

## ▪ 제주해녀음식이야기 ▪

### - 이순심 -

\*물질을 하게 된 동기는?

어머니 따라 가서, 어머니가 딸들을 해녀 시키려고 노력한 것 같아, 지금 생각하면, 엄마 물질하는 곳에 데리고 가서 어머니가 자맥질하는 것 지켜보고 그런 것 같아, 해녀 시키려고 일부러 데리고 갔지

\*한번 물질 들어가면 얼마 동안이나 작업을 하나?

옛날에는 물에 들어가면 소라 값으로 책정을 하면 소라 값이 엄청 비싸니까 그 때 당시 7~8000원 지금은 1/3, 몇 십년이 지나도 3500~4000원 그 정도니까 소라가 그렇게 귀한 것도 아닌데 그렇게 소라 값이 좋은 거 닐아, 전량 일본으로 수출하니까 우리도 소라 받을 못 보고 자랐어, 그 때가 67년도 68년도 거의 70년도에서 80년도에가 제일 소라값이 좋았던 것 같아. 고무옷 입었지. 고무옷은 65년 정도 돼서 고무옷이 나왔지. 그 때도 일본에서 들어와서 한국에서는 고무옷도 개발도 못하고 일본에서 들어와서 입기 시작해서 고무옷도 70년도 됐을 거야

\*김녕에서는 어떤 해산물이 많이 잡히나?

김녕은 소라, 옛날에는 오분자기, 문어, 해삼, 이런 것이 엄청나게 많이 난 것 같은데 여기에서 수매도 오지 않고 버스타고 그것을 가지고 세화 수협에 팔러가고 그랬어, 워낙 교통도 차도 없고 수집해 가는 사람도 오지 않고 하면 그것을 포대에 묶어서 구좌 수협에 팔러 갔던 것 같애, 소라는 아니고 문어, 해삼 같은 것, 소라는 그냥 일본으로 여기서 팔러가고 소라, 문어, 해삼, 성게, 이곳은 바다가 좋아서 많이 나는 것 같아. 우뭇가사리도 많이 나오고.. 나는 잘 하지도 못하고 못하지도 못하고.. 해녀회장이라고 잘해서 그런 것은 아니지

\*평소 해산물로 상차림을 많이 하나?

주로 식구들은 잘 먹지 못하고 손님상이라도 차리려면 성게국, 소라무침, 해삼 물회 그런 걸로..

\*잡아 온 것 중에 만만하게 집에서 자주 드시는 것은?

만만하게 먹는 것은 요즘은 워낙 소라값이 싸니까 소라, 소라 미역국을 끓여 먹고, 소라를 그냥 기름에 볶다가 쌀뜨물 넣고 미역국 넣고. 쌀뜨물 안 넣으면 희미끄레해서..그것도 소라에서는 별로 맛이 안나고 멸치, 다시마 육수를 끓여서 기본적으로 끓여서

\*물질 갈 때 가지고 가는 음식은?

된장국밖에 안 먹어. 요즘은 탈의장에서 해 먹지. 예날에는 굶었지, 집에 와야 밥 먹지. 한 번 들어가면 최하가 4시간, 요즘은 해녀 보호한다고 4시간 이상 하지도 못하게 해. 불턱에서 해 먹지 않고 그 때 당시에는 집에서 밥이나 싸 가지고 가서 먹었겠지. 우리는 워낙 탈의장시설이 잘 돼 있으니 10여년 전부터 탈의장에서 밥을 해 먹어.

\*김녕의 해녀 수는?

우리(서김녕)는 약 40명 ,동김녕은 60명, 총회장님 하다가 동회장으로 됐지.

\*보양식으로 드시는 것은?

문어를 작은 거 말고 큰 거를 막 삶아서 그걸로 인삼 넣고 먹어, 굉장히 보양식이지, 압력솥에서 막 다리면 문어가 북석북석 막 그냥 손만 대도 찢어질 정도로 그렇게 되면 그것으로 죽을 끓여 먹으면 좋지, 거기에 인삼만 넣고 끓이면 아주 힘이 나, 작은 거 말고 큰 문어로. 문어 자체가 우리가 바다에서 보면 소라도 까먹고 전복도 까먹고 문어자체가 전복 껍데기가 있고 전복을 끌어다가 먹는 것이 다 보여. 그런 것을 먹은 것이기 때문에 아무래도 몸에도 좋은 거 아닌가

\* 바다에 나가실 때 가지고 가는 것은?

우유

\*해산물별 조리법

### 1. 소라

소라는 냉국, 소라를 삶아서 썰어서 냉국을 하든지, 예전에는 생 걸로 많이 먹었는데 그 옛날에는 소라가 너무 귀해서 어떤 식으로 먹었는지 모르고 그냥 제가 생각한 것은 냉국을 많이 해 먹은 것 같아, 소라 젓갈, 소라젓은 전복 게웃 넣고 소라 생 것으로 젓갈 무치고 그런 것만 먹고. 지금은 꼬치구이도 먹고 삶아서 볶아서도 먹는 데 옛날에는 냉국을 제일 많이 먹었어. 청각 놓으면 엄청 맛있어. 물회처럼, 청각넣고 소라놓고 굽뱃 놓고 야채는 오이, 소라적 소라를 꼬챙이에 꿰서 제사상에 했었는데 언제부턴가 소라는 상에 안올린다 해서 그 문화가 끊어진 것 같아. 처음에는 했다가. 미신이겠지, 동글동글하니까 자손이 몽글라진다고 해서 그것은 안올린다고 해서 없어진 것 같아. 지금도 하는 사람은 해. 해산물은 문어 적으로 올리고 조로 여기는 방어 생선적으로 올리고, 소고기 돼지고기는 물론이겠지만 해산물은 문어도 하는 사람도 있고 소라는 거의 했었는데 요즘 들어서는 안 하고 문어도 안한다고 해도 하는 집은 하던데

### 2. 보말

보말국으로. 보말을 막 으개서 모래 빼고 국 끓이고 그렇지 않으면 죽 쑤고, 보말 죽, 전복 죽 쑤듯이 참기름 넣고 볶아서.. 전복은 작은 것은 구워서, 참기름 발라서 굽고 그렇지 않으면 죽 끓여서 먹고 썰어서도 먹고 . 보말 장아찌처럼 간장에 절여서 먹긴 했는데 짜서 잘 안 먹어, 너무 장조림식으로 하면 몸에 안 좋으니까 그렇게 하면 짜니까 안 먹어, 오래 먹게 만들려면 짜게 해야 하니까 그런 식으로 하면 잘 안될 것 같아서.. 옛날에는 그렇게 먹었는데

### 3. 해삼

해삼도 주로 많이 나지. 해삼은 우리는 주로 생걸로 썰어서 먹는 것보다 물회, 채소 과일 넣어서 그것이 제일 맛있는 것 같아. 우리는 주로 그렇게 해서 많이 먹어. 사과, 배, 오이, 미나리, 국물은 고추장으로. 된장은 안 넣고. 해삼은 고추장으로..

#### 4. 군소

군소는 주로 먹는 것이 삶아서 회무침, 회무침도 먹고 초장 찍어서 먹고, 육지 사람들은 꼭 제사상에 올린다는데 여기는 안해. 육지는 꼭 그것을 꼬치에 꿰서 제사상에 올린대, 경상도는 해산물을 제사상에 안올리면 안된대, 군소는 잘 안 먹었어, 군소는 흔해서 바다에 버렸는데 이제는 오히려 문어보다 더 맛있어. 만들어 놓으면

#### 5. 청각

여름에 나지. 물회, 삶아서 된장 찍어 먹고, 또 무 김치할 때 말렸다가 말린 것을 그냥 넣으면 시원한 맛을 내는 것 같아, 깍두기 담글 때 청각을 넣으면 너무 맛있어, 깍두기를 다 버무린 다음 청각을 넣어서 버무리면 물 담갔다가 물렁해지면 넣어, 청각은 냉동실에 넣으면 전혀 못 먹고 다른 것은 다 냉동실에 넣었다가 먹을 수 있는데 청각은 냉동실에 들어갔다 나오면 너무 질겨서 못 먹어. 말려서 먹을 수 밖에, 말려서 보관했다가 김치할 때 말린 상태에서 넣어서 먹어

#### 6. 미역

국 끓여 먹고 무쳐 먹고 여름에 먹으려면 냉동시켰다가 생 길로 먹으려면.. 예전에 김녕 미역 이라면 미역 아주 맛있다고 했는데 요즘은 양식 미역에 밀려서 생것만 먹지. 말려서는 전혀 안 먹어, 말리면 미역이 별경고 누렇게 변해서 국 끓여도 맛이 없다면서 사다가 먹어, 김녕사람 해녀도 생것밖에 안 먹어, 말려서는 전혀 안 먹어. 무쳐 먹고 미역국 끓여 먹고.. 씹 씹 먹거나 하지

#### 7. 톳

톳은 3월에 한 번 채취하면 5월 되면 두 번째 채취할 거. 5월 말 6월 되면 톳이 아예 다 없어져 버려, 바다에 다 떠내려가 버려. 8월 되면 새 톳이 나, 그러면 그것이 또 1월이 되면 커서 3월 되면 채취하고 5월 두번째 채취하고 7월에 싹 없어져버리면 다시 새로 나. 일년에 두 번 채취할 수 있어. 새로 나는 게 아니고 그것이 커, 베어 버린 것이 커, 잘 베어지지 않고 옆에 있거나 작은 것이 또 새로 자라면 6월 되면 또 하고..톳은 그 어려운 시절에는 톳밥을 많이 했고 지금은 무쳐 먹는 것 밖에.. 톳은 쌀하고 같이 넣고 물은 안 드니까 그냥 쌀 물에만 넣으면 물양은 되고 그냥 톳만 얹어서. 톳이 무쳐먹고 밥해 먹고 톳 가루내서 혈압 있는 사람은 말려서 가루 내서 우유에도 타 먹고 물에도 타 먹고 혈압 있는 사람들은 약으로 하지 그냥 사람들은 번거로워서 하지 않지, 그런데 지금은 여기 톳으로 장아찌를 만들어서 해녀 마을 김수정이라고 있어요. 그 사람이 톳 장아찌를 개발해서 엄청나게 판매를 많이 했다. 톳 장아찌를 그 사람이 만들어 준 것을 먹어봤는데 엄청 맛있어요. 그 사람 얘기로는 톳을 생것을 데워서 파랗게 데워서 갖은 양념, 사과, 양파라든지 다른 장아찌 만들 듯이 국물을 만들어서 톳 장아찌를 만드니까 육지 사람들이 엄청 호응이 좋아서 홈쇼핑에도 다 팔고 톳을 그 사람이 김녕에서 엄청 많이 하는데 그걸 만들려고 톳을 모두 수집을 했어, 올해 처음으로...

마늘 장아찌 하듯이 마늘 장아찌는 그냥 간장만 끓여서 넣고 하는데 이것은 갖은 양념을 다 해서 끓여서 톳에 부어서 그래서 만든 것, 삶은 톳에 담가서 씹는 맛은 뽕뽕뽕해서 엄청 맛있어, 올해 그 사람이 개발했어, 그게 호응이 굉장히 좋은 모양이야, 홈쇼핑에도 가고 군대 부식으로도 보내고 톳도 두 번 우리는 채취 안하는데 그 사람이 양을 얼마든지 쓰겠다고 해서

우리는 올해는 두 번 채취할 거, 한 번만 하고 모두 떠내려 보냈는데 채취 안 해서, 올해는 그 사람이 그걸로 쓰겠다고 해서 한 번은 다 가져가고 또 5월 또 계약했어. 옛날에는 무쳐먹고 툷 냉국해 먹고 툷밥 해 먹고 그것 밖에..또 혈압있는 사람은 가루 내서 먹고 그게 특효인가 봐, 가루내서 먹는 거. 우유나 맹물에 타서 먹거나 가루 채 먹기도 하고..가루로 밥 섞어 먹어도 되는데 우리 시할머니가 몇 십년 전에도 가루 내서 밥에 섞어서 먹더라고.. 그런데 우리 아저씨도 혈압이 있다고 해도 그걸 하지 못해, 부지런 하지 못해서 번거로워서

#### 8. 성게

지난 번에 한 번 한 물찌하고 내일부터 또 하고., 성게는 주로 상인들이 가지고 가겠지만 사 먹는 사람은 주로 성게국을 많이 해 먹고 된장찌개 끓이는 데에도 성게 한 숟가락 놔도 되고 전복죽 끓이는 데에도 성게 한 숟가락 넣으면 그렇게 맛있고, 날로는 미역에 싸서 먹으면 또 그것이 일품이고 성게하고 미역하고만 미역도 짭조름하고 성게도 짭조름하니까 딱 거는 필요 없어, 성게 젓갈을 만들어 소금으로 간해서 두고두고.. 성게만 물기 짝 빼고 소금으로 간하면 그게 엄청 밥 비벼먹는 용도가 굉장히 좋아, 성게 알에 소금만 넣고 너무 짜면 먹지 못하니까 조금 1kg이면 한 숟가락 정도, 물 쪽 빼고 소금 넣으면 성게 자체가 토랑지게 응고돼, 소금 때문에, 그래서 떠먹는 것도 편하고 밥 비벼 먹는 것도 엄청 맛있고. 소라젓갈 담글 때에도 계웃 안 넣고 성게넣고 무쳐 먹는데 주로 성게만 젓갈 담그면 그건 더 맛있어. 성게국하고

#### 9. 문어

회로 무쳐 먹고 삶아서 초무침하거나 주로 그 용도밖에 야채 넣고 회 무쳐 먹고 크기가 크면 자기가 큰 걸 잡았다 하면 그건 보양식으로 압력술에 다려서 인삼 넣고 죽도 끓여 먹고 그건 보양식, 제사 때 큰 것은 적 만들어서 올리고..대소사 때에는 회무침, 결혼식 교자상에 삶아서 통째로 올리는 사람도 있고..다리가 붙는 것이어서 자손을 번창하게 하는 의미에서 올리는 거 같애, 제주도는 흔치 않는데 육지 사람들은 결혼식이나 제사상에 문어는 필수,

#### 10. 오분자기

오분자기가 나면 옛날에는 여기도 많이 낚지만 오분자기 구이. 뭐 안 무치고 참기름 넣고 구이, 오분자기 죽, 그걸로 많이 했고 오분자기 찜. 찜을 해서 접시에 올리는 것 같아. 제사상에도 적은 안하고 찜하고 올렸던 것 같아. 통찜으로.. 그건 김녕에서 지금은 오분자기가 흔치 않아서 못하지만 그 전에는 가에로 가도 많이 따고 올 때에는 제사상에 그런 식으로 해서 올리고

#### 11. 배말

샷갓으로 된 거. 그것으로는 죽 쑤어 먹어, 실 같은 거 빼야돼, 통째로 먹으면 배 아프다고. 창자. 그건 또 창자 빼고 줄여서 먹고

#### 12. 굴뻬

굴뻬는 옛날에는 청각 놓고 냉국처럼 물회, 냉국으로 많이 먹었는데 지금은 굴뻬으로 성게 넣고 무쳐서 많이 먹고 옛날 사람들은 굴뻬 떼서 성게에 무쳐 먹는 것은 생각도 못했는데 굴뻬 떼어오면 청각 놓고 회로, 냉국으로 많이 먹었는데 이제는 성게 넣고 무쳐서 젓갈로, 옛날에는 냉동실도 없고 냉장고도 없어서 그 때 그 때 해서 먹는 것 밖에 이렇게 보관했다가 냉동시

켰다가 먹는다는 건 꿈에도 생각 못했지. 굵벱하고 성게 섞어서 짓갈로, 소금으로만 간하고, 양념은 참기름, 마늘, 고춧가루, 깻가루 넣고.. 굵벱 성게 짓갈, 다른 곳에서는 굵벱을 된장 넣고 무치더라고. 하도쪽, 행원 쪽으로 가면... 여기는 굵벱에 성게 넣고. 굵벱에 식초가 들어가면 굵벱이 질겨져..

### 13. 파래

식용 파래는 여기 없어, 여름철에는 파래를 해다가 가공하는 데에 파는 건 나와도 먹는 파래는 없어, 파래는 안 먹어

### 14. 갱이

갱이도 많이 낫는데 요즘은 바다에 내려가지 못하게 하니까 안 잡아다 먹어, 갱이 잡아 오면 갱이죽 끓여서 먹고 볶아서 먹고 기름에 튀겨서 양념해 먹고, 튀길 때에는 갱이만 기름에 식용유에 달달 볶아서 그 상태에서 양념 넣고 마늘 간장 넣고 볶아서 먹고. 갱이죽은 날 것으로 빵아서 껍데기 같은 것 걸러내서 국물에만..예전에는 많이 해 먹었지, 신경통, 관절염에 그런 사람들 그걸 많이 먹으라고 해서 이제는 바다에 내려가지도 못하게 하니까 못 잡는데 예전에는 그것을 많이 먹었어, 작은 게 잡아서 돌 틈에 발발 기어다니는..간장게장도 해 먹고 장아찌 하듯이 간장 팔팔 끓여서 갱이있는 곳에 부으면 돼

### 15. 감태

감태는 없어. 감태는 밭에 거름으로나 밖에 안 써, 요즘은 농약 쓰는 사람들 해 달라고 해서 팔아주고, 따로 먹거나 하는 건 없었어

### 16. ㄱ, ㄱ

ㄱ, ㄱ은 주로 돼지뼈 국물에 ㄱ, ㄱ국 끓이고 또 여기 김녕에는 돼지 잡아서 조상에 돛제를 지내는 데에 ㄱ, ㄱ죽 주고. 돼지 삶았던 물에 좁쌀 넣고 ㄱ, ㄱ 넣고 해서 조상한테 돛제할 때 바치고 동네 사람들 모두 나눠 먹어요, 김녕에는 그런 풍습이 있어요, 지금도 재연할 때 좁쌀은 없어도 쌀로 하고 있잖아요. 무쳐 먹고 국 해서 먹고. 냉국 해 먹고, 더 맛있고..된장 풀어놓고 여름에 냉국할 때 몸이 다 삭아서 이파리만 남아, 그걸로 된장 넣고 냉국하면 더 맛있지. ㄱ, ㄱ 채취기간은 1월부터 2월 말까지 딱 그때만, 그걸 말렸다가 쓰는 거야.

### 17. 우무

우무는 5월 되면 할 거, 우미는 우미목 해 먹는 것 밖에.. 하얗게 발린 걸 일주일동안 별 있는 곳에서 물로 씻어서 널고 씻어서 널고 다섯 여섯 번 하면 하얗게 되면 그것을 술에다가 아무것도 놓지 말고 물 넣고 체로.. 그 양을 잘 조절해야 돼, 물하고 우무하고 잘 조절돼야 나중에 체에 바쳐서 응고가 될 때에는 잘 되고 안되고, 그것도 경력이 있어야 돼, 그것 가지고 콩가루 넣고 우무국 해 먹고 냉국도 하고 볶은 콩가루, 물도 넣고 콩가루 좀 넣으면 냉국식으로 냉우무국, 야채 넣고 하는 것은 냉국식으로, 오이, 파 넣고 새콤하게, 콩냉국도 조금 새콤은 해야, 식초는 좀 넣어야 .콩 삶아서 콩국수 하듯이 콩 삶아서 콩 국물 내서 국수 넣지 말고 우무 넣으면 더 맛있고, 옛날에는 그게 굉장히 별미였는데 이제는 그냥.. 우리 어릴 때 보면 여름에 나가면 우무국 한 사발 사 먹고 오는 게 먹을 거였지, 팔았어, 식당에서, 콩 삶아서 한 것,

## 18. 성목

성목, 바다에 지금 많이 나는 계절, 우리는 그거 안 먹었는데 요즘 사람들은 그거 해서 먹는 다더라, 예전에는 안 먹었는데.. 성산 쪽 사람들은 그것을 해다가 무쳐 먹는다고, 우리 바다에는 천지인데 우리는 먹을 걸로 생각도 안했다고 말했지. 이제가 제철인 모양이야, 바다에 꼭 찻어, 김녕에서는 안 먹어. 그냥 내 버려

\*바다 갈 때 가지고 가는 비상 식량은?

우유 가져가고 대부분은 안 가져 가고 배가 고프거나 특이한 체질을 가진 사람, 배고파서 못 하겠다는 사람은 우유 가져가고 베지밀도 가져가고

\*해산물 중 가장 좋아하는 것은?

성게, 성게국, 고가야.. 자기대로 해도 마음대로 못 먹어,

\*옛날 어머니가 해 주셨던 것 중 기억나는 음식은?

숨국, 숨을 잡아다가 성게하고는 좀 다른 것, 빨간 건데 그것을 잡아다가 지금은 그런 사람도 없지만 그걸 까지도 않고 가시 있는 것을 꺾질째 방망이로 막 빵아서 그 국물을 따라서 죽도 끓여먹고 국도 끓여 먹고 그게 그렇게 맛있어, 약간 씹싸래한 맛, 같이 막 빵아, 킵이하는 것처럼, 그런 다음 국물만 부어서 가시리 넣고 국 끓여 먹으면 너무 맛있어, 바위에 이렇게 나는 가시리 있어, 우무하고는 다른 거, 숨에 가시리 넣고 먹으면 별미, 이제는 그렇게 해 먹을 수도 없어, 숨은 지금 시기가 지났어, 앞으로 8월이 되면 여물어, 지금은 줄어버리고..그게 제일 기억나, 가시리 넣고 국을 끓여 먹는 거, 죽하고, 숨죽. 그 국물로 죽을 끓여..옛날에는 단순했는데 예를 들어 이제는 그걸 가지고 소라 하나만으로도 꼬치구이를 했다가 젓갈을 담거나 옛날에는 그런 식이 없었거든, 그냥 삶아서 냉국해 먹거나 된장, 초장 찍어 먹기밖에 안했는데 이제는 다양하게 반찬들을 개발을 하니까..

\*자녀들에게 보내 주는 것은?

우리 아이들은 제주시에 살기 때문에 집에 와서 저녁 먹을 때에는 여기에서 해 먹는 걸로 그걸로 성게국 끓여주고 해삼 잡아서 해삼 물회 만들어 주고 그런 식이지. 문어 잘잘한 것 했다가 삶아 주고

\*대소사 때 미리 준비하는 것은?

소라하고 주로 소라해서 아까 말한 대로 성게 놓고 무치는 것, 굽벵이 떼다가 성게에 무치거나 대소사 돌아오면, 여기는 제사 때 또 굽벵이에 성게 넣고 올리지는 않지만 식구들이라도 먹으려면 그런 것으로 준비한다

\*물질은 계속 하실 거죠?

계속..몸이 아파서 못할 때까지 해야지, 요새는 우리 같은 경우에는 바다에 감태가 서식을 안 해, 몇 년 전까지만 해도 막 있어서 아주 깊은 곳에도 갔는데 이제는 감태가 싹 없어졌어, 감태가 없어지니까 소라가 살지를 않아. 감태가 소라 먹이야, 전복도 자연산은 찾아 보지도 못 해, 감태가 우리 바다에는 하나도 없다보니 감태를 어디서 와서 심었는데 돈을 많이 들여서

시멘트 돌에 감태 실을 감아서 그것까지도 다 했는데 흔적도 없어, 처음에는 감태가 보이더니 다 떠내려가 버리고 없고 그래서 우리는 가에서 밖에 작업을 할 수 밖에 없어, 그 전에는 아주 깊은 곳에서도 했는데.. 물건 있으면 갈 텐데 이제는 없으니까 아예 안 가.

\*\*\*\*\*조심하시면서 물질하셔야죠, 감사합니다