

## ▪ 제주해녀음식이야기 ▪

### - 강애선 -

\*물질은 언제부터 하셨나?

막 어릴 때부터 했지, 우리는 그 전에는 학교도 못하고 하니까 13살 때부터. 고향은 위미, 친정 어민는 물질하시고 시어머니는 물질 안한 것 같아. 시집 와 보니까 나이 들어 계셔서 물질 하셨는지 안하셨는지 몰라. 시집 온 후에 쪽 물질하고. 물질은 위미 앞바다에서 하고. 원래 친정집이 바다랑 가까워, 태풍 불면 물이 집으로 물이 들어 올 정도로 바다와 가까워, 어릴 때부터 바다랑은 친구처럼 지내.

\*한 번 물질 나가면 얼마동안 작업을 하시는지?

어린 때는 재미삼아 했지만 어른 돼서 벌이로 할 때에는 오랜 시간동안 했지, 근래 들어서는 행정이 해녀들을 생각해서 시간도 줄이고 적당히 물질을 해라 그러니까. 요즘은 4시간, 우리는 배 안타고 그냥 나가고 들어 올 때만 배를 사용하고, 물건을 많이 하면 멀리 가면 힘들니까. 물건은 끌어 오고 해녀들은 배에 타고 와.

\*위미리에서는 어떤 해산물 많이 잡히는가?

우리는 주로 소라, 그 전에는 갈래곰보라고 해서 일본에 수출해, 말 그대로 해초인데 갈래 갈래모양의 풀인데 색깔도 아주 예뻐. 자주색인데 그것을 하면 여기서 가공해서 중간 상인이 받아 우리는 바다에서 뜬어 와서 물 채로 팔면 중간 상인이 가공해서 일본으로 판매, 그것은 일본 사시미 접시에 놓고, 우리도 직접 먹어 봤는데 별로 맛은 없어도 몽글몽글 먹는 맛이 나. 가시리나 미역하고는 다르고 생김새는 길게 생겼는데 잎이 넓어, 말 그대로 갈래 곰보라는 게 갈래 갈래 갈라지고 이런 곳에 곰보가 있어, 그 전에 상인들이 와서 갈래 곰보가 물량이 많이 나면 선별해서 가져가려면 싸워, 당신들 입찰할 때 갈래 곰보는 말 그대로 갈래지고 곰보지니까 갈래 곰보라고 입찰해서 사는 거 아니냐고 싸운 적도 있는데 말 그대로 갈래곰보야. 그것이 돈이 많이 됐어. 그 때는..물 질질 나는 거 꺼내서 무게를 재고 그랬는데 그것은 수심이 깊은 곳에만 나는 거거든, 바다가 오염되니까 가에도 났었는데 가에는 안 나고 이제는 먼 쪽에만 나니까 해녀들도 고령화 되니까 우리는 하지 말자 해서 안해. 소라가 많이 나. 주로 소라, 소라 어제로 작업 끝났어, 5월 말까지니까..우리는 종류별로 다 나긴 해, 오분자기도 나고 작년까지는 그런대로 오분자기 많이 났는데.. 성계가 많이 나. 아직 시작 안했지. 6월 초부터 시작해

\*평소 밥상에 자주 올리는 해산물은 어떤 것인가?

요즘이니까 그렇지 그 전에는 벌이가 이 시대 나니까 여기 굴도 많이 하고 그러니까 그렇지 어릴 때는 소라 해 와도 돈 주고 사 가는 사람이 없어서 우리 어릴 때는 바다에 가면 이렇게 물만 적시면 소라가 구멍마다 가득해, 그거 잡아다가 주로 먹었지. 요즘은 돈 주니까 잘 안 먹는데 옛날에는 그걸 거의 반찬 삼아 먹는 게 많았지. 그런데 우리가 판로가 생기니까 팔았지, 제가 어릴 때만 해도 바다가에서 잡아 오면 주로 먹는 거. 반찬 삼아..그렇게 하다가 70년대 되어 가니까 삶아서 숙소라들도 받아가고. 삶아서 까서 팔기도 했지, 요즘은 돈 주니까 돈 가지면 반찬들 여러 가지 사 먹으니까 그걸로 반찬 삼아 먹지 않지

## \*각 해산물별 조리법

### 1. 소라

소라는 특별히 반찬이.. 까서 짓갈 담그고 삶아서 그냥 꺼내서 먹고 구워도 먹고, 물회도 해 먹고. 물회 할 때는 자리회 하는 것처럼 여러 양념을 해서 시원하게 식초 넣고 해서 시원하게..초피는 좋아 안하니까 안 넣고 무 채로 썰어서 제가 했던 건데 무 채로 썰어서 소금에 절여서 넣고 오이 넣고 자리회 하는 식이지. 미나리도 좀 넣고, 된장으로.. 무침할 때는 조개 다시다를 끓여, 조개 다시다를 끓인 다음 식혀서 조개 다시다 안 들어가면 맛이 없어, 조개 다시다 넣고 여러 가지 양념 다 넣지. 마늘 빵은 거 넣고 깨가루, 고춧가루, 참기름 넣고 무치면 짓갈, 성게가 안 들어가면 맛이 없어, 맛있어, 성게 들어간 거 안 들어간거 차이가 있어, 삶은 것도 무쳐, 회무침처럼 하면 생 걸로 못 먹는 사람도 삶아서 얹게 썰어서 무치면 부드럽지. 소라국은 맛이 없어, 소라해서 국 끓여 봐야 맛이 안 나, 소라국은 별로야, 소라국도 하긴 하는데 맛이 없어, 미역 넣고 하는데 진한 맛이 안나. 내장은 먼 끝에 말아져 있는 걸 하면 소라 짓갈하는 데에도 많이 넣지 말고 조금만 넣어야 풀풀해. 사람에 따라 싫어하는 사람도 있고 좋아하는 사람도 있고, 조금만 넣어야 돼. 요즘 소라가 살쪼어. 살찌니까 까기 좋더라고, 남자들은 그거 하면 초장 찍어 먹으면 그런대로 맛있어 해.

### 2. 보말

요즘 보말은 시세도 좋아. 제주도의 웰빙 음식이라고 막 그러는 것 같아. 그 전에는 보말 같은 것은 돈 줄 거라고 생각 안했는데 요즘은 벌이로 해녀들도 돈 받고 많이 팔아, 옛날에는 보말이라고 해 봐야 국 끓여 먹고 죽 썰어서 먹고, 미역 넣고 차라리 소라국보다 보말국이 맛있어, 참기름이나 조금 넣고.. 삶아서 꺼내서 주무른 다음..그 전에는 달래는 썰어 넣고 먹으면 고소하지. 다 끓인 후에 파 넣듯이..옛날 어머니들 해 주시는 것 보면 거의 보말국에는 달래가 나아. 어울려, 볶아서도 먹고 무쳐서도 먹고, 생 것 삶아서 꺼내서.

### <구술 녹음2>

보말 국 끓여 먹고 볶아도 먹고, 무쳐도 먹고. 그냥 양념 그대로 무침할 때는 여러 가지 양념. 너무 많이 넣지 말고 보말에는 고춧가루 너무 많이 들어가면 안 좋아, 적당히 넣고 무쳐 먹고, 국 끓여 먹고, 국 끓일 때에는 주물 주물하면 국물이 진득해, 그렇게 하면 미역 넣고 끓여 먹어, 달래나 파 넣고 먹고.

### 3. 전복

전복은 하도 비싼 거여서 귀한 물건이라서 전복은 아무나 먹지 못하지. 아무나 못 먹으니까 환자들 죽 끓여 주고 전복은 주로 죽 끓여 먹고 생것으로 썰어 먹고 전복으로 반찬은 못해 먹지, 귀한 거니까.. 잡았다고 해서 반찬으로 못 먹고 해녀들은 더 아까워서 못 먹지 뭘 때 상처 난 것으로 아기들이나 죽 끓여 주고 집에 몸 약한 사람 있으면 특별히 보약으로 죽 끓여 주고 하지, 전복으로 반찬으로 먹진 못하지, 제주 사람들은 생활이 어려우니까 그것을 넘죽넘죽 반찬으로 못 먹지, 돈 만들어야지. 전복 살아 있을 때 상처 나면 하얀 물이 빠져버려, 그렇게 되면 금방 전복이 죽어 들어, 큰 것도..하얀 물이 빠지면 양가가 빠지는 거. 우리가 보약으로 먹으려면 될 수 있으면 살아 있는 싱싱한 것을 비싸도 사 먹지. 상처 난 것은 싸, 싸도 하얀 물이 나와 버리면 영양분은 나와 버린 거야, 상처복은 싸. 내장도 다 먹는 게 아니라 빼는 게

있어, 전복 내장에 모래 주머니가 있으니까 빼고 먹어야지 통째로 먹으면 안 좋지

#### 4. 해삼

해삼은 주로 토렴을 해 먹든가 물회를 해 먹든가 그대로 썰어서 먹지. 해삼 물회할 때에는 배 같은 거 넣고 갈아 넣든지 썰어 넣든지, 해삼 물회는 된장 안 해, 그냥 소금 조금 넣고 간하지. 된장으로는 안 해 봤어. 새콤 달콤하게, 시원하게, 식초 들어가서.. 과일 썰어 넣고 미역으로도 해. 미역도 놔 물회할 때는.. 토렴은 물 펄펄 끓으면 썰어 넣었다가 하는 거. 거의 해삼은 그냥 썰어 먹지 토렴은 잘 안해, 토렴하면 영양가가 없어서 버리는 거니까. 해삼은 하다 보면 흐렁해져. 그러면 코가 나, 그냥 먹기 그러면 물 끓여서 토렴하면 토랑 토랑하지. 날 것이었을 때 놔 두면, 썰어서 손님 먹다 남으면 그냥 먹기 그러니까 토렴하는 거. 해삼으로 반찬하는 건 없고 시원하게 물회 정도.. 요즘 들어서는 해삼밥도 해 먹어, 해삼밥? 저도 몰랐는데 육지에서 온 분이 해삼을 계속 사 가더라고., 그래서 어떻게 먹느냐고 물었더니 그 분도 그냥 먹으려니 세고 몸에 좋단니까 먹고는 싶고 그래서 오래 놔 두진 못하니까 해삼은 냉동이 안되니까.. 되기는 하는 데 냉동했다가 꺼내면 먹는 게 실용적이지 않으니까. 그 사람한테 물어 봤더니 해삼밥을 해 먹는다니까 난 이해가 안 되는 거야. 어떻게 해서 해삼밥을 하느냐 물어 보니까 냉동했다가 꺼내서 먹을 만큼 썰어서 밥할 때 쌀하고 섞어서 하면 짹짹하게 된다고. 나도 한 번 해 봤어, 해삼밥이 팔밥 같아, 색깔이, 쌀 씻어서 해삼을 잘게 썰어서 섞어서 밥하면 해삼 알이 아주 작아져, 쫄아서. 밥 색깔은 쌀을 넣어서 한 것처럼 되고 밥은 짹짹해, 너무 많이 넣으면 밥이 짹 것 같아. 적당히 놔야지, 그 아저씨가 해삼밥을 계속 해 먹는데. 밥이 짹짹하니까 밥처럼 먹는 거야.

#### 5. 우미

우미는 삶아서 청목처럼 해서 우미 무쳐서도 먹고 무칠 때는 그 전에는 콩가루도 넣고 지금도 콩가루 넣어야 맛있어. 콩가루에 무쳐서 먹고. 우리가 여름에 시원하게 냉국 해 먹잖아. 냉국 해 먹을 때 썰어 넣기도 하고 초장에 찍어 먹기도 하고. 우리는 찍어 먹는 게 좋아, 콩가루 무친 것 보다.. 우미 먹는 방법은 그 정도 밖에.. 여기도 1년에 천 몇 킬로그램씩 나는데 올해는 잘 안나. 미역이 잘 나 버리니까. 우미 나는 곳에 미역이 나버리니까

#### 6. 군소

군소도 먹긴 하는데 질겨서 우리는 할 줄 몰라서 그런지 꼭 삶아서 먹으면 맛은 없어도 초장 찍어 먹는 맛이 씹어 먹는 맛으로..꼬치는 안해, 많이 나지도 않아. 해녀들 하나 두 개씩 잡아 오면 사 가는 사람들이 있어

#### 7. 청각

청각 여기도 많이 나, 그것은 그냥 데쳐서 초장에도 먹고 냉국도 해 먹고 그러는데 여기는 막 먹지 않아, 해녀들 몇 사람이 캐서 식당에 가서 파나 봐, 여기서는 생산하진 않아. 집에 가서는 살짝 데쳐서 초장 찍어 먹든가 무쳐 먹든가. 자기 나름대로 된장으로 무쳐, 여름에 냉국. 냉국할 땐 청각에 오이 썰어서 넣고 냉국도 해 먹고, 생 것으로는 못 먹어, 살짝 데쳐야지. 말렸다가 김치하는 데에 넣는다는 데 그건 육지 사람들이고 제주 분들은 별로 안 하는데 육지 사람들 따라 하기도 해, 말렸다가..여기는 청각 같은 것 주로 하지 않고 생것으로 식당에 파는 거 같아. 개인적으로는 자기 먹고 싶으면 조금 해 다가 데쳐서 초장 찍어 먹거나 물회, 냉국.

## 8. 미역

미역은 국 끓여 먹고 무쳐 먹고 초무침 같은 거. 그 전에는 미역귀가 있었는데 올해는 미역이 엄청 많이 났는데 미역귀가 하나도 없어. 우리가 먹고 싶어도, 미역귀가 아주 좋다고 해서 먹고 싶어도 귀가 안나. 그전에는 구워서도 먹고 데쳐서도 먹고 했는데 요즘은 미역 귀가 없어. 미역은 많이 났는데. 너무 뻑뻑하게 나서..드문 드문 나아 귀가 나올 텐데 너무 뻑뻑하게 나서 귀가 안나, 미역귀는 잘 안 먹지, 팔 때에는 미역귀를 붙여서 말려서 팔고 가정에서 먹을 때에는 귀가 그 때는 별로 먹지도 않고 구워서 먹고 데쳐서 먹기도 했지만 막 먹진 않았어. 미역 줄기도 잘 안 먹고, 귀하고 줄기는 다 버리고 이파리만 먹었는데 요즘은 몸에 좋다니까 줄기도 먹고 귀도 먹고, 귀해, 몸에 좋다니까 먹는데.. 지금은 나면 막 먹을 텐데 안 나와. 우리 어장에는 미역이 너무 뻑뻑해서 귀가 없어.

## 9. 툇

툇은 그전에는 엄청 났는데 바다가 백화현상 때문에 툇 하나도 안 나, 그 전에는 툇이 아주 많이 나면 말려서 팔았어, 가정에서 연할 때는 데쳐서 무쳐먹고, 말렸다가 몇 년이 지나도 물에 담갔다가 무쳐 먹고 그랬는데. 비닐에 잘 싸 놓으면 장마가 쳐도 습기만 안 들게 싸 놓으면 몇 년이 지나도 괜찮아. 그 전에는 툇이 많이 나면 그걸 말려서 다 팔고 가정에서 툇은 별로 해 먹는 게 없어, 냉국도 해 먹고 무쳐 먹지. 거의 옛날에는 냉장고도 없어서 다 말렸다가 먹었지. 미역도.. 요즘에는 생 걸로 냉동했다가 먹는데 옛날에는 다 말렸다가 먹었지. 바다에서 쉰 때 삶고 말렸다가는 삶지 않아도 물에 담그면 괜찮아, 물에 담그면 물러져, 툇밥 해 먹고.. 툇밥은 그냥 해서 맛만 툇밥이지 다른 반찬하고 국하고 같이 먹는 거지. 쌀만 들어가니까 툇밥이지

## 10. 성게

성게는 주로 국 끓여 먹고 생것으로 먹고. 소라젓갈 할 때만 들어가지, 성게로 젓갈 하진 않지 양이 너무 아까워서 안되지, 찌서 먹지, 찌서, 살짝 찌면 성게 알이 좀 꼬들꼬들하고, 생것으로 껍데기 채 구워서도 먹어..삶아서도 먹어 껍데기 채, 삶으면 알맹이가 꼬들꼬들해, 알만도 찌서 먹고, 그런데 생 걸 껍데기채 구워도 따뜻해지면 알맹이가 꼬들꼬들해.

## 11. 문어

문어는 삶아서 쓰러져서 초장 찍어 먹고, 주로 삶아 먹지. 문어 죽, 문어죽할 때는 문어 넣고 쌀 넣고 끓이면 되지. 문어를 삶아서 잘 빨아서 삶아, 썰고 죽 끓이는 거지. 소금 넣고 간 맞추고..문어 적 제사 때 하고 소라적도 하고, 날 걸로는 못 먹어, 술 마시는 사람은 새끼 문어는 먹어, 썰어서 먹어, 큰 거는 못 먹고 작으 너. 낙지먹는 것처럼

## 12. 오분자기

오분자기는 젓갈도 해 먹고 적도 하고 죽도 해 먹고, 전복으로는 감히 젓갈 못하고 요즘은 양식 전복이 나니까 할 수 있는데. 감히 못 해 먹고 귀해서. 오분자기는 이제는 귀했는데 전에는 오분자기가 흔하니까 오분자기는 가뭇 젓갈 해 먹어, 소금으로 간해서.. 담그면서 바로 먹어, 꼬치는 살짝 데쳐서 게웃 떼고 껀어 양념해서 구우면 돼. 간장하고 참기름하고 해서 조금만, 안하면 싱거우니까.. 오분작 게웃은 아까우니까 죽 끓여 먹고. 오분자기 국도.. 옛날에는

넣을 게 아무 것도 없었어, 요즘은 다시마도 넣고 하나까.미역 넣고.. 바다에 것은 미역 넣어 야 돼. 간은 소금간으로..

### 13. 배말

벨망? 그것은 떼어다가 물 데워서 오갈이라고 해. 벨망은 큰 것, 오갈은 그 전에는 바다에 많아, 지금은 없는데 칼로 떼어 와, 물 끓여서 넣으면 오글오글 다 떼어져. 쪽 일어서 국 끓여 먹고 무쳐 먹고. 미역 넣고 국 끓여, 내장 관계 없이 데우면 오글오글 다 일어나. 그걸 그대로 넣고 미역 넣고..무쳐도 먹고. 보말 무치는 식으로.. 볶아도 먹고. 옛날에는 그런 것으로 반찬 해 먹었지. 옛날에는 돈이 없어서 시장볼 수가 없으니까 그런 것으로 반찬 해 먹었지. 젓갈은 안해 먹고..

### 14. 굽벗

굽벗도 떼다가 살짝 데쳐서 밀면 다 떼어져. 깨끗하게 하얗게 벗겨져, 회무침처럼 무쳐 먹고 그대로 초장 찍어 먹어도 되고, 물회도 돼, 그냥 물회하는 식으로 양념하면 시원해서 좋아. 볶는 것 보다 무쳐 먹고 물회 해 먹어야 맛있어, 볶아 먹어도 되고 옛날에야 그럭저럭 바다에 거 해서 반찬해 먹었지

### 15. 파래

우리 바다에서는 파래 안 나. 원래부터..우리는 안 먹는 파래만 나. 먹는 파래가 있고 안 먹는 파래가 있는데 우리 바다에는 안 먹는 파래만 나

### 16. 갱이

게는 잡아다가 죽 끓여 먹고 볶아 먹고. 죽 끓일 때는 뿜아서 물에 일면 텅텅한 물이 나오지, 그거 넣고 죽 끓여 먹지. 큰 거 작은 거 다. 볶아도 먹고, 요즘에는 가루 무쳐서 튀겨서도 먹고 그냥 그대로 삶아서도 먹고, 게로 젓갈은 안 담가 먹었어. 뿜아서 죽 끓이는 식으로 일어서 미역 넣고 국 끓이고

### 17. 감태

감태는 여기에서 가공이 안 돼서 못 먹어. 그건 그냥 팔아, 중간에 사 가는 사람이 있어. 가공하는 곳에서 가져 가나 봐. 개인 적으로는 먹지 못해, 독성이 있어서,, 가공해야지..

### 18. 돌명게

돌명게 안나.

### 19. ㄱ, ㄴ

ㄱ, ㄴ도 안 나. 옛날에는 낫았는데 바다 백화 현상으로 안 나, 돼지고기해서 ㄱ, ㄴ국하고 무쳐 먹고.. 그것도 ㄱ, ㄴ국 아니라고 가루 넣어서 메밀가루 넣어서 국도 끓여 먹었는데 주로 ㄱ, ㄴ국으로 먹고 무쳐 먹고.. 된장, 파 넣어서

### 20. 성묵

성묵 안 나, 동쪽에 나.가시리도 예전에는 낫는데 지금은 안 나. 먹는 거는 모르고 방 도배 할

때 가시리로 풀을 썬서 방도배 할 때 쓰더라고. 여기는 많이 나지 않고 그 전에 조금나면 가정에서 풀 썬서 써

\*해녀 집에서만 나오는 특별 메뉴는?

거의 없어..거의 식당에서 하니까..해녀의 집에서 할 때에는 성계국하고 소라젓갈은 하지, 그런데 요즘 식당에선 안해. 삶이 넉넉해 질 때는 성계국도 하고 소라 젓갈도 했는데 아주 옛날에는 그런 거 안했지

\*즐거 먹는 보양식은?

없어..별로 없어. 아직은 건강해. 해산물 중에 특별히 좋아하는 거 없어. 이가 안 좋아서 바다꺼 잘 안 먹어, 성계 정도나 먹지..

\*그래도 잡은 것 중 팔지 않고 만만하게 먹을 수 있는 해산물은?

지금은 다 해산물이 돈을 주니까 만만하게 먹을 수 있는 건 없고 제가 알기로도 해녀들이 제일 간편하게 먹을 수 있는 건 성계. 성계는 가정마다 자기가 먹을 거 몇 kg씩은 다 해 놔 뒤. 저 역시도 마찬가지고. 자기가 할 수 있는 거니까 소라도 다 해다가 제사 때나 명절 때는 자기가 할 수 있는 거니까 적은 형제간 들이 먹을 수 있게 해 놓고 성계도 자식들이 먹으려면 성계는 어느 해녀나 몇kg씩은 다 해다 놔. 그 중에 성계가 제일 많이 가져가는 것 같아, 개인적으로..

\*공동으로는 안해도 어촌계로 수집은 다 해, 어촌계에서 다시 중개인에게 팔고 개인이 사러온 사람한테 팔고 우리 어촌계는 어느 물건이라도 어촌계를 거쳐야 돼, 개인적으로 판매하는 것은 없어, 우리 해녀들은 개인적으로 팔려고 안해, 우리 어촌계는 안해. 성계도 많이 나는데 성계도 다 어촌계를 다 거쳐..개인적으로 파는 것도 없고.. 여기는 딱 그렇게 돼 있으니. 개인적으로 팔려고도 안하고 편하지..신경 안 쓰고..어촌계에서 무게를 재고 오면 여기 와서 날 잡아서 계산해 가고 그러면 얼마나 편해. 돈도 목돈 되고 개인적으로 팔면 목돈이 안되지, 해녀들 오늘도 모아서 하면 몇 백만원씩 가져가, 오늘 해녀 600만원 받아간 사람도 있어, 매일 그런 게 아니고 물찌에 따라.. 4월 9일부터..한 물찌에 며칠..날짜로는 15일 한 건가? 우린 매일 하는 게 아니니까 한 달에 며칠 밖에, 한 물찌에 15일 물찌면 많아야 5일 정도 밖에. 올해같은 경우에는 소라가 지시 물량 외에는 하나도 안 받아가 버리니까 한 물찌에 3일도 했다가 이틀도 했다가 그러니까 한달에 한 번 두 물찌에 한 번 계산해 주는데 이번에는 소라가 며칠 작업 못해서 세 물찌에 한 번 계산해 줬지..

\*\*\*감사합니다\*\*\*