



제주메밀의 내력과 영양

제주한라대학 호텔조리과
교수 오 영 주



제주도 토양은 70%가 검고 푸석진 화산재로 이루어진 '뜬땅'이다. 거기에 '작지' (자갈)가 많아 쟁기질이 어렵고 토심이 얇아 씨를 뿌려도 힘이 없어 바람에 쓸려가기 십상이었다. 제주인들은 거친 토양과 함께 하면서 먹거리를 얻는데 온 삶을 바쳤다. 제주를 가뭄, 홍수, 태풍이 많아 삼재의 섬이라 했다. 그래서 제주인의 역사를 굶주림과의 투쟁이라 해도 그리 무리가 없다.

'송년' (홍년)이 많아 빈곤과 궁핍에서 오랫동안 헤어나질 못했기 때문에 하는 말이다. 제주인들이 먹었던 음식에는 구황음식이 즐비하다. 구황음식 재료로 가장 많이 쓰였던 곡식이 바로 메밀이다.

제주도에서는 메밀을 '모멸'이라고 부른다.

메밀은 토질을 가리지 않는 작물이다. 거친 '웃드르' (중산간 지대)에서도 잘 자란다. 여름철 조를 파종하고 열심히 '검질' (김) 메고 나서 구월 태풍이 휩쓸고 지나가는 날이면 낭패가 아닐 수 없었다. 여기에 서둘러 메밀을 파종해야 했다. 다행히도 메밀농사는 마른 땅에서도 싹이 잘 트고 김메기도 어렵지 않아 비교적 수월한 편이었다. 그래서 메밀은 제주인들에게 영양결핍에서 헤어날 수 있게 만든 효자 곡물이다.

또한 메밀로 만든 조베기(수제비)는 출산하고 나서 바로 먹어야 하는 어머니들의 필수 음식이었다. 제주에서는 메밀로 나물무침, 수제비, 떡, 감저범벅, 밥, 죽, 칼국, 청묵, 빙떡, 개역, 순대 등등 다양하게 맛과 영양이 살아 있는 음식으로 만들어 먹었다.

메밀은 우리에게 부족되기 쉬운 영양소 뿐만 아니라 건강을 지키는 생리활성 물질도 듬뿍 들어있다.



메밀, 언제부터 재배하였을까?

메밀은 마디풀목 마디풀과에 속하며, 원산지는 동부 아시아의 북부 및 중앙 아시아로 추정된다.

원종은 만주, 시베리아(바이칼호) 등지에서 발견되고 서늘하고 알맞게 비가 내리는 지역에서 잘 자란다.

메밀이 중국으로부터 한국에 언제 최초로 전래되었는지는 정확한 기록이 없으나 고려 고종시대(1236~1251)의 향약구급방에 기재된 것이 최초의 기록이다. 그렇지만 훨씬 오래전부터 재배되었을 것으로 본다. 663년경 일본의 수군이 당나라와 신라의 연합군과 현재의 백마강에서 싸워 대패하고 백제의 수도인 부여의 부소산성이 불타 버렸는데 폐허가 된 산성의 군장지에서

탄화된 메밀이 발굴되기도 하였다.

이러한 사실로 보아 5세기 이전에 전파되어 이미 이때부터 재배되어 왔으리라고 추측된다.

제주메밀의 역사는 문헌상의 기록은 매우 제한적이나, 15세기 세종실록지리지에 밭벼, 기장, 피, 보리와 함께 메밀이 재배되었다고 한다.

그런데 제주의 무속신화에 의하면 ‘농경신 자청비가 오곡씨를 가지고 옥황에서 지상에서 내려오다 보니 메밀씨를 안 갖고 와서 뒤늦게 가져왔다. 그래서 다른 곡식에 비해 가장 늦게 파종한다’라고 전하고 있는 것으로 보아 그 역사가 매우 오랜 것으로 보인다.



〈그림〉 메밀의 원산지와 주요 재배지역

제주의 메밀농사는 어떻게 지었나?

음력 7월 처서 3일 전후로 씨를 뿌린다. 먼저 밭을 갈고 오줌 섞인 불치(재거름)를 밭 한 칸에 준비해 둔다.

거기에 씨앗을 뿌려가면서 보리 돛 거름 만들듯 손으로 뒤섞어 준다. 밭은 '윗벧대기'로 가는데 한고지로 골을 만든다. 남성이 쟁기로 골을 만들어 가고 여성은 뒤를 바짝 쫓아 듭성듬성 재거름(날알 3-4개)을 놓는다. 그 후 섬비나 남태(사진)를 소나 말에 메어 골을 메운다.

메밀은 씨를 뿌린 후 3일이면 싹이

나온다. 메밀 검질은 별로 메는 일이 없다. 제주도에서는 여름농사는 세불 검질(3번 김메기)을 메지만, 가을농사는 초불 검질이면 족하다. 그래서 "처서 넘으면 검질도 올명 돌아간다"라고 말하듯 메밀은 검질에 신경이 별로 쓰이지 않는다. 특히 메밀은 병충해에 저항력이 강해 농약이 별로 필요 없으며 비료 없이도 잘 자란다.

자라히게(메밀 곁가지가 많이 나와 뺏어나면) 앓기만 하면 메밀은 풍년이다.



〈남태로 고랑 메우기〉



〈검질메기〉



〈섬비질로 고랑 메우기〉



〈우녕밭의 메밀〉

110 • 감글원에

상강을 넘기면 메밀을 수확한다. 베어서 닷새 정도 말린 다음, 멍석을 발한 가운데 깔고 거기에 메밀을 놓고 도리깨로 타작한다. 낱알을 바람에 날려 줄랭이(쪽정이)와 잡물을 분리한다. 다시 한 번 알맹이(제일 구멍이 큰 채의 일종)로 걸러낸 후 멍탱이에 담아 집으로 운반한다. 이것을 집 마당에서 잘 건조시켜 보관하여 두면서 낱알로 장만해서 먹는다.

낱알 껍질은 보통 정고래(사진)에서 돌려 갈아 벗겨낸다. 껍질 벗기는 작업

이 끝나면 대체로 쳐서 껍질을 따로 분리하고, 알맹이는 다시 푸는체로 가볍게 위로 치면 알맹이는 밑으로 잡물은 위로 날아가게 한다. 이것을 다시 가는체로 치면 온전한 낱알과 씨눈이 섞인 부서진 낱알이 분리된다. 체에서 빠져 나온 부산물인 싸래기를 '느쟁이'라고 한다. 느쟁이는 거칠어 춘궁기때 주로 범벅을 만드는데 사용한다. 한편, 메밀벼게는 주로 벼게 속으로 사용했다. 메밀벼게는 깃털벼게와 달리 소리가 좋고 머리를 차게 하는 효과가 있다.



〈정고래에 껍질벗기기〉

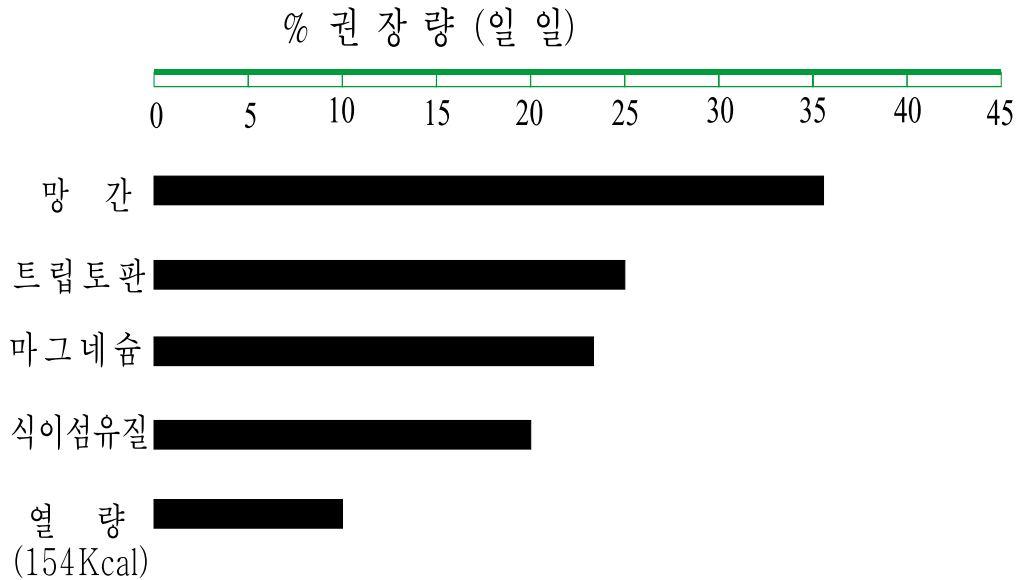


〈메밀 낱알 분리하기〉

메밀의 영양가는 얼마나 되나?

메밀은 다른 곡물에 비해 소화속도가 느려 만족감을 오래 유지해주고 저칼로리 음식이라 다이어트에 그만이다. 다른 곡물에 비해서 필수 아미노산인 라이신과 트립토판 함량이 높아 성

장기의 어린이나 노약자에게도 좋은 식품이다. 무기질 영양소는 망간과 마그네슘함량이 높아 일일 1인분(메밀밥 2/3공기)만 먹어도 일일 섭취 권장량의 30% 이상을 충족시킨다(그림).



〈그림〉 조리된 메밀 1인분(200g) 섭취시 일일 영양소 섭취 권장량 충족률

메밀은 변비를 예방하는가?

메밀에는 식이성 섬유질이 6.5%나 함유되어 있다. 특히 소화하기 어려운 섬유질인 헤미셀룰로스 함량이 높아 장 속의 해로운 물질을 장 밖으로 내보내주고 배속의 불결한 것을 모두 씻어 주어 변비를 개선하는데 유효하다.

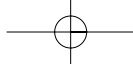
〈표〉 식품중의 헤미셀룰로스 함량
(건물100g 당)

식품	함량 (g)
라 면	2.1
밀가루	2.7
메 밀	4.7
국 수	1.2

〈메밀의 변비해소 효과 시험〉

변비로 괴로워하는 여성 3명에게 메밀국수를 1일 1식으로 2주간 계속 섭취하게 하였다. 그 결과 3명 중 2명이 대변 회수가 2~3배로 증가하였다.

메밀의 헤미셀룰로스는 대장에 닿을 때까지 5~6시간 걸린다. 아침에 배변을 보려면 밤에 메밀을 먹는 것이 좋다. 현대인들은 식이성 섬유질을 하루에 평균 약 15g(일일 성인 권장량은 20g)정도 섭취하므로, 메밀국수를 섭취한다면 그 부족분을 보충하는데 충분하다.



112 • 감글원에

검증시험	결과
변비에 시달리는 여성 3명에게 1일 1식 메밀국수 섭취	<p>A(김양): 식품섬유의 섭취량 14.7g → 19.4g 증가 ☞ 4회 증가「국수를 먹게 되어 장이 조금씩 움직이고 있는 것을 확인함」</p> <p>B(이양): 식품섬유 섭취량 16.6g → 21.3g 증가 ☞ 6회 증가 「무엇을 먹어도 변비가 개선되지 않았는데, 이렇게 빨리 결과가 나오리라고는 생각하지 않음」</p> <p>C(박양): 식품섬유 섭취량 8.9g → 13.6g ☞ 효과가 없었음 (하루 2끼만 식사하는 여성)</p>

메밀의 생리활성물질과 효능

메밀은 다른 곡물에 비해 생리활성 물질이 많은 것이 장점이다. 메밀에 폴리페놀의 일종인 루틴(비타민 P)이 다량 함유되어 있다.

〈루틴의 파워〉

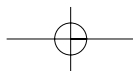
- 모세혈관의 강화: 모세혈관 막의 투과성과 탄력성을 증진시킨다.
- 혈압 강하 작용: 혈압은 화학물질 안지오텐신(혈압 상승)과 브리기닌(혈압 하강)의 밸런스에 의해 유지되고 있지만, 이 밸런스가 무너지면 혈압이 오르거나 내린다. 루틴은 이 혈압 상승

물질의 기능을 약하게 한다.

- ☞ 심장병 · 뇌혈관 장애의 예방
- 췌장 기능의 활성화 : 췌장에서 혈당 조절을 저해하는 물질의 기능을 약화시켜 인슐린의 분비를 촉진시킨다.
- ☞ 당뇨병의 예방과 억제
- 기억 세포의 보호 · 활성화: 폴리페놀성 물질은 뇌의 기억 세포에 유효하다. 메밀국수의 폴리페놀은 뇌의 세포 지방질이 산화되어 세포가 죽는 것을 막아준다. 메밀은 기억력 향상은 물론 노인성 치매증의 예방에도 유효하다.

〈폴리페놀에 의한 산화 억제 실험〉

[실험]	[결과]
*폴리페놀의 항산화 작용 소바와 빨강 와인으로부터 추출한 폴리페놀을 마우스에 2주간 투여함.	*메밀 국수의 폴리페놀은 적포도주의 폴리페놀에 비해 기억세포의 파괴를 막음 *메밀국수의 폴리페놀은 뇌의 기억세포의 막에 붙어 산화로부터 보호함 ☞ 기억력 촉진





〈1일 어느 정도 먹으면 좋을까?〉
루틴은 1일에 약 30mg 섭취가 이상적이다. 메밀국수 1식(100g)에는 약 100mg의 루틴이 포함되어 있으므로, 하루 한끼만 먹으면 충분히 양을 섭취할 수 있다.

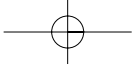
〈메밀 고르기와 보관방법〉

메밀은 흰색과 흑색이 있다.

루틴은 검은 메밀에 많고 특히 메밀의 외측 검은 부분에 많이 들어 있으므로 검은색이 좋다(그러나 짙은 맛은 흰색이 덜하다). 메밀가루를 구입할 때는 습기가 없는 것으로 고른다. 외부에 노출된 상태의 것 보다는 비닐에 진공포장되어 있는 것이 좋다. 보관할 때도 뚜껑을 단단히 밀폐시켜 냉장 또는 냉동보관하면 1년 동안 쓸 수 있다. 김원예

〈빙떡 만들기〉

<p>◆ 재 료 ◆</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 메밀가루, ② 무채(삶은 것) ③ 실파(삶은 것) ④ 소금 ⑤ 깨 ⑥ 돼지기름(돼지비계) 	
<p>◆ 만드는법 ◆</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 메밀가루는 미지근한 물로 아주 묽게 반죽한다. ② 무채, 파는 푹 삶아 물을 꼭 짜두고 소금간으로 양념을 한다. ③ 무쇠 솥뚜껑이나 번철에 돼지기름 또는 식용유를 둘러 반죽된 재료를 직경 20cm로 얇게 지져낸다. ④ 채반에 ③을 띄우고 ②를 김밥할 때처럼 한쪽에 가지런히 놓아 빙빙(돌돌) 말아준다. 	
<p>♣ 참 고 ♣</p> <ul style="list-style-type: none"> - 빙빙만다하여 또는 빙철에 지진다 해서 빙떡이라 한다. (서귀포 인근에서는 전기떡이라 부르기도 한다) - 옥돔 구이와 함께 먹으면 맛있다. 	



114 • 감귤원에

〈메밀을 이용한 제주음식〉

		
〈메밀조베기〉	〈팽메밀칼국〉	〈고구마메밀범벅〉
		
〈메밀나물무침〉	〈논쟁이범벅〉	〈돌레떡〉
		
〈메밀부침〉	〈종괴〉	〈세미떡〉
		
〈메밀밥〉	〈등절비〉	〈손외성〉
		
〈물떡〉	〈만디〉	

