

자리돔의 내력과 요리, 그리고 제주인의 정체성

제주한라대학 호텔조리과
교수 오 영 주



가장 제주적인 음식이 무엇일까? 과연 제주적인 음식이 존재하는가? 있다면 어떻게 판단할 수 있을까? 이 질문에 답하라고 한다면 필자는 주저 없이 ‘자리’라고 하고 싶다. 제주 사람들은 여름이 오기 시작하면 ‘앞바당’에서 함께 자리잡이를 하였고, 오로지 자기 마을에서 나는 자리만이 최고의 맛이라고 우기며, 육지에 나가서도 그 자리 음식을 잊지 못해 향수에 젖어들기 일쑤이기 때문이다. 말하자면 너와 나의 집단성 내지 동질성을 확인해 주는 대상이 바로 자리돔인 셈이다.

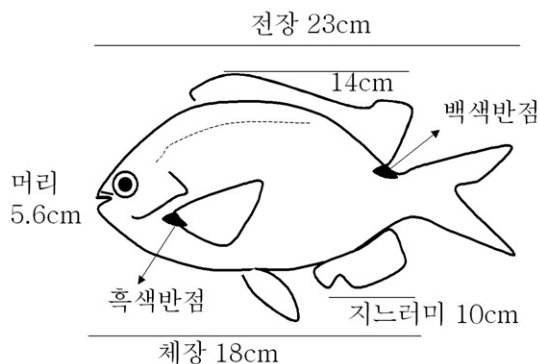
사실, 제주인은 예나 지금이나 자리돔을 무척 선호하며 주요한 어획대상물로 삼고 있다. 역사적으로 전복이나 옥돔과 같은 고급 먹거리는 지배자들에게 진상의 명목으로 착취당했다. 제

주민이 바다와 사회의 주인이 되지 못한 탓으로 자기들의 잡은 어획물도 맘대로 먹을 수 없었던 것이다. 그러나 자리돔은 섬주민의 먹거리가 될 수 있었다. 쉽게 변하는 어종이어서 싱싱한 채로 육지로 가져갈 수 없었기 때문일 것이다.

자리돔으로 만든 요리 중 ‘자리(물)회’는 여름철 으름 음식으로 족으며, 자리로 담근 ‘자리젓’은 제주인의 밥상에서 가장 흔한 ‘출래’(밥반찬)였다. 새천년에 들어서서는 서귀포시 보목동 항구에서 해마다 6~7월이 되면 ‘자리돔축제’를 열고 있을 정도로 아직도 자리에 대한 애정이 각별하다.

이렇듯 자리돔은 여름철 제주 연안에서 많이 잡혀 흔히 먹었던 제주인의 정체성을 대표하는 생선이라고 요약

100 • 감글원에



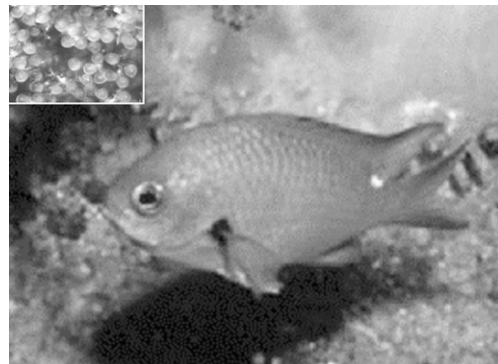
〈자리돔의 형태〉

할 수 있겠다. 금번에는 자리의 형태와 생태, 관련 생활민속, 영양과 효능 그리고 자리를 이용한 요리에 대해서 알아보자.

‘자리’, 어떻게 생겼나?

자리는 외관상으로 관상용 붕어처럼 귀엽게 생겼다. 길이가 소형은 8cm미만, 중형은 8~14cm, 대형 14~16cm, 초대형 18cm이상으로 작은 어종이다. 몸은 타원형의 측편으로 되어 있으며, 체고는 높고 주둥이는 짧다. 어린 것은 다갈색(茶褐色)을 띠고 성숙한 것은 자색(紫色)에서 흑갈색을 사이의 색깔을 띤다. 가슴지느러미 기부에 어두운 색 큰 반점이 있다.

배부분은 연하며, 꼬리지느러미 윗쪽과 아래쪽에 각각 흑갈색의 세로줄이 그어져 있다. 살아 있을 때에는 꼬리 자루 앞끝 등쪽에 눈크기의 흰색 반점이 있으나 물밖으로 나오면 곧 소실되어 볼 수 없게 된다. 양턱에는 원뿔



〈자리돔과 자리알〉

니가 있으며, 좁은 이빨띠를 이루고 바깥쪽 이빨이 크다. 두부에는 양턱을 제외한 머리 전체가 큰 비늘로 덮여 있다. 옆줄은 등지느러미 첫 번째 줄기가 시부분 뒤쪽)아래에서 불연속되어 있다. 등지느러미는 13개의 가시와 12개의 줄기로 구성되며, 뒷지느러미는 2개의 가시와 10개의 줄기로 구성된다. 가시는 초여름이 가장 부드럽고 산란 후에는 가시가 세다.

‘자리’, 명칭은 어디서 유래되었나?

자신이 태어난 주변 따뜻한 곳 암초 계곡에서 자리를 지키는 정착성 어종이기 때문에 ‘자리’라고 붙여진 것인지는 모른다. 일반적으로 제주도 생선 이름은 도내에서도 지역마다 달리 부르는 경우가 많으나, 자리만큼은 예외이다. 그만큼 흔하고 보편성을 띤 물고기라는 반증이기도 하다.

자리의 속명인 ‘chromis’는 그리이스어로 ‘조기와 같이 소리를 내는 고기’

란 뜻에서 유래한 것이며, 영어권에서는 ‘소녀같은 고기’라 하여 ‘damselfish’, ‘산호초 부근에 많이 서식한다’ 하여 ‘coralfish’ 등의 이름을 갖고 있으며, 프랑스에선 채색이 ‘밤’과 유사하다 하여 ‘castagnole(밤)’, 독일에선 ‘까마귀 같은 고기’라 하여 ‘Rabenfisch’, 일본에서는 ‘참새 또는 수다장이(ズメ) + 돔(ダイ)’ 즉, 참새처럼 작고 예쁜 고기란 의미로 ‘스즈메다이(ズメダイ)’라고 한다.

자리의 사연, 어떻게 얹히어 왔나?

제주도는 사면의 바다로 둘러싸인 환해의 섬이고 해안선의 길이가 253km에 달하며 수심 100m 내의 대륙붕이 광활하게 펼쳐있고 기후도 온난하여 어족들의 번식환경에도 아주



〈자리물회에 관심 많았던 석주명〉

적합한 곳이다. 정착성 어종과 회유성 어종들이 풍부한 어장을 형성할 수 있는 조건을 갖추고 있는 셈이다.

진수(AD 233~297)의 삼국지 위지동이전에서는 “마한의 서쪽 바다 가운데 큰 섬이 있는데 주호(州胡, 제주도)라는 나라가 있다. 체구가 비교적 적고 언어는 한(韓)나라와 다르며 소와 돼지를 잘 치고 배를 타서 왕래하는데 한(韓)나라와 장사 거래를 한다”라는 기록에서, 제주도는 고대 때부터 조선술과 항해술이 상당히 발달되어 있음을 알 수 있다. 이로써 제주 섬 해역에서 어로 기술도 마찬가지로 상당한 수준에 있었을 것으로 추정된다. 실제로 고대의 유적지에서 방추차 등 어로기구들이 상당량 출토되고 있음은 이를 말해주는 것이다.

제주에 관한 역사서에 전복, 옥돔, 갈치, 고등어, 멸치, 문어, 오징어 등등의 생선이름이 등장하나 자리에 관한 기록은 없다. 다만 조선 중종 때 사화(士禍)에 연루돼 제주에 귀양왔던 김정(金淨)은 ‘제주 풍토록’(1519년)에 잡어들이 있다는 기록에서 자리도 여기에 포함되었을 것으로 추측할 뿐이다.

자리는 하찮은 서민들의 음식에 불과했기 때문에 중앙에서 중요시 여기지 않은 탓에 기인한 것으로 보인다. 한국수산지(조선총독부 상공부, 1910)에 제주도 전역에 흩어진 자리 그물망은 282망이었다는 사실에서, 제주도

102 • 감글원에

해안에 자리그물이 널려있을 정도로 자리잡이가 성행하였을 알 수 있다.

또한 석주명(石宙明, 1908.11.13 ~ 1950)이 1943년 경성대학 부속 생약 연구소 제주도 시험장에서 2년 근무하는 동안 기록한 <제주도 수필>에 자리에 대하여 4번에 걸쳐 언급하였다.

즉, ① “도민의 취미- 도민의 대부분은 역시 농민이다. 농촌 오락이 태무하다는 것 보다 전무한 곳이요 민도가 낮으니 미신이 많고 주초(술과 담배)는 과용한다. 해변에서 ‘자리회’에 소주나 먹으면 최상의 행락이라 하겠다” ② “음식-섬이니 물론 해산물을 많이 사용되어 좋고 ‘회’가 발달되었다는 것 보다 회로 많이 먹는다. 특히 ‘자리회’는 극히 보편화한 것이다”. ③ “도민의 식료품- 주식은 보리와 조, 부식물은 ‘메역’(미역)과 동물질의 ‘자리’를 보편적으로 풍부히 사용하는 것이 특색이다”. ④ “자리회- ‘자리’는 제주도 특산이라고 볼만하고 여러가지로 요리해서 먹지만 보통은 회로 먹고 보편화 한 것인데 특히 남부에서 발달하였다고 할 수 있다. 회를 만드는 법은 두부와 내장의 일부를 일도(一刀)에 절기(切棄)하고 다음엔 기(鱗, 지느러미)들을 절기(切棄)해서 양념한 된장국에 넣어 먹는다. 양념엔 깨, 초, 마늘, 파 등을 사용하고 오이 같은 것도 넣는다.

자리회 먹으러 가자하면 밥과 양념만 가지고 해안에 가서 회를 만들어 부식물로 삼아 먹는다. 자리는 곧 변하는 고기이다”. 이와 같은 기록은 제주사람들이 얼마나 자리잡이에 매달렸으며 이는 제주인들이 자리를 얼마나 선호했는지를 말해주는 것이기도 하다. 서귀포시 보목동에서는 자리돔을 소재로 어업인과 시민, 관광객이 함께 만들어가는 자리돔축제를 보목항구에서 2000년 이래 해마다 6~7월에 개최하고 있다. 축제기간에는 자리돔 요리와 판매행사, 수중생태탐방, 자리돔 어획 장면 시연, 자리무침, 맛 자랑 경연대회, 어업현장탐방 등 풍성한 한마당 잔치가 열린다.

어떻게 잡았나?

자리는 생명주기(life cycle)에 따라 ‘쉬자리’, ‘알찬자리’, ‘거죽자리’ 등



〈자리잡이 ‘테우’〉

으로 부른다. 쉬자리는 손가락 크기의 어린자리로 조림용으로 쓰이고, 처서를 전후하여 잡히며 뼈가 부드러워 뼈째 먹는다. 알벤자리는 배속에 알이 배어 가득한 자리로, 보리수확이 끝난 여름에 많이 잡히고 뼈가 부드럽고 살도 통통하여 주로 자리물회나 젓갈용으로 쓰인다.

거죽자리는 음력 7월 알 낳기가 끝난 거죽(가죽)만 남은 자리라 하여 붙여진 이름이며 지방분과 살이 빠져나가고 가시가 세어 구이나 해 먹을 정도다. 따라서 자리잡이는 더위가 시작되는 음력 4월말에서 7월 이전까지 주로 성행하였다. 제주에서는 바다도 일종의 밭으로 여겨 마을 공동밭으로 간주한다. 그래서 자리가 많이 잡히는 곳을 '자리밭'이라 하고 한다. 더욱이 자리는 정착성 어종이라 암초(보통 '자리여'라고 함)가 발달한 곳 주변에 떼를 지어 다니기 때문에 밭이라고 해도 무방할 정도이다.

자리는 지역에 따라 맛이 조금씩 다르다. 이는 먹이 종류와 해류의 세기가 다소 차이가 있기 때문이다. 제주사람들은 자기 마을의 자리맛에 대해서 자부심이 강하다. 그래서 '보목리 사람이 모슬포 가서 자리물회 자랑하지 말라'라는 말이 있다. 다른 마을에 가서 자기 마을 자리 맛이 좋다면 자존심이 상해서 싸움이 날 정도이다.

흔히 가파도 모슬포 자리돔은 크기



〈자리돔〉

가 커서 구워 먹기에 좋고, 서귀포시 보목동의 자리돔은 뼈가 부드럽고 맛이 고소해서 날로 썰어 회나 물회에 알맞고, 비양도 연안에서 잡은 것은 자리젓 담기에 좋다고 회자한다. 예전에 자리잡이는 주로 '테우' (서귀포 월드컵 경기장 이미지도 태우임) 뗏목을 타고 나가 '사들'이라고 하는 자리그물을 이용하여 잡았으나, 1980년대 전후로는 일반목선을 이용하고 그물을 돛대의 도르레에 연결하여 사용하기도 하였다. 요즘에는 현대식 배에 자릿그물을 설치하여 잡는다. 자리잡이는 큰 힘과 기술이 들지 않기 때문에 나이가 많은 어부들이 주로 잡았다.

자리밭에 나가 물안경 '자리수경' (물위에서도 물속을 들여다볼 수 있도록 사다리꼴 나무통에 유리를 붙여 만든 물안경의 일종)의 앞부분을 바다 속에 드리운 채, 자리의 이동을 관찰하다가 자리떼가 보이면 그물을 수면 위로

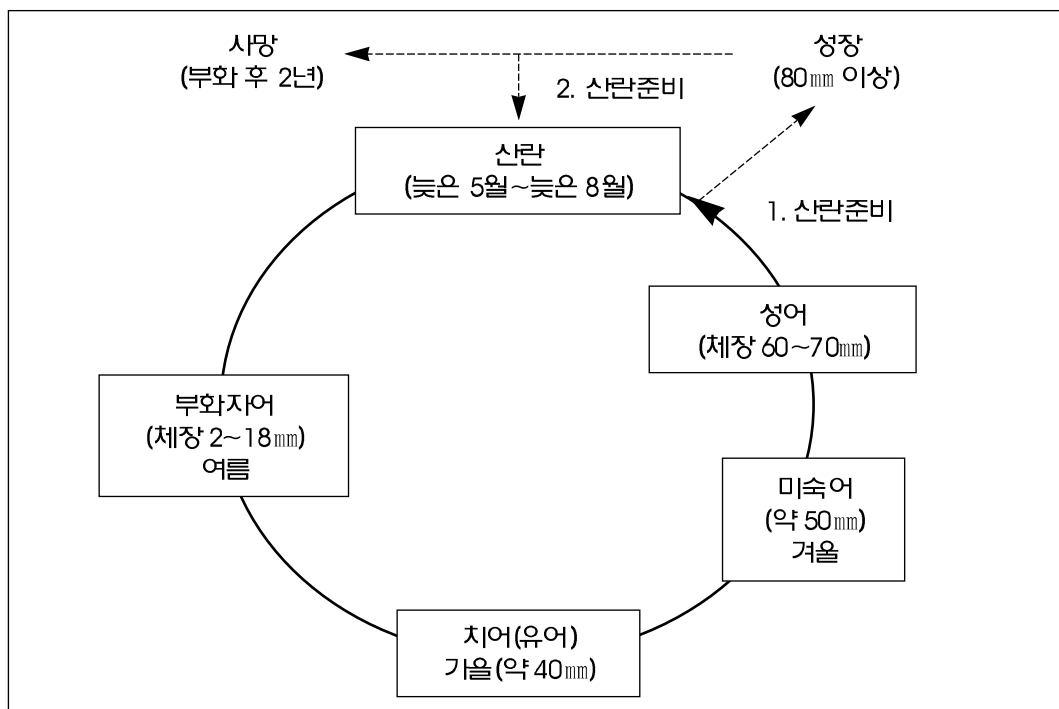
104 • 감글원에

떠오르게 하여 자리를 떠 담아낸다. 배를 타고나가지 않고 동네 사람들이 삼삼오오 작을 지어 해안가로 나아가 손잡이와 그물이 분리된 또 다른 형태의 '사들'로 자리를 잡기도 하였다. 이때 냉수 된장 식초 소주 그리고 보리밥을 미리 준비하여 갔다가, 자리가 올라오면 현장에서 물회를 만들어 보리밥에 말아 먹거나 산채로 그냥 된장에 찍어 안주로 먹었다. 석주명 선생이 해변에 자리회 먹으러 가는 일을 '도민의 취미'라고 했던 것은 이 광경을 보고한 것 같다. 제주인은 '자리물회의 4미'로 재피(초피)맛, 빙초산맛, 뼈집는맛, 된장맛을 꼽는다.

'자리'의 일생, 어떻게 사는가?

자리돔은 산호초나 암초지대의 연안 지대에 서식하는 내만성 어류로서, 오키나와 열도로부터 일본 중남부 지역에 걸쳐 분포하는데, 우리나라의 제주도 중남부를 중심으로 하여 거문도 근방까지 서식하고 있다. 최근 지구의 온난화 현상으로 자리돔의 서식처는 점점 북상하여 울릉도에서도 어획된다. 자리돔은 여름철 5월 하순에서 8월 하순까지 3개월이며 체장이 60mm 이상의 개체이면 산란이 가능하다.

대개 수심 40m 내외의 암초지대에서 산란하는데, 산란기가 되면 산란 장소를 물색하여 청소한 다음, 구애 행동



〈그림〉 제주산 자리돔의 라이프 사이클



〈자리돔〉

(암컷과 수컷이 몸을 비스듬히 누이면서 부벼대는 행위)을 통해 짝을 찾아 산란 수정을 한다. 먼저 암컷이 바위 위를 붙어서 지나면서 알을 낳으면 그 뒤를 수컷이 지나면서 정액을 뿌려 수정시키는 행동을 반복한다. 산란은 5번 정도로 나누어 조금씩 하고, 부화될 때까지 자리를 지키며 보호하는 독특한 특성을 갖고 있다. 한 마리가 갖는 알 수는 체장에 따라 다르나 약 10,000~90,000개의 알을 가진다. 자리돔의 수정란은 기질에 부착되는 점착란이고 모양이 타원형으로 장경이 0.74~0.78mm, 단경이 0.55~0.60mm이고 수정 후에 알은 조금 커진다. 알 속에는 유구가 1개 있으며 알의 한쪽 끝에는 부착사가 있어 그것으로 기질에 붙는다. 수정란은 수온 25.8~28.0℃ 범위에서 58~70시간만에 부화한다.

부화된 새끼는 몸길이가 2.4mm이며 발달 상태는 매우 나빠서 가슴지느러미는 돌기 모양으로 발생 초기에 머물러 있을 정도이다. 부화 직후 자어는

바닥에 누워 있다가 중층, 저층에서 헤엄친다. 입이나 항문은 열려있지 않다. 몸 길이가 2.75~2.85mm 정도 자라면 그때 입이 열리며 머리 위에 검은 색소포가 발달한다. 이처럼 부화 후 성장속도가 매우 빨라 가을철에는 체장이 40mm까지 자라 거의 어미를 닮은 체형을 갖추고 치어(稚魚)가 되며, 겨울철을 넘긴 후 익년 늦은 봄철이 되면 체장이 60mm 이상이 되는 개체에서 성적성숙(5월)이 시작되어 재생산에 참여한다. 이들 성어의 성장속도는 산라기 동안 극히 느리지만 계속적으로 성장한 결과, 부화 후 2년째 여름에 체장이 80mm 이상 달하면 다시 한 번 재생산에 참여하여 사망한다(그림). 서귀포 지역에서 채집된 자리돔(큰 것)의 체장은 121mm이고 체중은 72.68g에 달한다.

자리돔의 영양과 효능?

자리돔은 단백질, 지질, 칼슘 등의 영양소가 풍부한 건강식품이다(표). 첫째, 뼈째 먹는 생선으로 칼슘이 풍부하다. 자리(중간 크기, 머리와 내장 제외) 4마리만(35g/1마리) 먹어도 우리나라 성인 권장량(700mg)의 100%이상 충족 가능하다. 우유와 자리돔의 칼슘함량을 비교하면, 우유는 100mg/100ml이고 자리돔은 5.5배가 더 높은 550mg/100g이다.

특히 자리의 뼈는 부드러워 체내에서 소화분해가 잘되므로 체내 흡수도 잘된다.

106 • 감귤원에

〈표〉 자리돔의 영양성분

(가식부 100g당)

에너지 (kcal)	수분 (%)	단백질 (g)	지질 (g)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철 (mg)	비타민 A (μ g)	비타민 B1 (mg)	비타민 B2 (mg)	나이아신 (mg)
105	76.3	20.3	2.1	550	183	1.5	21	0.13	0.15	3.7

(자료: 제주한라대학 제주향토음식연구실)




〈자리젓〉

회(물회, 강회)로 먹는 것이 영양적으로 우수하다고 판단된다. 성장기 어린이의 성장발육, 임신부 및 수유부의 음식, 갱년기 이후의 여성의 골다공증 예방에 좋은 음식이다.

둘째, 불포화지방산이 풍부하다. 자리의 지방산 조성은 포화지방산과 불포화 지방산의 구성비는 20% : 80%로 불포화도가 높음(일반적으로 육류는 30%:70%)이다. 불포화 지방산 중 DHA 및 EPA등 고도불포화 지방산 함량이 높음 것이 특징이다. 자리의 불포화 지방은 섭취 후 인체내에서 축적되기 어렵기 때문에 인체내 지질의 증가

가 적어 중년기 이후의 비만예방에 일조할 수 있다. 자리는 수육에 비해 지질함유량이 매우 낮아 에너지 과잉섭취 시대에 합리적인 음식이다. 자리 1인분(4~5마리, 중간크기)씩 일주일에 2회 정도 먹으면, 심장병 및 동맥경화증에 걸릴 확률이 매우 낮다. 생선의 고도불포화 지방산이 체내 혈전 즉, 혈액 응고물의 생성을 감소시키기 때문이다.

또한 불포화지방산 EPA와 DHA는 뇌세포 형성을 도와 어린이 뇌력증진과 노인성 치매를 방지하는데도 유용하다. 지방질에 녹아있는 비타민 A, D, E 등은 체내 면역력 증진과 암예방, 노화방지, 갱년기 장애를 극복하는 효과적이다.

셋째, 소화흡수율이 우수한 자리 단백질이다. 근원섬유 단백질이 많고 육기질단백질이 적어 육질이 연하고 소화가 잘된다(98-99%). 자리 단백질의 아미노산 조성중 전체적인 필수아미노산 함량이 높고 특히 라이신 함량이 높아 보리밥에 말아먹어도 좋다. 

▶ 자리는 언제 가장 맛있을까요?

5월과 8월에 많이 잡히는데 보리베기가 한창인 6월에서 장마철인 7월 중순 사이가 가장 맛있다. 특히 자리는 연중 맛있는 시기가 뚜렷한데, 이는 자리의 계절적 체성분 변화기 크기 때문이다. 7월 하순이 되면 대부분 산란하기 때문에 맛이 떨어진다. 특히 자리의 지방질은 산란을 위한 에너지원으로 쓰여져 버리므로 산란 후에는 생선뼈가 세어지고 여위워지고 지질함량이 현저하게 떨어지므로 맛이 없다. 즉, 산란기가 가장 맛있다.

▶ 어느 마을에서 잡히는 자리가 가장 맛있을까요?

주변환경 즉 서식환경(수온변화, 수질의 차이)과 먹이에 따라 달라질 수 있다. 보목리와 모슬포 자리는 물회로 적당하고, 성산포 자리는 구이로 좋다고 알려져 있으나 과학적인 근거는 아직까지 규명되어 있지 않다.

▶ 좋은 자리 고르는 방법

- 물회나 젓갈 : 중간크기(8~10cm)의 것이 뼈가 부드럽고 육질이 연함. 맛은 담백함.
- 구이 및 조림류 : 큰 것(11~14cm)이 육질이 비교적 탄탄하고 살이 깊어 잘 부서지지 않아 좋음. 배쪽 부위에 지방이 많아 구이나 조림에 안성맞춤.
- 좋은 상품 : 비늘이 가지런하며 색상의 경우 몸 등쪽은 회갈색 배쪽은 푸른 빛 은색을 띠는 것. 등살이 단단하고 탄력이 있는 것. 눈은 선명하고 뚜이어나온 것. 물회는 반드시 사후강직 즉, 어류가 구부러져 꼬리를 잡아도 원상태를 유지하는 것을 사용해야 함.

▶ 자리를 이용한 요리는 어떤 것이 있나

물회, 강회, 구이, 조림, 젓갈, 초밥, 죽, 주물럭, 튀김

▶ 자리물회를 만들 때는.....

초피를 넣으면 여름철 식중독균인 비브리오균을 퇴치하는데 좋다. 자리돔은 식초에 먼저 버무려 뼈를 부드럽게 해야한다. 강한 가시는 식도나 위의 벽을 뚫는 경우가 있기 때문이다.