

## ▪ 제주해녀음식이야기 ▪

### - 황옥선 -

\*물질은 언제부터 했나?

물질은 시집 온 후에 했어요, 그 전에는 약 1년 정도 하고 그 후에는 안하고 시집 온 후에. 시집와도 당장은 안하고 살기 어려워지니까, 그 때 당시에는 농사 지어도 별로 돈이 안되고 적자만 나니까 구업에 해녀들이 물건 잡아서 돈 버니까 나도 돈 벌이 없나 하는 찰라에 물에 드는 옆집 해녀한테 물에 들면 돈 벌 수 있나요? 하니까 자기 일당은 된다고 하니까 저도 들어 볼까요, 그러니까 들라고 해서 어촌계에 가입하고 해녀에 가입하고 그 때 당시에 출자도 수협에 다 하고 해녀도 공금이 다 있으니까 배당금 돌아가는 것 만큼 내 놓고 물에 들라고 해서 시작했어요. 그 때가 30살 쯤. 수영은 내가 고향이 동쪽 월정이니까 어머니가 해녀였으니까 어머니가 바다에 가면 바다에 따라가서 그 때는 속곳입고 할 때니까 해녀들이 조금 하고 나면 불턱에서 불 쪼잖아요, 그러면 그 쉬는 시간, 그 순간에 우리 어린 아이들은 어머니 테왁 가지고 가서 미역따고 성게하고 그렇게 하면서 배운 거죠. 눈만 뜨면 바닷가에 수영하러 갔으니까 하는 것은 다 아니까 하고 중학교 졸업하고 친구들이 육지에 돈 벌러 간다니까 따라가서 3개월 정도 재미삼아 갔다 오니까 배워진 거죠, 그 후에는 안하고 쉬었다가 다른 일하다가 시집와서 집안이 어려우니까 다시 시작한 거죠.

\*구업에서 잘 잡히는 해산물은?

구업에서 제일 잘 잡히는 것은 소라, 해삼, 톳, 성게. 문어는 가에서 일반인들이 와서 잡아 버리니까 우리 잡을 게 씨가 말라버렸어요, 갯가에서 불 켜고 와서 밤낮으로 썰물 되면 썰물대로 와서 잡고 밤에는 횃불 들고 와서 잡아 버리니까 없어, 계속 해 버리니까 우린 바다 지키러 가서 올라 오라고 해도 안 올라와요, 우리 1년에 문어 열 마리 잡으나마나 할 걸요, 전 제사 때 제속하려고 잡아다가 냉동 시켜두고 있어요, 사려면 시장에서는 25,000원하고 해녀들 잡은 것도 20,000원 하니까 내가 잡은 것 모아두었다가 제속으로 쓰고, 주로 많이 잡는 것은 소라,

\*잡은 해산물들은 평소 밥상 위에 많이 올리나?

잡은 것은 돈 되니까 돈 만들려니까 잘 안하긴 해도 그래도 가끔 해삼은 남편이 좋아하니까 또 해삼은 내가 잘 잡으니까 많이 가지고 와서 먹어요,

\*물질 갈 때 가지고 가는 음식?

물질 갈 때 가지고 가는 사람도 있지만 떡, 빵, 같은 거죠. 잠깐 요기할 것, 갔다 와서 먹을 것, 갈 때는 못 먹어요, 부대껴서 올라와서 안돼요. 물에 들어 갈 때는 한 시간 전에 많이 말고 조금만 먹어야 돼요

\*해산물별 조리법

#### 1. 소라

예전에는 삶아서 까서 그냥 먹기도 하고 양념해서 참기름 넣고 볶아서, 양념은 참깨 같은 거,

참기름, 파, 쪽파 넣어야 맛있어요, 쪽파 넣고 참기름 넣고 간장 넣고 볶아 먹으면 맛있어요, 젓갈 해도 맛있고 소라로 젓갈하잖아요, 제사 때, 산 묘제 지낼 때도 적 만들고 가면 참 잘 먹어요, 고춧가루도 안 넣고 간장 넣고. 젓갈은 날 걸로 가서 소금에 바로 절이면 질겨서 맛이 없어요, 바로 소라껍데기를 깨서 장만하면 그것을 소금에 저리면 질겨서 맛없고 여러 가지 양념, 마늘 다져 놓고 생강 조금 넣고, 풋고추, 마늘 조미료 조금 넣고 게웁, 게웁 없으면 소라 제일 마지막에 까만 똥이 있어요, 제일 맨 끝에 붙은 꼬리. 소라 자체에 까만 게 있어요, 말아진 맨 마지막 것, 그것을 잘라서 같이 주물러서 소라젓 만들면 맛있어요. 그 부분만, 맨 끝 까만 부분 조금만 잘라서 소라 몸통하고 조물조물하면 색깔도 이쁘고 맛도 좋고, 즉시 먹어야, 냉장 보관해도 되고 보관은 거의 한 달은 갈 거예요, 짜게 하면 오래 가지만 요즘은 간을 삼삼하게 하니까 오래 두지 못하고 한 달 정도는 갑니다. 젓갈도 하고 적도 하고 까서 그냥 초장에 찍어 먹기도 하고 날 것으로 썰어서 회처럼 먹을 수도 있고 냉국해서 먹을 수도 있고 아니면 미역 넣고 국을 끓이잖아요, 거기다가 소라 넣으면 참 맛있어요, 뜨거운 미역국도 소라 썰어서 메밀가루 넣고 섞어서 끓이면 참 맛있어요, 간은 소금하고 간장 조금, 국간장. 파 좀 썰어 넣고 하면 참 맛있어요

## 2. 진복

진복은 그거야 귀한 것 말 할 수도 없죠, 옛날에는 진복 참 많았어요. 나 처음 물질 시작했을 때 그 때는 돌 하나에 두 개 세 개 붙은 것도 있고 네 개 붙은 것도 있고 그랬는데 그 때 당시에는 바다에서 따서 바로 먹으면 그렇게 맛있어요, 집에 가져오면 진복에 칼집 내서 참기름 발라서 구워 먹잖아요, 요즘은 없어서 못하지만 그렇게 해서 남편도 주고 우리도 먹고 그랬어요. 맑게는 안했지만 두 세 개 조금 따 오면 그렇게 해서 먹었어요. 자연산 진복 그 때는 250~300g짜리도 있고, 요즘은 진복 1년에 나도 다섯 개 정도 따나마나 그래요. 죽이야 당연히 끓여 먹죠. 많이 먹으려면 죽 끓여 먹고 식구가 많으면, 젓갈은 못 담가 먹죠. 그게 얼마나 많아야 젓갈을 담그겠어요? 자연산인데, 팔기 바쁘지. 먹고 싶으면 죽이나 2~3개 가지고 와서 칼집 내서 참기름 발라서 굽고 먹기. 지금도 내장채 그냥 먹어요, 남편은 내장만 먹어요

## 3. 해삼

해삼 잡는 것은 노하우가 있어야 돼요, 해삼 처음 날 때에는 가에서도 해삼이 나는 데 날씨가 조금 조금 따뜻해져 가면 수심 깊은 곳에 밖에 없어요. 얕은 곳은 잡아 버리니까 없고 해삼도 물 온도에 따라 차가운 곳으로 가고 물이 따뜻한 곳은 다 숨어 버리고, 해삼은 썰어서 날 걸로 초장에 찍어서 먹어도 되지만 우리는 집에 가져오면 부드럽게 하려면 썰어서 양념, 맨 처음에 식초를. 식초도 일반 식초는 덜 부드러워요, 나는 파인애플 식초를 담가서 그 파인애플 식초를 섞으면 그렇게 부드러워요, 처음에 식초를 버무려서 갖은 양념 넣고 해삼에는 된장이 궁합이 잘 맞죠. 무침, 썰어 먹는 것은 초장, 해삼이 짭조름하니까 그냥 먹어도 되고 아까처럼 버무리는 것은 식초를 조금 부드럽게 노인들은 이가 없으면 씹기가 불편하고 해삼이 딱딱하잖아요, 그래서 파인애플 식초를 조금 먼저 버무리고 그 다음에 다진 마늘, 된장, 참기름 고춧가루 넣고 야채는 미나리, 배나 사과 채 썰어 넣고 먹으면 맛있어요, 횡국도 해 먹을 수 있고.. 제사 때는 한 통 해 뒀다가 먹어, 마침 해삼 날 때 우리 제사가 있어서 그것에만 밥 먹어 맛있어요. 해삼으로 해 먹었던 것은 말려서도 먹었다던데 우리는 그런 형편이 안되서 못 해 먹고..중국 요리에 들어가는 것은 말려서 했다던데 우리는 안해 봐서 모르고 우리 먹었던 것은 아까 내가 말했던 것, 바로 썰어서 초장에 찍어 먹거나 바로 먹거나 아니면 양념해서 무쳐 먹

거나

#### 4. 군소

군소도 데쳐서 초장에 찍어 먹어도 되고 무쳐 먹어도 되고. 거의 초장에 찍어 먹는 편이죠. 삶아서. 그건 손질 안해 본 사람은 잘 못해서, 그게 냄새가 나서.. 파란 게 묻으면 냄새가 나요. 내장에 냄새가 나는 것이 있기 때문에 그것만 제거 잘하면 냄새 안나요. 다 먹는 데 그것만 제거하면.. 그냥 초장 찍어 먹고

#### 5. 청각

청각도 많이는 나지 않고 먹을 정도로만 나오, 예전에는 많이 있었는데 점점 없어져요. 데쳐서 초장에 찍어 먹고 냉국, 여름에 냉국해 먹고 김치 김장 담글 때 양념에 청각을 넣으면 향긋해서 좋아요, 향이 달라요. 냉국할 때에는 청각에 오이 좀 썰어 넣고, 데친 배추 썰어 넣고 된장으로 양념하면 맛있어요.

#### 6. 미역

미역도 계속 먹는 거니까 미역도 마찬가지로 데쳐서 초장에 찍어 먹어도 좋고 국 끓여 먹어도 좋고 그거야 여러종류로.. 말렸다가 먹어도 되고. 미역 즐기하고 귀는 옛날에 구워서 먹었지만 요즘은 번거로워서 안 먹긴 하는데 제주 꺼 말고 육지 꺼는 즐기 쪼아서 된장에 무쳐서 먹으면 굉장히 맛있어요, 미역귀는 구워서 먹고, 날 걸로. 요즘에는 그렇게 나오디다. 말려서 부각으로..우리는 바쁘니까 요즘 바쁜 세상이니깐 그냥 쉬운 대로 먹고 있고..옛날엔 튀기지 않고 구워서,, 육지 사람들은 그렇게 먹었어요, 육지 사람들은 요리를 참 잘해서 부각을 해 먹었는데 제주 사람들은 부각해서 먹을 정도는 아니고 먹고 싶으면 숯불에 얼른 구워서 그렇게 먹고..

#### 7. 툷

툷도 요즘엔 밥도 해 먹고 툷도 마찬가지로 삶아서 초장에 찍어 먹거나, 날걸로는 우리 툷 채취하면서 씹어 먹는 정도고, 보통은 데쳐서 초장에 찍어 먹고 오이, 양파, 아까처럼 된장, 바다 해산물들은 거의 된장하고 궁합이 잘 맞아요, 된장하고 궁합이 잘 맞아서 오이, 양파, 넣고 그렇게 해서 무쳐 먹어요, 툷밥은 잘잘하게 썰어서 쌀하고 섞어서 밥하고, 삶아도 되고 날 것 넣어도 되고. 날 것은 바로바로 안하면 보관하기 힘들니까 안 그러면 냉동실에 놔둬야 하니까 거의 말렸다가 하고 집에서 조금 먹는 것은 냉동실에 놔 두었다가 먹는 거니까 잘게 썰어서 놔서 먹기만 하면 되고. 혈압에 좋단니까 혈압 있는 사람들 많이 먹고.. 툷전은 안해 먹어봐서 모르겠어요. 우리 먹는 것은 주로 초장에 찍어먹고 무쳐먹고

#### 8. 성게

성게는 6월되어야 시작해요, 우리 구업 바다는 성게알 빨리 영글지를 앓아요. 그래서 늦어요. 6월부터 시작할 거예요. 성게도 바로 날 거 까먹으면 맛있고 날미역 있잖아요, 날미역에 싸서 먹으면 그렇게 맛있어요. 집에서 먹을 때는 소금 뿌렸다가 젓갈 담가서 먹을 수도 있고 그건 여러 종류, 국도 끓여 먹을 수 있고 우리 같은 경우에는 참기름 넣고 밥에 떠 놔서 비벼 먹는 것, 밥에다 성게에다 참기름 넣고 비벼 먹는 것, 비빔밥처럼 비벼 먹고. 간단하게 먹을 수 있고 야채 있으면 넣으면 좋죠, 거의 밥그릇에 성게 한 스푼 넣고 참기름 넣고 비벼서 반찬에

먹는 거죠. 소라 젓갈 담글 때 넣어 보진 않았어요. 좋은 성계를 왜 같이 섞어요, 소라에... 따로 먹지.. 그 한가지 맛에 먹는 건데.. 우리는 소라면 소라, 성계는 성계 따로 먹어요.

#### 9. 문어

문어도 날 것으로도 먹지만 날 것으로는 잘 안 먹잖아요. 그래서 데칠 때 식초 조금 넣고 설탕 넣고 하면 부드럽고 그대로 삶으면 질기고. 식초와 설탕 넣으면 부드러워요, 문어 한 마리 삶을 정도면 스푼으로 한 스푼 정도. 설탕은 세 숟가락 넣고 식초는 한 숟가락 넣으면 부드러워요. 문어는 삶아서 썰어서 그냥 초장에 찍어 먹고 적할 때에는 그냥 썰어서 꼬치에 썰어서 적하고 양념을 해야죠. 참기름, 깨소금, 간장 그런 거로..문어는 짜니까 문어 자체가 짜잖아요, 넣는 등 마는 등 해야 돼요, 많이 넣으면 짜니까. 죽도 많이 해 먹어요, 우리 친정어머니가 음식을 잘 못 드셔서 두어번 갖다 드렸는데 문어 폭 삶아서 소주 좀 넣고 인삼 조금 넣고 보약으로.. 소주를 넣으면 냄새 덜나게 넣고, 소주도 약이니까 약으로, 거기에다 인삼을 넣고 폭 고으면 기운이 나요. 나는 아직 그렇게 안 먹어 보고 어머니만 그렇게 해 드렸어요, 몇 번, 기운나죠, 인삼하고 해서 오래 끓여야 돼요, 압력 솥에 폭 끓이면 문어가 흐물흐물해지면 죽처럼,, 쌀 넣고..그렇게 해서 먹어요

#### 10. 오분자기

오분자기 없어요, 씨가 멸종됐어요. 오분자기도 전복처럼 그렇게 먹었어요, 오분자기는 생으로 안 먹었어요, 옛날 어른들이 생으로 못 먹는다고, 알레르기가 생긴다고 했나..어떻게 한다고 했는지 모르겠는데 전복은 생으로 먹는데 오분자기는 꼭 끓이거나 굽거나 해서 먹었죠. 구어 먹죠. 후라이팬에 구워도 되고 숯불에 구워도 되고, 오분자기 국은 먹어보지 않아서 잘 모르겠어요. 일반적으로 그 때는 국 끓일 정도 많이 나지 않았고 그 때는 많이 하면 1kg, 2kg..막 많이 하는 사람은 3kg 해서 팔았죠, 먹는 것은 돈 만들려면 그렇게 먹지 못하고 먹는 것은 전복처럼 2.3개, 해서 집에 가져와서 구워먹고 그거 2.3개 넣어서 국 끓일 정도는 아니고. 칼 집 내서 참기름만 발라서 구워 먹는 거예요.

#### 11. 배말

배말이야 다 먹죠, 국 끓여서, 미역국, 그냥 삶아서 까 먹고. 우리 남편은 거북손 해다가 많이 먹고. 그냥 삶아서 까 먹고.. 그게 작아서 다른 방법이 없어요

#### 12. 파래와 가시리

여기는 파래 별로 없고 동쪽에서는 많이 뜯어 먹었어요, 파래 국 끓여 먹고 무쳐 먹고, 국은 파래만 넣고 된장. 바다 끼는 된장이 맞는다고 했잖아요, 파래와 된장만 넣고, 밥은 안해 먹었죠, 국만 끓여 먹었어요, 어릴 적에 파래 뜯으러 계속 다녔어요, 겨울에, 가시리도.. 가시리는 풀 만들어서 바구니에 바르고 그렇게 했는데 요즘은 안할 거예요, 아마. 가시리도 국 끓이면 맛있어요, 무쳐 먹지 않고 국만 끓여 먹어요, 파래는 무쳐 먹고 국 끓여 먹었지만 가시리는 국만 끓여 먹어요.

#### 13. 갯이

게도 여기서는 잡으면 먹지만 못 잡아서 못 먹죠, 젓도 담가 먹고.. 나는 안 담가 봤는데 그냥 소금에 빨갛 담듯이 절여서..해 보지 않아서 잘 모르겠는데 우리 시누는 잘 하던데. 그것도 삶

아서 간장에 양념해서 먹거나 아니면 삶아서 씹어 먹거나 해서 먹어요, 지금은.. 죽은 독에 게를 다쳐서 국물을 짜서 그 국물에 죽을 끓여 먹잖아요, 게 빵은 거 걸러서 그 국물에..

#### 14. 감태

감태는 안 먹어 봤어요, 밭에 거름으로 쓰고

#### 15. ㄱ·ㄱ

ㄱ·ㄱ은 지금도 먹죠, 구업에는 ㄱ·ㄱ이 없어요, 예전에는 먹을 만큼은 있었대요. 요즘 들어서는 없죠, 우리 구업 바다에는 해양수산부에서 와서 ㄱ·ㄱ 양식을 해 보려고 했는데 그게 안돼서 지금 다 철거 했어요, 바람이 세서 안돼요, 조류가 안 맞아서 그런지 안되더라구요, 그런데 동귀는 많아요. 동귀는 ㄱ·ㄱ이 많은데 구업에는 없어요, 금능도 많아요. ㄱ·ㄱ도 ㄱ·ㄱ자반, 무쳐서 갖은 양념 넣어서 무쳐 먹고 국, 돼지고기 뼈 있으면 고아서 국 끓여 먹고 무쳐 먹거나 그냥..그 정도.. 초장 찍어 먹진 않고 거의 무쳐 먹거나 고기 생기면 국 끓여 먹고 뼈 우려낼 때 국 끓여 먹고

#### 16. 성목

성목은 없어요

\*해녀 집에서 경조사가 생겼을 때 나오는 밑반찬은?

해녀 집에서 경조사 날 때에는 소라젓갈 밖에 없어요, 문어는 귀해서 못 올라가죠, 소라 무침이나 젓갈로 올라가죠

\*평소 몸이 힘들 때 먹는 보양식은?

해산물 종류에서는 문어하고 전복 밖에 더 있어요, 해산물은 다 좋아하죠.

\*요즘은 바다에 안 나가는 시기인가?

바다에 가려면 가는데 내가 바빠서 못 가는 거예요. 다른 분들도 안 가고 있을 거예요, 조금 있으면 성계 시작할 거고 소라가 금채기여서 안 나가고 있어요, 쉬고 있어요, 6월부터 성계 시작하고. 한 번 작업 들어가면 3~4시간, 나오고 나면 또 못 들어가요, 지쳐서.. .

\*\*\*\*이 정도로 하겠습니다. 감사합니다\*\*\*\*