

## ▪ 제주해녀음식이야기 ▪

- 장영미 -

\*고향은 협재리인데 귀덕으로 시집을 오고 17살부터 물질을 시작했는데 제주에서 물질을 많이 안했고 제가 안 가 본 곳이 없습니다. 출가물질, 일본까지도 가서 하고 울릉도, 독도, 백령도, 강원도 구룡포, 강포, 전라도, 바다 있는 동네는 안 가본 곳이 없습니다. 중부지방까지도 다 갔다 왔으니깐.. 한 번 물질가면 그 때 당시에는 처녀 때니까 5~6개월 있다가 돌아오고 집에 와서 겨울엔 일하고 여름 되면 물질 가서 돈 벌어 오고, 먹고 살아야 되니까

\*귀덕에서 많이 잡히는 것은?

해녀들이 잡는 것은 소라, 해삼 이정도.. 두루두루 많이 잡히기는 하는데 문어나 성게나 다 있는데 대략 많이 잡는 것은 소라와 해삼.

\*잡아 온 것들은 어떻게 하나?

계통출하를 합니다. 소라 같은 것은 수협에 계통 출하를 해야 되고 의무적으로 입찰을 해야 합니다. 해삼도 몇 년 전까지만 해도 계통 출하를 했는데 많이 안 나오다 보니 이젠 입찰하시는 분이 없어서 계통 출하를 못하고 있고 지금에 와서는 도에서, 시에서 홍해삼 방류를 많이 했습니다. 홍해삼 방류를 100% 보조로 해서 우리 바다에 종자를 넣어줘요, 그게 커서 2~3년만 크면 충분히 잡을 수 있는 여건이 되니까 해삼이 제법 많이 나온다고 보죠. 지금은

\*잡아온 것들은 집에서 드시는가?

그럼요, 그래도 나이 많은 분들은 돈 만들려고 파는 것밖에 없지만 그래도 5~60대 되면 우선 신랑부터 해 먹여야죠, 안 그러면 부식을 사 와야 되니까 내가 잡은 걸로 성심 성의껏 밥상 위에 올리죠. 나이 많으신 분들은 잘 안 드시고 돈 만들려고 하고 우리는 조금 비싸더라도 내가 직접 잡은 것 팔기보다는 밥상 위에 올리면 비싸게 안 칩니다. 식구들 같이 먹고 시장을 많이 안가죠

\*물질 갈 때 음식을 가지고 가나?

저는 안가지고 가고 물 정도.. 전혀 안가지고 갑니다. 오히려 물에 들어갈 때에는 밥을 안 먹고 갑니다, 빈속으로 가야..왜 빈속으로 가야 좋은가 하면 밀가루 음식 같은 걸 먹으면 거꾸로 나와요, 나와서 몸이 부대껴서 숨이 잘 안 내려가니까 아예 안 먹는 방법을 택하죠.

\*해산물별 조리법

### 1. 소라

소라는 삶아서 초고추장 아니면 된장에 찍어 먹는 게 다였습니다. 그런데 지금은 소라를 따다가 다양하게 젊은 분들은 만들어 내고 요리를, 어떻게 하나면 젓갈을 담가서 생 걸로 성게를 넣어서 젓갈을 담그기도 하고 살짝 데쳐서 까서 예쁘게 씻어서 양파 넣고 고추 넣고 스끼야끼처럼 돼지고기 스끼야끼처럼 그렇게 해 먹고 그렇지 않으면 제사 때 특이한 음식으로 우리 해녀들 집에는 소라가 많지만 해녀가 아닌 집에서는 소라가 귀합니다, 사먹으려면 비쌌다, 그래서 제사 때 음식으로 많이 올라갑니다. 꼬치에 꿰어서 적으로 올리고. 저희 집에서는 올립

니다. 제가 볼 때에는 우리 해녀들은 다 한다고 봅니다, 특이하게 한다고. 저희 집에서는 소라가 왔다갔다 하니까 막 귀하게 생각을 못하는데 조카들이나 친척분들 오시면 소고기 올라간 것보다 소라적 올라간 것을 좋아합니다. 문어적을 훨씬 더 좋아하고, 그래서 소라적하고 문어적은 꼭 합니다. 제사상에 올라가는 것은 해산물은 잘 안 올라갑니다. 상어적은 하지만 특별히 따로 올라가는 것은 없고..젓갈하고 국, 죽도 끓여먹고. 전복죽처럼 날 것으로 빵아 꺼내고 참기름으로 볶아서 죽을 끓이면 참 좋아요. 내장은 안 쓰고. 성게 넣고 하면 정말 맛있어요. 색깔도 전복은 좀 까만데 소라는 불그스름한 빛이 나죠. 소라 껍데기 붙은 곳이 빨갱잖아요. 하얀 흰죽에다 빨간 색이 섞이면 예쁜데.. 손자가 오면 전복죽, 소라죽 구분 안하고 그냥 소라죽을 썰어서 줍니다. 성게 좀 넣고 맛은 배지근한 맛, 전복 배지근한 맛과 소라 배지근한 맛하고 다른 게 없는데, 오히려 소라가 이쁜데..보말로도 죽 끓여 먹고..

## 2. 보말

보말도 지금은 줄여서 먹고 장조림하듯, 간장에만 물엿 조금 넣고 마늘 다진 것 조금넣고 양념은 그게 전부, 줄여 먹고 보말은 국 끓여 먹고 죽 썰 먹고. 보말죽은 특이합니다. 보말을 알맹이만 넣는 게 아니고 내장까지 으깨서 전부 넣잖아요. 으깨면 물이 까매지면서 모래는 밑으로 싹 빠져요. 물만 따라서 부으면 되잖아요. 그러면 죽이 까만색이 나와요, 까만색이 아니라 푸르스름한 색이 나와요. 하얀 죽은 아닙니다. 그래서 제 입장에서는 보말죽이나 소라죽이나 전복죽이나 별 차이가 없습니다. 오히려 보말죽이 더 맛있지 않나..내장이 들어가니까 배지근한 맛, 죽하고 국하고 볶음하고..국은 미역 넣고 보말 생것을 가지고 껍데기채로 푹배기 끓이는 것에 넣으니까 좋더라고요, 까 먹어야지. 전복 넣듯이 소라도 푹배기에 넣잖아요. 그러니까 보말도 껍데기채 넣어서 밥상 위에 이쑤시개 놓으면 손 대고 까 먹고 그 맛, 보말하고 소라하고 삶을 때 국물이 있잖아요, 소라를 솥불에다 구우면 국물이 있잖아요. 국물이 파르스름하고 누런 색이 나오잖아요, 그 국물을 어떤 분들은 소주에 부어서 먹더라고요, 그게 몸에 그렇게 좋대요. 간에. 그래서 국물을 버리지 않고 그렇게 먹던데 보말도 똑같이 물이 나옵니다. 그래서 간이 안 좋은 분들은 일부러 보말을 잡아다가 깨끗이 씻고 삶아요, 삶으면 물이 있을 거잖아요. 물을 병에 담아서 냉장고에 놓고 보리차 먹듯이 그 물을 중요시하게 먹더라고요. 그게 좋대요, 우리가 먹어도 좋더라고요, 배지근하게. 국물을 먹으려면 껍데기를 깨끗하게 씻어야지

## 3. 전복

전복은 옛날부터 귀한 거니까 죽을 끓여서 먹었는데 지금은 양식장 전복들이 많이 나오니까 생 것으로 썰어서 먹고 예전에는 죽이죠, 아픈 사람들 먹는 죽, 너무 귀하니까.. 지금 우리 어촌계에서는 전복을 잡긴 하는데 하루에 1~2마리 정도 잡습니다. 25명이 들어가서 잡은 게.. 그 정도로 귀합니다. 식당이나 판매하는 것은 다 양식입니다. 99% 다 양식입니다. 전복 내장만 가지고 소라 생것으로 썰어서 젓갈을 담가서 먹는 방법도 있습니다. 전복, 오분자기를 섞어도 됩니다. 아무튼 소라 젓갈에는 전복 내장을 넣으면 색깔이 조금 검은 빛이 나고 소라에다 성게를 넣으면 젓갈 색깔이 성게 색깔, 노르스름한 깔끔한 색깔이 납니다. 전복은 죽이 제일 좋다고 보죠. 워낙 귀하니까 아픈 사람들 죽으로

## 4. 해삼

해삼은 우리들이 먹기에는 그냥 썰어서 초장에 찍어서 먹습니다. 초장에 찍어서 먹는데 초장에 먹는 것보다 해삼을 가지고 횡국을 해서 먹습니다. 제주 사람들은 횡국을 많이 먹잖아요.

물회, 미역 조금 넣고 배 채 썰어서 넣고 마늘 빵은 것 넣고 해삼 넣어서 물회를 하죠. 된장으로 하죠, 순 된장으로 해야죠. 고추장 넣으니까 뽀뽀하더라구요. 그냥 식초 약간 들어가고 된장하고 매콤한 맛을 생각한다면 청량고추 하나 정도 썰어 넣으면 매콤한 맛이 나죠. 깔끔하게, 해삼을 데친 것을 제주 사람들은 토렴이라고 하는데 물을 펄펄 끓인 후에 소쿠리에 담아서 다 썬 후에 담갔다가 빼요, 그러면 확 오그라 들어요, 해삼이 좀 질긴 맛이 있는데 물에 담갔다가 빼면 아주 부드러워져요. 이 없는 분들도 드실 수 있게, 그러면 그것으로 횡국도 하고 무쳐서도 먹고 회무침처럼 무쳐도 먹고, 날로 먹기도 하고, 끓인 물에 담갔던 해삼은 손가락으로 그냥 떠 먹어도 괜찮아요. 말려서 먹는 건 잘 모르겠는데 해삼을 제조를 해요, 약을 넣어서, 제주도는 그런 거 하는 데 없는 걸로 알고 있어요, 그런데 육지에 가면 흑해삼, 홍해삼이 아니고 제주도는 홍해삼인데 거기는 흑해삼이에요, 흑해삼을 일년 내내 먹으려고 약에다 무슨 약인지는 모르겠어요. 약에다 제조를 해요, 이만큼 컸던 게 요만큼 돼요. 어떤 중국집에 가면 탕수육이나 팔보채에 한 조각씩 나오더라구요. 새까만게, 그게 해삼이라고.. 그런 방법도 있는 것 같아요. 그런데 아직 제주 홍해삼은 그렇게 흔하지 않아서 그렇게 먹을 양이 없습니다. 말려서는 저희는 안 먹어 봤어요

#### 5. 우무

우미 철이 다 돌아왔습니다. 5월 말 정도 되면.. 우미보고 천초라고 하는데 우미는 동쪽지역에서 많이 합니다. 함덕 쪽, 우도 쪽에서 많이 합니다. 해녀들 수입의 일부분인데 저희는 하루 정도 작업합니다. 옛날 10여년 전만 해도 우미, 툇이 많았는데 점점 없어지는 이유가 지난 번 어느 박사님이 오셔서 말씀 하시는데 골프장에서 농약을 많이 써서 그 물이 내려와서 바다가 많이 오염되고 있잖아요. 바다는 해초가 많이 나와야 되고 산에는 풀이 많이 나와야 땅이 살아 나는데 우리 바다는 좋은 해초가 많이 나와야 되는데 ㅁ·ㅁ이나 감태같은 것이 많이 나와야 하는데 점점 없어지고 있어요, 눈에 보이게 없어지다 보니까 천초도 해초니까 툇나물도 해초니까 옛날 1/10도 안 나오죠. 지금은.. 우무 가지고 먹는 방법은 거의 없고 어떻게 먹느냐 제일 쉬운 방법 딱 한 가지 우미 가지고 먹는 방법, 그것을 계속 빨아서 넣고 수돗물에 빨아서 넣고 그러면 우미가 하얗게 바래져. 그걸 가지고 삶습니다, 물을 넣고 삶아서 시장에 파는 우미를 만들어서 먹는 방법 밖에는 없는 것 같고 우미를 채취하면 그 우미 채취한 것은 출하를 합니다. 공동 출하. 팔아버리고 자기집에서 먹을 것은 했다가 여름에는 시원하게 목같이 만들었다가 채를 쳐서 간장만 넣고 쪽파만 썰어 넣고 국처럼 시원하게 먹는 방법도 있고 콩가루를 넣고 볶은 콩가루, 보리가루, 땅콩, 깨 등을 섞어서 채로 썰어서 시원한 물 조금 넣고 미수가루 넣고 그냥 저어서 먹어요, 배고플 때 한 번 국수그릇으로 한 그릇 시원하게 배가 부르죠, 탄 반찬도 없고.. 저희는 다르게 써 보지 않았어요. 그런데 팔면 그것을 가지고 젤리도 만들고 그런다던데 저희는 안해 봤어요

#### 6. 군소

요즘 많이 나옵니다. 옛날에는 군소를 안 먹었습니다. 군소는 두 가지가 있는데 먹는 것과 안 먹는 게 있습니다. 먹는 종류는 내장을 빼면 보라색 물이 나오고 안 먹는 종류는 내장을 빼면 내장 속 물이 하얀 색이 나오는데 안 먹는 군소는 코에다 대면 냄새가 제춧말로 통찜 냄새가 납니다. 아주 고약한 냄새가 나는데 만졌다가 놓기만 해도 냄새가 나는데 고약스럽고 보라색 나오는 군소는 딱 짜도 손에 냄새가 안나요, 걸으로도 구분이 되는데 보라색물이 나오는 군소는 색깔이 검고 냄새나는 군소는 희미하다랄까. 검은 색이 나긴 하지만 희미하다, 윤곽으로

대번 나타납니다. 그것을 잡아다가 푹 삶습니다. 삶으면 이만큼 컸던 게 요만큼 되는데 1kg 되는 걸 삶으면 200g 나올까 말까 그정도. 그것을 삶아서 소라 스끼야끼처럼 후라이팬에 갖은 양념 넣고 볶아도 먹고 스끼야끼로 먹기도 하고 안 그러면 그냥 찌어 먹기도 하고 되게 맛있습니니다, 쫄깃쫄깃하고. 그리고 그것을 가지고 제사때 같은 때에 특이한 음식으로 무쳐서 밥상에 올리고 상에 올리는 건 아니고 식구들 먹기 좋게 회무침으로

## 7. 청각

청각 나옵니다. 6~7월 되면.. 청각은 몸에는 좋은 거라고 생각하는데 거의 여기에서는 초장에 찌어 먹습니다. 삶아서 깨끗하게 빨아서 초장에 찌어 먹고 국을 많이 해 먹습니다. 국을..냉국으로 삶아서 냉국..삶아서 빨아서 냉장고에 물 자박자박하게 담아서 놔 두었다가 15일 정도 놔 두어도 안 변하더라구요. 조금씩 먹을 만큼씩 꺼내서 썰어서 제주말로 냉국 오이 썰어서 냉국 된장 넣고. 되게 시원하잖아요. 우리 애기 아빠같은 경우에는 그 냉국을 해 주면 술이 싹 풀린대요. 해독제가 된다고, 톳, 우무보다 더 훨씬 좋아하더라구요. 말렸다가 먹습니다. 말렸다가 김장김치 할 때 김장 김치 할 때 속, 속에 넣었는데 옛날에는 벌레모양으로 거뭇거뭇하니 벌레라고 겁을 냈는데 지금은 젊은 분들은 그걸 김장 속에 다 넣습니다. 옛날에는 놓는 집에서 다 놔줍니다. 시원한 느낌이 있지, 바다의 해초는 다 시원한 느낌이 있어요, 보편적으로 해초 종류는 다 시원한 느낌.

## 8. 미역

요즘 미역 철입니다. 톳, 미역, 우무 철입니다. 미역은 5월 되면 다 끝나갑니다. 찌어 내려 앉아 버리고 청각은 그 때 시작이고 우무가사리는 지금부터 만 2개월 동안 하고 있습니다, 톳나물도 그 때까지 있고, 미역은 말 그대로 미역국 끓여 먹고 애기들한테 조금씩 주기도 하고, 말렸다가 냉동시켰다가 미역채 나물도 해 먹고 무쳐 먹잖아요, 아무 것도 놓치지 않고 소금만 넣고 참기름, 깨소금만 놓으면 그냥 미역무침 시원하게, 그냥 심심하게, 짜지 않게 해서 한 그릇씩 배고플 때 먹으면 시원하잖아요, 미역귀는 많이 먹진 않는데 내가 아가씨 때 육지에서 보면 미역을 가지고 튀겨요. 식용유 넣고 튀기더라구요, 그것도 밀반찬으로 괜찮더라구요, 김 같이, 튀긴 김 있잖아요. 볶은 김, 그래서 막 부신 것, 반찬으로 먹으니까 괜찮던데. 미역귀로만 하고 미역 즐기 있잖습니까 그걸 쪽 찢어서 1년 내내 먹으려면 소금에 절여놔요, 먹을 때 되면 그것을 물에 담가 뒹요, 담가두면 미역 즐기만 쫄깃쫄깃, 물 담갔다 무쳐 먹는 거죠, 고춧가루 이런 것 막 넣지 말고 그냥 미역 냄새를 맡으려면 고춧가루 이런 게 많이 들어가면 미역 냄새 자체가 없으니까 안 좋더라구요, 그냥 아무것도 넣지 말고 후라이팬에 볶아도 먹고 무쳐도 먹고 간단하게

## 9. 톳

톳은 거의 말립니다.새까맣게 말렸다가 먹을 만큼 불려서 그것도 된장 넣고, 제가 먹는 방법은 거의가 바다의 해초는 고춧가루를 안 씁니다. 고추장을 안 쓰고 거의 색깔 그대로 먹습니다. 꼭 매콤한 맛이 필요하다 하면 청량고추 하나 썰어 넣고, 지저분하게 안 넣고 깔끔하게. 톳밥도 합니다 지금은 톳밥을 잘 안 해 먹는데 옛날에 못 살 때에는 쌀을 많이 불리려고 양을 만들려고 밥에다 톳을 베어다가 제 같은 경우 저희 형제간이 10남매입니다. 근데 너무 못 살아서 밥은 많이 먹어야 되는데 지금같이 양을 적게 먹지 않고 많이 먹었잖아요. 두 배로 먹었는데 톳을 밥에다 넣고 밥을 해요, 그냥 저어서 먹어요, 톳이 바다의 것이라서 짠 맛이 있잖

아요. 밥에 간이 돼 있죠, 그런대로 괜찮은데 어찌다 한 번 해 먹어요. 된장국에다.. 지금은 툇밥을 해 먹는 사람은 거의 없고 아프신 분들이 병원에 가면 툇을 먹으라고 하는 경우가 있습니다. 그 툇을 어떻게 하면 많이 먹을까 해서 툇밥을 해서 먹는 분들이 있습니다. 몸에 그렇게 좋다던데 혈압에도 좋다던데 많이 좋다던데 저는 느껴보진 못했습니다만 그래서 일부러 많이 먹으려고 노력하는 사람들이 있어요, 또 한가지 더 보면 저처럼 살이 많이 붙은 사람들은 툇을 무쳐 먹는데 무엇을 가지고 무치느냐 하면 두부 있잖아요, 마른두부, 콩두부, 툇하고 된장만 넣고 막 으깨면 두부가 다 으깨지잖아요, 그러면 까만 툇에 하얀 색이 나오는데 그게 고소하고 되게 좋던데 우리는. 간은 된장만 하고 아무것도 넣지 말고 그래서 툇하고 된장하고 두부. 식당 같은 데에 가서 밥을 먹으면 가끔 나오는 데가 있어요, 그래서 그런 데 보고 저희도 집에서 가끔 해 먹습니다 기억이 났을 때, 툇 냉국도 많이 먹죠.

#### 10. 성게

6월부터 합니다. 지금 다른 곳에서는 할 겁니다. 저희는 6월 1일부터 할 겁니다. 성게는 말 그대로 전복처럼 귀한 음식이죠, 저희 같은 경우에는 성게는 팔다가 500g정도 집에 가져 갑니다. 국 끓여 먹는 게 최우선이고 제사 때도 갯은 생선으로 하고 초저녁 저녁밥 먹을 때 친척들이 오실 때에는 성게국을 끓여 드립니다, 귀한 거니까, 딴 형제집에 가면 성게국 전혀 안 내놓습니다. 저희 집은 꼭 성게국이 필요합니다. 해녀 집에 왔는데 성게국을 먹어야 된다. 그래서 갯은 생선국으로 끓이고 초저녁 저녁밥을 먹을 때에는 성게국으로 끓이고 그리고 제 신랑의 경우에는 성게를 가져가면 따뜻한 밥에다 생게란 하나 터뜨려 넣고 성게 한 숟가락 넣고 밥을 비빔니다. 고추장 조금 넣어서 비벼서 그냥 먹습니다. 그리고 처음에 말했지만 성게는 소라젓갈 할 때 전복 계웁으로 안하고 성게 넣고 젓갈을 합니다. 성게만으로는 물려서 젓갈하지 말고 성게를 6월부터 따면 7월 그믐까지 하고 스톱하면 그 사이에 먹을 게 없잖아요. 9월부터 5월까지 먹을 게 없으면 냉동을 시켰다가 내일 아침 신랑에게 성게를 주고 싶다 그러면 오늘 저녁에 냉동실에서 냉장실로 내려 놓습니다. 그러면 이튿날 싱싱하게 그대로 먹습니다. 날 걸로.. 죽도 끓입니다. 소라죽 끓일 때 성게를 넣으면 소라는 발그스레 하고 성게는 노르스름하잖아요. 그래서 색깔이 조화가 돼서 하얀 쌀죽에다 노란 색깔 빨간 색깔 예쁘잖아요. 그래서 성게도 많이 먹고 또 손녀들이 오면 성게를 어떻게 먹느냐 하면 많이 먹이려고 얘기들.. 성게를 넣고 계란찜 하듯이 계란 한 개만 까넣고 성게 알 두 스푼 정도 넣고 찜을 만드는 거죠, 쪽파 정도만 송송 썰어서 야채 먹이려고.. 찜해서 먹입니다. 애기들 먹이려고 전복보다도 비싼 거니까. 그래서 애기들 줌 먹이려고..할머니가 잡아오는데 파는 것 보다 애기들 우선 먹여야죠.

#### 11. 솜

솜이 성게보다도 더 좋다고 얘기하는데 솜도 국도 끓여 먹고 젓갈도 해 먹고 그러는데 성게는 좀 살 자체가 물렁하지만 물렁 물렁하지만 솜은 손으로 만질 수 있죠, 하나씩 하나씩, 성게보다는 토라토라한 느낌, 먹는 방법은 똑 같이 먹습니다. 저희 같은 경우에는 솜 작업도 안 합니다. 없습니다. 성게 잡을 때 10마리 정도 잡으면 성게에 섞어서 애들을 먹이는 것 밖에..옛날에는 솜을 어떻게 먹었냐면 있기는 있었죠. 그걸 꺾테기째 삶아서 칼로 썰어서 손가락으로 썩 파서 먹었죠, 삶아서. 솜은 종자를 잘못 택하면 아주 씹니다. 칼칼 써~, 씹쌀합니다. 그게 약이라고 해서 먹는 분들도 있지만 그걸 삶아서 반으로 잘라서 반달모양으로 잘라서 손가락으로 파도 흐물거리지 않죠, 성게도 삶아서 먹죠. 삶아서도 먹고 구워서도 먹고. 구어도 삶은 거

나 똑같죠. 굵거나 삶으면 성게알이 흐물어지지 않죠, 둥글려도 그대로 있죠. 구워서도 먹죠. 쇠소깍인가 가 보니까 해녀들이 달아 놓고 파는데 성게를 가스버너 작은 것에 적셔 놓고 굵더라구요, 한 마리에 얼마.. 아주 먹기 편하죠. 그렇게 팔더라구요. 옛날에는 탈의실이 없고 불턱 있었잖아요. 불턱에서 불을 쬐 때 나무에 구워서 먹었어요, 성게를. 미역귀도 꼬치에 이만큼 켜서 뜨겁지 않게 내밀면 미역귀가 미역 색깔에 따라 구우면 새파란 색이 되죠. 초록색이 되면 먹으면 되게 맛있어요, 진득진득 진이 막 나오고 굉장히 맛있어요, 생것은 뽕다는 느낌이 드는데 구우면 그런 느낌이 없어요, 맛있어요. 소라도 구워먹고 해삼은 안 구워먹고

## 12. 문어

문어도 거의 삶아서 문어는 횡국 같은 것은 안해 먹는데 제사상에 쓰려고 많이 챙겨 놓는 거죠. 적꼬치하려고 그런 걸로 많이 쓰고 문어도 스끼야끼 해 먹어도 되고 생 걸로 썰어서 먹어도 되고 삶아서 약간 물을 빼서 문어도 삶으면 물이 많이 생겨요. 물이 많이 생겨서 우리는 거의 부드럽게 먹으려고 삶아서 살짝 데쳐서 물을 빼고 썰어서 양파 당근 같은 야채 넣고 일부러 야채 먹이려고 스끼야끼처럼 해 먹어요, 문어죽은 문어가 작으면 별론데 문어가 크면 절구통에 내장 다 빼고 넣어서 생 걸로 찜어요, 찜으면 갈라지진 않아요, 한 참 찜어서 죽을 끓이면 문어가 어떤 모양이 되냐면 닭고기가 삶아서 찢으면 실같이 이렇게 나오잖아요, 문어도 그렇게 나와요, 아주 부드러워져요. 우리 적할 때 돼지고기 소고기 할 때 칼 등으로 다지잖아요. 그 문어가 꼭 그래요, 절구통에 넣고 찜어서 죽을 끓이면 맛있어요. 다른 건 안 넣고 문어 넣고 대추 넣고.. 지금도 보양식으로 드시는 분도 있어요, 우리도 작은 것 잡으면 삶아서 초장 찍어서 먹어버리는데 큰 것 잡았을 때는 애들 오면 별미로 먹어보자 해서 놔 뒀다가 생 걸로 깨끗하게 씻어서 냉동실에 넣었다가 며칠 날 오면 죽이나 끓여 먹자 해서 먹을 때도 있어요

## 13. 오분자기

요즘 조금 납니다. 오분자기는 그 옛날에 많이 날 때에는 양념장에 해서 구워도 먹고 후라이팬에 튀겨도 먹었는데 그럴 양이 없습니다. 그냥 전복 먹듯이 똑같이 먹어요, 오분자기는 바다에서 일하는 분들은 생 걸로 먹는 분들이 있어요. 거의가 전복처럼 생 걸로 먹는 분은 없고 죽이 전복죽보다 오분자기 죽이 훨씬 낫습니다. 오분자기 죽이 전복죽 보다 훨씬 배지근합니다. 그 전복은 자연산이 아닐 겁니다. 요새 양식하면 1kg 3~4만원 얼마든지 있는데 예를 들어서 양식전복이 100g이라면 그건 3천원이면 살 수 있어요, 오분자기는 100g는 없는데 50g 짜리 두 개 놓으면 7~8천원 정도 해요. 가격이, 그만큼 차이가 있죠. 오분자기 양식은 우리 도에서나 시에서나 많이 하는데 해삼처럼 성공률이 많진 않아요

## 14. 배말

맛있어요. 그것은 물 밑에 있는 게 아니고 물 위에 있어요, 보말 잡으러 갔을 때 많이는 없으니까 하나씩 따오는데 그냥 삶아서 삶으면 뒤에 내장 있는데 보면 쪽 빼면 실 같은 게 있는데 그것은 버리고 그것을 먹으면 목이 아려요. 그걸 빼고 내장하고 삶은 다 먹잖아요, 삶은 먹는데 그걸로 죽 끓이면 되게 맛있어요, 그냥 삶아서 까 먹기도 하고 죽 끓여 먹기도 하고 국 끓이거나 죽 끓여 먹으면 진짜 맛있어요. 보말국 끓이듯이 미역 넣고 아무것도 넣지 말고 소금만 간하고 그렇게 먹으면 진짜 맛있는데 전복죽보다 오분자기 죽이 배지근하고 보말죽보다는 배말죽이 훨씬 맛있습니까. 근데 귀하지, 보말도..보말도 보말 나름이지 종류가 얼마나 많습니까.

#### 15. 굽뽕

굽뽕도 저희같은 경우에는 굽뽕을 떼다가 푹푹 끓는 물에 데쳐서 조락에 넣어서 막 비비면 까만 게 다 벗겨지면 껍데기가 7~8개가 있는데 그걸 다 떼어버리면 하얀 색깔이 나죠, 그걸로 젓갈로 담아요, 성게 젓갈 하듯이 그대로, 전복 내장 넣고도 하고 성게 넣고도 하고 소금만으로 절이고 집에 있는 양념 그대로. 우리 어렸을 때에는 굽뽕으로 냉국을 많이 해먹었습니다. 그것을 잘게 채 썰어서 밀었던 국물 있잖아요, 보말 삶을 때 물 냉장고에 놔 뒀다가 먹는다고 했잖아요, 그 물을 넣어야 맛있어요, 그러니까 굽뽕을 깨끗하게 만들어 놔야지. 다 갈아 얹힌 후 국물만 넣고 냉국을 해야지, 굽뽕 자체는 맛이 없어요, 아무 맛이 없어요. 양념맛 밖에 없어요. 삶고 비비고 다듬고 했는데 그런 맛이 없어요. 그런데 그 국물을 넣어야지, 그 국물이 내장 터진 물이잖아요. 그게 맛있단니까, 그걸 가지고 냉국, 우리집 아빠 같은 경우 삶아서 장만할 때 옆에 앉아서 큰 걸로 다 골라서 초장 찍어서 먹어버려요.

#### 16. 파래

파래 옛날에는 낫는데 지금은 파래 종류 먹는 건 없습니다. 나지도 않고 옛날에는 참파래라고 해서 꼬불꼬불해서 된장 넣고 옛날 국 많이 끓여 먹었잖아요, 아무것도 넣지 않고 된장으로만,

#### 17. 갱이

갱이는 진짜 키토산인데, 굵은 것은 절구통에 빵아서 국물 가지고 미역국을 끓이면 성게처럼 덩어리가 생깁니다. 순두부처럼, 덩어리가 생겨서 미역국을 끓여 먹고 계국물에서 톨망 톨망 덩어리가 생긴단니까 국을 끓이면, 그렇게 먹고 진짜 배지근하고 잘잘한 것은 볶아 먹지, 조림, 그리고 젓갈 담가서, 그것은 펄펄, 자리젓 담듯이 젓을 담그는 거야, 몇 개월 전부터 한입에 쭉쭉 들어가니까 좀 큰 것은 억세어서 씹기가 불편하니까. 그건 국 끓여 먹고 그렇게 먹고 또 갱이를 가지고 어떻게 먹었냐면 옛날에는 또 이렇게 먹었어요. 갱이를 볶아, 볶으면 빨개지잖아요, 거기에다 밀가루를 약간 섞어서 먹으면 볶아서 그냥 소금만 뿌려서 맛있어요, 갱이 자체가 배지근하잖아. 내장이 속에 다 들어 있잖아, 갱이젓, 뭘 넣고 젓갈을 하느냐, 콩 있잖아요, 장콩, 된장 담그는 콩, 콩을 볶아서 갱이를 생 걸로 살아 있는 것 깨끗이 씻어요, 먹을 거니까. 간장 넣고 같이 재어봐요, 얼마나 맛있다고,, 요즘 사람들은 매콤한 맛을 먹으려고 거기에다 청량고추를 몇 개를 썰어 넣는 거죠. 일년 내내 먹을 수 있죠. 담근 다음에는 일주일만 있으면 먹기 시작하지, 일년 내내 먹을 수 있다니까 밀반찬으로, 많이 해 먹진 않지만 밀반찬을 많이 챙기는 분들은 그렇게 해 먹어요.

#### 18. 감태

감태는 나오는데 조금 납니다. 여기 감태는 못 먹습니다. 울릉도에서는 감태를 대왕이라고 하는데 감땀니다 제가 작업을 하면서 봤을 때. 감태도 암늪과 수늪이 있어요. 암늪은 좀 넓적 넓적하는데 암늪은 줄기가 없어요. 암늪을 캐다가 말렸다가 물 담갔다가 삶아서 먹으면 다시마 맛이고 수늪은 좀 길쭉길쭉하게 생겨서 그걸 말렸다가 삶아서 물 담갔다가 먹으면 맛있어요. 암늪은 밥 싸 먹는 확률이 많고 수늪은 밥 싸 먹지 못해요. 좁아서, 길쭉길쭉해서. 물라 많이 이렇게 놓으면 싸 먹을 수도 있을지..그것 가지고 계속 된장 찍어 먹고 초장 찍어 먹고 그랬는데 울릉도 갔을 때, 그래서 제주 감태를 한 번 말렸다가 삶아 봤어요, 똑 같이. 뚝어서

안돼, 종류가 달라서 그런가 그런데 똑같이 생겼거든, 그런데 종류가 다르면 뿔어. 물 조류가 달라서 그런가? 울릉도에 가면 똑같아요, 바다가, 빨소라가 있고 오분자기도 있고 전복도 있고, 그런데 감태는 못 먹겠더라고요

#### 19. ㄱ·ㄱ

참ㄱ·ㄱ, 제주도 ㄱ·ㄱ, 무쳐 먹고, 보편적으로 그거죠, ㄱ·ㄱ이 워낙 비싸다보니까 많이 나지도 않습니다만 조금인데 보편적으로 메밀가루 넣고 뼈 우려서 돼지고기 뼈 우려서 곰국 만들어서 ㄱ·ㄱ 넣고 하는 게 제주도 음식이고 또 무쳐, 말렸다가 무쳐도 먹고 안 그러면 ㄱ·ㄱ 많이 나올 때에는 어떻게 했냐면 된장 항아리 있죠. ㄱ·ㄱ을 깨끗하게 씻어서 된장 항아리에 이만큼씩 몽쳐서 된장 항아리에 집어 넣죠. 그러면 간이 다 배어 있잖아요, 그럼 반찬 없을 때 썰어서 찌어 먹었죠, 된장 속에 고추 같은 것 집어 넣는 것처럼, 양념도 안하고, 된장이 들어 갓잖아요, 장아 찌지. ㄱ·ㄱ 장아찌

#### 20. 성목

지금 여기 성목 안 날텐데, 육지에서 구룡포 쪽에서 많이 났어요. 저는 성목을 먹어보지 않았어요. 옛날에는 있었는데 저는 성목을 먹어보지 않았어요, 돌 바위에 보면 가시리라고 있어요, 그것은 옛날에 집에서 도배할 때 풀을 썬서 도배를 했는데 지금은 가시리도 귀합니다. 지금은 가시리를 뽑아다가 깨끗하게 말려서 미역귀처럼 튀겨먹는 방법이 있어요. 젊은 분들이 몸에 좋다고 막 먹더라고요, 가시리, 바다에 갔다가도 주머니에 한 움큼 뜯어와서 튀겨 먹고 하더라고요, 그것만 기름에 튀겨서, 미역귀도 아무것도 안 넣고 미역귀만 넣어서. 나도 튀겨 먹어본 안했는데 튀겨 먹는 것만 봤어요.

\*해녀들만 먹는 보양식은?

해녀들만 먹는 보양식은 바다에 들어갈 때 약 먹는 게 보약이지. 그렇게 여유있게 살지 못합니다. 물에 갔다 오면 축 쳐져서 잠이나 한 숨 자죠.

\*대소사 때 해녀 집에서만 나오는 메뉴는?

소라, 문어, 구쟁기젓, 성게 넣고 젓갈 만드는 것, 성게국은 흔하지는 않죠, 판 데서는 비싸서 못 먹죠. 우리는 잔치라도 한 번 해 먹으려면 미리 조금씩이라도 준비해 놓죠.

\*말려서 먹는 것은?

툰, 청각, 미역, 미역귀, 저 세대에는 말려 먹을 정도로 흔하지 않았습니다. 생것으로 먹고 조금 남으면 냉동 시켰다가 먹고

또 작업 가서야 되는데 시간을 너무 오래 시간을 뺏아서..감사합니다