니 그냥 ㄷ지러 불엇주.(소금 가져 오니 그냥 간질러 버렸지요.)[全城] = ㄷ-질르다.

ㄴ

나록 ㊐ <식> 벼.[全城]

나록-고고리 ㊐ 벼-이삭.[全城]

나록-ㅋ스락 ㊐ 볏-까끄라기.[全城]

나박-짐치 ㉯ 나박-김치. = 나베기-짐치.
나베기-짐치 ㉯ [加時] → 나박-짐치.
나쁘다 ㉰ 나쁘다. 음식이 양에 차지 않다.[全城]
날레 ㉯
곡식을 볕에 쐬기 위하여 멍석에 널어 놓은 것. *겐디 아들이 장성(長成)ᄒᆞ엿는디 날레에 ᄃᆞᆨ이 들민 ᄃᆞᆨ을 안 내몰아.(그런데 아들이 장성하였는데, '날레'에 닭이 들면 닭을 안 내몰아.)[全城]=날래.
남-박 ㉯
<도> 나무를 파서 만든 바가지 같은 그릇.[全城] = 남-박세기.
남-박세기 ㉯ <도> [全城] → 남-박.
남박-신 ㉯ → 남-신.
남방에 짛는 소리 ㉯
<요>[全城] → 방에 놀레.
남-방에 ㉯
<도> 큰 통나무를 파서 만든 절구.[全城] = 남-방이.
남-방이 ㉯ [全城] → 남-방에.
남복-악(南福岳) ㉯ <지> [全城] → 마복이.
남-부끄럽다 ㉰ [全城] → 놈-부치럽다.
남-부치럽다 ㉰ [全城] → 놈-부끄럽다.
남비 ㉯ 남비.[全城] = 냄비.
남-산(南山) ㉯
<지> 남제주군 성산읍 신풍리 북서쪽에 있는 산. 표선면 성읍리에 있었던 조선 때의 정의현청에서 남동쪽 가까운 위치이며, 봉수대가 있었음. 위에 환형 (環形)분화구가 있음. 표고 179 미터.[全城]
남죽-질 ㉯
죽젓개-질. = 남술-질, 베수기-질, 베술기-질, 저수에-질, 저수의-질, 저수웨-질.
남펜 ㉯ 남편.[全城] = 냄펜, 소나의
남펭-날 ㉯
납평. 동지(冬至) 뒤의 셋째 술일(戌日).[全城] = 납펭-날.
냉이-나물[naengi-namul] 별칭 : 난시무침
☞ 냉이를 살짝 데쳐 간장, 깨, 참기름을 넣고 무친 나물.

냉잇-국[naengit-guk] 별칭 : 난시국
☞ 냉이를 데친 후 쌀뜨물로 끓인 국.

노리 ㉯
노루.[全城] 고: 노ᄅᆞ
노리궤기 ᄒᆞᆫ 점 먹젬ᄒᆞ당, 지 궤기 열점 일른다.(노루고기 한 점 먹으려고 하다가, 자기 고기 열 점 잃는다.)[全城]

노리도 션나 바닥에 들민 죽나.(노루도 있었던 곳에 들면 죽는다. 노루가 있었던 곳은 다시 오면 사냥꾼에 잡힌다는 뜻으로, 사람도 살다가 팔았던 곳에는 다시 들어가지 말라는 뜻을 나타내는 말.[全城]
노리도 제 자국에 들민 죽나.(노루도 제 자국에 들면 죽는다.)[全城]
노리 ᄄᆞ린 맏갱이 삼년 울거 먹는다.(노루 때린 막대기 삼년 우려 먹는다.)[全城]
눈 우의 노리궤기, ᄇᆞ름 우의 바릇궤기.(눈 위의 노루고기, 바람 위의 바닷고기.)[全城]
녹두-죽[nokdu-juk] 별칭 : 녹디죽
☞ 녹두 삶은 물과 녹두를 이용해서 쑨 죽. 처음부터 녹두의 앙금을 다 넣고 죽을 쑤면 계속 저어 주어야 한다. 그렇지 않으면 밑이 눌러 붙어서 먹을 때 냄새가 남.

녹듸-주름 ㉯
<식> 숙주-나물. = 녹디-질름, 녹디-지름.
녹듸-죽 ㉯ <음> 녹두-죽.[全城]
녹듸-지름 ㉯ <식> → 녹듸-주름.
녹듸-질름 ㉯ <식> → 녹듸-주름.
누넝-밥 ㉯ <음> → 누렝이.
누넹이 ㉯ <음> → 누렝이.
누넹이-물 ㉯ → 누렝이-물.
누렝이 ㉯
<음> 눌은 밥.[全城] = 밥-누넹이, 밥-누렝이, 누넹이, 누렁-밥, 누렝이, 누룽이.
누렝이-물 ㉯

숭늉.[全城] → 누넹이-물, 밥솟됫-물, 숭눙-물, 숭눙.

누에 ㉠

<동> 누에.[全城] = 누웨. 고: 누에,누웨.

눌렛-내 ㉠

해어(海魚) 따위에서 나는 냄새.[全城] = 늘-내.

는쟁이 ㉠ [全城] → 는젱이.

는쟁이-떡 ㉠ <음> 나깨-떡 = 느쟁이-떡.

는젱이 ㉠ 나깨. = 느쟁이,는쟁이 고: 느정이.

능셍이 ㉠ <도> 항아리의 일종.

ㄴ삐-지: ㉠ [加時] → 놈삐-지의.

ㄴ슬다 ㉠

날-서다. 연장의 날이 날카롭게 되다.[全城] = 놀쓰다.

ㄴ물-국 ㉠

나물-국. 채소를 넣고서 끓인 국.[全城] = ㄴ물-쿡.

ㄴ물-동 ㉠ → ㄴ물-동지.

ㄴ물-동지 ㉠

나무의 아주 연한 장다리. = ㄴ물-동.

ㄴ물-불이 ㉠ [全城] → ㄴ물-불휘.

ㄴ물-불휘 ㉠

배추 따위의 뿌리.[全城] = ㄴ물-불이.

ㄴ물-유으레기 ㉠

나물의 누렇게 시든 잎.[全城] = ㄴ물-유흐레기.

ㄴ물-유흐레기 ㉠ → ㄴ물-유으레기.

ㄴ물-치름 ㉠

나물-기름. 배추 따위의 나물의 씨에서 짜낸 기름.[全城]

ㄴ물-쿡 ㉠ [全城] → ㄴ물-국.

ㄴ물-팟 ㉠

남새-밭. 무,배추를 심어서 가꾸는 밭.[全城]

놀개기[1]㉠

지느러미.[全城] = 놀개기, 놀가기, 놀개, 놀게.

놀개기[2] ㉠ [全城] → 놀개.

놀-것 ㉠ 날-것.[全城]

놀게 ㉠ [全城] → 놀개기[1].

놀게기 ㉠ [全城] → 놀개기[2].

놀-고기 ㉠ [全城] → 놀-귀기.

놀-궤기 ㉠ 날-고기.[全城] = 놀고기.

놈삐 ㉠

무. 무의 뿌리만을 일컫는 말.[全城] = 놈삐.

놈삐-지시 ㉠ → 놈삐-지의.

놈삐-지의 ㉠

무-장아찌. = 놈삐-지시, 놈삐-지의, 놈삐-지희, 놈삐-지:.

놈삐-지이 ㉠ → 놈삐-지의.

놈삐-지히 ㉠ → 놈삐-지의.

놈삐-짐끼 ㉠ → 놈삐-짐치.

놈삐-짐치 ㉠ 무-김치. = 놈삐-짐끼, 놈삐-징뀌.

ㄷ

다금바리-회[dageumbari-hoe]

☞ 다금바리의 껍질을 벗기고 살을 얇게 저며 초고추장에 먹는 것. 다금바리는 농어목 농어과의 바닷물고기이다. 제주도에서는 구문쟁이, 부산에서는 뻘농어로 부른다. 우리나라에서는 제주도 근처의 남해안에서 발견되는 열대성 어류로 주로 깊이가 100~200m 정도인 다소 깊은 바다로 바닥이 조개껍데기나 모래로 섞인 암초지대에서 생활하며 거의 이동을 하지 않는 정착성 물고기이다. 살이 단단하고 맛이 담백함.

달걀-찜[dalgyal-jjim] 별칭 : 돍새기찜

☞ 물에 달걀을 풀어 소금으로 간하고 참기름, 실파 넣고 섞은 후 밥 뜸들일때 밥 위에 그릇채 넣고 뚜껑을 덮어 익힌 요리.

달래-김치[dallae-gimchi] 별칭 : 꿩마농짐치

☞ 달래를 뿌리채 씻어 소금에 절여 두었다가 고춧가루에, 멸치액젓, 다진마늘, 다진생강, 설탕을 넣어 양념을 만들어서 달래에 버무린다. 달래는 '꿩마농', '드릇마농'이라고도 하였고, 이는 '들의 마늘'을 뜻하는 말이다. 달래는 보통 정월달부터 8~9월까지 밭에서 캐는데, 특히 3월의 달래는 더욱 구수한 맛이 있음.

달래-장아찌[dallae-jangajji] 별칭 : 꿩마농장아찌

☞ 달래는 깨끗이 씻고 간장, 식초, 설탕을 끓여 식혀 양념장에 달래를 넣어둔다. 양념장만 따라내어 끓여 식혀 넣기를 2~3회 반복한 뒤 먹음.

달루다 ㉷
반죽이 되게 잘 되도록 이리저리 섞으며 다지다.[全城]
닭-메밀-칼국수[dak-memil-kalguksu] 별칭 : ᄆᆞᆯ칼국수
☞ 메밀가루로 국수를 만들고, 닭 삶은 육수와 닭 살을 발라 끓인 칼국수. 메밀반죽을 오래 치대어서 반죽을 해야 함.
닭-제골[dak-jegol]
☞ 닭 깨끗이 손질 후 속에 마늘을 가득 채운 후 솥에 물을 붓고 빈 뚝배기를 얹어 그 위에 대꼬챙이를 걸쳐 놓은 후 대꼬챙이에 닭을 얹어 뚜껑을 덮고 중탕을 하여 빈 뚝배기 속에 받아진 닭의 진국을 마시는 요리.
닭-죽[dak-juk] 별칭 : 돍죽
☞ 닭을 삶아 살을 발라내어 살로 쑨 죽.

당유자차[dangyujacha]별칭 : 댕유지차
☞ 유자를 씨를 발라 낸 다음 얇게 저며 설탕과 켜켜로 넣어 밀봉한 뒤 원액이되면 뜨거운 물을 부어 먹는 차.

대-거름체 ㉷
<도> 가는 댓개비로 쳇불을 조금 눈이 굵게 짜서 메운, 쌀 따위를 쳐내거나 액체를 받아내는 제구.[全城]
대-걸멍체 ㉷
<도> 구멍이 가장 큰 것으로, 조나 보리 따위를 타작하고 난 후에 얼멩이 다 음으로 뉘를 쳐내 버릴 때 쓰는 체.[全城]
대구 ㉷ <동> 대구(大口).
대죽[1] ㉷ <식> 수수. = 대축.
대죽[2] ㉷ <식>[全城] → 사당-대죽.
대죽-낭 ㉷ 수수-깡. = 대축-낭.
대창 ㉷
대창. 소,돼지 따위의 대장(大腸).[全城]
대천바당 구: 넓디넓은 바다.[全城]
대합조개-주[daehapjogae-ju]
☞ 대합살을 이용해서 쑨 죽.
댓-순 ㉷ [全城] → 대-뿌룩.
댕-유지 ㉷
귤 비슷하되 거죽이 우툴두툴한 아주 큰 유자(柚子)의 한가지.[全城] = 당-유지, 댕-유ᄌᆞ.
더덕-장아찌[deodeok-jangajji]
☞ 더덕은 방망이로 두들겨 넓게 펴서 소금물에 담갔다가 풋고추는 씨를 빼고 더덕사이사이에 풋고추를 얹어 놓고 간장을 부어 놓았다가 간장만 따라내어 끓여 식혀 다시 붓기를 2~3회 반복한다. 거무스름하게 간이 배면 굵게 찢어 참기름, 설탕, 고춧가루, 깨를 넣고 무친 후 먹음.
데멩이 ㉷ [全城] → 데가리.
데우다 ㉷ 데우다.[全城]
도레기 ㉷ [全城] → 도로기.
도렝이 ㉷ <동> 괭이-상어.[全城]
도로기 ㉷
<식> 마늘의 화경(花莖).
*음력삼월ᄃᆞᆯ 뒈민 나왕 사월 초쯤에 뽑아. 게야 뿌리가 굵어진다고. 그걸 도로기라고. 그걸로지도 담곡.(음력삼월달 되면 나와서 사월 초쯤에 뽑아. 그래야 뿌리가 굵어진다고. 그것을 도로기라고. 그것으로 장아찌도 담그고.)
도새기 ㉷
돼지 중에서도 비교덕 작은 돼지.[全城]
ᄃᆞ라멘 도새기가 기시린 도새기 타령 ᄒᆞᆫ다.(달아맨 돼지가 그슬린 돼지 타령한다.)
도새기-새끼 ㉷
<동> 돼:지-새끼.[全城] = 뒈지-새끼, 뒈야지-새끼, 도야지-새끼, 돗-새끼.
도야지-새끼 ㉷
<동> [全城] → 도새기-새끼.
독-사발 ㉷
<도> 오지그릇의 사발.
돌래-떡[dollae-tteok]
☞ 메밀가루를 따뜻한 물로 익반죽하여 반죽을 말아서 동글납작하게 빚어 끓는 물에 삶아 떠오르면 건져 찬물에 넣었다가 건져 물기를 뺀 후 참기름을 바른 떡. 돌래떡은 무속떡의 일종이며 팥소는 넣지 않고 보시시루떡 위에 얹는 떡. 멥쌀로 만든 것은 '흰돌래', 좁쌀로 만든 것을 '조돌래', 보리로 만든 것은 '보리돌래'라 함.

돌레-떡 ㉿
메밀이나 졸쌀가루 따위로 쟁반만큼 크고 둥그렇게 만든 떡.[全城]
돌무-장아찌[dolmu-jangajji] 별칭 : 드릇놈삐지
☞ 들무의 뿌리와 잎을 소금물에 절였다가 건져 내 간장을 부어 두었다가 꺼내 양념에 버무려 먹는다. 들무는 들에 나는 무를 말하며 겨울에도 죽지 않아 1~2월에 무청을 잘라서 데쳐서 무치거나 끓여 먹기도 한다.
돌-혹 ㉿
돌:-확. 큰 통나무를 파서 만든 절구 가운데에 박아 놓은 돌로 된 확.[全城]
돌-화리 ㉿ 돌로 파서 만든 화로[全城]
돔박-고장 ㉿ 동백-꽃.[全城] = 돔박-꼿.
돔발이 ㉿ <동> 동발-상어.
*등뎅이에 가시 시민 돔발이. 봄낭 옥돔 주낙할 EO 잡아 오주, 알 칠라고 펄바당에 들어오민. (등어리에 가시 있으면 돔발이, 봄나서 옥돔 주낙할 때 잡아 오지, 알까려고 펄바다에 들어오면).
돔베 ㉿ 도마.[全城]
돔베-칼 ㉿ → 숭키-칼.
돔비 ㉿ <농> 동부.[全城]
돗 ㉿
<동> 돼:지.[全城] = 뒈야지, 도야지, 고: 돗, 돋, 돝.
돗-고기 ㉿ [全城] → 돗-궤기.
돗-당 ㉿
돼지를 잡아 제물로 올리고 제를 지내는 당.
돗-지름 ㉿ 돼지고기에서 짜낸 기름.[全城]
돗-추렴 ㉿
각기 돈을 얼마씩 내어 돼지를 잡아먹는 일.[全城]
동고랑-곤떡 ㉿ <음> → 절벤.
동-고량 ㉿
도시락. = 동-고령, 밥-당석, 밥-장석, 밥-차반이.
동지 ㉿
배추 따위에서 돋아난 아주 여한 장다리.[全城]
동지-짐치 ㉿
배추 따위에서 돋아난 연한 장다리로 담근 김치.

돼지갈비-국[dwaejigalbi-guk] 별칭 : 돼지등뼈국, 줍착뼈국, 접작뼈국
☞ 돼지갈비를 삶아 육수에 미역과 메밀가루물을 넣고 끓인 국.

돼지갈비-지짐[dwaejigalbi-jijim]
☞ 돼지갈비 핏물을 빼고 풋마늘대와 마늘, 양파, 청주, 후춧가루를 넣고 된장과 고춧가루로 간을 맞춘 후 자작하게 끓인 요리. 결혼식에서 신랑신부상에 올리던 음식임.
돼지고기-고사리-조림[dwaejigogi-gosari-jorim] 별칭 : 돼지고기고사리지짐
☞ 돼지고기와 햇고사리를 손질하고 간장과 설탕, 물을 넣고 끓인 물에 돼지고기와 마늘, 생강즙을 넣고 끓이다가 감자, 햇고사리, 풋고추를 넣어 자작하게 끓이 조림. 감자를 넣지 않고 마지막에 메밀가루를 넣어 졸이기도 함.
돼지고기-산적[dwaejigogi-sanjeok] 별칭 : 돼지고기적갈

☞ 돼지고기를 된장과 소금을 넣은 물에 삶고 직사각형으로 잘라 양념한 뒤 꼬치에 끼워 노릇노릇하게 지져낸 요리. 제사상에 반드시 올리며 적의 크기와 길이는 가장마다 다르고 양념할 때 마늘을 쓰지 않는 가정도 있음.
돼지고기-엿[dwaejigogi-yeot]
☞ 차조를 질게 밥을 지어 차조밥에 찬물을 붓고 엿기름가루를 넣어 숙성시킨 후 삼베로 짜내서 약불로 끓인다. 돼지고기는 삶아서 찢어놓고 되직하게 되면 돼지고기를 넣고 끓인 것. 추운 겨울에 먹으면 추위를 이길 수 있다는 보양음식으로 천식에 약이 된다고 알려져 있음.
돼지새끼보-죽[dwaejisaekkibo-juk] 별칭 : 도새기새끼보죽
☞ 돼지새끼보를 이용해 쑨 죽. 돼지새끼보 를 이용한 음식은 주로 보신용으로 만들어 먹었음.
돼지새끼-회[dwaejisaekki-hoe] 별칭 : 돗새끼

회

☞ 태 속의 돼지새끼보를 꺼내 손질한 다음 다져서 고춧가루, 다진마늘, 참기름 등으로 양념을 해서 양념과 섞어 먹는 요리.

돼지-순대[dwaeji-sundae] 별칭 : 돗수애

☞ 돼지내장에 밀가루로 빨래하듯 문질러 냄새와 기름을 제거 후 뒤집어서 하룻밤 물에 담가 놓고 찹쌀은 물에 불려 찐 다음 식히고, 부추는 다져놓는다. 찹쌀밥에 돼지피를 섞은 후 부추와 보릿가루, 양념을 넣고 고루 섞어 소를 만들어 돼지내장에 물기를 제거 한 후 창자의 반정도만 소를 밀어 넣어 채운다음 삶아내는 요리. 제주의 가정에서 경조사에 많이 이용하며 영양가가 매우 높은 음식이다. 보리를 갈고 보리의 1/3가량 메밀가루를 섞어 양념하는데 채워 넣고 삶아서 소금을 찍어서 먹는 요리임.

돼지족발-국[dwaejijokbal-guk] 별칭 : 아강발국 ☞ 돼지족을 푹 삶아 육수를 내서 육수에 미역, 무, 돼지족에서 바른 살을 넣어 끓인 국. 산모들이 젖을 많이 나게 하기 위해 먹음.

돼지허파-전[dwaejiheopa-jeon] 별칭 : 복부기전

☞ 돼지허파를 삶아 소금과 후춧가루 뿌린 다음 메밀가루에 고루 무친 후 달걀물을 무치고 지진 음식. 부아전의 일종임.

두께 ㊐

뚜껑.[全城] = 두껑, 두껭이, 두엉, 두엥이.

두릅-국[dureup-guk] 별칭 : 들굽국

☞ 된장을 푼물에 두릅을 손질해 넣어 끓이는 국. 두릅은 맛과 향이 매우 진하므로 끓는 물에 숯을 한 줌 넣고 삶아 내어 떫은맛을 빼고 다음 조리하는 것이 좋다. 삶을 때는 두릅의 두터운 아랫부분에 칼집을 넣거나 반으로 갈라 전체적으로 고르게 익도록 함.

두말-띄기 ㊐

용적이 두 말 드는 크기의 솥.

*밥을 먹어며는 보통 두말 띄기는 먹엇주기.(밥을 먹으면 보통 두말띄기는 먹었지.)[全城] = 두말-떼기, 두말-치, 두말-뜨기.

두부-된장-장아찌[dubu-doenjang-jangajji]

☞ 두부에 물기를 빼고 삼베주머니에 넣고 편평하고 모양 잡은 뒤에 된장을 위아래로 촘촘히 발라 재워놓음.

둠비 ㊐

두부(豆腐).[全城]

둠빗-물 ㊐

순-물.[全城]

둔빗물에 손 덴 메누리.(두붓물에 손을 데인 며느리. 조강지처로서 보호해야 할 며느리를 뜻하는 말.)[全城]

둠빗-주시 ㊐ [全城] 비제기.

뒈 ㊐ 되.[全城]

들깨-죽[deulkkae-juk] 별칭 : 유죽

☞ 들깨를 갈아서 쑨 죽. 죽을 쓸 때 소금을 먼저 넣으면 죽이 삭아져 묽어지므로 끓은 후 에 넣어야함.

등절미 ㊐

<음> 송편보다 조금 두껍고 크게 만든 떡. = 등절미.

등절비[deungjeolbi]

☞ 메밀가루를 끓는 물에 익반죽하여 솔변떡본(솔변틀)으로 모양을 찍어내고 팥을 푹 삶아 팥고물을 만들어 메밀반죽을 끓는 물에 삶아 떠오르면 조금 더 끓인 다음 찬물에 넣었다가 물기를 뺀 후 팥고물을 묻힌 떡.

떡 ㊐

떡.[全城]

떡 진 사름 춤추난, 말똥 진 사름도 ᄀᆞ찌 춘다.(떡 진 사람 춤추니, 말똥 진 사람도 같이 춘다.[全城]

떡 간 디 떡 떼여 먹곡, 말(言) 간 디 말 부튼다.(떡 간 곳에 떡 떼어 먹고, 말 간 곳에 말 덧붙는다.)[全城]

떡 본 짐에 식게 혼다.(떡 본 김에 제사한다.)[全城]

보기 좋은 떡이 먹지 좋나.(보기 좋은 떡이 먹기가 좋다.)[全城]

선 떡 먹은 간.(선 떡 먹은 듯.)[全城]

떡-상지 ㊐

떡-상자(-箱子).[全城] = 떡-상ᄌᆞ.

떡-쉬 ㊐ 떡-소.[全城]

떡-징[1] ㊐

겅그레. 떡 같은 것을 찔 때 떡이 솥에 넣은 물에 잠기지 않도록 받치는 물건. = 징ᄃᆞ들.

떡-징[2] ㊐
시루에 떡을 찔 때 소를 넣어 뗄 수 있게 한 층. *영 딱 떡징ㄱ찌 곱을 나네.(이렇게 딱 떡징 같이 겹이 나서.)[明月)

떡-차롱 ㊐
<도> 주로 기제사(忌祭祀)때 떡을 만들어 보관해 두는 채롱. 형태나 크기가 밥 채롱과 엇비슷하나 그에 비하여 운두가 조금 얕음.[全城]

떼 ㊐
아침, 점심, 저녁에 일상적으로 일정한 때에 먹는 밥. 먹는 일.
*떼라도 얻어 먹엉 가 쿠댄 ᄒᆞ니.(때라도 얻어 먹어서 가겠다고 하니.)[全城]

뜬-밧(-田) ㊐
차지거나 끈끈한 기가 조금도 없는 부슬부슬한 흙이 깔려 있는 밭.[全城]

ᄃᆞ로갱이 ㊐
아주 자그마한 밭을 일컫는 말. 집 주위에 있는 작은 밭. = ᄃᆞᄅᆞ겡이, 토갱이, 토강지, 돌뤵이, 돌렝이, ᄃᆞ로.

ᄃᆞᆨ ㊐
닭.[全城] 고: ᄃᆞᆰ 검은 ᄃᆞᆨ도 힌 ᄃᆞᆨ새기 난다.(검은 닭도 흰 달걀 낳는다.)[全城] ᄃᆞᆨ도 지 압씩 근어 먹나.(닭도 제 앞씩 헤집어 먹는다.)[全城]

ᄃᆞᆨ-새기 ㊐
닭의-알.[全城] = ᄃᆞᆰ의-알.

ᄃᆞᆯ콤-ᄒᆞ다 ㊒
달큼-하다(甘-).[全城] = ᄃᆞᆯ쿵-ᄒᆞ다.

ᄃᆞᆺ은-물 ㊐
끓여져 따끈한 기가 있는 물.[全城]

ᄃᆞᆼ그다 ㊖
담그다. 다시 끄집어 내기로 하고 액체 속에 넣다.[全城]

ᄃᆞᆼ대기 ㊐
<식> 조의 일종.[中文]

ㅁ

마 ㊐ 마:.[全城]

마농 ㊐ [全城] → 패-마농.

마농-적 ㊐ 파-산:적.[全城]

마농-지이 ㊐
마늘이나 파를 간장에 담갔다가 먹는 반찬의 한 가지.[全城]

마늘-엿[maneul-yeot] 별칭 : 마농엿
☞ 차조밥을 질게 지어 찬물을 부어 식힌 후 엿기름가루를 섞어 발효 시킨 후 삼베에 짜서 솥에 붓고 중불에서 조린다. 반쯤 줄어들었을 때 마늘을 넣고 엿이 될 때 까지 조린 엿.

마늘종-장아찌[maneuljong-jangajji]
☞ 마늘 끓인 물에 소금을 넣어 식혀 식초와 마늘을 넣고 숙성시킨 것.

마늘-주[maneul-ju] 별칭 : 마농술
☞ 마늘을 넣고 소주를 부어 숙성시킨 후 먹는 술.

마른두부[mareundubu] 별칭 : 둠비
☞ 두부는 불린 콩에 2~3배의 물을 넣으면서 맷돌이나 분쇄기로 갈아서 면포에 간 콩을 넣어서 즙을 짜내고 즙을 솥에 붓고 계속 나무주걱으로 저어 주면서 끓인다. 즙을 충분히 끓인 후 약간 식힌 살살 저으면서 바닷물을 넣으면 엉키는데 면포에 두부 엉킨 것을 쏟아 넣은 후 꼭 무거운 것으로 눌러 두면 두부 된다. 명절이나 잔치 때면 한상 만들어 이용함.

마작-시리 ㊐ <식> 조의 일존.

막-김치[mak-gimchi]
☞ 배추를 큼직하게 썰어 소금물에 절여 두고 고춧가루, 다진마늘, 다진생강, 멸치젓을 넣고 양념을 만들어 배추의 물기를 빼고 버무림.

막장[makjang]
☞ 콩을 푹 삶아 찧어서 메주를 만들어 말린 다음 쪼개어 소금물을 잠길 정도로 부어서 메주가 뭉개질 정도가 되면 보리를 갈아 넣고 섞

은 다음 소금을 약간 뿌려 둔 것. 급할 때 메주를 빻아서 소금물에 잠깐 담가 먹는 장을 말함.

만디[mandi]

☞ 메밀가루 익반죽하여 밀대로 민 다음 지름 9-10cm 정도로 찍어 내고 팥고물이나 무채를 속으로 넣고 반으로 접어 붙여 끓는 물에 삶아 낸 다음 붙지 않게 팥고물을 묻힌 떡. 만디는 반달 모양의 메밀떡으로 팥고물을 묻혀 장지에서 일을 다 끝마치면 수고했다고 대접하는 떡이며, 이때 상두꾼들은 그 떡을 받아 싸가지고 가는 것이 보통임.

말고기-육회[malgogi-yukhoe]

☞ 말고기를 결반대로 채썰어 간장, 다진 마늘·생강, 깨, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 버무려 재워두었다가 먹는 요리. 제주의 중산간 마을에서는 조랑말이 많기 때문에 다른 지방보다 손쉽게 말고기를 접할 수 있었다. 말고기는 다리가 아픈 데 효과가 있다는 말이 있어 약용으로 주로 이용하였다. 말고기육회에는 생강을 넣는 특징이 있음.

맛시리 ㊐

<식> 흔히 박토(薄土)에 가는

먹씰-일 ㊐

먹고 쓰고 할 일, 곧 상사(喪事), 혼사(婚事) 따위의 크게 비용이 들 일.[全城]

메 ㊐

메. 제사(祭祀) 때에 지어 신위(神位) 앞에 올리는 밥.[全城] = 멧-밥.

메밀가루-파전[memilgaru-pajeon]

☞ 파를 살짝 데친 후 참기름, 소금, 깨로 양념해서 꼬치에 끼워 메밀가루물에 묻힌 뒤 노릇하게 지져 낸 음식.

메밀-고구마-범벅[memil-goguma-beombeok] 별칭 : 감제범벅, 는쟁이범벅

☞ 고구마를 삶아 메밀가루와 묻혀서 만든 것.

메밀-나물[memil-namul] 별칭 : ᄆᆞ물잎무침

☞ 메밀잎을 살짝 데쳐낸 후 고추장, 된장, 다진파, 다진마늘, 깨를 넣고 무친 나물. 메밀싹이 트고 잎이 돋아 너무 촘촘히 나면 솎았다가 메밀잎무침을 만들어 먹었음.

메밀-묵[memil-muk]

☞ 메밀묵은 메밀가루에 물을 붓고 체에 밭쳐 앙금을 가라앉히고 앙금이 가라앉으면 윗물을 따라 내고 앙금의 3배 정도의 물을 붓고 눌지 않게 저어 가며 풀쑤듯이 쑨다. 소금으로 간을 하고 걸쭉하게 뭉쳐지면 그릇에 부어 식혀 굳힘.

메밀-밥[memil-bap]

☞ 메밀과 쌀을 함께 지은 밥.

메밀-수제비[memil-sujebi] 별칭 : ᄆᆞ조배기

☞ 메밀반죽으로 만든 수제비. 산모에게 피를 삭히는 음식이라 하여 미역을 함께 넣고 끓여 간식으로 섭취 함.

메밀-죽[memil-juk] 별칭 : 모멀죽, 메밀쌀죽, ᄆᆞ물쏠죽

☞ 메밀을 이용해서 쑨 죽.

메밀-똘레 ㊐

메밀-쭉정이.

*모밀똘레나 ᄒᆞᆫ 개 해 주면은 가 가지고 케우려뒁 오겟다.(모밀떡이나 한 개 해 주면 가서 던져주고 오겠다.) → 모ᄆᆞᆯ-졸래.

메역 ㊐ <식> 미역.[全城] = 머역

메역-국 ㊐ 미역-국.[全城] = 미역-국.

메역-귀 ㊐ 미역-귀.[全城]

메역-새 ㊐

바다의 돌에 짤막하게 돋은 미역과 비슷한 해초.[全城] = 미역-새

메역-치 ㊐

<동> 쏠-종개.

*메역치는 ᄀᆞᆺ이 잇는 거. 먹는 사름은 먹어도 잘 안 먹어. 가시가 무서우는디, 이거 질르면은 솔치나 다름없다고 ᄒᆞ주.(메역치는 가에 있는 거. 먹는 사람은 먹어도 잘 안 먹어. 가시가 무

서운데, 이거 찌르면 솔치나 다름없다고 하지.) → 미역-치.

메옹이 ㊐

<동> [全城] → 메홍이.

메조-밥[mejo-bap] 별칭 : 모인조밥

☞ 모인조와 메밀가루를 넣고 지은 밥.

메-쏠 ㊐

제사(祭祀) 때 신위(神位) 앞에 올릴 밥을 지을 쌀.[全城]

멘도롱-ㅎ다 ㊒

조금 따끈한 느낌이 있다.[全城]

멜 ㊐

<동> 멸치.[全城] 고: 멸티.

멸치-국[myeolchi-guk] 별칭 : 멜국

☞ 끓는 물에 멸치 넣고 배추를 넣어 끓인 국.

멸치-젓[myeolchi-jeot] 별칭 : 멜젓

☞ 생멸치를 소금물에 씻어 물기를 뺀 후 소금에 절여 두었다가 먹는 것.

멸치-조림[myeolchi-jorim] 별칭 : 멜조림

☞ 멸치와 간장을 넣고 졸이다가 풋고추, 마늘, 간장, 참기름을 넣어 자작하게 끓인 조림. 마른 멸치를 사용하기도 함.

모멀 ㊐

메밀.[金寧] 모믈, 모물. 고: 메밀.

모멀-는쟁이 ㊐ → 모물-는젱이.

모멀-졸래 ㊐ → 모물-졸래.

모멀-죽 ㊐

메밀-죽.[全城] 모멀죽에 야게 건다.(메밀죤에 목건다.)[全城]

모믈 ㊐ → 모멀.

모믈-는젱이 ㊐ [金寧] → 모물-는젱이.

모믈-늣 ㊐ [金寧] → 모물-늣.

모믈-졸래 ㊐ [今寧] → 모물-졸래.

모믈-체 ㊐ [金寧] → 모물-체.

모믈-팟 ㊐ [全城] → 모물-팟.

모살-조개 ㊐

<동> 무명-조개.[全城] 고: 모시죠개.

모은-침떡 ㊐

<음> 멥쌀, 메좁쌀가루로 팥 따위의 소를 넣으며 켜를 지어서 찐 시루떡. = 무은-침떡, 모힌-침떡.

모의다 ㊒

메지다.[全城] = 모희다.

모자반-국[mojaban-guk] 별칭 : 몸국, 몰망국

☞ 돼지뼈 육수에 모자반을 넣어 끓인 국. 잔치집에서는 잔치전날, 초상집에서는 일폿날 끓여 그날 온 손님에게 대접했던 음식임.

모자반-무침[mojaban-muchim] 별칭 : 몸무침

☞ 모자반을 살짝 데쳐 잘게 다진멸치젓, 고춧가루, 다진마늘, 참기름과 버무린 무침.

모자반-장아찌[mojaban-jangajji] 별칭 : 몸지, 멸치젓국절임

☞ 모자반 물기제거 후 멸치젓에 다진 풋고추를 넣어 양념장을 만들어 모자반을 버무림.

모자반-전[mojaban-jeon] 별칭 : 몸전

☞ 모자반과 김치를 잘게 썰고 다진 돼지고기에 간장, 깨소금, 참기름, 생강즙, 다진마늘 양념을 해놓고 메밀가루, 소금, 물을 묽게 반죽해 돼지고기, 모자반, 김치를 넣고 고루 섞은 후 둥글게 펴서 지진 요리.

모힌-것 ㊐

쌀이나 좁쌀 따위의 차진 기가 없고 아주 메진 것.[全城]

모힌-쏠 ㊐

쌀이나 좁쌀 따위의 차진 기가 없고 아주 메진 쌀.[全城] = 모인-쏠.

모물 ㊐ → 모멀.

모물-느젱이 ㊐ [水山] → 모물-는젱이.

모물-는젱이 ㊐

메밀-나께. = 모멀-는젱이, 모믈-는젱이, 모물-느젱이, 모물-늣게미.

모물-늣 ㊐
메밀 열매가 맺어 올 적에 열매 꼭지에 붙었다가 나중에 저절로 떨어지는 물건. = 모믈-늣.
모물-늣게미 ㊐ [水山] → 모믈-는젱이.
모물-졸래 ㊐
메밀-쭉정이. 또는 메밀로 만든 둥근 떡. = 모멀-졸레, 모믈-졸레, 메밀-뚤레.
모물-체 ㊐
메밀의 겉껍질.[全城] = 모믈-체.
모물-팟 ㊐
메밀-밭. 메밀을 심어 가꾸는 밭.[全城] = 모믈-팟.
모물-츠바기 ㊐
메밀-수제비.[全城] = 모물-츠베기.
모물-츠베기 ㊐
[全城] → 모물-츠바기.
목-도로기 ㊐
돼지를 잡아서 베어낸 목부분.[全城]
무-국[mu-guk] 별칭 : 무된장국
☞ 멸치장국국물에 무를 넣어 끓인 된장국.
무-김치[mu-gimchi] 별칭 : 놈삐짐치
☞ 무를 썰어 소금물에 절여 두고 멸치액젓, 고춧가루, 다진마늘, 다진생강, 쪽파를 넣어 양념을 만들어서 무의 물기를 빼고 버무린다.

무-된장-장아찌[mu-doenjang-jangajji]
☞ 무를 꾸덕꾸덕하게 말려 사이사이 된장을 발라 숙성한 것.
무릇-엿[mureut-yeot] 별칭 : 물릇엿
☞ 미지근한 물에 엿기름가루를 담가 우려내 엿기름물을 받아내고 무릇뿌리는 끓는 물에 삶아 찬물에 담가 아린맛을 뺀 뒤 엿기름물과 약불에서 조린 엿. 무릇은 그냥 삶아 먹으면 목이 아려서 머을 수가 없어 오랜 시간 푹 고아서 엿을 만들어 먹었음.
무말랭이-장아찌[mumallaengi-jangajji]
☞ 무말랭이에 양념장을 넣고 무친 것.
무말랭이-조림[mumallaengi-jorim]
☞ 무말랭이를 불려 멸치와 풋마늘대와 양념을 넣어 자작하게 끓인 조림.
무-메밀가루-국[mu-memilgaru-guk]
☞ 무를 채썰어 끓이다가 메밀가루를 풀어 끓인 국.
무호박-시루떡[muhobak-sirutteok] 별칭 : 시리떡
☞ 멥쌀을 가루로 만들어 두고 호박은 납작하게 썰고 무는 굵게 채썰고 팥은 팥고물을 만든다. 멥쌀가루, 호박, 무를 잘 섞어 시루에 팥고물 펴고 멥쌀가루, 호박, 무를 두껍게 놓아 켜켜이 안쳐 찐 떡.
묵-적(-炙) ㊐
묵을 도막도막 네모지게 썰어서 만든 적.[全城]
문어-죽[muneo-juk]별칭 : 물꾸럭죽, 뭉게죽
☞ 문어을 푹 끓여서 쑨 죽. 몸이 허약할 때나 식욕이 없을 때 보양식으로 먹었음.
문전-제(門前祭) ㊐
제사 때 문전에서 지내는 제.[全城] = 문-제.
물꾸럭 ㊐
<동> 문어(文魚).[全城] = 문게, 뭉게, 무꾸럭, 문어.
물-둠비 ㊐ <음> 순-두부.[全城]
물-떡 ㊐
메밀가루 따위로 송편 모양으로 하되 그보다 훨씬 크고 좀 기름하게 만든 떡.
물릇 ㊐
<식> 무릇.[全城] = 물롯. 고: 믈읫.
물외-장아찌[muroe-jangajji] 별칭 : 물외지
☞ 물외와 쌀뜨물과 물, 소금을 섞어 붓는다. 물만 따라내어 끓여 식혀 넣기를 3회 정도 반복한다.
미내기 ㊐
<식> 미나리.[全城] = 미네기, 마나리, 미나기, 고: 미나리.
미-삐쟁이 ㊐
참억새의 줄기 끝에 이삭같이 된 기다란 꽃.[全城] = 미-꾸젱이, 미-우젱이.
미수-전[misu-jeon]
☞ 돼지고기를 삶은 후 다져서 소금, 설탕, 다진마늘 양념을 하고 팬에 달걀 한 스푼 떠 넣고 그 위에 돼지고기를 올려 굽는 요리.
미역-냉국[miyeok-naengguk] 별칭 : 메역냉국 ☞ 미역에 양념을 한 뒤 찬물을 부어 먹는 요리.
미역-된장-국[miyeok-doenjang-guk]
☞ 쌀뜨물에 된장을 풀어 미역을 넣고 끓인 국.

미역-무침[miyeok-muchim] 별칭 : 메역무침, 매역채

☞ 미역과 간장, 참기름, 다진 파, 다진마늘, 깨, 식초를 버무려 만든 무침. 기호에 따라 식초를 넣지 않고 무치기도 함.

미역-쇠국[miyeok-soeguk] 별칭 : 매역새국, 매역새우럭국

☞ 멸치를 우려낸 국물에 미역쇠를 넣고 된장으로 간을 한 국. 고둥, 소라 따위의 해물을 넣으면 구수한 맛이 더해진다. 미역쇠는 겨울부터 봄까지 번성하며 초여름에는 말라 죽는다.

밀가루수제비[milgarusujebi] 별칭 : 밀수제비, 밀ㄱ루ㅈ베기

☞ 밀가루로 반죽을 해 수제비를 만든 것.

밀감화채[milgamhwachae] ☞ 밀감을 하나는 껍질을 다 벗겨 설탕을 뿌려 놓고 하나는 겉껍질만 벗겨 즙을 낸다. 설탕 뿌려 놓은 밀감을 끓인 뒤 즙과 섞어 내는 것. 밀감화채는 겨울에 나오는 밀감이 아니고 여름철에 나는 하(夏)밀감으로 만든다.

밀-떡 ㉠ 밀가루로 만든 떡.[全城]

밀레 ㉠

<도> 논바닥을 고르는 도구.[中文]

밀-헐게미 ㉠ 밀-기울.

밀-ㅊ바기 ㉠

<음> 밀-수제비, 밀가루로 만든 수제비.[全城] = 밀-ㅊ베기.

밍그랑-ㅎ다 ㉣

음식 따위가 물기가 많아서 너무 묽다.[全城]

믄뜰락-ㅎ다 ㉣

형상이 턱지거나 울퉁불퉁하지 않고 아주 둥글고 매끈하다.[全城]

믄작:-ㅎ다 ㉣

물건이 약하고 연하며 만질만질하다.[全城]

믈똥-버섭 ㉠

[水山] [金寧] → 믈똥-버섯.

믈망 ㉠ <식> → 믐

믈문주리 ㉠

<동> 말미잘. = 믈몬조리, 믈미주리, 믈민주리.

믈-방에 ㉠

<도> 연자-매.[全城] = 믈-방이, 믈-방애, 믈-ㄱ레.

믈아-먹다 ㉢

말아-먹다.[全城] = 즘아-먹다.

믈착-믈착 ㉡

잘 드는 칼에 쉽게 깊이 베어지는 모양. 쌈빡쌈빡. *비소금 ㄱ뜬 내 호미 들라, 믈착믈착 잘 끊어진다.(비수검 같은 내 낫 들어라, 쌈빡쌈빡 잘 끊여진다.)[全 城]

믈쿠실 ㉠ → 머-쿠슬.

믈ㅁ작-쿨 ㉠

<식> 쇠-무릎. = 믈ㅁ작-쿨.

믐-지: ㉠

<음> [加時] → 믐-치의.

믐-지시 ㉠

<음> [水山] [金寧] → 믐-치의.

믐짱 ㉠

모자반 덩이. *믐짱으랑 집을 삼앙.(모자반덩일랑 집을 삼아.)[全城]

믐-치의 ㉠

<음> 마른 모자반을 간장에 담가서 짠맛이 든 후에 먹는 반찬. = 믐-지시, 믐-치이, 믐-치, 믐,지.

ㅁ크락-ㅎ다 ㉣

먹은 음식이 잘 삭지 않고 가슴에 복받쳐 걸려 있다.

ㅂ

바까-불다 ㉢

뱉아-버리다.[全城] = 바타-불다.

바다장어-회[badajangeo-hoe] 별칭 : 아나고회 ☞ 바다장어의 기름과 물기제거 후 뼈째 얇게 썰어 초고추장과 함께 곁들여 먹는 것.

바당-고기 ㉠ [全城] → 바릇-궤기.

바당-물 ㉠ 바닷-물(海水). [全城]

바르 ㉠ [水山] → 바당 고:바ㄹ

바르-궤기 ㉠

바닷-고기 (海魚).[全城] = 바르-궤기, 바르-코기, 바당-궤기, 바당-고기.

바르-카다 ㉢

바다에 해산물, 주로 고기 따위를 잡으러 나가다. [全城]

바르-코기 ㉠ [全城] → 바릇-궤기.

바슴 ㉠ 찧은곡식.
＊정성ᄒᆞ영 바수왐시라, ᄒᆞᆫ져 바슴 먹으레 오마. (정성하여 찧고 있어라, 어서 찧은 것 먹으러 오마.)[全城]
박하 ㉠ 박하(薄荷). [全城] - 박화. 고:박하.
반-놓다 ㉡
잔치나 제사 때에 모인 사람들에게 반기를 나누어 주다. [全城] = 반-ᄒᆞ다.
반지기-밥[banjigi-bap]
☞ 보리밥에 쌀을 섞어 지은 밥.
반직이-밥 ㉠
쌀과 보리를 반씩 섞어 지은 밥.
＊장남덜 빌고 ᄒᆞ난 반직이밥에 술도 ᄒᆞ고 생선 궈놓고 ᄒᆞ연 내논난 잘 먹언 앞이 나가.(장남들을 빌고 하니 '반직이밥'에 술도 하고 생선을 구워 놓고 해서 내놓으니 잘 먹고 앞에 나가.)
반-페우다 ㉡
잔치나 제사 때에 반기를 여러 군데에 돌려 주다.[仁城]
반하 ㉠ 끼-무릇. [全城]
반-ᄂᆞ누다 ㉡
반기를 여러 군데에 돌려 주가. [全城]
받이-펭 ㉠
숭을 고아낼 적에 소줏 고리의 귓대에 대는 병. = 바주-펭.
밥 ㉠ 밥. [全城]
놈의 집광 관장살인 궤던 밥도 두엉간다(남의 집과 벼슬살이는 끓던 밥도 두고 간다.)[全城].
밥이 분(紛)이여(밥이 분이여.[全城]
밥이 비느냐, 사름이 빌주(밥이 비느냐 사람이 빌지.)[全城]
밥 빌어당 죽 쑤엉 먹을 놈(밥 빌어다가 죽 끓여 먹을 놈.)[全城]
밥도 쉬민 못 먹나(밥도 쉬면 못 먹는다.)[全城]
밥이 일흔다(밥이 일한다. 밥을 먹어야 일을 할 수 있다는 말.)[全城]
밥-궤다 ㉡ 밥-끓다.[全城]
밥-누넹이 ㉠ <음> → 누렝이.
밥-누렝이 ㉠ <음> → 누렝이.
밥-당석 ㉠ → 동-고량.
밥-도고리 ㉠
<도> 밥을 퍼 담는 아주 큰 함지박.[全城]
밥-뒈 ㉠ <도> [全城] → 뒈약세기.
밥-박세기 ㉠
밥을 퍼 담는, 나무를 파서 만든 조금 작은 바가지.[全城]
밥-방올 ㉠ [全城] → 밥-방울.
밥-방울 ㉠ 밥-알. [全城] = 밥-방올.
밥-부끄다 ㉡
밥짓는 물이 끓어서 소댕이 들뜨게 부글부글 솟아 오르다.[全城]
밥-뿔르다 ㉡
밥이 끓은 뒤에 불을 물렸다가 다시 불을 조금 때어서 불기가 없어지게 하다.[全城]
밥-설다 ㉡ 밥-설:다 [全城]
밥-솟 ㉠ 밥-솥. [全城]
밥솟딧-물 ㉠ [全城] → 누넹이-물.
밥-오곰 ㉠ → 밥-주걱.
밥-우굼 ㉠ → 밥-주걱.
밥-익다 ㉡ 밥-익다.[全城]
밥-자 ㉠
밥-주걱.[全城] = 밥-주걱, 울-굼, 우굼, 밥-우굼, 밥-오곰.
밥-장석 ㉠ → 동-고량.
밥-조개 ㉠ <동> 가리비.
밥-주걱 ㉠ → 밥-자.
밥-질다 ㉣ 밥-질다. 밥에 물기가 많다.
밥-짓다 ㉡ [全城] → 밥-ᄒᆞ다.
밥-차롱 ㉠
<도> 농번기 때 여럿이서 밭으로 일하러 갈 때 밥을 담아 가는 대오리로 만든 채롱.[全城]
밥-차반이 ㉠ [加時] → 동-고량.
밥-체시 ㉠
밥을 감쪽같이 많이 먹어 치우기를 잘 하는 사람을 보고서 하는 말.[全城]
밥-푸데 ㉠
일은 못하고 밥만 많이 먹는 사람을 놀리는 말.[全城]
밥-ᄆᆞᆯ다 ㉡ 밥-말다.[全城] = 밥-줌다.
밥-줌다 ㉡ [全城] → 밥-ᄆᆞᆯ다.
밥-ᄒᆞ다 ㉡ 밥-짓다.[全城] = 밥-짓다.
방아-찧다 ㉡ [全城] → 방에-찧다.
방앗-귀 ㉠ → 방에-귀.
방어-구이[bangeo-gui]
☞ 방어를 소금에 절였다가 석쇠에 노릇노릇하게 구운 요리.

방어-회[bangeo-hoe]
☞ 방어 껍질을 벗기고 뼈를 발라낸 다음 도톰하게 썰어 초고추장과 다진마늘을 넣은 된장과 곁들여 먹는 것.
방에-짛다 ㉥
방아-찧다.[全城] 방아-짛다, 방이-짛다.
방엣-혹 ㉠
1.절구의 가운데에 박아 놓은 돌을 우묵하게 차서 만든 물건.[全城]
2. 연자방아의 맷돌이 도는 판 가운데에 수쇠가 세워진 곳의 둘레.[全城] = 방잇-혹, 뱅잇-혹, 망엣-흑. 고:방핫확.
방올 ㉠ → 방울.
배수기 ㉠
밥을 짓거나 먹을 것을 볶거나 할 때에, 음식이 밑바닥에 눌어붙지 않도록 젓는, 나무로 된 젓개.
*콩보끄단, 그 배수기 확 치와도근에 딱간 어멍을 눌렀어.(콜 볶다가 그 배수기를 얼른 치워버리고 가서 어머니를 눌렀어.)
배염 ㉠ → 베염.
배추-김치[baechu-gimchi]
☞ 배추를 소금에 절였다가 씻어서 물기를 뺀고 차조로 죽을 쑤고 고춧가루를 푼 후 멸치젓, 다진마늘, 다진생강을 넣어 양념을 만들어 배추 사이사이에 양념을 넣고 겉잎으로 감아서 쌈.

배추-꽃대-김치[baechu-kkotdae-gimchi] 별칭 : 동지김치, 동지김치
☞ 배추꽃대 통째로 소금물에 담가 살짝 절이고 보리삶은 물에 고춧가루, 멸치젓, 다진마늘, 다진생강으로 양념을 만들어서 배추꽃대에 버무린다. 제주의 따뜻한 날씨로 인해 집 주변의 텃밭에는 겨울을 넘기는 배추를 심었다. 겨울을 넘긴 배추에서 봄에 부드러운 꽃대 가 올라오는데, 이것을 동지나물이라 부른다. 이 동지김치를 먹으면 나른한 봄날 식욕을 돋우는 데 그만임.
배추-꽃대-무침[baechu-kkotdae-muchim] 별칭 : 동지나물무침
☞ 배추꽃대를 살짝 데펴 된장, 참기름, 다진마늘, 깨를 넣고 잘 버무려 먹는 무침. 봄메 배추꽃 대가 올라오기 전에 뜯은 연한 노란꽃을 동지나물(꽃대)이라 함.
배추-냉국[baechu-naengguk] 별칭 : 노물냉국
☞ 된장을 물에 푼 뒤 배추와 갖가지 양념을 넣어 만든 냉국. 제주의 농촌에서 밭일을 할 때 점심시간에 즉석에서 만들어 먹은 것.

배추-된장국[baechu-doenjangguk]
☞ 물에 된장을 푼 뒤 배추를 넣고 끓인 국.
백년초-술[baengnyeoncho-sul]
☞ 백년초 잔가시 제거 후 유리병에 백년초를 넣고 소주를 부어 숙성시킨 후 먹는 술. 이 백년초술은 예부터 민간요법으로 소염·해열제로 이용되고 있다.
백설기[baekseolgi] 별칭 : 백시리
☞ 멥쌀을 불린 다음 곱게 빻아 설탕을 섞어 체에 내린 후 시루에 면포를 깔고 멥쌀가루를 편평하게 안쳐 시루번을 바르고 찐 떡.
백약이-오름 ㉠
<지> 남제주군 표선면 성읍리 성읍목장 북동쪽, 북제주군 구좌읍 송당리와의 접경에 있는 산. 온갖 약초가 많음. 표고 357미터.[全城] = 백약-산(百藥山).
백테-오리 ㉠
<식> 대맥(大麥)의 일종.
버물여-먹다 ㉥
버무려-먹다. = 부비여-먹다.
범벅 ㉠ 범벅.[全城]
벙것 ㉠ 벙거지.[全城] = 벌립.
베다 ㉢
가볍지 않다.[全城]
메역짐광 애기짐은 베여도 안 내분다.(미역짐과 아기짐은 무거워도 안내버린다.)[全城]
베설 ㉠ [全城] → 창지.
베수기 ㉠ <도> → 남-죽.
베-야뎅이 ㉠ [全城] → 베-떼기.
베-야지 ㉠ [全城] → 베-떼기.
베염 ㉠
배암.[全城] = 버염. 베미. 고: ᄇᆞ얌.
베지근-ᄒᆞ다 ㉢
고기 따위를 끓인 국물 같은 것이 맛이 돌아 구미가 당기다.
*무슨 베지근ᄒᆞᆫ 것덜 내 마치니 ᄉᆞ방 개덜이

와가지고 움상움상 뎅길 판이라.(무슨 비지근한 것들 냄새 맡으니 사방 개들이 와서 어수선하게 다닐 판이라.)[全城]

베체기-고장 ㉿

질경이-꽃.[全城] = 베체기-꼿

베치 ㉿ 배:추.[全城]

베-카다 ㉿

해어(海魚) 따위의 배를 째서 창자를 꺼내려고 서로 붙은 두쪽으로 베다. = 베- ㅋ다.

베술 ㉿ [全城] → 창지.

벤-자리 ㉿ <동> 벤-자리.[全城]

벤-줄 ㉿ → 벵-귤.

벨레기 ㉿ → 멩게.

벵-귤 ㉿

밀감보다는 조금 작은 병 모가지 모양의 꼭지가 달린 귤. = 벤-줄, 펭-귤. 보리ㅋ시락-동골름

㉿ <농> 보리를 타작함에 있어 도리깨로 두들겨 떨어낸 이삭더미를 불림질해 가며 낟알과 까끄 라기를 구분하는 일.

별상어-회[byeolsangeo-hoe] 별칭 : 게상어회, 두툽상어회, 준다니회

☞ 별상어의 껍질을 벗기고 머리, 내장 제거후 뼈째 썬다. 무를 채썰어 양념하고 고춧가루에 따뜻한 물에 풀어 고춧물을 만들고 다진마늘, 생강즙, 참기름을 넣어 양념을 만들어 모두 함께 섞어 버무린 뒤 간을 맞춰 먹는 요리.

보리-떡[bori-tteok]

☞ 풋보리가루에 물을 넣고 반죽하여 동글납작하게 만들어 대나무 발을 놓고 그 위에 떡을 올려 찐 떡.

보리미숫가루[borimisutgaru] 별칭 : 보리개역

☞ 보리를 가루로 만들어 냉수에 타먹는 것.

보리-밥[bori-bap]

☞ 밥. 쌀과 보리를 섞어 지은 밥.

보리-수제비[bori-sujebi] 별칭 : 보리ㅈ베기

☞ 보릿가루로 반죽을 해 칼국수를 만든 것.

보릿-졸레 ㉿

볼리-쭉정이[全城]

보시 ㉿

보시기.[全城] = 보세기, 보시기.

보시기 ㉿ → 보시.

보시-떡 ㉿

보시기에 쪄 낸 떡.[全城]

보십-쏠 ㉿

<무> 보시기에 가득 담아놓은 쌀.[全城]

복분자-술[bokbunja-sul] 별칭 : 탈술

☞ 복분자를 손질해 유리병에 넣고 설탕을 넣고 소주를 부어 보관하였다가 먹는 술. 복분자는 제주도 사투리로 탈이라고 하여 대개 들이나 밭에 갔다가 먹는 '딸기'를 말하는 것임.

복어-고사리-지짐[bogeo-gosari-jijim] 별칭 : 복쟁이고사리지짐

☞ 복어 손질 후 고사리와 마늘, 생강, 파, 간장, 설탕, 고춧가루를 넣고 자작하게 끓인 조림.

복어-구이[bogeo-gui] 별칭 : 복쟁이구이

☞ 복어 손질 후 소금을 뿌려 말린 후 석쇠에 노릇노릇하게 구운 요리.

볼락-구이[bollak-gui]

☞ 볼락을 소금에 절여 말린 후 노릇노릇하게 구운 요리. 볼락은 눈알이 크고 가시가 사나운 바닷고기임.

볼락-조림[bollak-jorim] 별칭 : 볼락지짐

☞ 볼락을 손질 하고 콩과 팽은 불려 볼락과 콩, 팽, 양념장을 넣어 약한 불에서 자작하게 끓인 조림. 팽을 넣어 볼락의 가시가 연해지고 맛이 있다. 팽은 제주에서 폭이라고도 부르며 팽나무 열매를 말함.

봄동-김치[bomdong-gimchi]

☞ 봄동은 소금에 살짝 절이고 씻어 두고 미나리, 실파, 굴, 고춧가루, 설탕물, 멸치젓, 다진마늘, 다진생강을 넣어 양념을 만든 후 봄동과 버무린다. 이른 봄에 솟은 봄동은 연할 때 뜯어서 김치를 담그면 독특한 맛을 즐길 수 있음.

봉덕 ㉿ 봉당(封堂).

봉덕-불 ㉿

마루 바닥에 설치된 돌화로의 불. 겨울에 난로 역할을 함.

*아희구덕 속에 논거 봉덕물에 밀어 두곤 오라십쥐.(애기구덕 속에 놓은 것을 봉덕불에 밀어 두고는 왔습니다.)[明月]

부루 ㉿ <식> 상추.[全城]

부추-김치[buchu-gimchi] 별칭 : 쉐우리짐치, 새

우리김치

☞ 부추에 멸치젓국을 끼얹어 절인 뒤 멸치젓국에 고춧가루, 다진마늘, 다진생강, 설탕을 넣어서 양념을 만들어 부추와 살살 버무린다. 부추를 소금에 오랫동안 절이면 부추가 질겨지므로 소금에 절이지 않고 멸치젓국에 절임.

북삭-ᄒᆞ다 ㉰

무거운 물건이 움푹 들어가도록 부드럽고 편안한 느낌이 있다. *북삭ᄒᆞᆫ 나무 껍데기 삭은 거 딱부쩐 살펴보니.(북삭한 나무껍데기 삭은 것에 딱하게 불을 붙여서 살펴보니.)[全城] = 복삭-ᄒᆞ다.

북어-국[bugeo-guk] 별칭 : 복쟁이국

☞ 복어를 넣고 끓이다가 고사리, 콩나물, 무 등을 넣고 한 소끔 끓인 후 쑥갓, 미나리를 데쳐질 정도만 끓이는 국.

불-잉겡이 ㉯ → 불-잉겅.

불희 ㉯

뿌리.[全城] = 뿔희, 뿌렝이, 뿔리.

붉-바리 ㉯

<동> 붉-바리, 별-우럭.[全城]

붉바리 좃 잡듯 ᄒᆞᆫ다.(붉바리 좃 잡듯 한다. 끈질긴 사람을 비유하는 말.)[全城]

붉은-개발시리 ㉯

<식> 조의 일종.

붉은-웽이 ㉯

<동> 황색의 흑도미.[全城] = 황-웽이.

비삭:-하다 ㉰

물건의 부피가 앙상하여 옹골차지 못하다.[全城]

비알 ㉯ 귀얄.[全城]

비제기 ㉯

비지. 두부를 짜낸 찌끼.[全城] = 둠빗-주시.

비제기-국 ㉯ 비짓-국.[全城]

빙-떡 ㉯

<음> 메밀 가루 따위로 반죽하여 번철에서 전을 넓적하게 지지고는 팥, 채소 따위의 소를 넣고서 길쭉하게 둘둘 말아 만든 떡.[全城] = 전기-떡, 전기.

빙떡[bingtteok] 별칭 : 멍석떡, 쟁기떡, 전기떡

☞ 메밀가루를 미지근한 물에 반죽하여 넓게 지져내고 무를 채썰어 푹 삶은 후 참기름, 소금, 깨를 살짝 무쳐 메밀가루 반죽에 넣어 돌돌 말아 양끝을 손으로 꾹 눌러 만든 떡. 옛날 제주의 여인네들이 제사집에 갈 때 제물로 이 빙떡을 한 소쿠리씩 지져서 가지고 갔음.

빙애기 ㉯

병아리.[全城] = 빙아리, 비애기, 비에기, 고: 비육.

ᄇᆞ짝 ㉮ [全城] → 바짝.

ᄲᆞ스다 ㉲ [全城] → ᄲᆞᆺ다.

ㅅ

사노롱-ᄒᆞ다 ㉰ 사:느랗다.[全城]

사농 ㉯ → 사냥.

사농-개 ㉯

사냥-개.[全城] = 사냥-개, 사냥-캐. 고: 산영개.

사농-군 ㉯

사냥-군.[全城] = 사냥-군.

사농-바치 ㉯ → 사농-쟁이.

사당-대죽 ㉯

사탕-수수. = 새당-대죽, 사당-재축, 대죽.

사례 ㉯

사:레. = 살레, 살헤, 살러레.

사발-떡 ㉯

놋그릇에 쪄낸 떡.[全城]

사탕-ᄀᆞ르 ㉯ → 사탕-ᄀᆞ를.

산뒤-왓 ㉯

한도(旱稻)를 심은 밭. = 산뒤-밭, 산듸-왓.

산초잎-된장-장아찌[sanchoip-doenjang-jangajji]

☞ 산초잎을 깨끗이 씻어 물기를 뺀 다음 잎을 잘게 뜯어 된장에 박아두는 것. 산초잎된장은 이튿날부터 먹을 수 있으며 제주에서는 이 된장을 냉국에 바로 넣어 먹거나 쌈장으로도 즐겨 이용함.

산초-장아찌[sancho-jangajji] 별칭 : 초피장아찌, 제피썹지

☞ 산초를 팔팔 끓는 물에 살짝 데친 후 국간

장을 끓여 식힌 것을 넣는다. 산초를 데치지 않고 장아찌를 담그는 방법도 있음.

살-퀘기 ㉿

[全城] → 술-퀘기.

삼메-떡 ㉿

<음> 밀가루 따위에 더운 물과 막걸리를 조금 넣어 되게 반죽하고서 만두 모양으로 만들고는 더운 방에 두어서 부풀어 오르게 하여 찐 떡. = 상왜-떡.

상동술[sangdongsul] 별칭 : 삼동술

☞ 상동열매를 유리병에 넣고 소주를 부어 보관한 뒤 2개월 정도 보관했다가 먹음.

상어-산적[sangeo-sanjeok] 별칭 : 상어적갈

☞ 상어고기를 직사각형으로 썰어 양념을 묻혀 절였다가 꼬치에 끼워 노릇하게 지져낸다. 상어의 껍질을 벗겨 머리와 뼈를 발라 낸 다음 소금을 약간 뿌려 꾸덕꾸덕하게 말렸다가 굽기도 한다.

상화[sanghwa] 별칭 : 상외떡, 상애떡

☞ 엿기름물에 보릿가루와 누룩, 설탕을 넣어 반죽해 따뜻한 곳에 하룻밤 둔 뒤에 직사각형이나 둥글게 반죽한 뒤 1시간동안 부풀린 뒤 찜통에 쪄낸 떡. 모양은 지역에 따라 다름.

새미떡[saemitteok]

☞ 메밀가루를 익반죽하여 밀대로 밀어 8-9cm 정도 둥근게 만들어 팥소를 넣고 반으로 접어 꼭꼭 눌러 주고 끓는 물에 삶아서 찬물에 헹군 후 참기름을 바른 떡.

생선-국수[saengseon-guksu]

☞ 생선을 익혀 살만 발라낸 후 국수에 얹어 먹는 것. 생선 익힌 물은 국수의 육수로 사용함.

생표고버섯-양념-구이[saengpyogobeoseot-yangnyeom-gui] 별칭 : 날초기양념구이

☞ 표고버섯 손질 후 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름, 깨로 만든 양념을 묻혀 구운 요리. 양념을 너무 강하게 하면 버섯 특유의 향이 없어짐. 어린이와 노약자에게 좋은 영양식임.

섭-쒜 ㉿

석-쇠.[全城]

성게-국[seongge-guk] 별칭 : 성게미역국, 구살국

☞ 미역을 참기름과 살짝 볶다가 물을 넣고 한소끔 끓인 후 미역을 넣어 끓인 국. 제주의 대표적인 국으로 깨끗하고 맛이 좋다. 5월말에서 6월사이의 성게가 가장 맛이 좋으며 성게가 나오는 시기에 생미역이 나오므로 생미역으로 끓이면 더 맛있다.

성게-냉국[seongge-naengguk]

☞ 끓는물에 성게알을 넣어 익힌 후 국물은 차갑게 식혀서 그 국물에 성게알과 미역을 넣어 만든 냉국.

성게-젓[seonggejeot] 별칭 : 구살젓

☞ 성게젓은 성게알에 소금을 섞어 병에 담아 밀봉해 1개월 뒤부터 먹는 것. 성게젓은 술안주로도 좋고 식욕을 돋우는 밑반찬으로도 좋음.

성게-죽[seongge-juk] 별칭 : 구살죽

☞ 성게알을 이용해서 쑨 죽. 성게는 식욕이 없을 때 먹으면 좋으며 색이 진한 황색의 성게알은 씁쓸한 맛이 있어 술안주로 좋고, 연한 황색의 성게알은 죽이나 반찬으로 쓰임.

세밋-귀 ㉿

메밀 가루 따위로 만든 반월형의 '세미떡'의 귀. *시껫 칩의 세밋귀.(제사집에 '세밋귀'.)[全城]

셍복(生鰒) ㉿

<해> 1. 전복.[全城] 2. 익히지 않은 전복.[全城] = 전복, 줌복.

셍-지왕 ㉿

생-지왕(生地黃).[全城] = 센-지황.

소곰 ㉿ 소금.[全城]

소곰-절이다 ㉿

생선, 채소 따위를 소금에 저려두다.[全城]

소곰-ᄒᆞ다 ㉿

생선, 채소 따위를 소금에 저려 두다.[全城]

소라-구이[sora-gui] 별칭 : 구쟁기구이
☞ 소라를 해감한 뒤 숯불에 구워 낸 요리.
소라-젓[sora-jeot] 별칭 : 구쟁이젓
☞ 소라는 살을 빼낸 뒤 내장을 제거하고 살만 깨끗이 썰어 소금에 절여 놓았다가 먹는 것.
소라-회[sora-hoe] 별칭 : 구쟁기회
☞ 소라살만 발라내어 내장을 분리해 잘게 썰어 야채와 초고추장에 버무려 먹는 요리. 소라회에 찬물을 부으면 소라물회가 됨.
소왁-소왁 ㊐
송당-송당. 물건을 조금 굵고 거칠게 빨리 써는 모양.[全城]
소용 ㊐ → 세역.
소용시리 ㊐
쌀알이 검고 차진 조의 한 가지.[全城]
소-유지 ㊐
소:-유:자(小柚子).[全城] = 소-유ᄌᆞ.
소-유ᄌᆞ ㊐
[全城] → 소-유지.
소줏-돌 ㊐
<도> 석제용구(石製用具)인 술빚는 도구.[全城]
속-떡 ㊐
<음> 쑥-떡.[全城] = 숙-떡.
손-짐작 ㊐
손-어림.[全城]
손-쏠 ㊐
흰-쌀 = 흰-쏠
솔:솔 ㊐ 살:살
1. 눈, 설탕 따위가 모르는 사이에 녹아가는 모양.[全城]
2. 바람이 보드랍게 조금씩 부는 모양.[全城]
3. 가만가만 가볍게 걷거나 피하거나 만지는 모양.[全城]
4. 남을 살그머니 달래거나 고개를 숙이는 모양.[全城]
솔-박 ㊐
<도> 나무를 둥그스름하고 납죽하게 파서 만든 작은 바가지 비슷한 그릇. = 손-박, 좀-팍, 속-박.
솔-벤-떡본 ㊐
<도> 반원형(半月形)의 떡인 '솔벤'을 만드는 떡본.[全城]
솔변[solbyeon] 별칭 : 반찬곤떡
☞ 멥쌀가루를 끓는 물로 약간 되게 익반죽하여 동글납작하게 만들어 끓는 물에 반 정도만 익게 삶아 절구에 넣고 치댄다. 반죽을 밀어 솔변떡본으로 모양을 떠 시루에 찐 떡. 솔변은 달(月)을 상징하는 형상임.
솔잎-주[sollip-ju] 별칭 : 송엽주, 솔섶주
☞ 솔잎을 끓는 물을 부어 2~3일 두었다가 솔잎은 건져 내고 체에 거르고 찹쌀은 깨끗이 씻어 고들고들하게 밥을 하고 찹쌀을 찧어 누룩가루와 섞어 솔잎물에 넣어 항아리에 넣고 3~6개월 저장해 두었다 먹는 술.
솜 ㊐ [全城] → 소게.
송순-주[songsun-ju]
☞ 송순의 잔털을 제거후 유리병에 넣고 소주를 부었다가 3개월 후부터 먹는 술.
송펜 ㊐ <음> 송편. = 솔-펜.
송편[songpyeon]

☞ 멥쌀가루는 끓는 물로 익반죽해 둥글게 빚고 삶은 고구마(팥 삶은 것)에 설탕을 섞어 소를 만들어 반죽 가운데 넣어 가장자리를 조금씩 눌러 뾰족한 모양이 되도록 빚거나 뾰족한 모양으로 빚어 삶은 떡. 다른 지역 송편에 비해 크고 모양도 특이함.
쇠고기-산적[soegogi-sanjeok] 별칭 : 쇠고기적갈

☞ 쇠고기를 직사각형으로 썰어 간장, 설탕, 다진파·마늘, 참기름, 깨를 넣고 양념한 뒤 꼬치에 끼워 지져낸 요리. 쇠고기는 갑자기 열을 가하면 줄어들기 때문에 서서히 열을 가하기 위해 두 개씩 포개어 굽는다. 고기의 육질을 부드럽게 하기 위해 양념에 배즙을 넣기도 함.
쇠고기-죽[soegogi-juk]
☞ 쇠고기를 곱게 갈아서 쑨 죽.
쇠젓살-국[soejeotsal-guk] 별칭 : 쇠송국
☞ 쇠젓살을 푹 삶은 후 고기만 건져 으깬 다음 다시 끓이다가 미역을 넣어 끓인 국. 돼지족발국과 마찬가지로 산모의 젖을 잘 나게 하기 위해서 먹음.

수웨 ㉿

<음> 순대, 돼지의 창자에 가루를 이겨 담고 삶아서 먹는 음식.[全城] = 수에.

숙-떡 ㉿ <음> → 속-떡.

숙복[sukbok]

☞ 전복을 소금물에 넣고 삶아 낸 후 그늘에서 말렸다가 얇게 썰어 내거나 통째로 먹는 요리.

숙-지황 ㉿

숙-지황(熟地黃.[全城] = 숙-지왕.

순-다리 ㉿ → 쉰-다리.

술-다끄다 ㉾

소줏고리에 소주의 밑인 술을 담고 끓여서 김을 올리고 술을 고아내다.[全城]

술-주시 ㉿ 지게미.[全城]

쉐고기-적 ㉿

쇠:고기-적.[全城] = 쉐궤기-적.

쉰다리[swindari] 별칭 : 보리쉰다리

☞ 쉰 보리밥을 물과 잘게 부순 누룩을 섞어 발효시켜 체에 걸러 끓여 마신 것. 설탕을 첨가하기도 하고 끓여 식힌 다음 여름에 시원한 음료로 마셨다. 냉장고가 없을 때 찬밥이 많이 남으면 보관이 어렵기 때문에 누룩가루를 넣어 빚어 먹었던 저농도 알코올음료임.

슬강-슬강 ㉾ 설겅-설겅.

1. 설익은 밤이나 콩이 씹히는 소리.[全城]
2. 식칼 따위를 가는 소 리.[全城]

시금-지다 ㉾ 맛이 조금 시금하다.[全城]

시금치랑-ᄒᆞ다 ㉾ 시척지근:-하다.[全城]

시금트랑-ᄒᆞ다 ㉾ 시금떨떨-하다.[全城]

시로미차[siromicha] 별칭 : 시러미차

☞ 시로미열매를 설탕과 켜켜로 넣고 재워 두어 한 달쯤 지나면 시로미 원액이 된다. 이것을 뜨거운 물이나 냉수를 부어 먹는 차. 시로미는 제주의 한라산에서 자생되는 것으로 감칠맛이 있고 흑오미자차보다 색깔이 더 진함.

시루-떡[siru-tteok] 별칭 : 쌀시루떡, 곤침떡

☞ 멥쌀은 씻어 하룻밤 불린 후 물기를 빼고 소금을 넣고 빻아놓고 팥고물을 만들고 시루에 멥쌀가루를 넣고 그 위에 팥고물을 넣고 얹은 후 쌀가루, 팥고물순으로 켜켜이 놓고 찐 떡.

시리-떡 ㉿

<음> 시루-떡.[全城] = 침-떡, 친-떡.

식게 ㉿

조상(祖上)이 돌아가신 전날 밤에 제자(祭祀)를 지내고 제관(祭冠)들이 제물을 음복 하는 일. 제사.

*대소상(大小祥)이 나고 식게도 서너번 넘엇는디.(대소상이 넘고'식게'도 넘었는데.)[全城]

= 식게. 동네칩 식게 넘어나민, 사을 불 안 숨나(동네집 제사를 지내고 나면, 사흘 동안 불을 안땐다..) [全城]

이녁 집 식게 몰르멍, 놈이 집 식게 알카(자기 집 제사 모르면서, 남의 집 제사 알까) [全城]

식게칩 아이 몹씬다(제삿집 아이 몹쓸다)[全城]

가난ᄒᆞᆫ 집 식게 돌아오듯 ᄒᆞᆫ다(가난한 집 제삿날 돌아오듯 한다.)[全城]

가매기 모른 식게(까마귀 모른 제사)[全城]

새해 못ᄒᆞᆯ 식게 시랴(새해 못할 제사 있을까) [全城]

쌀-엿[ssal-yeot]

☞ 불린 쌀을 쪄 엿기름가루와 같이 넣고 쌀의 5-6배 40~50℃의 물을 넣고 발효시킨 후 삼베에서 꼭짜 이것을 끓여 1/3정도가 될 때까지 조린 것.

쑥-밥[ssuk-bap]

☞ 쌀에 쑥을 섞어서 지은 밥

쑥-범벅[ssuk-beombeok] 별칭 : 본속범벅

☞ 쑥을 잘 다듬어 밀가루에 소금과 같이 넣어 잘 버무려 찐 범벅. 입맛이 없는 봄철에 간단히 만들어 먹는 것. '본속'은 제주방언으로 잎의 뒷면이 하얀 것을 말함.

술므다 ㉾ [全城] → 숨:다.

술-지다 ㉠
살-찌다.[全城] = 술-치다.
숭키 ㉡
푸성귀. 국도 끓이고 쌈도 싸 먹는 온갖 나물. [全城] = 푸-숭키, 푸성거리. 고:프엉귀.숭키-구덕 ㉡ <도> 들과 밭의 채소나 바다의 해조류(海藻類)를 캔 것을 임시로 보관하거나 운반하는 구덕.[全城]
숭키-칼 ㉡ 식-칼(食刀).[全城] = 돔베-칼.

ㅇ

약식[yaksik] 별칭 : 약밥
☞ 찹쌀은 불려 찜통이나 시루에 고슬고슬하게 쪄내고 밤은 푹 삶고 대추는 돌려 깎아 씨를 배고 설탕시럽을 만들어 밤과 대추를 넣어 윤기 나게 조려낸다. 밥에 밤과 대추를 넣고 설탕, 간장, 계핏가루, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 푹 쪄낸 것. 밤을 푹 삶아 약식에 넣으면 맛이 훨씬 좋으나 편리한 방법으로 생밤을 넣어도 됨.
양에 ㉡
<식> 양하(蘘荷).[全城] = 양왜. 도:양하.
양에-간(蘘荷-) ㉡ 양하의 지하경에서
양에-지히(蘘荷-) ㉡
양하의 지하경으로 담는 자반. = 양애-지의, 양애-지:, 양애근-지시, 양왜볼-지시.
양의-젓 ㉡ 양-젖(羊乳).[全城] = 양의-젯.
양태-국[yangtae-guk] 별칭 : 장태국
☞ 양태를 손질해 무를 깔고 양태를 넣고 끓인 국. 장태고기는 표준어로 양태인데도 장태로 널리 알려져 있으며, 무 대신 미역을 넣어도 됨.
양파-장아찌[yangpa-jangajji] 별칭 : 양파지
☞ 양파를 간장, 설탕, 식초를 함께 끓여 뜨거울 때 붓고 1주일 후 양념장만 따라서 끓여 식힌 후 다시 붓는 것을 2~3회 반복함.
양하-국[yangha-guk] 별칭 : 양애국, 양하꽃대국, 고사리국
☞ 양하는 껍질을 벗겨 4등분 한 뒤 멸치장국국물에 넣고 살짝만 끓인 국. 제주도에서 '양애'라고 불리는 양하는 생강과의 여러해살이풀로 독특한 향이 있으며 예로부터 남부 지방 특히 제주도에서 많이 심었다. 늦은 봄에는 양하의 줄기를, 가을에는 양하의 꽃봉오리를 먹음.
양하꽃대-무침[yanghakkotdae-muchim] 별칭 : 양애깐무침
☞ 양하는 살짝 데쳐 간장, 다진마늘, 참기름, 깨와 버무린 무침.

양하순-국[yanghasun-guk] 별칭 : 양애순국
☞ 멸치장국국물에 된장을 푼 뒤 양하순을 넣고 끓인 국.

양하순-장아찌[yanghasun-jangajji] 별칭 : 양애순지
☞ 양하순 장아찌는 양하순을 소금에 살짝 절였다가 물기를 빼고 간장, 식초, 설탕을 끓여 식혀 양념장을 양하순에 붓는다. 1주일에 후에 양념장만 따라서 끓여 식힌 후 다시 붓는 것을 2~3회 반복한다. 양념장에 20일 정도 담갔다가 꺼내어서 망에 넣어 고추장에 박기도 함.
양하-장아찌[yangha-jangajji] 별칭 : 양애깐지
☞ 양하장아찌는 양하는 식초, 소금에 절여 두었다가 냄비에 간장, 설탕을 끓여 식혀 소금에 절인 양하에 붓는다. 1주일 후 조미액만 따라서 끓여 식힌 후 붓기를 2~3회 반복함.
어럭-돗 ㉡
<동> 얼럭절럭한 털빛을 한 돼지.[全城]
어레미 ㉡
<도> 얼멩이 대오리로 구멍이 굵게 엮어 만든 곡식 다위를 쳐내는 제구.[全城]
어렝이 ㉡ <동> 어랭-놀래기.[全城]
엉경퀴뿌리-장아찌[eonggeongkwippuri-jangajji] 별칭 : 소앵이장아찌
☞ 엉경퀴뿌리 장아찌는 엉경퀴뿌리를 손질을 한 후 된장에 박아 두었다가 먹음.
에역-빗 ㉡
이루떡에서 가로 베어 낸 것.[全城] = 의역-빗, 옵-빗, 옙-빗.
오가피-주[ogapi-ju] 별칭 : 오가피술

☞ 오가피를 유리병에 넣고 소주를 부어 밀봉한 뒤 노란 빛깔이 돌면 먹는 술.

오곡-밥[ogok-bap]

☞ 쌀, 보리, 차조, 팥, 수수를 섞어서 지은 밥.

오매기 ㊐

<음> 차좁쌀 가루에 더운 물을 넣어 되게 반죽하고는 고리 모양으로 둥그렇게 하고 가운데 큰 구멍이 뚫어지게 만든 떡, 술감으로 쓰이기도 함.

*대죽 오매기 ᄒᆞ곡 대죽범벅을 허여 간 먹어서.(수수떡 하고 수수범벅을 해 가서 먹었어.) [全城]

오메기-떡[omegi-tteok]

☞ 차조를 불려 소금 넣고 빻아 가루로 만들어 반죽을 한 뒤 물에 삶아서 건져 낸 후 고물을 묻힌 떡.

오메기-소주[omegi-soju] 별칭 : 고소리술

☞ 조를 가루 내어서 시루에 넣고 찐 후 누룩가루와 끓여서 식힌 물을 넣으면서 덩어리가 지지 않게 잘 섞고 발효시켜 솥에 적량을 넣고 소줏고리를 놓고 한 몸이 되게 반죽떡으로 붙인 후 그 위에 물그릇을 덮은 뒤 반죽떡으로 둘러 붙여 물그릇 위에 물이 뜨거워지면 갈아주기를 반복하면서 소주를 내린 것.

오메기-술[omegi-sul] 별칭 : 청주

☞ 차조를 가루로 만들고 익반죽하여 둥글납작하게 만들어 구멍을 뚫어 오메기떡 모양을 만들고 끓는 물에 삶아 식혀 된죽 정도의 묽기로 덩어리 가 없게 완전 풀어 주고 여기에 부리누룩가루를 넣고 섞어 공기가 잘 통하도록 발효시키면 노르스름한 물이 위에 뜨는데 이를 걸러내 만든 것.

오분자귀 ㊐ <동> → 오분재기.

오분자기-젓[obunjagi-jeot]

☞ 오분자기를 소금에 절여 놓았다가 먹는 것.

오분자기-찜[obunjagi-jjim]

☞ 오분자기 손질 후 냄비에 오분자기를 놓고 양념을 끼얹으면서 찌는 요리. 내장이 드러날 정도가 되면 불을 끈다. 냄비에 담아 찔 때 물을 붓지 않아도 저절로 물이 생김.

오분작 ㊐ <동> → 오분재기.

오분재기 ㊐

<동> 떡-조개. = 오분자귀, 오분작.

오이-장아찌[oi-jangajji]

☞ 오이를 깨끗이 씻어서 끓는 소금물에 데친 후 고추씨를 빻아서 가루를 만들고 고추씨가루와 소금을 섞어 오이에 뿌림.

오징어-강회[ojingeo-ganghoe]

☞ 오징어는 껍질을 벗기고 다듬어 끓는 물에 살짝 데쳐 채썰어 쌈장이나 초고추장을 곁들여 내는 요리. 싱싱한 오징어라면 생으로 하는 것이 더욱 맛이 좋다. 여름에 오징어를 데쳐서 마늘대와 파를 곁들이고 초장, 된장, 고추장 등을 찍어 먹음.

오징어-물회[ojingeo-mulhoe] 별칭 : 오징어회국

☞ 오징어 껍질을 벗기고 다듬어 끓는 물에 살짝 데쳐 채썬 후 야채와 양념을 넣어 버무린 후 찬물을 부어 먹는 요리. 오징어 대신 한치를 사용하기도 함.

오징어-산적[ojingeo-sanjeok] 별칭 : 오징어적갈

☞ 오징어 껍질을 벗겨 길이 10cm, 폭 1cm 정도 썰고 양념을 고루 무친 후 꼬치에 끼워 지져낸 요리. 오징어 대신 문어를 이용한 산적을 문어적(문게적)이라고 함.

오징어-젓[ojingeo-jeot] 별칭 : 오징어젓갈

☞ 오징어를 소금에 절여두었다가 먹을 때 씻어 잘게 썬 후 고춧가루, 다진마늘을 넣고 무쳐 먹는 것.

오-토미 ㊐

<동> 옥-도:미.[全城] = 오-퉤미, 오톰-셍성, 생선.

오합-주[ohap-ju]

☞ 꿀을 조려 주고 달걀노른자에 참기름, 청주, 생강즙, 꿀을 넣어 섞어 밀봉한 다음 발효시켜

먹는 술. 다섯가지 재료를 넣고 술을 빚는다 하여 오합주이다. 오랜보관이 불가능 함.

옥돔-미역-국[okdom-miyeok-guk]

☞ 옥돔과 미역으로 끓인 국. 차례상이나 제사상에 많이 올림. 제주에서는 '생선국'이 보통 '옥돔국' 임.

옥돔-죽[okdom-juk]

☞ 옥돔의 살만 발라내어 옥돔의 살로 쑨죽. 옥돔은 제주 근해에서만 잡히는 생선으로 입맛을 돋우는 제주의 특산물임.

요애[yoae] 별칭 : 요외

☞ 밀가루를 반죽해 가래떡 모양으로 밀어 썬 반죽의 끝에서 1/3정도를 남기고 세로로 가운데를 썰어 'ㅅ' 모양이 되게 한 후 양쪽으로 갈라진 부분을 손바닥으로 살짝 밀어 둥글게 만들어 지져낸 것.

우럭-구이[ureok-gui]

☞ 우럭 손질 후 소금 간을 해서 구워 낸 요리.

우럭-콩-조림[ureok-kong-jorim] 별칭 : 우럭콩지짐

☞ 콩은 볶고 우럭은 손질 한 뒤 양념장을 부어 자작하게 끓인 조림. 봄부터 여름까지 우럭을 많이 먹는다. 검은 우럭이 훨씬 맛이 좋음.

우무-냉국[umu-naengguk] 별칭 : 우미냉국

☞ 우무를 채썰어 찬물에 국간장에 설탕, 깨소금, 고춧가루, 식초, 보리미숫가루를 넣어 먹는 냉국. 우뭇가사리를 말린 후 깨끗이 씻어 햇볕에 두면 하얗게 되는데 이것을 끓는 물에 넣어 나무주걱으로 저으면서 푹 끓인 후 체에 밭쳐 식으면 우무가 된다. 제주의 여름에 '더위를 깬다'고 해서 많이 먹음.

우영 ㊐

울타리 안에 있는 터앝. 텃밭. 채소 따위를 갈아 먹는 공지.

*그래, 가만히 군수(郡守)가 구기를 해보니, 뒷우영에 멧 백년 묵은 폭나무가 잇는디.(그래서 가만히 군수가 속으로 궁리를 해보니, 뒷 텃밭에 몇 백년 묵은 팽나무가 있는데.) = 위연, 우연, 우영-팟. 고:위않.

우영-팟 ㊐ 터밭.

*그 영장(永葬)은 이녁 우영팟이라도 강 톡ᄒᆞ게 묻엉 놔두라.(그 영장은 이녁 우영밭이라도 가서 톡하게 묻어서 놓아 두라.) → 우영.

웃-징 ㊐

<음> → 징부찐-떡.

유자-주[yuja-ju] 별칭 : 당유자주

☞ 유자를 설탕과 켜켜이 놓고 2일 뒤에 소주를 부어 1개월 지난 후 먹는 술.

유-죽 ㊐

들깨-죽.[全城]

유지 ㊐

유자(柚子).[全城] = 유ᄌᆞ.

유채-나물-무침[yuchae-namul-muchim] 별칭 : 지름ᄂᆞ물무침

☞ 유채나물을 살짝 데쳐 된장, 참기름, 깨, 다진마늘과 버무린 무침. 유채는 평지라고도 하며, 제주에서는 지름이라고도 한다. 어린잎을 무쳐서 반찬으로 먹고, 열매는 기름을 짜서 사용함.

육개장[yukgaejang] 별칭 : 돼지고기고사리국, 고사리국

☞ 돼지고기를 푹 삶아 고기만 찢고 고사리와 함께 묻혀 양념을 한 뒤 끓이고 메밀가루나 밀가루를 넣어 걸쭉하게 끓인 국. 제주육개장은 주로 돼지고기로 만든다. 요즘은 고춧가루를 양념으로 넣어 입맛을 돋우며 주로 큰일이 있을 때 많이 끓여서 먹었고 과거 여름철에는 보릿가루를 이용하기도 했다. 회복기 환자의 영양식으로도 좋음.

은절미 ㊐

메밀, 쌀가루 따위로 네모지고 없적하게 만든 떡.[全城] = 인절미.

은절미[eunjeolmi]
☞ 멥쌀을 불려 빻아 고운체에 내려 끓는 물로 익반죽하여 오래 치댄 후 정사각형으로 썰어 찐 떡.
이바지 ㉿
혼례 날짜가 가까워 올 때에 신랑 쪽에서 신부집으로 보내는 잔치를 치르는 데 필요한 돼지, 술, 쌀, 두부, 닭, 달걀 등의 음식.[全城] = 이버지.
익모초-엿[ingmocho-yeot]
☞ 익모초를 끓는 물에 삶아 익모초물을 만들어 차조밥을 질게 지어 찬물을 부어 식힌 후 엿기름가루를 섞어 발효 시킨 후 삼베에 짜서 솥에 붓고 익모초물과 졸여 만든 엿.
인동-고장 ㉿
금은-화(金銀花). = 윤동-고장, 인동-꼿, 은동-고장.
인절미 ㉿ → 은절미.
임지-떡[imji-tteok]
☞ 배추씨로 기름을 짜고 남은 깻묵을 시루에 넣어 물을 부으면서 쓴맛을 뺀 후 좁쌀가루를 넣어 반죽하여 찐 떡.
입메-걸다 ㉿ [全城] → 입메-좋다.
입메-좋다 ㉿
소나 돼지가 가리지 않고 아무런 먹이나 잘 먹다.[全城] = 입메-걸다.
입메-ᄌᆞ르다 ㉿
입-짧다. 소나 돼지가 아무런 먹이나 잘 먹지 아니하고 가려 먹다.[全城]
입-바위 ㉿ ‘
입술’의 가장자리.[全城] 고: 입시울.

ㅈ

자골 ㉿
<식> 자귀-풀.[全城] = 자굴.
자리 ㉿
돼지, 개, 닭 따위의 두 마리를 한 단위로 하여 세는 말.[全城]
자리돔-강회[jaridom-ganghoe]
☞ 자리의 비늘, 머리, 내장, 지느러미 제거 후 어슷하게 썰어 쌈장이나 초고추장을 곁들여 내는 요리.
자리돔-구이[jaridom-gui] 별칭 : 자리구이
☞ 자리돔 통째로 소금을 뿌려 구운 요리.

자리돔-물회[jaridommulhoe] 별칭 : 자리물회
☞ 자리돔은 머리, 내장 제거하고 세로로 길게 썬 후 양념과 식초를 넣고 주물러 두고 채소를 썰어 넣고 된장을 더 넣어 버무린 후 먹을때 찬물을 부어 먹는 요리. 제주에서만 볼 수 있는 도미와의 ‘자리돔’이라는 생선으로 만드는 요리이다. 주로 물회로 만들어 먹는데, 물을 넣지 않고 양념만을 하면 자리강회가 됨.

자리돔-조림[jaridom-jorim] 별칭 : 자리지짐
☞ 자리돔을 통째로 넣고 양념장과 함께 물기 없게 조림. 자리돔은 부드럽고 맛이 있어 어느 부분도 버릴것이 없이 전부 먹을 수 있음. 생선에 설탕과 식초를 넣어 조리면 생선뼈를 연하게 해 작은 생선은 뼈째 먹을 수 있음.
자리-젓 ㉿
<음> 자리(海魚)로 담근 젓.[全城]
자리-젓[jari-jeot]
☞ 자리돔을 소금물에 씻어 소금을 뿌려 숙성시켜 먹을 때는 다진 풋고추와 식초를 약간 넣어 무친다. 시원하고 그늘진 곳에 보관해 두었다가 가을부터 꺼내어 기호에 맞게 통째로 또는 다져서 양념하여 먹음.

자리젓-국[jarijeot-guk]
☞ 자리젓은 물을 붓고 끓여 체에 걸러 내어 국물을 만든 뒤 미역, 미역쇠, 파래 무를 넣어 끓인다. 자리젓을 먹다가 남은 머리 같은 부분을 이용하기도 함.
자릿-도새기 ㉿
<동> 아직 두 마리를 같이 넣고 기르는 돼지.[全城]

잔치 먹다 구:
친척이나 동네 사람들이 혼례를 치르는 집을 찾아 축하하고 음식을 먹다.[全城]
잘리 ㊐ [全城] → 찰리.
잠저-싱그다 ㊐
고구마 덩굴을 땅 속에 묻어 심다.[全城]
잡곡-밥[japgok-bap]
☞ 여러가지 곡식을 섞어서 지은 밥.
잡아-둥기다 ㊐
잡아-당기다.[全城] = 잡아-ᄃᆞ리다.
잰잰-ᄒᆞ다 ㊒
낱낱이 다 자디잘다.[全城]
저슬-사리 ㊐
<식> 참-으아리.[全城] = 저슨-사리.
적-갈(炙-) ㊐
적(炙) 따위를 통틀어 일컫는 말.[全城]
적-고지 ㊐ 적-꼬치(炙-).[全城]
전갱이-구이[jeongaengi-gui] 별칭 : 각재기구이 ☞ 전갱이에 소금을 뿌려서 구운 요리.
전갱이-국[jeongaengi-guk] 별칭 : 각재기국, 아지국
☞ 전갱이를 넣고 끓이다가 배추를 넣고 양념을 넣어 만든 국.
전갱이-젓[jeongaengi-jeot] 별칭 : 각재기젓
☞ 전갱이를 씻어서 소금에 버무려 삭혔다가 먹는 것.
전복-구이[hanchi-gui] 별칭 : 거평구이, 거평볶음
☞ 전복 손질 후 간장, 다진마늘, 참기름 양념을 발라 구워 낸 요리. 양념이 간단하며 전복의 맛과 향을 그대로 느낄 수 있는 고급구이임.

전복-내장-젓[jeonbok-naejang-jeot] 별칭 : 게웃젓
☞ 전복을 잘 떼내어 살과 내장을 분리해 내장을소금에 버무려 10-15일 숙성 후 전복살과 같이 먹는 것. 제주에서는 전복의 내장을 게웃이라고 함.

전복-죽[jeonbok-juk]
☞ 전복의 살과 내장을 이용해 끓인 죽. 생전복은 현지에서 죽을 쑤어 맛을 즐기게 된 것이므로 그 발생은 자연적인 것이라고 봄.

전복-회[jeonbok-hoe]
☞ 전복은 손질 후 살과 내장을 분리해두고 전복살은 얇게 저며 썰어 내장과 초고추장과 곁들여 낸다.
절변[jeolbyeon]
☞ 멥쌀가루에 소금 넣고 익반죽하여 동글납작하게 만들어 가운데 오목하게 하고 가장자리는 두껍게 해서 끓는 물에 삶아 절구에 넣고 다시 치대서 조금씩 떼어 잘 동글리다가 지름 3~4cm 동글납작하게 만들어 두 개를 포개어 절변떡본으로 찍어 낸 떡. 솔변이 달을 상징하듯, 절변은 해를 상징하는 떡임.
젓-국물 ㊐
<음> 담가 두었던 젓을 넣고서 끓인 국물.[全城]
정-ᄀᆞ레 ㊐
조금 얄팍하고 가벼운 돌로 만든 맷돌.[全城] = 젱-ᄀᆞ레, 정-ᄀᆞ래, 젱-ᄀᆞ래.
제미 ㊐
재미. 아기자기하게 즐거운 맛.[全城] = ᄌᆞ미.
제주-오이-냉국[Jeju-oi-naengguk] 별칭 : 물외냉국
☞ 오이를 양념으로 버무린 후 찬물을 붓는다. 제주에서 나는 물외는 요즘의 개량 오이보다 맛이 있다. 껍질을 벗겨 양념 된장에 찍어 먹기도 하는데, 여름철 보리밥에 물외, 풋고추를 곁들인 점심식사는 별미임.
제펜 ㊐
<음> 쌀가루에 팥소 따위로 켜를 앉혀 찐 시루떡.[全城] = 지펜.
조개-솔펜 ㊐ [水山] → 조개-송펜.
조개-송펜 ㊐
<음> 모시조개 모양으로 만들어진 송편. = 조개-솔펜.
조매-떡[jomae-tteok] 별칭 : 손내성
☞ 좁쌀가루를 익반죽하여 직사각형으로 만들어 양푼의 가장자리에 대고 돌려 주면서 모양

을 다듬어 놓고 엄지손가락으로 가운데를 약간 오목하게 만들어 끓는 물에서 삶은 떡.

조-시루떡[jo-sirutteok] 별칭 : 조침떡

☞ 좁쌀가루를 소금으로 간하고 물을 조금 넣어 보슬보슬하게하여 체에 내린 후 고구마채를 섞어 시루에 깔고 팥고물을 그 위에 깔고 좁쌀가루, 팥을 켜켜이 안쳐 찐 떡.

조-쑥떡[jo-ssuktteok] 별칭 : 속시리떡

☞ 좁쌀가루에 쑥을 넣고 잘 섞어 동글납작하게 빚어 찜통에 찐 떡.

조치다 ㉧

끼니를 먹을 때 밥과 함께 조치개로 반찬을 먹다.

*고린 장 혼사발 주십서. 식은 밥에 조창 먹엇당 개똥밧듸 검질 메여 주쿠다.(고린 장한 사발 주시오. 식은 밥에 조치개로 먹었다가 개똥밭에 기음 매어 주겠소.)[全城]

조-친떡 ㉯

<음> [水山] → 조-침떡.

조-침떡 ㉯

<음> 좁쌀 가루에 팥소 따위를 켜를 앉혀서 찐 시루떡. = 조-친떡.

조-팝 ㉯

<음> 조-밥.[全城] 강정(江汀) 아이덜은 조팝 주켄 ᄒᆞ민 안 울곡, 곤밥 주켄 ᄒᆞ민 운다.(강정 아이들은 조밥 주겠다고 하면 안 울고, 쌀밥 주겠다고 하면 운다.

논밭이 많은 강정의 아이들은 쌀밥이 귀한 줄 모르고 오히려 조밥이 희귀한 것으로 알았다는 말.)[全城]

좀-팍 ㉯

<도> → 솔-박.

좁쌀-미음[jopssal-mieum]

☞ 좁쌀을 삶아 체에 걸러서 끓이는 것.

좁쌀-밥[jopssal-bap] 별칭 : 조팝, 흐린좁쌀밥

☞ 차조와 보리로 지은 밥.

좁쌀-죽[jopssal-juk] 별칭 : 모인좁쌀죽

☞ 좁쌀과 배추로 쑨 죽. 좁쌀가루를 쌀과 함께 끓이기도 하고, 좁쌀만 끓이다가 소금으로 간을 하기도 함.

좁-쏠 ㉯

좁-쌀.[全城] 좁쏠만이 애껏당 담돌만이 해롭다.(좁쌀만큼 아껏다가 돌멩이만큼 해롭다.[全城]

종지 ㉯

종지. 식사(食事)에 쓰는 작은 사기그릇.[全城] = 종제기, 종재기.

죽 ㉯

죽:(粥).[全城] 고: 쥭.

죽순-국[juksun-guk]

☞ 죽순을 삶은 후 돼지고기와 함께 끓이다가 물에 메밀가루, 국간장을 넣어 끓이는 국.

중과·약과[junggwa·yakgwa] 별칭 : 중괴·약괴

☞ 차조가루에 소금을 넣어 익반죽해 동글납작한 모양을 만들어 끓는 물에 삶아 건져 내어 뜨거울때 손으로 으깨면서 반죽해 중과는 직사각형으로 썰고 약과는 정사각형으로 썰어 지진 것.

중듸-떡 ㉯

<음> 밀가루의 거친 감으로 나부죽하되 네모지거나 둥글게 만든 떡.

줴:기-떡 ㉯

<음> 밀기울 따위로 쥐어서 주먹같이 둥글데 만든 떡.[全城]

줴기-떡[jwegi-tteok]

☞ 보리등겨에 쉰다리를 섞어 반죽해 손으로 쥐어 만들어 찐 떡. 보리로 만들었 을 때는 보리줴기, 밀로 만들었을 때는 밀줴기라 함.

줩질다 ㉧

빨래를 물에 헹구고 나서 물기를 짜려고 양쪽을 쥐고 비틀다.[全城] = 줍질다.

쥐눈이-콩 ㉯ 쥐눈이-콩.[全城]

증펜 ㉯ 증편. = 징펜.

증편[jeungpyeon] 별칭 : 기증편

☞ 멥쌀가루에 막걸리를 데워서 설탕, 따뜻한 물을 넣어 질게 반죽한 뒤 발효를 5~6시간해서 찜통에 찐 떡. 삭망제나 제사에 가는 가족들이 대바구니에 담아 선사하는 풍습이 있다. 넓게 한 층씩 쪄서 썰어 내기도 하고 찐빵처럼 하나하나 둥글게 빚어서 찌기도 함.

지들-것 ㉠

장작, 검불 따위의 불을 땔 물건. 땔감.[全城] = 지들-거, 지들-커, 짇을-커.

진메물[jinmemul]

☞ 양하를 살짝 데쳐 씻어낸 후 메밀가루를 푼 물에 양하를 넣어 끓이고 국간장, 참기름으로 간을 한 요리. 양하 대신 무, 미나리, 죽순 등 계절 채소를 이용해도 됨.

징 ㉠ 떡-징.

징부찐-떡 ㉠

<음> 좁쌀가루에 팥소 따위로 켜를 짓되 그 사이에 쌀가루를 넣어 켜를 앉 힌 시루떡. = 징-부찌, 고달-떡, 고달부찐-떡, 고달논-떡, 고달여진-떡, 등입진-떡, 징들은-떡, 웃-징.

징들은-떡 ㉠

<은> → 징부찐-떡.

쪽파-장아찌[jjokpa-jangajji] 별칭 : 패마농지

☞ 쪽파를 소금과 식초에 절인 후 물, 간장, 설탕을 끓여 식힌 조미액을 쪽파에 붓었다 먹음.

ᄌᆞ밤-낭 ㉠

<식> 메밀잣:밤-나무.[全城]

ᄌᆞᆫ-가시 ㉠

잔-가시.[全城]

ᄌᆞᆫ-가시 ㉠

잔-가지.[全城]

ᄌᆞᆫ-고기 ㉠

[全城] → ᄌᆞᆫ-궤기.

ᄎᆞ

차롱 ㉠

채롱.[全城] =채롱, 차롱-착.

차롱-착 ㉠

대나 싸리를 쪼개어 네모나게 결어 속이 깊숙하고 뚜껑이 잇게 만들어 음식 따위를 넣는 그릇.

*밥도 싸 가지고 가는 것도 큰 차롱착에 드끈 싸 뒷어.(밥도 싸서 가지고 가는 것도 큰 채롱착에 가득 싸 뒀어.)[全城] → 차롱.

차좁쌀-떡[chajopssal-tteok]

☞ 차조를 불려 시루에 찐 다음 인절미처럼 치고 팥고물을 만들어 인절미 에 묻힌 떡.

찰리 ㉠

자루. 헝겊 따위로 기다랗게 만든 큰 주머니. [全城] = 잘리. 고: 쟈ᄅᆞ.

참외-장아찌[chamoe-jangajji]

☞ 참외 장아찌는 참외를 숟가락으로 씨를 긁어낸 뒤 소금에 절인 뒤 소금물을 따라 내어 팔팔 끓여 식힌 다음 다시 붓어 이를 3번 반복한 뒤 밀봉하여 1달동안 서늘한 곳에 보관해두었다가 먹음.

창지 ㉠ → 차롱.

책미-시리 ㉠ <식> 조의 일종.

천문동 ㉠ 천문동(天門冬).[全城]

천엽토렴-회[cheonyeoptoryeom-hoe]

☞ 천엽은 손질 후 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗긴 후 채썰고 야채도 채썰어 고춧물을 만들어 양념을 만들어 천엽, 야채, 양념을 넣고 버무린 후 설탕, 소금, 식초로 간을 맞춘 후 먹는 요리. 천엽은 소금장에 찍어 먹기도 함.

천초 ㉠

<식> [全城] → 우미

청 ㉠

꿀.[全城] = 꿀.

청각 ㉠

<식> → 정각. 고: 청각.

청각-냉국[cheonggak-naengguk] 별칭 : 청각냉국

☞ 청각과 된장, 식초, 다진 마늘, 양파, 부추를 섞은 후 찬물을 부어서 만든 냉국. 양파 대신 오이를 채 썰어 넣어도 되고 참기름을 한두 방울 떨어뜨려도 맛이 좋음.

청돌-롸리 ㉠

<식> 쌀알이 검푸르고 차진 조의 한가지.

청묵[cheongmuk]

☞ 청묵은 메밀을 삼베주머니에 넣고 메밀의 4배 정도의 물을 조금씩 넣으면서 주무르면 전

분이 나오는데 그 전분을 솥에 부어 눌러 붙지 않게 저어 가며 풀 쑤듯이 쑨다. 걸쭉해지면 소금 간을 하고 식힘.

청태-콩 ㊐

청-대:두(靑大豆). 열매의 껍질과 속살이 모두 푸르스름한 콩.[全城]

체 ㊐

<도> 체. 가루를 쳐내거나 액체를 받아내는데 쓰는 제구.[全城] = 츠록, 척, 첵.

체여-지다 ㊑ 째어-지다.[全城] = 쩨여-지다.

체-ㅎ다 ㊑

체-하다. 먹은 것이 잘 삭아 내리지 않고 밥통 속에 걸리다.[全城]

초기 ㊐ [全城] → 버섯.

초피-열매-장아찌[chopi-yeolmae-jangajji] 별칭 : 제피지

☞ 초피열매가 반쯤 여물었을때 가지째 따서 팔팔 끓여 식힌 간장에 담군다 15일정도 뒤에 간장만 다시 한번 끓여 식힌 다음 다시 붓는다. 초피열매는 맛과 향이 자극적이므로 조금씩 꺼내 담고 열매가 촉촉이 잠길 정도로 담아 낸다. 제철에 담가 저장해두었다가 여름철 입맛 없을 때 식욕을 돋구는 반찬으로 사용함.

초피-주[chopi-ju] 별칭 : 제피술

☞ 초피열매 껍질에 소주를 붓고 찬 곳에 2~3개월 숙성 후 먹는 술.

추렴-ㅎ다 ㊑

추렴:-하다. 돈을 얼마씩 모아 돼지를 사서 잡아 먹다.[全城] 도: 출렴ㅎ다.

친-떡 ㊐ <음> → 시리-떡.

칡차[chikcha]

☞ 칡뿌리와 대추에 물을 부어 물의 양이 2/3 될 때까지 끓여 먹는 차.

케우리다 ㊑

도구레-하다. 남의 집에서 가져온 음식물을 귀신에게 대접하느라고 조끔 뜯어 던지다. =케뿌리다.

츠마귀 ㊐

<식> '열무' 정도 크기의 무 따위.[全城]

츰-깅이 ㊐ <동> 참-게:. = 츰-겡이, 츰-긍이.

츰-지름 ㊐ 참-기름.[全城] = 꽤-지름.

츱지랑-ㅎ다 ㊒

맛이 알맞을 정도보다 조금 짜다.[全城] = 츱지롱-ㅎ다.

츱지롱-ㅎ다 ㊒ [全城] → 츱지랑-ㅎ다.

ㅋ

콥 ㊐ → 쉐-콥.

콥-내 ㊐ 쇠:기름-내. = 곱-내.

콥-대사니 ㊐

마늘.[全城] = 숭게-마농, 숭게비, 대사니, 송개-마농.

콥대사닛-대 ㊐

마늘-종.[全城] = 대사닛-대, 숭게빗-대.

콩-고질 ㊐

콩의 열매를 떨어 버리고 남은 줄기와 깍지.[全城]

콩-국[kong-guk] 별칭 : 날콩가루국

☞ 물에 생콩가루를 풀어서 끓이다가 무와 배추를 넣어 뭉글뭉글하게 끓인 국. 겨울철 부족하기 쉬운 단백질 공급에 좋고, 콩국과 함께 배추와 자리젓을 곁들여 먹으면 맛이 좋음. 멸치장국국물을 넣어 끓이기도 함. 이 국을 끓일 때 응고된 콩가루가 부서지는 것을 막기 위해 절대로 저으면 안 되고, 끓어 넘치게 해서도 안 됨.

콩나물-된장국[kongnamul-doenjangguk]

☞ 콩나물을 다듬어 된장을 푼 물에 넣고 끓인 국.

콩-입 ㊐ 콩-잎.[全城] = 콩-썹.

콩잎-쌈[kongnip-ssam]

☞ 콩잎은 밥뜸들이때 넣어 살짝 쪄내고 멸치젓에 풋고추를 넣어 양념을 만든다. 콩잎과 양념한 멸치젓을 함께 곁들인다. 콩잎 3장을 손바닥에 펴 밥을 놓고 양념된 멸치젓이나 자리젓을 얹어 싸서 먹음.

콩잎-장아찌[kongnip-jangajji] 별칭 : 콩썹지

☞ 콩잎 장아찌는 콩잎을 씻어 간장을 자작하게 부어놓는다. 이때 간장과 국간장의 비율은 3 : 1로 섞어 쓴다. 하루 뒤에 간장만 따라내어 끓인 다음 식혀 콩잎에 붓기를 3~4회 반복 뒤 간장에 고추장, 물엿을 넣어 끓인 뒤 콩잎에 부었다가 먹음.

콩-장아찌[kong-jangajji]
☞ 불린 콩을 삶아서 물기를 뺀 후 말려서 찜통에 찌고 다시 말린다. 멸치장국국물에 간장, 국간장, 물엿, 설탕을 넣어 1시간 끓여서 콩에 부어 숙성 후 먹음.
콩-죽 ㉯ 콩-죽.[全城]
콩-죽[kong-juk]
☞불린 콩을 곱게 갈아 체에 거른 뒤 쑨 죽. 달래를 넣어 풍미를 더하기도 함.

콩-지: ㉯ → 콩-지의.
콩-지름 ㉯ → 콩-주름.
콩-지시 ㉯ → 콩-지의.
쿠승-ᄒᆞ다 ㉰
구수-하다.[全城] = 쿠싱-ᄒᆞ다.
쿠시룽-ᄒᆞ다 ㉰
맛이나 냄새가 비위에 맞아 조금 구수하다.[全城]
큰-베설 ㉯
돼지 따위의 대장.[全城] = 큰-베술. 고: 큰챵ᄌᆞ.
큰-일 ㉯
1. 큰 예식을 치르는 일.[全城]
2. 중대한 일.[全城]
ᄏᆞ뚱-ᄒᆞ게 ㉮ [全城] → ᄏᆞ찡-이.
ᄏᆞ찡-이 ㉮
가지런-히.[全城] = ᄏᆞ찡-ᄒᆞ게, ᄏᆞ뚱-이, ᄏᆞ뚱-ᄒᆞ게.
ᄏᆞ컬 ㉮ [全城] → ᄏᆞ콜.
ᄏᆞ콜 ㉮
모두 다. 지저분하지 않고 깨끗이.
*그자 오는 냥 먹으멍 ᄏᆞ콜 앉이난.(그저 오는 양 먹으면서 모두 다 앉으니까.)[全城] = ᄏᆞ컬, ᄏᆞ콜-이.
ᄏᆞ콜-이 ㉮ [全城] → ᄏᆞ콜.
ᄏᆞ콜이-먹다 ㉲
남김없이 깨끗하게 먹다. = 콜콜이-먹다.
ᄏᆞ콜-ᄒᆞ다 ㉰ 지
저분하지 않고 깨끗하다.[全城] = 콜콜-ᄒᆞ다.

ㅌ

토계-탕[togye-tang]
☞ 영계를 깨끗이 손질 후 배속에 토란을 넣고 삶은 것. 토란이 나는 계절의 영양식이라고 할 수 있음.
톳-냉국[tot-naengguk] 별칭 : 톨냉국
☞ 톳을 삶아 여러 가지 양념을 넣어 만든 냉국. 톳에는 칼슘, 요오드 외에 다른 성분도 많으며 고혈압 환자에게 권장하는 식품임.
톳무침[tonmuchim] 별칭 : 톨무침
☞ 톳은 물에 불려 양파, 풋고추, 붉은 고추, 된장, 식초, 파, 깨를 넣고 버무린 무침.

톳-밥[tot-bap] 별칭 : 톨밥
☞ 톳과 보리로 지은 밥. 양념장에 비벼먹어도 맛있음.

톳-범벅[tot-beombeok] 별칭 : 톨범벅
☞ 톳을 불려 메밀가루와 묻혀서 만든 것.
통마늘-장아찌[tongmaneul-jangajji] 별칭 : 통마농지
☞ 통마늘을 식초에 품 담가 10일 뒤에 식초를 약간 남겨 간장, 설탕, 소금을 섞어 마늘이 잠기도록 부어 숙성시 켜 먹는다. 마늘을 식초에 담가 삭힌 후 소금과 설탕을 넣어 담그면 색깔이 하얀 통마늘 장아찌가 됨.
통보리-밥 ㉯
갈지 아니한 온 보리쌀로 지은 밥.[全城]
통-사발 ㉯ 통이 깊숙한 사발.[全城]
통시 ㉯
[全城] → 돗-통시. 사둔침광 통신 멀어사 좋나.(사돈집과 변소는 멀어야 좋다.)[全城]

ㅍ

파-김치[pa-gimchi] 별칭 : 패마농짐치

☞ 쪽파는 뿌리를 잘라내고 소금물에 살짝 절이고 고춧가루, 멸치젓, 다진마늘, 다진생강을 넣고 양념을 만들어 쪽파와 살살 버무림.

파래-국[parae-guk]

☞ 된장을 푼 물에 멸치를 넣어 국물을 우려낸 다음 멸치를 건져내고 파래를 넣어 끓인 국. 파래는 보통 말렸다가 사용하는데, 12월부터 2월 사이에 나는 파래가 가장 맛이 있으므로 이때의 파래를 사용하면 좋음.

파-무침[pa-muchim] 별칭 : 패마농무침

☞ 쪽파를 살짝 데쳐 국간장, 참기름, 깨를 넣어 양념을 하여 매듭을 만들어내는 요리. 다른 방법으로는 양념을 하지 않고 매듭을 만들어 양념장이나 초간장을 따로 곁들임.

파뿌리-죽[pappuri-juk] 별칭 : 패마농죽, 백비탕 ☞ 파로 쑨 죽. 패마농죽은 제주도민의 오랜 생활경험에서 나온 감기 등의 질환의 발한제 및 해열제로 식사를 겸해서 많이 이용되어 왔음.

파초-냉국[pacho-naengguk] 별칭 : 반치냉국

☞ 파초를 손질 후에 양념을 묻힌 후 찬물을 부어 냉국을 만든다. 파초(반치)는 생김새가 야생 바나나 나무와 비슷함.

파초-장아찌[pacho-jangajji] 별칭 : 반치장아찌, 반치지

☞ 파초를 잘라 소금물에 담가 두었다가 물, 간장, 소금을 끓여 식혀 파초에 담궈 놓고 먹는다. 반치지는 다진 마늘채, 고춧가루, 깨소금 등으로 양념하여 먹는데, 수분이 많아 오래 보관할 수는 없지만 제주 지방에서는 지금도 담가 먹는다. 옛날에는 반치지를 따로 하지 않고 간장 담글 때 메주 띄운 항아리에 파초를 크게 썰어 넣고 3개월 내지 4개월이 지난 후부터 꺼내 먹었음.

팥-죽[pat-juk] 별칭 : 폴죽, 폿죽

☞팥알이 터질 정도로 푹 삶아 으깨어 앙금을 사용해 쑨 죽. 흰떡을 잘게 썰어 넣기도 함.

퍼데기-김치[peodegi-gimchi] 별칭 : 퍼데기짐치

☞ 퍼데기배추를 소금에 3시간 절여 놓고, 멸치장국국물에 멸치젓을 넣고 살짝 끓여서 고춧가루, 다진마늘, 다진생강, 깨소금, 소금을 넣고 고루 섞어 양념을 만들어 배추의 물기를 빼고 버무림. 제주의 퍼데기배추는 요즘의 개량배추와는 달리 집울타리 또는 노지에서 추위를 이겨 내는 것으로 요즘 배추보다 질기며 색도 진한 초록색이다. 겨울철 내내 익어가면서 먹으면 씹을 수록 맛이 있고 멸치젓국맛이 더욱 김치맛을 돋우어 줌.

표고버섯-국수[pyogobeoseot-guksu] 별칭 : 초기국수

☞ 표고버섯을 볶아 얹어 먹는 국수.

표고버섯-전[pyogobeoseot-jeon] 별칭 : 초기전

☞ 건표고버섯은 미지근한 소금물에 불리고 돼지고기는 삶아 곱게 다진 후 다진파, 다진마늘, 간장, 설탕, 후춧가루 양념을 해서 표고버섯 안쪽에 돼지고기를 채워 넣고 밀가루와 달걀물을 입혀 지져내는 요리. 표고버섯은 양념하여 달걀물만 입혀 전을 붙이기도한다. 버섯을 물에 불릴 때 물의 양이 많으면 버섯 맛이 많이 우러나므로 버섯이 잠길 정도로만 함.

표고버섯-죽[pyogobeoseot-juk] 별칭 : 초기죽

☞건표고를 물에불려 볶아서 쑨 죽. 초기죽이라고도 함.

폿고추-장아찌[putgochu-jangajji] 별칭 : 고치지

☞ 풋고추를 소금물에 삭히고 간장이나 고추장에 다시 절여 2주일 이상 두면 맛이 드는데 그때 양념을 하여 먹음.

풋마늘대-무침[putmaneuldae-muchim] 별칭 : 콥대사니무침

☞ 풋마늘대를 살짝 데쳐 국간장, 참기름, 다진마늘, 깨로 양념해서 무쳐낸 요리.

풋마늘대-장아찌[punmaneuldae-jangajji]

☞ 풋마늘대를 소금과 식초 탄 물에 절인 후 간장과 설탕을 끓여 식힌 후 마늘대에 부어 숙성 후 먹음.

풋보리-밥[putbori-bap] 별칭 : 섯보리밥

☞ 설익은 보리를 풋보리라고 하는데, 풋보리로 지은 밥.

풋-볼레 ㊐

팥(小豆)알 만큼 작은 보리수나무의 열매. = 풋-볼레.

풋-쉬 ㊐

팥-소, 떡 속에 넣는 팥으로 만든 소.[全城]

ㅎ

한치-구이[hanchi-gui]

☞ 한치를 잘라 다진파, 다진마늘, 깨, 참기름, 후춧가루, 간장 양념에 버무린 뒤 구운 요리. 양념장에 버물서 오래 두면 물기가 생기므로 즉석에서 무쳐 굽는 것이 좋음.

한치-젓[hanchi-jeot]

☞ 한치를 소금에 절여두었다가 먹을 때 씻어 잘게 썬 후 고춧가루, 다진마늘을 넣고 무쳐 먹는 것.

합-체 ㊐

<도> 가루를 쳐내거나 액체를 밭아내는 마소의 총으로, 눈이 조금 잘게 짠 제구. [全城]

항정 ㊐

항:정. 쇠고기의 양지머리 위에 붙은 부분.

해물-뚝배기[haemul-ttukbaegi]

☞ 갖가지 해물을 손질해서 뚝배기에 해물, 양파, 양념을 넣고 멸치장국국물을 넣어 끓이다가 쑥갓, 두부 달걀을 넣어 끓인 요리.

해물-전[haemul-jeon]

☞ 해물을 잘게 썬 후 메밀가루, 밀가루에 달걀을 풀어 반죽한 뒤에 해물을 넣고 잘 섞어 한 국자씩 지져내는 요리.

해산물-국[haesanmul-guk] 별칭 : 바르쿡

☞ 소라, 게, 고둥 등의 해산물을 손질한 후 냄비에 해산물과 미역을 넣어 끓이다가 국간장으로 간을 함.

해삼-미역-냉국[haesam-miyeok-naengguk]

☞ 해삼을 살짝 데쳐 얇게 썬 후 부추, 마늘, 식초, 설탕, 간장과 살짝 묻혀 찬물을 붓고 섞은 다음 참기름을 넣은 냉국. 해삼은 효력이 인삼과 맞먹는다고 알려져 있을 정도로 건강에 좋은 해산물이다. 붉은색을 띠는 제주의 해삼은 특히 맛이 좋다. 해삼미역냉국에 생소라를 썰어 넣기도 하고, 김가루를 뿌리기도 함.

해삼-회[haesam-hoe]

☞ 해삼은 손질하여 내장을 빼고 물에 담가 쓴맛을 뺀 후 끓는 물을 부어 살짝 익혀 적당한 크기로 썬 후 양념장을 만들어 해삼과 버무려 먹는 요리. 해삼은 약효가 인삼과 같다고 하여 이름이 지어졌다. 가을부터 맛이 좋아지기 시작하여 동지 전후에 맛이 가장 좋음.

햇고사리-풋마늘대-무침[haetgosari-punmaneuldae-muchim]

☞ 햇고사리는 푹 삶아 고사리와 섞어 간장, 참기름, 깨, 다진마늘을 넣고 볶아내는 요리.

호박-국[hobak-guk]

☞ 늙은 호박 껍질과 씨를 제거하고 멸치장국국물에 넣고 끓이다가 된장이나 국간장으로 간을 한 국.

호박-나물[hobak-namul] 별칭 : 호박탕쉬

☞ 호박나물은 호박을 소금 넣고 삶아 물기를 뺀 후 실파, 참기름, 깨와 살살 버무린 무침.

호박-시루떡[hobak-sirutteok] 별칭 : 호박침떡

☞ 멥쌀을 빻아 체에 내리고 호박은 적당한 크기로 채썰어 멥쌀가루와 고루 섞어 시루에 팥고물을 넣어 켜켜이 안친 후 찐 떡.

호박-시리 ㊐
<식> 조의 일종.

호박잎-쌈[hobangnip-ssam]
☞ 호박잎을 밥뜸들이때 넣어 살짝 쪄내고 멸치젓에 다진 풋고추를 넣어 양념를 만들어 호박잎과 곁들여 먹는다.

흐랑-ㅎ다 ㊒
끈기있는 물건이 휠 정도로 아주 유하다.[全城]
흐린-돌와리 ㊐
<식> 조의 일종.
흐린-조 ㊐
차-조.[全城]
흐린조-떡 ㊐
<음> 차조-떡.[全城]
흐린조-팝 ㊐
<음> 차조-밥.
흑오미자-주[heugomija-ju]
☞ 흑오미자를 넣고 소주를 부어 2~3개월 뒤에 걸러내고 먹는 술.
흑오미자차[heugomijacha]
☞ 흑오미자와 설탕을 켜켜로 넣고 재워 한 달쯤 지나면 오미자 원액이 되는데 이를 뜨거운 물이나 냉수에 부어 먹는 차. 흑오미자는 감기, 천식에 효과가 있다고 함.

흰개발-시리 ㊐
<식> 조의 일종.
흰덕-시리 ㊐
<식> 조의 일종.
흰-밥[huin-bap] 별칭 : 곤밥, 산디밥, 밭벼밥
☞ 쌀로 지은밥. 명절, 혼사(잔치), 제사 등의 대사가 있을 때에 이 지방 방언으로 '곤밥'이라고 하는 쌀밥을 지었고 이는 흔치 않은 음식이어서 이웃들과 나눠 먹는게 보통임.
흰-조기 ㊐
<동> 조기의 일종.
흰-쏠 ㊐
[全城] → 곤-쏠.

참고문헌

강영종(1974). 「제주도의 혼속-혼례절차를 중심으로」, 『제주대 국문학보』 6: 61-74.

강인희(1996). 「한국의 통과의례 (通過儀禮) 음식」, 『한국식생활문화학회지』, 11(4): 541-545.

강창룡(2006). 『제주도지-제2편 역사』, 제주도.

국역 신증동국여지승람(1971). 제38권-제주목, 민족문화추진회, p.97.

김광억(1994). 「음식의 생산과 문화의 소비-총론」, 『한국문화인류학』, 26: 7-50.

김상헌 편저(박용후 역)(1976) 『남사록』, 제주도교육위원회.

김승호(1980). 「제주도주민의 식육습관과 조충증에 관한 조사연구」, 『한국수의공중보건학회지』, 4(1): 52-56.

김영돈(1968). 「제주도민의 통과의례(혼인)」, 『제주도』 33 .

김영돈(1973). 「통과의례(혼인), 『제주도 문화재 및 유적종합보고서』.

김일근(1991), 『언간의 연구-추사 김정희 諺簡자료총람』, 건국대학교출판부, pp.291~292.

김일우(2005). 「고려후기 몽골의 제주 진입과 제주사회의 변화」, 『제주학회 제25차 추계전국학술대회 논문집』, 44-61.

김지순(1997). 「제주지역의 혼례음식문화」, 『韓國食生活文化學會誌』, 12(2): 257-263.

김지순(1998). 『제주도음식』, 대원출판사

김천호(1997). 「몽골인의 식생활문화와 한·몽간의 육식문화 비교」, 『민족과문화』 6: 155-166.

김혜숙(1993). 「濟州島 家庭의 婚姻 硏究, 『誠信女子大學校 박사학위논문』.

문무병(1999). 「일렛당 신화와 돼지금기」, 『제주학회 창립21주년기념 제15차전국학술대회』, 1999년 11월 12일, 제주대학교.

문순덕(2005). 「제주도의 도감문화」, 『문화북제주』 2: 169-179.

석주명(1968). 『濟州島隨筆, 보진제

오영주(1994), 『제주민속주의 관광상품화 방안』, '94 제주관광산업발전을 위한 연구보고회 발표자료, 1994. 12. 2, 제주도관광협회.

오영주(1995), 『상례식생활, 제주도의 식생활』, 제주도민속자연사박물관, pp. 139~212.

오영주(2000), 『傳統民俗酒(고소리술)-고소리술 脈을 이어가는 高益萬씨』, 제주고산리향토지, 1219-1222.

오영주(2001). 「제주향토음식의 현황과 전망」, 『2001년도 동아시아식생활학회 추계학학술심포지엄 특강논문집』, 2001년 9월 22일, pp. 45-64, 성신여자대학교.

오영주(2005). 『제주전통음식의 이해』, 감귤원예 153호
오영주(2007),『동아시아속의 제주 발효음식문화』, 한국조리학회 2007 정기 춘계 학술세미나 발표집, 경희대학교, 한국조리학회, 2007년 5월 26일, pp.119~143.
오영주(2008). 『제주음식메뉴와 상품개발 실무』, 제주한라대학, pp. 7~33.
오영주, 황인주(1995). 『제주향토음식론』, 한라전문대학
오영주, 황인주, 이영실(2003). 『제주전통음식 조리실무』, 제주한라대학, pp. 24~36
오영주외(2010). 『제주향토음식-문화, 메뉴개발 그리고 외식경영』, 제주한라대학
오영주(2009).『동아시아속의 제주 발효음식문화』, 제주도연구, 32. pp. 157~203.
오영주(2006).『제주 전통혼례와 음식문화에 관한 민속지적 묘사』, 제주도연구, 29. pp. 157~227.
玉井和江, 吳榮周(2006),『ふる里の味 濟州島』, 大學書林.
윤서석(1974),『한국식품사연구』, 신광출판사, p.59.
윤용택(2005). 「21세기에 다시보는 제주도 돗통시문화」, 『탐라문화』 25: 133-161.
이광규(1974). 「통과의례(혼인의례), 『한국민속종합보고서(제주도편)』.
이성우(1992). 『동아시아속의 고대 한국 식생활사 연구』, 향문사.
이성우(1992). 韓國古食文獻集成, 修學社. 1권 : 河生員 酒方文(1660년말).
이성우(1992). 韓國古食文獻集成, 修學社. 2권 : 柳重臨 증보산림경제(1767).
이성우(1992). 韓國古食文獻集成, 修學社. 3권 : 高麗大 閨閤叢書(1800년대 초).
이성우(1992). 韓國古食文獻集成, 修學社. 4권 : 저장미상 시의전서(1800년대 말).
이형상(1702). 『탐라순력도』, 제주시(편집 제주대학교박물관1994).
장관진(1975). 「한국혼속고 - 상고에서 삼국시대까지를 중심으로」, 『문창어문학회 국어국문학지』, 12: 77-97 .
장지현(1993). 『한국전래 대두이용 음식의 조리·가공사적연구』, 수학사.
전경수(1997). 「통시와 분뇨처리장-환경문제와 생태민속지」. 『제주의 인간과 환경』, 오름.
정광중(2001). 「통시文化考- 제주도 서민문화의 一斷面」, 『제주교육대학 논문집』, 30: 103-126.
정승근(2004). 「傳統婚姻飮食에 關한 硏究 : 폐백·이바지음식을 중심으로」, 『成均館大學校 生活科學大學院 碩士學位論文』.
(사)제주역사문화진흥원(2010), 『유네스코제주세계자연유산마을』, 도서출판 각
제주대학교박물관(1994).『眈羅巡歷圖-巾浦拜恩』, 제주시, pp.92~93.
제주도농촌진흥원(1995), 『제주전통음식』, 제주도
조선왕조실록(2009), http://sillok.history.go.kr
주영하(1999). 「전통음식과 기술의 문화체계」, 『仁濟食品科學FORUM論叢』, 7:

15-79.
진성기(1987),『남국의 향토음식-제주향토음식』, 제주민속연구소.
최재석(1977). 「濟州道의 婚姻儀禮와 그 社會的 意義-동부지역 삼달리를 중심으로」, 『亞細亞女性硏究』, 16: 197-218.
萩原左人(하기하라 히사토)(2001). 「제주도 돼지사육과 음식관행-오키나와의 약간의 비교」, 『제주학회 제18차 전국학술대회 논문발표집』, 2001년 11월 2일, 서울대.
한국외식경영학회(2009). 『글로벌 음식문화 속에서 한식의 세계화 전략』, 2009년 제 22차 (사)한국외식경영학회 춘계 학술심포지엄, 2009. 6. 20, 경희대학교
허남춘(2004).『제주 전통음식의 사회문화적 의미』, 제주대학교 탐라문화연구소 심포지움 논문집
허성도 (2004), 표점 교감본 삼국사기, 한국사사료연구소 http://www.krpia.co.kr).
玄容駿, 高光敏(1983).『濟州島土俗酒 調査』, 제주대학교민속박물관, pp.17~18.
홍양자(1986).『군침 돌게 싱싱한 이 섬의 먹거리들』, 뿌리깊은 나무, pp.212~219
황인주(1995), 『전통민속주, 제주도의 식생활』, 제주도민속자연사박물관, pp. 395~396.
황혜성(1974).『한국민속종합보고서-식생활』, 문화공보부 문화재관리국
Lévi-Strauss C(1966). The culinary triangle. *Partisan Review* 33:586-95.
Lévi-Strauss C(1969). *The raw and the cooked: Introduction to a science of mythology: 1*. New York: Harper and Row.
Lévi-Strauss C(1973). *From honey to ashes: Introduction to a science of mythology: 2.* New York: Harper and Row.
Lévi-Strauss C(1978). *The origin of table manners: Mythologiques: 3.* New York: Harper and Row.
Mäkelä J, Arppe T(2005). *Lévi-Strauss culinary triangle and the living foods diet*, Paper to be presented at the 7th Conference of European Sociological Association, 10 Sep 2005.
Paral HW, Setzwein M(1999). *Soziologie der Ernaehrung*, Fragen der Gesellschaft, Deutschland.
Sonnenborn U, Greinwald R(1991). *Beziehungen zwischen Wirtsorganismus und Darmflora*, Schattauer, Deutschland.

주 의

저자 : 제주한라대학 호텔조리과 오영주 교수
인쇄일: 2010년 9월

이 책에 실린 모든 기사의 저작원은 저자에게 있으므로 저자의 동의 없이는, 전체적으로나 부분적으로나 어떤 방법으로나 어떤 수단으로나, 아무도 이용하실 수 없습니다.