

88

김굴과 요리

## 제주의 식문화 유산, 전복

제주한라대학 호텔조리과  
교수 오 영 주



**옛날**에 제주인에게 가장 귀중한 경제적 자산은 무엇이었을까? 중산 간에는 말이요 바다에는 전복이 아니었을까. 말은 남성의 몫이라면 전복은 여성의 것이었다. 바다에서 해녀들이 내뿜는 ‘숨비소리’는 전복을 연상케 한다.

전복을 따기 위해 제주해녀들은 제주바다에서 동해안과 서해안으로 그리고 이억만리 중국과 러시아 바다로 숨비소리를 내며 물질을 나갔다. 전복을 따러 이렇게 온 바다를 휘집고 돌아다녀야만 했던 연유는 왜 일까. 아마 전복이 고급식품이었기 때문일 것이다.

역사적으로 우리나라와 중국 그리고

일본에서는 전복을 최상의 식품으로 쳤다. 중국 진나라 서북 일행이 제주에 왔던 것도 전복 때문이고, 일본이 탐라에 조공으로 요구하게 된 것도 우리나라 조정에서 제주해녀들은 수탈하게 했던 것도 바로 전복 때문이었다.

사실, 전복은 동아시아에서 중요한 식문화 자원이었다. 국가 제의에 제수용 음식으로, 왕들의 연회 시 술안주로, 그리고 약용음식으로 널리 쓰였다.

특히 제주의 전복은 동아시아 전복 중에서 최고의 품질로 유명하다. 이렇듯 제주는 전복과 인연을 끊을 수 없다보니 그 내력 또한 깊고 유별나다.

## 전복, 어떻게 생겼나

전복은 원시복족목(原始腹族目) 전복과에 딸린 연체동물을 통틀어 말한다(바다의 달팽이). 제주어로는 ‘점복’, ‘좁복’, ‘생복’, ‘빅자귀’ 등으로 불려진다. 한자어로 복(鰓), 포(鮑), 복어(鰓魚), 생포(生鮑), 전포(全鮑)라고 한다. <자산어보>에 복어(鰓魚)라 하였고, <본초강목>에는 석결명(石決明)이라 하였고 일명 구공라(九孔螺)라고도 쓰고 있다.

외국에서는 중국어로 빠오이(포어, 鮑魚), 일본어 아와비(あわび), 영어 아발로니(abalone, ‘바다 귀’, 스페인어의 ‘Abulon’에서 유래), 프랑스어 올모(ormeau)라고 한다.

암컷과 수컷은 외관으로 판단할 수 없고 생식선을 보고 알아낸다. 생식선이 흰색이면 수컷이고 초록색이면 암컷이다. 썰물대에서 수심 5~50m이 되는 암벽에 붙어서 서식한다. 크기는

성장정도에 따라 다르나 가로 5~20cm, 세로 3~17cm 정도의 타원형으로 모양은 종류에 따라 다르다. 우리나라 전복은 5종이 있는데 ‘마드리’(말전복)와 동근전복, 시볼트전복, 오분자기는 남방 종으로 수온이 12℃ 이하로 내려가지 않는 제주도 연안에서 나고, 그 밖의 해역에서는 참전복이 생산된다. 제주에서는 보통 ‘암참복’(암컷으로 껍질이 얇팍하고 둥글납작하며 바위에 붙는 부분이 노르스름함), ‘숫참복’(숫컷으로 껍질이 우묵하고 깊으며 타원형으로 바위에 붙는 부분이 거무스름함), ‘마드레’(전복 중에서 껍질이 울퉁불퉁하고 크기가 큼) 등으로 불린다.

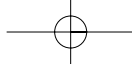
한편 또 다른 전복에 속하는 ‘오분자기’(또는 ‘조고지’)는 그 모양새로 쉽게 구별할 수 있다. 전복은 오분자기에 비해 몸체가 크고 호흡공이 4~5개 인 반면, 오분자기는 몸체가 작으면서 구멍이 7~8개로 전복보다는 많다. 또 전복은 출수구의 모양이 껍질위로 나와



〈숫전복〉



〈암전복〉



## 90 • 감굴원에

있는데, 오분자기는 맛맛한 편이다.

전복은 주로 야행성이며 낮에는 암초 구석이나 모래속에 잠입한다. 육지 전복은 주로 다시마를 먹고 사나, 제주 전복의 먹이는 감태, 미역, 모자반 등 제주해안에서 자생하는 갈조류이다.

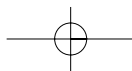
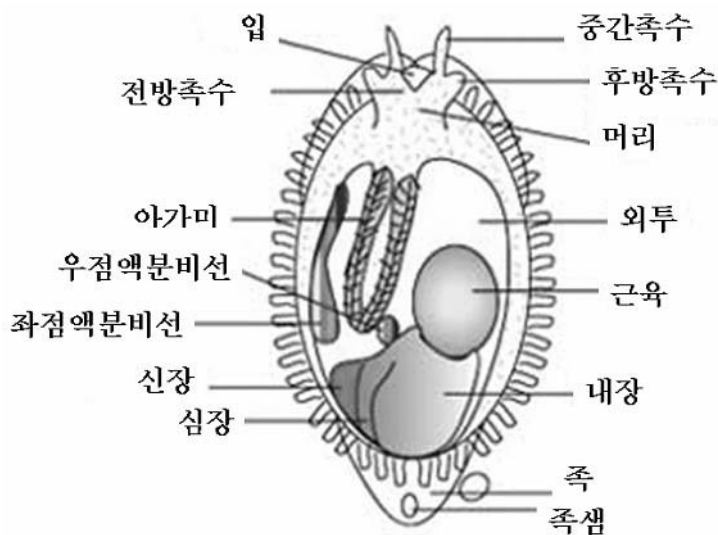
보통 껍데기는 1년 동안에 2.5cm 정도로 자란다. 껍데기의 아랫면은 열려 있고 진주광택이 난다. 연체(살)는 껍데기로 싸여 있으며 패각근(貝殼筋)에 의해 껍데기에 붙어 있고 그 둘레에 상족돌기(上足突起)가 발달한다. 발은 크고 넓으며 머리에는 1쌍의 촉각(터듬이)과 눈이 있다. 아가미는 1쌍이고 심장의 심이(心耳)도 1쌍이며 좌우대칭이다.

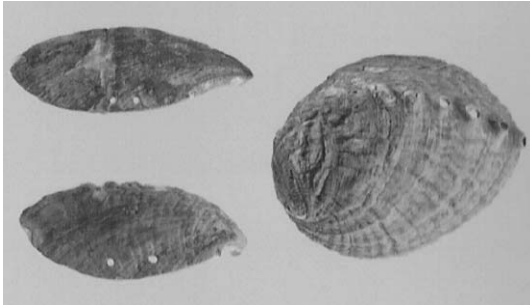
나선 모양으로 감겨져 있는 나층은 적으며 뒤쪽으로 치우쳤고 대부분은 껍데기 주둥이에서 한 바퀴 돌아왔을

때의 가장 큰 체층으로 되었으며 그 위에 구멍들이 한 줄로 솟아 있다. 이 구멍들은 뒤쪽 몇 개를 제외하고는 막혀 있다. 구멍은 호흡공이며 배설물도 이곳으로 내보낸다.

### 제주전복, 언제부터 먹었을까

천연기념물 195호로 지정된 서귀포층에 200만년 전의 것으로 추정되는 화석에 전복과 오분자기가 발견된다. 또한 애월읍 광지패층에 전복이 압도적으로 많이 묻혀있고 이를 이용한 반달칼과 패륜이 출토되었다. 제주도에 처음 인류가 등장한 것은 약 4만년전 중기구석기시대로 거슬러 올라간다고 한다. 당시 제주인들은 용암동굴에 살면서 바다에 나아가 전복과 오분자기를 비롯한 패류를 채취하여 단백질 자원으로 삼았을 것으로 추정된다. 이들이 남긴 패층에서 발견되는 전복껍질은 전복을 식용으로 이용한 뒤 나머지는 생활도구로 쓰인 흔적이다. 특히 전복은 껍질은 가공하여 날카로운 반달칼의 재료와 패륜으로 쓰였다. 이로 미루어 전복의 식용역사는 제주의 인류출현과 함께 하였다고 본다.





〈곽지리 패총에서 출토된 전복껍질과 반달칼〉



〈서복 일행〉

### 전복, 진시황과 서복의 불사약 사연

중국의 춘추전국 시대를 통일한(기원전 221년) 진시황(秦始皇)과 전복에 대한 설화는 서복(徐福)의 불사약(不死藥)과 관련지어 설명하기도 한다. 서복은 황제의 명을 받들어 동남(童男)·동녀(童女) 3천명을 데리고 불사약(不死藥)을 구하러 봉래산(蓬萊山)을 향하여 떠났는데, 이 중하나가 전복이라고 이야기가 바로 그것이다. 봉래산을 제주도의 한라산으로 해석하기도 하는데 이는 전설적인 이야기인 까닭에 논란이 많다.

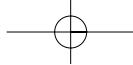
제주도에 진시황의 ‘서불’ (서복)과 불사약의 이야기는 즉, “서불은 황해를 거쳐 제주시 조천포에 배를 대고 불로장생약을 구하고 서귀포를 거쳐 일본으로 건너갔다. 이때 서귀포 정방폭포의 암벽에 ‘서불과차’ (徐市過此, 서불이 이곳을 지나가다)라고 새겨놓은 글씨가 남아있다”는 전설이다.

이 불사약이 전복인지 약초인지는 역

사적인 기록문이 아니고 전설이기 때문에 단정할 수 없다. 어쨌든 전복은 한·중·일에서 최고급 음식으로 통용되었고, 특히 제주의 전복은 그 품질이 좋기로 정평이 나있었다. 제주의 해안 용암에 전복의 먹이가 되는 해초가 타지방 해안에 비해 해중립을 이룰 정도로 많고 그 종류도 다양하기 때문일 것이다.

### 전복, 누가 채취하였을까

전복과 잠수는 불가분의 관계다. 전복은 수심 10m에 이르는 바다 바닥이나 용암에 서식하기 때문에, 자맥질하여 해산물을 채취하는 ‘물질’은 필수적이다. 그렇다면 물질은 누가하였을까. 아마 오래전에는 우리가 생각하는 해녀만이 전담하지 않고, 남녀 구분 없이 잠수하였을 것이다. 문헌상 처음으로 물질에 대한 기록은 1105년(고려 숙종 10년)의 일이다. 탐라가 고려의 탐라군(耽羅郡)으로 개편될 당시 구당사(勾當使)로 부임한 윤응균이 “남녀들의



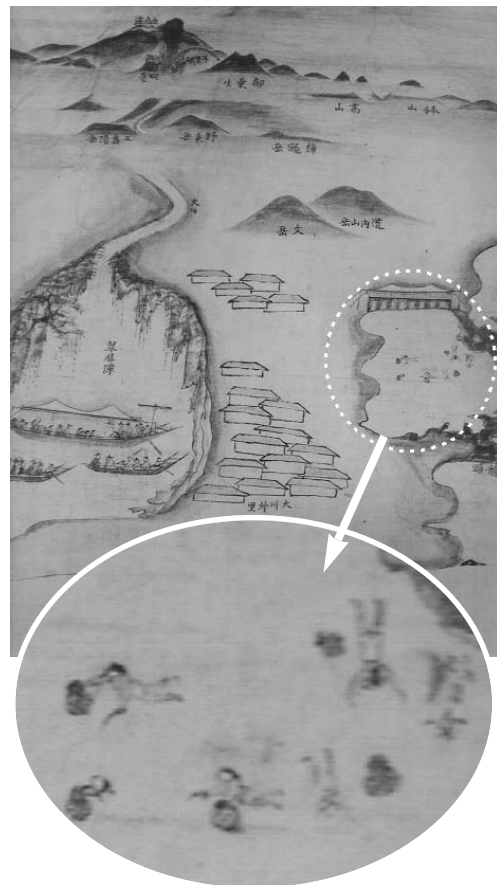
## 92 • 감글원에

나체(裸體) 조업을 금한다”는 금지령을 내린 기록이 있고, 조선 인조 때도 제주목사가 “남녀가 어울려 바다에서 조업하는 것을 금한다”는 명을 내렸다. 여기서 남녀 공히 물질하고 있었음으로 보아, 여성들은 가까운 바다에서 미역을 비롯한 해조류를 채취하고 남성들은 배를 타고 나가 깊은 바다에서 전복을 따았을 것으로 여겨진다.

그런데 지금은 남성은 없고 해녀만 물질을 하고 있다. 그렇다면 물질하는 남성은 언제부터 사라진 것일까. 그 시점은 문헌상 기록의 부족으로 정확히 알 수 없으나, 남성이 군인으로 복역하게 하거나 진상공물과 말을 육지로 운반하는 선원으로 일하도록 조치하였기 때문에 없어진 것이 아니까 한다.

### 전복, 어떻게 채취하였을까

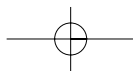
300년전 조선시대 제주목사 이형상의 탐라순력도에 ‘병담범주(屏潭泛舟)’라는 부분도가 있다. 여기에 ‘잠녀(潛女)’라는 글과 함께 용두암 앞바다에서 해녀들이 조업하는 모습을 상세하게 그림으로 묘사하여 당시에 전복 따는 광경을 연상해볼 수 있을 것이다. 그림에는 해녀복 ‘소중기’를 입고 자떡질하기(온 몸이 공중에 떠있는 모습), 해녀가 물속에 들어가 다리가 거꾸로 서있고 태왁만 떠있는 것, 해녀가 물속에 들어가 태왁만 떠있는 것, 한손



〈탐라순력도 ‘병담범주(屏潭泛舟)’〉

에 채취기구를 들고 다른 한손에는 태왁을 잡고 헤엄치는 모습 등 그 광경이 다채롭다.

1670년 김춘택(金春澤)의 북헌거사집(北軒居士集)의 잠녀설(潛女說) 조에 당시에 해녀들이 전복 따는 모습을 다음과 같이 글로 기록하고 있다. 이 자료에서 해녀들의 모습을 떠올려 볼 수 있다. 해녀들이 한데 모여 불턱에서 몸을 녹이고, 물밖으로 나와서 참았던 숨을 토해내는 숨비소리 내기, 물안경이 없었으므로 손으로 더듬어 작업하고



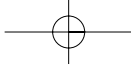
그리고 잠수병이 들어 고생하는 모습 하소연하기 등 장비만 현대화 되었을 뿐 지금과 다른 모습이다. 전복을 따는 해녀의 장비로는 ① 망사리(그물로 주머니처럼 짜서 채취한 해산물을 담은 것, 아구리가 좁고 그물테에는 뒤옹박이 달려 있어 그물이 가라앉지 않음) ② 태왁(박새기라고도 하며 망사리에 달린 뒤옹박을 말함), ③ 빗창(전복 채취용: 30cm 가량의 단단한 무쇠로 지렛대의 역할을 함), ④ 전복껍질의 본조갱이(전복의 위치를 표지용 본조갱이로 지점을 표시해두었다가 물위로 나온 후 다시 물속으로 들어가 그 위치를 보면

서 전복을 따는 것) 등이 있었다.

보통 해녀들은 해저 10m에 이르는 바다밭에서 물질하나, 경우에 따라 '소중기'만 입고도 최대 20m까지 잠수하여 조업하였다. 전복은 다른 패류와는 달리 해심이 깊은 곳에 서식하기 때문에 아무나 채취할 수 있는 것이 아니다. 영조대왕(1769년)도 '일찍이 탐라 어사(耽羅御史) 심성희(沈聖希)가 전복 캐는 모양을 그려서 바친 것을 보고 그 캐기 어려운 것을 알았다'고 하였다. 폐활량에 따라 다르지만, 상군해녀는 2분 남짓까지 잠수가 가능하다.

“갯가에 가서 빨감을 놓고 불을 지피어, 나는 내 몸을 빨갱게 달구고는, 가슴에 괵(태왁)을 붙이고, 끈으로 짠 주머니(망사리)를 괵에 묶습니다. 이전에 잡았던 전복껍질(본조갱이)을 주머니에 채우고, 손에는 쇠꼬챙이(빗창)를 잡고, 이리저리 헤엄치다가 마음 내키면 물속에 잠깁니다. 물 밑에 이르러 한 손으로 바윗돌을 쓸어보면 전복 있는 것을 알게 됩니다. 전복이 돌에 붙어있는 것은 단단해서 껍데기로 엮드려 있어, 딱 붙기 때문에 즉시 딸 수가 없게 되어버리므로 그 색깔이 검어서 돌과 혼동하게 됩니다. 바로 묶은 껍데기를 올려다 놓아 그곳을 알 수 있게 하면 그 뒷면이 빛을 받아 물 속에서도 찾아볼 수가 있습니다. 이 때 나는 숨이 급해지면, 즉시 나와 그 괵을 안고 숨을 쉬게 되는데, 그 소리가 '휘익'하며 오래 나는 것이 얼마인지 모릅니다. 그런 후에 생기가 돌면 곧 다시 물에 잠깁니다. 그 먼저 알아두었던 곳에 가서 쇠꼬챙이로 따서 끈으로 짠 주머니에 넣고 출발하여 갯가에 도착하면 추위에 얼어서 오돌오돌 떨려서 참을 수가 없습니다. 비록 6월이라도 또한 그렇습니다. 드디어 빨감 불이 따뜻한 데 가면 생기가 돌아옵니다. 간혹 한 번 물에 잠겨 전복을 발견 못하면 다시 물에 잠기곤 하는데, 결국 따지 못하는 경우도 있습니다. 무릇 전복 하나를 따려다가 몇 번이나 죽을 뻔 한 경우가 많았습니다. 더구나 물 밑의 돌은 간혹 모질고 날카롭기도 하여 접촉하였다가 죽기도 합니다. 거기에 있는 벌레와 뱀 같은 악한 동물에게 물리면 죽는 경우도 봅니다. 그러므로 나와 함께 작업하던 사람이 급히 죽거나 얼어 죽거나 돌과 벌레 같은 동물 때문에 죽는 것을 보게 됩니다. 나는 비록 요행히 살아났지만 병으로 고생하고 있습니다. 시험 삼아 제 얼굴을 살펴 보십시오”

(자료: 김춘택 재(김익수역), 『北軒集』(2005), 전국문화원연합회제주도지회, p. 155-8, 265-7.)



## 94 • 감글원에

### 전복 진상의 실태, 누구를 위하여 전복을 댄나

마르코폴로의 동방견문록에 지적하였듯이 우리나라는 고급품 진주(아발론 펄, abalone pearl)가 나는 곳으로 유명하다. 우리나라에서 제주전복이 제일이라는 것은 다 아는 사실이다. 이미 탐라전복은 삼국시대부터 진상품으로 알려졌는데, ‘삼국사기’(문자왕 13년, 503년)의 4월조에 진상품의 기록으로 ‘珂則涉羅所産’라는 문구가 등장하는데 가(珂)는 탐라의 산물이라고 하였다. 또한 일본의 엔기시키(延喜式, 927년) 주계식상(主計式上)의 기사에 탐라포(耽羅鮑)가 등장하는 데, 이는 제주도에서 잡은 전복이 일본의 교류에서 전해진 것이다. 당시 전복은 제주의 중요한 교역품이었으며 재화의 수단이었음을 말해주는 것이다.

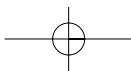
특히 조선시대 제주는 국가에 중요한 물품을 공급하는 진상기지로서 역할을 했다. 당시 대표적인 진상품 중의 하나가 전복이었다. 전복의 진상을 위하여 포작인(鮑作人)과 잠녀(潛女)를 특별히 두어 전복을 따게 했으며 특별 관리품목으로 취급하였다. 이들이 잡은 전복을 진상품으로 조정에 바치면 중국에 진상품으로 보내지고 조정의 물품으로도 쓰였다. 그뿐 아니라 관아에서 쓰일 것도 충당하게끔 강요받았기 때문에 이들의 고통은 말도 아니었다.

제주목사 이건(李建)의 ‘제주풍토기’(1629)에는 ‘해녀들이 갖은 고생을 하면서 전복을 따지만 탐관오리의 등살에 거의 뜯기고 스스로는 굶주림에 허덕인다’고 기록되어 있다. 조선왕조실록(세종 25년, 1460)에 제주목사로 부임한 기건(奇虔)은 제주(濟州)를 안무(按撫)하는데 백성들이 전복(全鰓)을 바치는 것을 괴롭게 여겨, 3년 동안 전복을 먹지 않았다(“按撫濟州民病所貢鰓魚亦三年不食鰓”)라고 하였다. 일제 시대에는 일본인들의 어업권 침해와 수탈에 못 이겨 해녀들이 대일 항쟁(제주잠녀항쟁, 1931~1932년)을 일으키기도 하였다. 이렇듯 전복을 따는 일은 고역 중의 고역이었으며, 힘들여 채취한 전복은 더 이상 주민들의 것이 되지 못하고 지배자의 것으로 착취당하고 말았다.

### 전복의 영양과 효능

전복의 영양은 육질과 내장으로 구분하여 설명할 수 있다. 육질은 수분(84%), 지방(0.4%), 단백질(13%), 당질(2.8%), 회분(2.1%)으로 구성되어 있다. 다시 말해 수분을 제외한 81%가 단백질이고 13%가 무기질로 이루어진 고단백 고무기질 식품이다. 동시에 저칼로리(61kcal/100g) 식품에 속한다.

한편 내장은 수분(72%), 단백질(16.2%), 지방(4.8%), 당질(3.8%), 회분



(3.2%) 등이다. 비타민 E와 카로테노이드 등 지용성 비타민과 비타민 B12의 함량이 높다. 육질에 비해 내장에 지방 당질 회분 그리고 비타민의 함량이 많은 것은, 전복의 먹이가 되는 해조류들(감태, 미역, 툇, 모자반 등등) 즉, 제주도 바다 속 용암에 온전히 부착하여 서식하고 있는 해조류를 먹기 때문이다. 전복은 이 해조류들을 소화 분해시켜 내장에 저장해 두므로 내장에는 체내 이용성이 높게 소화 분해된 생리활성 물질이 많다. 연두색의 카로테노이드에는 루테인이라는 성분이 주를 이룬다. 최근 연구결과에 의하면 루테인은 눈의 망막세포의 정상화에 관여하는 물질로 밝혀졌다. 안구에 이 물질이 부족하면 시력이 저하되고 심할 경우는 실명하는 경우도 있다.

특히 내장에는 항산화성 성분(토코페롤, 셀레늄, 카로테노이드, 다당류, 타우린)이 많아 암을 비롯한 각종 성인병 예방과 노화방지에 더 없이 좋은 식품이다.

### 전복죽의 내력과 조리

오래전부터 제주의 해안마을에서 '좁녀'(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 곡물에 다 넣고 쪄서 먹었던 것이 전복죽이다.

제주의 전복죽은 '게웃'이 반드시 들어가며 이로 인해 연두색의 빛이 나고 감칠맛이 강하다. 예전에는 자연산 전복으로 죽을 쑤었으나, 지금은 해녀들이 잡은 현장에서 수협이 일괄 구매하여 일본으로 수출하거나 고급 음식점에 고가로 판매되고 있다. 일반 대중 음식점이나 가정에서는 양식산 전복으로 죽을 만들기 때문에 전복죽의 색과 맛이 변하였다.

전복죽 조리방법은 다음과 같다. 살아있는 전복(生鰓)을 민물에 씻고 육질에 붙어 있는 바다 잡물을 박박 문질러 딱딱한 것이 혼입되지 않도록 한다. '겍냥'(거평, 겍데기)의 높이가 낮은 쪽에 숟가락을 넣어 관자부위를 떼어 겍질과 육질을 분리시킨다. 내장을 분리하여 칼로 두들겨 다지고 육질은 잘게 저며 썬다. 전복과 내장을 솥에 넣고 참기름으로 살짝 볶은 다음, 불린 쌀을 더 넣고 쌀이 투명하게 될 때까지 볶는다. 여기에 물을 충분히 붓고 센불에서



〈전복죽과 게웃젓〉



## 96 • 감글원에



끓으면 불을 줄인 뒤, 약한 불에서 주걱으로 저어가며 쌀알이 퍼질 때까지 둥근히 끓이고 마지막으로 소금 간을 한다.


육지전복죽과 제주도 전복죽이 다른 점은 내장이 반드시 들어가고 내장 특유의 색으로 인해 연두빛이 진하다는 점이다. 제주산인지 아닌지 그리고 자연산인지 양식인지도 이 색으로 알 수 있다.

또한 맛도 차이가 있는데 이는 내장의 내용물에 기인한 것이다. 제주도 전복은 생육하면서 바다 바위에 자생하는 감태를 비롯한 여러 가지 해초를 먹고 소화분해 시킨 것(겉죽한 것)을 내장에 저장해둔다. 먹을 때는 전복내장으로 담근 ‘계웃젓’과 함께 먹어도 좋다. 제주도 해변지역의 민간요법에서

어린이의 이유식과 임산부에게 먹여 영양을 보충하였으며, 입맛이 떨어진 환자 또는 간질환자의 단백질 보충을 위한 식이요법으로 널리 쓰여왔다. 지금도 부모가 병환으로 병원에 입원하면 전복죽을 수여다가 드리는 관행이 지켜지고 있다. 전복과 비슷하게 생긴 오븐재기(떡조개)로 만든 ‘오븐재기죽’도 전복죽과 만드는 방법이 동일하다. 제주도 해안 관광지에서 전복죽을 전문으로 하는 식당들이 많이 있는데, 자연산 전복은 부족

해서 주로 양식산 전복으로 만든다.

제주시에는 탐동과 도두항 인근지역에 전복죽 전문점이 분포하고 있고, 성산포 오조리 해녀마을에서는 해녀들이 공동체로 전복죽 전문식당을 운영하고 있다. 최근에는 닭죽 또는 삼계탕에 전복을 넣어 끓인 죽들도 개발되어 판매되고 있다.

전복은 중국과 일본에서 매우 인기가 높은 식품이고 전복과 관련된 설화와 역사적인 사건들이 많다. 따라서 음식과 스토리를 통합한 문화관광상품을 개발하여 중국과 일본관광객을 위한 음식으로 특화시킬 필요가 있다. 특히 전복은 축산물과도 맛이 잘 어울리므로 이를 조합한 메뉴 개발도 필요하다. 

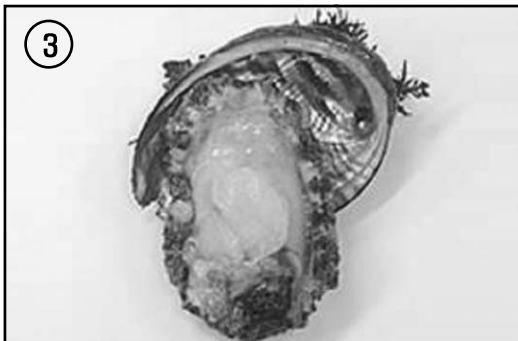
<전복 처리하기>



① 나이프나 수저를 전복의 껍질과 몸 사이에 넣는다



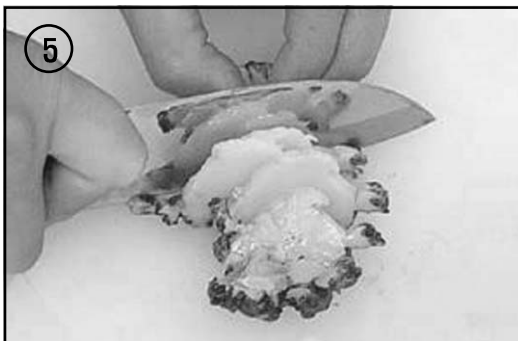
② 전복 껍질바닥의 면을 따라 떼어낸다



③ 껍질에 달라붙지 않도록 관자를 떼어낸다



④ 붙어있는 딱딱한 부분을 부엌칼로 잘라낸다



⑤ 먹기 좋은 크기로 입의 방향을 따라 잘라낸다



⑥ 껍질에 담아낸다