

## 제주사람은 무엇을 먹고 살았을까?

김지순 (제주향토음식 보존연구원)

### 식생활의 특징

제주 사람들은 척박하고 거친 자연환경을 인내와 지혜로 극복할 줄 알았다. 제주사람들의 극복의지는 제주만의 독특한 생활방식을 빚어냈다. 그 대표적인 주냥(절약)과 수눌음을 꼽을 수 있다. 그 속에서는 자급자족의 철칙과 내일을 대비하는 절약의 정신 그리고 함께 살아가는 공동체 의식이 함축되어 있다.

제주 사람들은 아무리 힘든 일도 이 수눌음이 있어 이겨낼 수 있었다. 제주도에서도 마을의 자연적인 입지조건에 따라 생업의 형태가 다르게 나타난다.

해안에 접하여 있는 마을에서는 농업을 주로 하면서 어업도 하고 산에 가까운 마을에서는 농업과 축산도 반반쯤하고, 그 사이에 있는 중산간 마을에서는 농업을 위주로 하면서 축산도 하였다. 하지만 어디에 위치하여 살건 자급자족을 하여야 했고, 그러기 위해서 척박한 땅을 일구는 힘든 농사는 필수적이었다.

자연히 일이 많을 수밖에 없었고, 부지런히 일을 하지 않으면 살아갈 수 없었다. 밭일에 물질에 집안 일까지 오로지 다 여자들의 몫이었다. 어디 그뿐이라, 지하수가 개발되기 이전 제주도의 물은 식량만큼이나 귀한 것이었다.

물 씹씹이에도 주냥이 있어, 먹는 물은 물론이고 허드렛일을 하는 물조차도 알뜰하게 썼다. 제주에는 '돼지 한 마리 잡는데 물 한 허벅이라'는 말이 있다. 먹는 물은 대부분 해안 마을에서 드물게 솟아나는 용천수를 길어다 먹었는데, 산간 마을에 사는 여인들은 먹는 물을 찾아 구덕에 허벅을 지고 멀리는 몇 킬로미터나 되는 길을 걸어서 물을 길어 왔다. 땀감을 구하는 일도 대부분 여자들의 몫이었다. 여인네들이 밭일을 나갔다가 해질녘 돌아오는 길에 지들꺼(삭다리, 검불 따위의 땀 감)를 한 짐씩 지고 들어오는 모습은 수십년 전까지만 하여도 흔히 볼 수 있는 광경이었다.



낭푼밥상



제주 여인들은 식량을 확보하는데 급급하다보니 요리를 할 여유가 없었다. 요리는 커녕 식품을 조리하고 저장하는 일도 소홀할 수밖에 없었다. 식량이 귀하다 보니 아끼고 아껴서 꼭 필요한 만큼씩만 만들었고, 양이 많다보니 시간이 없어 되도록 간단하고 빠르게 만들어 먹는 음식을 찾게 되었다. 이러한 제주사람들의 생활 환경이 바로 다른 고장에서는 찾아볼 수 없는 독특한 제주만의 음식과 식생활 풍습을 만들어내었다.

제주도의 상차림을 보면 과거에는 할아버지나 아버지에게만 외상 또는 겸상으로 상을 차려드리고 나머지 가족들은 찬 마루나 찬방바닥, 짚을 깔 부엌 바닥에 음식을 차려 놓고 모두 둘러앉아 먹는 경우가 많았다. 여름철이면 마당에 펴놓은 평상이나 명석 위에서 먹기도 하였다. 이럴 때에는 대개 낭푼이라고 부르는 크고 둥근 놋그릇이나 나무로 만든 남박(함박)에 밥을 담아 가운데에 놓고 온 식구가 같이 먹었다.

둥근 두레 반상을 사용하기도 하였는데 이 때에도 밥은 낭푼에 담아 상 가운데 놓고 국만 각자 한 그릇씩 따로 떠서 먹었다.

제주도의 음식들을 보면 자연 그대로임이 느껴진다. 산, 바다, 밭, 돌 등 다양한 자연적 조건 위에서 생산되고 채취된 것들을 제철에 섭취하고 저장과 조리방법 역시 자연조건을 최대한 이용하여 자연에 거스르지 않았다. 그것은 바로 제주 사람들의 생존과 직결한 모습이기도 하다. 제주도의 향토음식에서는 제주 사람들의 생활 양식과 기질을 엿볼 수 있는 것이다.

결국 척박하고 거친 자연환경과 그것을 극복하며 억척스럽게 조달할 수밖에 없었던 귀한 먹거리는 재료의 자연성을 잃지 않는 개성적인 향토음식을 만들어 냈다 하겠다.

## 제주의 향토음식

### 1) 죽

요사이 별미음식이나 보양식 등으로 먹는 것과는 달리 지난날 식량 사정이 여의치 않았을 때에는 밥 대신 양을 늘려 먹었던 죽은 주식의 대용이었다. 죽은 대체로 식량이 부족할 때 곡식을 아끼면서 허기를 채우기 위한 방편으로 이용되었던 것이다. 그러므로 자연히 마지못해 먹었던 음식이었던 것이다.

제주도민들이 이용하였던 죽에는 산나물이나 채소를 넣어 만든 죽류보다는 곡물을 이용하거나 해산물을 섞어서 만드는 죽들을 주로 이용하였다. 그 예를 들면 좁쌀죽, 콩죽, 강이죽(계죽), 대합죽, 닭죽, 옥도미죽, 고등어죽, 전복죽, 표고버섯죽, 팔죽, 돛새끼죽 같은 것이 있다. 특히 생선죽이라고 부르는 옥도미죽, 초기죽이라고 부르는 표고버섯죽 그리고 전복죽, 콩죽 같은 것들을 즐겨 쑤어 먹었다.



고등어죽



호린좁쌀밥

〈고등어 죽〉

가을 고등어로 죽을 끓여야 제 맛이 난다.  
뜨거울 때 먹어야 비린내가 나지 않고 그릇도 뚝배기를 사용하였다.

2) 밥

70년대까지 제주도민들의 일상 식생활에서는 온통 보리쌀로만 지은 콩보리밥을 비롯하여 조밥, 보리와 조를 섞어 짓거나 또는 거기에 다 콩이나 고구마등을 같이 넣어 지은 밥과 같은 잡곡밥, 그리고 보리에다 흰쌀을 얼마간 섞은 반지기 밥 내지 보리 혼식밥 등 주로 보리, 조, 기타 전복을 이용한 것들이 대부분이었다.

그러나 과거에는 먹었지만 근래에 와서는 먹지 않아 잊혀져 가고 있는 밥으로 툷밥, 파래밥, 쑥밥, 모뎀밥 등이 있다.

그리고 예전에는 무쇠 솥에 보리 고시락 불로 밥을 할 때에는 반드시 솥바닥에 밥이 눌어붙게 마련이었다. 밥을 알맞게 잘 지으면 노릇노릇한 누룽지가 알뜩하게 생기는데, 여기에도 물을 부어 한소끔 끓이면 누룽지가 일어나면서 고소한 승냥이 된다.

쌀 농사가 안되기 때문에 쌀보고 고운 쌀이라고 하여 곤 밥이라고 하였으며, 제삿날에는 곤 밥을 먹기 위하여 자다가도 일어나 먹었던 기억들이 남아있다.

큰일 때(경조사)를 대비하여 쌀 계도 만들었고 떡도 위신 속이는 떡이라고 하여 차조가루 위에 쌀가루를 조금 뿌려 떡을 만들었었다.



해삼 미역냉국



매역새\* 우럭국



뎀국

3) 국

제주도에서 제일 가지 수가 많은 것이 국이다. 주식인 밥이 거칠기 때문에 국은 반드시 있어야 했으며 사면이 바다이고 보니 해산물(어류, 해조류등)이 가장 많이 이용되었다. 만드는 방법은 간단한 반면 재료의 맛을 그대로 살린 요리법이 많았다.

그런가 하면 돼지를 삶고 난 후 해조류인 모자반을 넣고 끓인 뎀국은 아주 유명하다. 냉국 역시 해산물을 이용한 것이 많다.

\* 매역새란?

음력 정월경에 바다에서 새로 돌아나는 어린 미역





보리 순다리

#### 4) 보리 순다리

보리 순다리는 제주 사람들의 식생활에서 보여준 알뜰한 지혜의 산물이다. 여름철 보리밥을 먹다가 변하면 누룩을 넣고 발효시킨 것이다.

### 제주도 음식 보존과 발전

제주도의 음식 중 몇몇은 육지에서 찾아볼 수 없는 독특한 맛과 요리방법을 보여주고 있다. 이러 음식들은 다른 지방의 사람들에게 충분한 흥미 거리를 제공하여 준다. 그러나 제주 향토 음식을 통하여 우리는 육지와 떨어져 있어 특이한 재료와 요리방법을 이용한 음식이 발달하였다는 사실 뿐만 아니라 더 나아가 제주 사람들이 살아온 발자취를 생생히 느낄 수 있다는 점을 알아야 한다.

지난날에 비해 이제는 제주도에서도 식품의 종류나 조리 방법이 다양해지고 육지에 뒤지지 않을 만큼 식생활의 질도 많이 향상되었다. 그러나 식생활의 개선으로 인해 제주도에서만 맛볼 수 있었던 일부 전통 향토음식들은 점점 사라지고 있다.

제주도는 이제 세계적인 관광 명소가 되어 가고 있다. 제주도를 찾는 사람들은 단순히 제주도의 경치만을 즐기러 오는 것이 아니라 그곳에 살고 있는 제주 사람들의 생활모습도 함께 보고 싶어한다. 따라서 제주 사람들의 삶의 한 단면을 보여 줄 수 있는 제주도 음식의 보존과 발전은 중요한 일이다. 🍷

보리상외떡

