

# 삼재(三災)의 섬 식생활, 기근에 대한 생존 양식(樣式)

Food Culture in Jeju Island, Survival Strategies against Famine

2014. 11. 21

오영주  
제주한라대학교

## 목 차

1. 제주의 기상과 재해
2. 기근과 식생활
  - 1) 구황작물
  - 2) 구황음식
  - 3) 구황음식의 분류
3. 기근과 식생활 민속
  - 1) 민요
  - 2) 속담
4. 오끼나와 구황식생활과 비교
5. 결론 및 제언
  - 1) 결론
  - 2) 법고창신



# 1. 제주의 기상과 재해



## 사례 : 17세기 제주도 異狀氣像과 災害

연도	현황
1601 『선조실록』	연일 계속되는 <b>대풍우</b> 로 흉년, 기근이 심각함, 아사자 속출, 근고에 없는 재해
1602 『탐라기년』	봄에 <b>황무</b> 로 흉년, 산죽실 먹으며 기근 대응
1603 『선조실록』	전 해에 <b>대설</b> , 적설량 2자, 정월에 <b>한파</b> , 감귤 동해, 겨울이 지나도 눈이 녹지 않음
1603 『선조실록』	<b>중해</b> , <b>수해</b> 로 흉년, <b>중해</b> 로 기민 발생, 국사둔의 우마 먹이 고갈, 해남 등지에서 미국 3천석 운송
1604 『선조실록』	<b>중해</b> , <b>한해</b> 로 인한 기근, 세입곡 수송하여 구름
1610 『탐라기년』	<b>대풍수</b> 로 흉년, 아사자 다수 발생
1645 『인조실록』	6개월 <b>가문</b> 뒤 <b>대풍우</b> 닥침, 나무가 뽑히고 말 200필 죽음
1646 『탐라기년』	여름에 <b>대풍</b> 과 <b>한발</b> 로 흉년, 도토리 열매로 기근에 견딜
1650 『효종실록』	<b>대풍우</b> 로 가옥 파손, 절목, 우마 손상
1652 『효종실록』	<b>대풍우</b> 로 남·북수구 홍문 파괴
1655 『탐라기년』	<b>큰 눈</b> 내려 국마 9백여 필 동사
1666 『효종실록』	여름에 <b>큰 비</b> 와 <b>큰 가뭄</b> 으로 흉년
1667 『현종실록』	<b>큰 비</b> 온후 <b>가뭄</b> 으로 흉년, 조 만여 섬을 전출
1670 『탐라기년』	윤 2월부터 5월까지 <b>가뭄</b> , 여러 달 <b>대풍우</b> 계속됨, <b>수해</b> 극심, <b>중해</b> , <b>조풍해</b> 참혹, 만고에 없는 재년
1671 『현종실록』	<b>대중</b> , 대설 적설량 한길, 산에서 열매 줬던 91명 동사, 아사자 2,260인 발생, <b>사람끼리 잡아먹을 변이가 닥침</b>
1683 『숙종실록』	<b>대풍우</b> , 가옥 파손, 농작물 손상, 인명과 우마 사상
1687 『탐라기년』	여름에 크게 <b>가뭄</b> 어 흉년

三災島

1. 旱災
2. 水災
3. 風災
4. 雪害
5. 中害

黃霧 大雪 寒波  
 凍傷 風災 水災  
 大風  
 東南風 大旱  
 颶風 驟雨  
 大雨 不雨

# 역대 제주 기상재해 발생 추세와 특징

## 보편성(普遍性, Allgemeinheit)

濟州島(공간상)의 일반화 추세 및 시간상의 보편성 증가, 공간상의 보편화 결과- 濟州島는 재해(disaster; 水、旱、雹、風、疫、霜、雪 等)와 결과(현상)이 없는 곳이 없음, 시간상의 보편화 결과-재해 발생과 결과가 나타나지 않는 해가 없음(17세기 濟州島 재해 기록 35회, 평균 2년 8개월에 1회 꼴)

## 연속성(連續性, Kontinuität)

각종 재해는 상호 유착되어 있음, 태풍과 홍수(풍해 수해)-전염병 발생-가뭄과 기근, 적극적인 대응과 성공이 없으면 영양결핍증의 만연 및 아사자 발생 초래(1671년 사망자 437명)

## 누적성(累積性, Anhäufung)

재해(기근)의 주기가 짧음, 매년 발생하는 재해, 재해 후 대책의 한계성 노출, 규모의 확대 등 누적성을 나타냄

# 기근의 발생과 결과

• 자연재해 발생 (한해, 풍해, 수해 등등)



• 농작물 고사 - 흉년



• 기근에 대한 대응 **대응력 부족** → 기근의 지속화  
(구황음식, 정부의 구휼)



↓  
영양결핍증 및 전염병 만연

↓ ← 취약계층 발생(영아 유아)

아사자 속출



## KWASHIORKOR

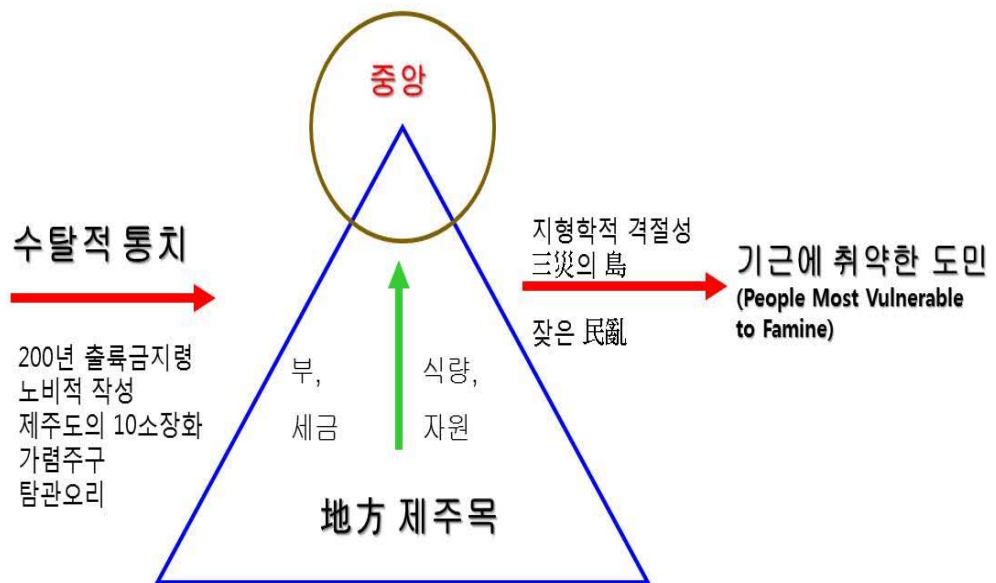


## MARASMUS



7

## 조선시대 제주경제 시스템



**제주도의 말고기 시련...  
말고기를 먹은자 650명을  
평안도로 강제이주 시키다**

도승지 안승선이 영의정 황희의 말을 아  
뢰기를, "이제 제주에서 평안도로 옮  
길 우마(牛馬)를 도살(盜殺)한 자가 6  
백 50명에 이르고

都承旨安崇善, 以領議政黃喜言啓曰:  
"今自濟州移置平安道盜殺牛馬者,  
幾至六百五十餘,

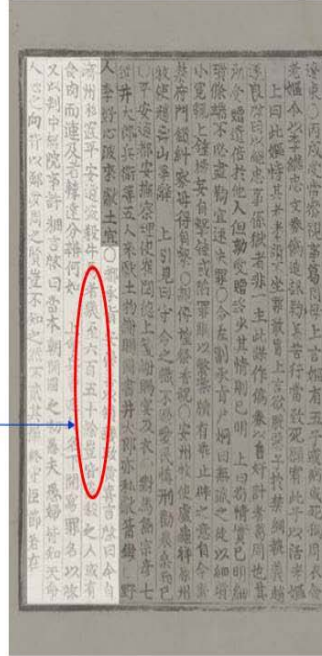
세종 67권, 17년(1435년 을묘)

-전략- 내가 듣기에는 말도독이 거의 천 명에 달한다 하  
나, 이는 다름이 아니라, 본주의 사람들이 그 토풍(土風)  
에 젖어서 자기의 우마를 잡아 제사하고 그 고기를 먹은  
자까지도 모두 색출에 걸렸다는데,

**"올궤기 숨는 뉘 가지 말라"**

**"말고기를 먹으면 과월 난산한다"**

**기근에 말고기 먹은 자의 시련**



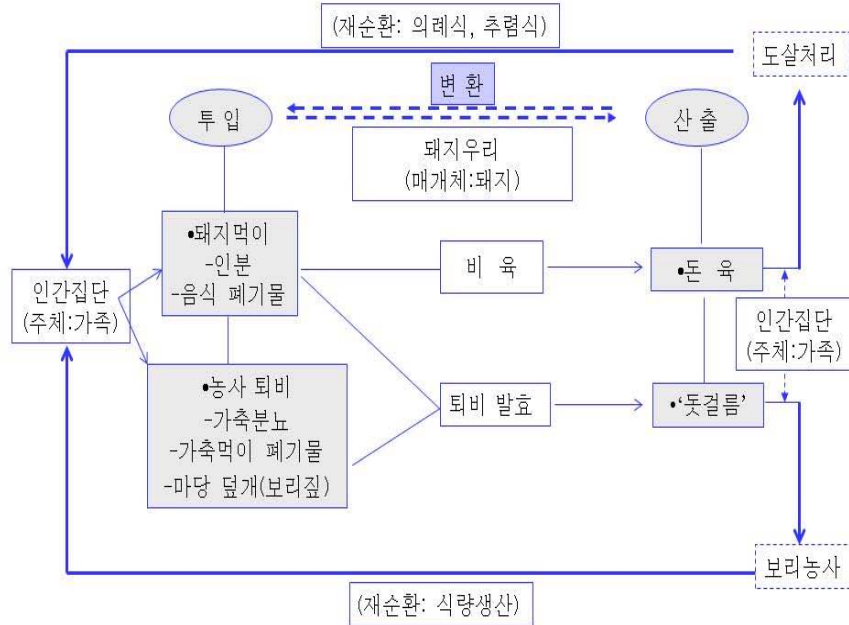
1	윤	大 風	제주, 정의, 대정에 큰 바람으로 백성의 집 파손
4	8.		
3	1		
3	0		
1	세	大 旱	가을부터 익년 여름 까지 한발로 많은 아 사자 발생, 안무사 파견
4	중		
3	15		
3	3		

1	세	大 旱	<b>가뭄으로 흉년, 기민 발생, 조세를 곡식의 로 수취하여 익년 중 자로 사용</b>
4	중		
3	12		
4	5		

**궤시오커(단백질 결핍증)를 막아 도민을 살린 토종돼지**



## 제주도민의 단백질 결핍증을 벗어나게 한...



## 제주도에 돼지요리가 발달한 이유

- 가혹한 자연환경에 적응하고 사육하기 쉬운 가축(잡식성, 인분섭취)
- 돼지 사료가 되는 잡곡을 도정한 후 폐기물이 많음
- 습관적으로 먹어왔음  
(돈육의 맛-향-질감에 길들여져 왔음, 타 지인은 돈육취를 싫어함)
- 척박한 토양에 보리농사를 위한 발효퇴비 생산은 필연적임
- 기후(아열대성 기후)가 돼지 사육에 적합함
- 큰일에 손님접대를 위한 필수 음식재료
- 고구마 재배가 잘되어 전분 폐기물  
(‘감저주시’)가 많았음(일제 강점기 ~70년대)
- 의례식에 손님에게 접대하는 요리에 없어서는 안 될 소재
- 기근에 사람에게 귀중한 단백질 및 비타민 B<sub>1</sub>의 급원이 되었음
- 불교에 의한(토속신앙) 육식금기의 제약이 없었음

## 정부의 구휼과 民間의 노블리스 오블리주

Who?  
황금보유자...

1408	태종 8	10. 16	大風	곡식 손상, 기민 발생, 우마 도축 식용 <b>황금 4냥 6천 백은 2백 91냥을</b> 조정 바쳐 잡곡과 교환, 진제관 파견 진휼
1603	선조 36	11. 8	風災 水災	제주 세 고을에 풍재, 수재로 흉년, 총재로 기민 발생, 국사둔의 우마 먹이 고갈, 해남 등지에서 미곡 <b>3천석 운송</b>
1604	선조 37	2. 1	風災	풍재, 황재(가뭄)로 인한 기근, 세입곡 수송하여 구휼
1667	현종 8		水, 旱	큰 흉년, 조 <b>만여섬을 무역하여 진휼</b>
1670	현종 11	9. 9	江風 暴雨	제주 3읍에 7월 27일 강풍과 폭우로 흉성과 누각 유실, 민가 침수, 엄사자(淹死者) 6명, 조풍해 극심, 만고에 없는 재변임, 전라도 연해와 통영의 곡식 이전 구제
		12. 27	風災	제주 3읍 풍재로 기근 극심, <b>미조(米租) 5천석 수송 구제</b> , 각종 씨앗 <b>1천 5백석 지원</b>
1725	영조 1	11. 12	亢旱	가뭄으로 기근, 임피 창고 <b>쌀 5천석 수송 진휼</b>
1732	영조 8	6. 16	水災	수해, 호남의 <b>곡식 1,500석</b> 운송 구제
1794	정조 18	9. 17	東大風 大饑	제주 세 고을에 8월 27~28일 대풍에 의해 가옥파괴, 농작물 손상, 조풍해 극심, <b>곡식 2만석 수송 구휼</b> , 공물 탕감
1892	고종 29			백록담이 마르고 흉년이 닥침, <b>조 3천석과 원납금으로</b> 진휼

## 통 큰 제주여인, 義女 萬德

- 金 萬德(1739년 영조 15년~1812년 순조 13년), 여자 상인
- **외식업주: 객주(客主)집 CEO(제주 외식업의 대모)**
- 유통업: 제주 특산물 **굴, 미역, 말총**, 양태(갯의 재료) →  
육지 **옷감, 장신구, 화장품**과 교환 판매

갑인년 흉년에도 **먹다 남은 것이 물이다**  
갑인년에 콩 볶아 **먹은 소리한다**.



정조 15	1791년. 여름	大風	여름에 가뭄으로 흉년, 목사 이철모가 급료를 덜어 구휼	탐라기년
정조 17	1793. 11. 11	大風	정의, 대정, 제주 좌면·우면 8월에 대풍으로 혹심한 재해 발생, <b>목사와 관리의 비리 발생</b> , 어사 파견 조사	정조실록
정조 18	1794. 9. 17	東大風 大饑	제주 세 고을에 8월 27~28일 대풍에 의해 가옥파괴, 농작물 손상, <b>조 풍해 극심</b> , 곡식 <b>2만석</b> 수송 구휼, 공물 탕감	정조실록
정조 19	1795. 5. 28	風	<b>1794년 바람으로 인한 흉년</b> , 어세, 염세, 선세 면제	정조실록

- **1793년 제주도**에서는 세 고을에서만 6백여 명이나 아사할 정도로 심각한 흉년이 지속.
- 장계: "흉년이 들어 농작물을 재배할 수 없게 되었습니다. 2만여 섬의 구호식량이 없으면 장차 제주 백성들이 다 굶어 죽을 것입니다."
- 구호정책 실패: 2만 섬의 구호식량을 보내지만, **1795년 수송 선박 5 척이 침몰**
- 만덕의 노블리스 오블리주: 전 재산을 풀어 5백여 석 **쌀**을 구매, 이 중 450여 석 구호식량 기부 → 아사 직전 **민중** 구원

## 2. 기근과 식생활

- 1) 구황작물
- 2) 구황음식
- 3) 구황음식의 분류

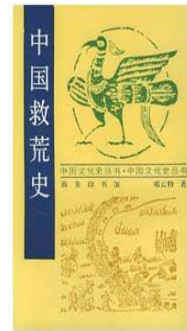


## 조선시대 제주 구황음식의 기록

1602	선조 35	봄	黃霧	봄에 황무가 보리를 해쳐 흉년, <b>산죽실을 먹음</b>
1646	인조 24	여름	風 旱	여름에 대풍과 한발로 흉년, <b>도토리 열매 먹음</b>
1671	현종 12	2. 3	大風 大雪	제주에서 지난 해 11월 2일 대풍과 대설로 적설량 한길이나 됨, 산에 가서 <b>열매 채집하던 91명 동사함</b> , 기근 중 여역 발생하여 다수 사망
1723	정종 3	7. 4	亢旱	제주 세 고을 흉년, 한라산 <b>분죽 열매 죽</b> 씹먹어 살아난 자 많음.

## 구황음식의 정의

- 구황음식, Famine Relief Food, Famine Food, طعام الفقراء, 救荒食物 (救荒食), 灾荒, 飢饉, Hungers not
- 흉년에 곡식 대신으로 먹는 식품
- 흉년 등으로 식재료가 부족할 때 주식 대용으로 먹는 음식
- 자연재해나 사회적 요인으로 기근이 발생하였을 때 일상식을 대용하는 음식
- 기근, 재해 또는 전쟁 등에 대비하여 비축 사용되는 대용 식품.



Natural disasters in North Korea trigger widespread food shortage

70 % children are suffering from acute malnutrition

## 구황식물(救荒食物)

### • 救荒作物(emergency crop)

- 일반 농작물이 흉작이 될 경우에도 생육하며 수확량도 양호
- 저온 强, 생육기간 短, 가뭄에도 시들지 않는 작물



### • 救荒植物(emergency plant)

- 산야에 자생하는 식물(산채)로 기근 시에 먹는 것
- 종다양성, 불쾌한 냄새와 맛이 없는 부분까지 이용
- 可食部: 줄기, 잎, 뿌리, 열매, 씨앗, 뿌리 줄기, 꽃, 엽병 등
- 무 독성 또는 독성이 있으나 해독 가능(열처리, 양젯물 처리)

## 구황식물(救荒食物)과 가식부(edible parts)

- 전초(全草) - 달래(펄마농), 냉이(난시), 풀가시리, 넓패, 메역새, 청각, 모자반, 톨
- 줄기(莖) - 파초, 소철
- 목피(木皮) - 후박나무껍질, 소나무껍질,
- 잎(葉) - 냉이, 비름, 씩, 명아주, 배채기, 방풍, 호박잎, 콩잎
- 어린싹(순) - 죽순(대בל휘), 등갈퀴나무(웃괘기), 두릅(들굽), 따두릅, 양애순, 선밀나무(멜순), 고비(고배기),  
    짚레(똥고리낭), 제낭(명아주), 청미래덩굴(맹계순), 고사리, 닭의장풀(고낭귀), 초피(죄피)
- 뿌리(根) - 엉겅퀴(소앵이), 칩, 꽃무릇, 더덕(던덕), 황정, 마통이(춤마), 갯방풍, 잔대
- 줄기 잎(葉莖) - 수영(생게), 번행초, 쇠비름, 용설채(뚝수애), 미나리(미내기), 둥지, 메밀
- 지하경(地下莖) - 똥딴지, 산자고, 메꽃,
- 과실(果實) - 천선과나무(모람), 다래나무, 불래, 초피열매, 탈, 삼동, 구럼비, 에영지
- 씨앗(種子) - 벉, 상수리 나무, 줄 참나무, 비자 나무, 대우리, 먹구슬, 두레기, 결명자, 구기자, 피쌀
- 꽃(花) - 동백꽃, 원추리, 멘네도레기(면화 꽃봉오리), 양하(양애근)
- 뿌리 전분 - 둥글레(돌굴마), 물룻, 고사리, 하늘타리,

## 구황음식(Famine Food)의 분류

1. 기근 등 비상 시에만 섭취하는 것
2. 산야에 자생하는 야생 식품재료로 시장에서 판매하지 않는 것
3. 산야에서 채집하여 시장에서 파는 것
4. 덩불 등에서 볼 수 있으나 반-경작화된(semi-cultivated) 식물
5. 농장에서 재배 중인 경작화된(cultivated) 작물

1, 2, 3의 경우에 해당하는 것

# 구황음식(?)

1. 동물성 단백질 자원
  - 굴병이, 계낭총(어린이),
  - 지네(술), 뱀(술)
  - 꿩빙에기
  - 갱이, 개구리
  - 군벚, 보말, 성계
2. 저장품
  - 양애지, 소앵이지, 마농지, 몸지, 반치지, 제피지
  - 자굴장
3. 기타
  - 감저주시, 구감저, 비지, 깨묵



## 제주음식의 주식은 구황음식?

제주음식의 품목 현황 (471품목)

✓ 제주음식 자원의 다양성

• 제주음식은;

- 주식류 68품
- 국류 74품
- 찬류 140품
- 저장식품 41품
- 별미음식 148품

총 470여품

타 지역 비교 식문화 자원 풍부

※ 전주 280품, 오끼나와 150품

분류		식품군	품수	분류		식품군	품수
주식류 (68)	밥류	잡곡류	12	찬류 (140)	튀김	어패류	4
		해조, 채소	11		적류	육, 어패류	10
	죽류	어패류	11			지짐류	채소류
		육류	8		육, 어패류		8
		잡곡류 외	26		채소류		7
국류 (74)	국	채소/해조	22		회	생선강회	10
		어패류	18			수조육류	9
		수조육류	10		기타	20	
	냉국	채소/해조	8		저장 식품류 (41)	김치류	10
		어패류	3			젓갈류	17
	물회	어패류/육류	13			장류 및 짬아찌/기타	24
찬류	쌈	채소류	9		별미 음식 (148)	떡류	51
		채소류	26			면류	9
	무침	해조류	7			범벅류	19
		채소류	7	개떡류 및 기타		10	
	조림	어패류	10	엿류		11	
		어패류	14	주류		32	
	구이	기타	7	음청류 및 꿀류		16	



## 제주 구황음식의 이용법(1)

구황음식명		채취시기				이용부위	원료 전처리	조리법
표준어	제주어	춘	하	추	동	열매		
가시나무열매밥	가시낭여름밥 (사전 참조할 것)			○	○		열매 건조->멧돌 분쇄->수침(2~3일)	보리와 혼합 밥짓기
가시나무열매범벅	가시낭여름범벅			○	○		열매 건조->멧돌 분쇄->수침(2~3일)->건조	가시낭 열매 분말+보리가루->범벅
가시나무열매 썩범벅	가시낭여름썩범벅			○	○		열매 건조->멧돌 분쇄->수침(2~3일)->건조	가시낭 열매 분말+썩+보리가루->범벅
가시나무열매죽	가시낭여름죽			○	○		열매 건조->멧돌 분쇄->수침(2~3일)->건조	가시낭 열매 분말+보리가루->죽
가시나무열매묵	가시낭여름묵			○	○		열매 건조->멧돌 분쇄->수침(2~3일)->건조	가시낭 열매 분말->현탁기열->묵
옥수수죽	강냉이죽			○	○		멧돌 분쇄 (굵은 입자)	죽꾸기
옥수수범벅	강냉이범벅			○	○		멧돌분쇄(미분말, 옥분)	옥분+(밀가루)->범벅

## 제주 구황음식의 이용법(2)

고구마 이용 요리-13종

구황음식명		원료 전처리		조리법
표준어	제주어			
고구마조밥	감저조밥	생고구마->절단		고구마+조->밥짓기
고구마메밀겨범벅	감저는쟁이범벅	생고구마->절단		메밀겨(눈)+고구마->범벅
절간고구마밥	절간감저밥	절간->찧기(물방에)->분쇄(거친 것, 가는 것)		절간 굵은 알갱이+보리(좁쌀)->밥짓기
고구마수제비	감저조, 베기	절간 분쇄물 체질		미분말->수제비
고구마떡	감저떡	절간 분쇄물 체질		미분말->돌레떡
고구마시루떡	감저떡	절간 분쇄물 체질		미분말->시루떡
절간고구마썩범벅	절간감저썩범벅	절간 분쇄물 체질		절간 고구마+썩->범벅
절간고구마범벅	절간감저범벅	절간 분쇄물 체질		절간 고구마+무->범벅
토욕수제비	감저주시조베기	전분찌꺼기 건조		전분 찌꺼기 분말->수제비
토욕썩죽	감저주시속죽	전분찌꺼기 건조 -> 분쇄		전분찌꺼기가루+썩->죽
토욕툇죽	감저주시툇죽	전분찌꺼기 건조 -> 분쇄		전분찌꺼기가루+툇->죽
고구마줄기무침	감저당구리무침	삶기	고구마줄기+툇->무침	
고구마줄기밥	감저당구리밥	삶기	고구마줄기+보리쌀->밥	

## 제주 구황음식의 이용법(3)

구황음식명		채취시기				이용부위					원료 전처리	조리법
표준어	제주어	춘	하	추	동	열매	뿌리	잎	줄기	기타		
고등어죽	고등어죽									○	삶기→ 가시(잔뼈)제거	고등어살+곡식→ 죽
고사리나물		○								○	삶기	무침
고사리국		○								○	삶기	
고사리죽		○								○	삶기	고사리+보리쌀→ 죽
파드득 나물		○							○		삶기	나물
파드득 나물죽		○							○			파드득 나물+곡류→ 죽
죽실범벅	고대범벅			○		○					건조→ 방아 찧기→ 멧돌 분쇄	미분말→ 범벅
죽실죽	고대죽			○		○					건조→ 방아 찧기→ 멧돌 분쇄	죽쭈기
죽실밥	고대밥			○		○					건조→ 방아 찧기→ 멧돌 갈기	밥짓기
죽나물	고대나물			○					○		삶기	나물
1602	선조 35	봄	黃霧	봄에 향무가 보리를 해쳐 흉년, 산죽실을 먹음								
1723	정종 3	7. 4	亢旱	제주 세 고을 흉년, 한라산 분죽 열매 죽 씹먹어 살아난 자 많음.								

## 제주 구황음식의 이용법(4)

구황음식명		채취시기				이용부위					원료 전처리	조리법
표준어	제주어	춘	하	추	동	열매	뿌리	잎	줄기	기타		
냉이나물	난생이노물	○							○		삶기	나물
냉이국	난생이국	○							○		씻기	
냉이죽	난생이죽	○							○		씻기	냉이+보리가루→ 죽
넙패범벅											씻기	넙패+보리가루→ 범벅
넙패국											씻기	
패범벅											삶기→ 잘게 썰기	패+보리가루→ 범벅
느릅나무떡		○							○		찧기→ 수침→ 녹말 건조	분말→ 떡
느릅나무수제비		○							○		찧기→ 수침→ 녹말 건조	분말→ 수제비
메밀가루범벅	느쟁이범벅			○		○					메밀→ 분쇄	느쟁이+무유,고구마→ 범벅

## 제주 구황음식의 이용법(5)

구황음식명		채취시기				이용부위						원료 전처리	조리법	
표준어	제주어	춘	하	추	동	열매	뿌리	잎	줄기	껍질	전초			기타
수수범벅	대죽범벅					○							건조→분쇄	미분말+무우, 고구마→범벅
더덕구이	더덕구이		○				○						껍질제거	더덕+장→구이
더덕잎나물								○						
원삼				○			○						건조	
솜양지꽃나물		○							○					나물
도토리국수						○							건조→멧들 분쇄→수침→건조	
도토리묵						○							건조→멧들 분쇄→수침→건조	
도토리범벅						○							건조→멧들 분쇄→수침→건조	미분말+보리가루→범벅
하늘타리나물									○					
하늘타리열매						○								
하늘타리범벅							○						빵기→수침→건조	미분말+보리가루→범벅

## 제주 구황음식의 이용법(6)

구황음식명		채취시기				이용부위						원료 전처리	조리법	
표준어	제주어	춘	하	추	동	열매	뿌리	잎	줄기	껍질	전초			기타
산달래생채		○						○	○					
산달래범벅		○						○	○					산달래+보리가루→범벅
산달래김치		○						○	○					
두릅범벅		○							○					두릅새순+보리가루→범벅
참마							○							굽기
참마범벅								○					찜기→수침→건조	참마+보리가루→범벅
명꿀	명꿀						○							생식
물룻	물읏													물룻+해조→끓이기
무밥	눔뻬밥												채썰기	무+좁쌀→무밥
무범벅	눔뻬범벅												채썰기	무+절간고구마가루→범벅

## 제주 구황음식의 이용법(7)

구황음식명		채취시기				이용부위					원료 전처리	조리법		
표준어	제주어	춘	하	추	동	열매	뿌리	잎	줄기	껍질			전초	기타
밀범벅														밀기울+고구마→범벅
밀떡														밀+우무 찌꺼기→떡
밀죽														밀기울+고사리→죽
갯기름나물범벅	방풍범벅							○						잎+보리가루→범벅
버레낭						○								열매 껍질제거→빵기→수침→건조 미분말→범벅
보리국														찌기→건조→맷돌 분쇄 무릇국물+보리가루
쌀보리밥														탈곡→건조 밥짓기
보리범벅														찌기→건조→맷돌 분쇄 고구마+보리가루→범벅
보리수제비														찌기→건조→맷돌 분쇄 죽썩기
보리떡														찌기→건조→맷돌 분쇄
보리죽														찌기→건조→맷돌 분쇄

## 제주 구황음식의 이용법(8)

구황음식명		채취시기				이용부위					원료 전처리	조리법		
표준어	제주어	춘	하	추	동	열매	뿌리	잎	줄기	껍질			전초	기타
비름		○						○	○					삶기 쌈, 무침
영경퀴나물	소잉이나물	○							○					
영경퀴국		○							○					
영경퀴뿌리		○							○					소금에 찍어먹는다.
참썩범벅	속범벅							○						잿물에 삶기 썩+느쟁이가루→범벅
썩밥	속밥							○						삶기→수침 썩+보리쌀→밥
썩죽	속죽							○						삶기→수침 썩+보리가루→죽
별노랑이죽	개자리죽										○			별노랑이+가루→죽
조죽	조죽													좁쌀+콩가루+달래→죽
질경이나물		○	○					○						

## 제주 구황음식의 이용법(9)

구황음식명		채취시기					이용부위					원료 전처리	조리법	
표준어	제주어	춘	하	추	동	열매	뿌리	줄기	껍질	전초	기타			
질경이범벅		○	○				○							질경이+곡물가루→범벅
침수제비		○					○						뽕기→즙짜기→항아리 2~3일 숙성→침전물 건조	
침범벅		○											뽕기→즙짜기→항아리 2~3일 숙성→침전물 건조	분말+곡식가루→범벅
톳밥	톨밥	○											삶기	톳+보리쌀분말+곡식가루→범벅
톳죽	톨죽	○											삶기→건조	톳+보리가루→죽
산딸나무	틀낭	○				○								생식
다래		○				○								생식
다래나물		○					○							나물

## 제주 구황음식의 이용법(10)

구황음식명		채취시기					이용부위					원료 전처리	조리법	
표준어	제주어	춘	하	추	동	열매	뿌리	줄기	껍질	전초	기타			
다래나물								○						나물
우무													건조	끓이기→거르기→굳히기
우뭇가사리떡													삶기	우뭇가사리+곡물가루→찌기
흘파래범벅													담수에 씻기→바래기	흘파래+곡물가루→범벅
흘파래죽													담수에 씻기→바래기	흘파래+곡물가루→죽
흘파래밥													담수에 씻기→바래기	보리쌀3:흘파래7→밥
아주끼리나물	피마자나물						○						삶기	나물
피미음														피쌀+물→미음
피범벅													분쇄	분말+채소→밥
피밥														피쌀+좁쌀
소리자반						○							열매껍질제거→뽕기→건조	분말→범벅
모자반죽													담수로 씻어 삶기	모자반+좁쌀→죽

# 제주 가루음식=구황음식

n= 149

분류	품수	품명	분말재료
범벅	37	○호박범벅, 김이범벅, 툄범벅, 마·말범벅, 마·말는쟁이범벅, 고치잎범벅, 감제범벅, 분숙범벅, 빼기기그·루범벅, 전분주시범벅, L·마빠범벅, 피싸·르범벅, 밀범벅, 흐린조범벅, 보리범벅, 좁쌀범벅, 기장범벅, 김이범벅, 대죽범벅, 파래범벅, 누룩낭범벅, 가시낭범벅, 강냉이범벅, 질경이범벅, 버레낭범벅, 뽕패는쟁이범벅, 팽범벅, 찹범벅, 그·대범벅, 밀기울범벅, 물웃범벅, 방풍범벅, 하늘래기범벅, 두릅범벅, 참마보리그·루범벅, 툄파래범벅, 마·마는쟁이범벅	메밀, 밀, 보리, 피쌀, 조, 기장, 수수, 느릅나무껍질, 강냉이, 고구마, 절간고구마, 해조류, 기타식용 식물
개역/ 기타 분말류	14	○개역: 보리개역, 콩개역, 조개역, 마·말개역, 산뒤개역, 물웃보리개역 ○기타: 툄그·루, 마·르팍그·루, 툄팍그·루, 아강밭팍그·루, 전복껍데기그·루(석결명), 주녕이그·루, 제피그·루, 고사리전분	보리, 콩, 조, 메밀, 쌀, 벼 툄, 초피, 돼지, 말, 전복, 지네
면류	13	○마·말칼국, 평마·말칼국, 끈떡칼국, 마·말즈·베기, 보리즈·베기, 밀꺾·루즈·베기, 전간고구마가루즈·베기, 초기국수, 생선국수, 옛즈·베기, 평만두국, 꼭(썰)보리즈·베기, 하늘래기보리즈·베기, 고구마당면	메밀, 보리, 밀
죽류	13	○콩죽, 김이죽, 유죽, 깨죽, 보리가루죽, 밀기울고사리죽, 개자리죽, 툄죽, 사시낭보리죽, 강냉이그·루죽, 그·대그·루죽, 난시보리그·루죽, 참마보리그·루죽	콩, 들깨, 밀기울, 강냉이, 죽실, 참깨, 계
국류	5	○호박익국, L·마빠·말코루국, 마·마국, 마·르과기국, 콩국	메밀, 콩
묵/적 /지짐	11	○마·말묵, 마·말묵적, 마·말적, 마·말코루지짐, 청묵, 녹디고루지짐, 밀코루적·밀코루지짐, 초기전, 마·른돔비, 돔비적	메밀, 밀, 콩, 녹두
발효식품	5	○오메기술, 갈술, 누룩, 상애떡, 기주떡	메밀, 보리, 밀
떡류	51	○마·말: 빙떡, 마·말돌래떡, 마·말중과, 마·말세미떡, 마·말등절비, 마·말물떡, 마·말방울떡, 마·말만디떡, 마·말손외성, 물콧떡(계 10품) ○쌀/산도: 돌래떡, 권미떡, 빙것떡, 손내성, 침떡, 송편, 젓편, 달떡, 지름떡, 과질, 우떡, 조매떡, 연주청오물떡, 각변, 월변, 요외, 강정, 골미떡, 약과, 시리떡, 송애기떡, 정정고, 보시떡, 사발떡, 시루떡(계 25품) ○조: 오메기떡, 조침떡, 조절편, 조시리떡(켜 없는), 썩떡, 술떡, 조고달떡, 조돌래 ○보리: 보리돌래, 보리떡, 누룩낭떡, 우웃가사리떡 ○고구마: 감제침떡, 감저돌래떡, 감저떡 ○수수: 대죽떡	메밀 쌀, 산도 조, 보리, 절간 고구마, 수수

## 구황에 지친 심신을 치료하기 위한 약술.....

효자 김광숙 (철종 1860)은 본주 사람이다. 어머니는 노담으로 먹는게 불편하여 매양 술을 빚어 두었다가 권했고 병들어 간호할 적에 옷의 허리띠를 풀지 않고 **똥맛**을 보며 병세를 헤아리며 낫기를 하늘에 빌었다 (P. 429).

-순조 22년 (1822)현원상은 어도리 사람인데 아버이 섬기기를 지성으로 하여 병간호에 **똥을 맛보며** 병세를 헤아려 낫기를 빌었고 상을 당함에 슬퍼함이 법도를 지나쳤고 삭존절사(朔尊節祀)에는 반드시 목욕재계하여 무덤에 가 곡을 하였는데 하루는 제수(祭需)를 얻지 못하여 통곡 했더니 한마리의 노루가 묘앞에 자빠지므로 이를 잡아 제찬을 갖추었다. (P. 430)

영조 20년 (1774): 정의 고성리의 효자 흥한달이 있어 어려서 아버지를 여의고 지성으로 아버지를 받들었는데 어머니가 병이 남아 어머니의 **변을 맛보아** 병의 중세를 시험하였고 혈지로 약을 타서 천수를 누리도록 하였으며 정우에 여묘를 하고 스스로 돌을 지어다가 산담을 싸서 영역을 이룩하였고 손수 송추를 심음에 양가지가 서로 잇대었고 그 복이 끝남에 못입었던 아머지 복을 삼년 추복하였다.



## 구황에 지친 심신을 치료하기 위한 약술.....

### 오메기술과 고소리술을 기본으로 하여 빛은 약용주의 종류와 효능

종류	특징	효능
고구마술, 감자술	찐고구마나 감자에 누룩 혼합하여 빚음, 밑술은 좁쌀을 사용함. 고구마술은 달고 감자술은 쓴맛	타박상
물마작술	우술초 뿌리를 우려낸 물을 사용하여 술을 빚음	만성기침, 신경통
토사자술	토사자 열매가루를 오메기술이과 함께 빚음	청혈보양제
생이족박술	새박뿌리를 찌서 가루로 만들어 술을 빚음	강장제, 보신제
당유지술	오메기술에 당유자를 넣고 숙성, 새콤한 맛	피로 회복제, 감기
굿간달기술	11월-12월 사이에 채집하여 소주에 담금	보신용
팔산주	오메기술을 밑술로 하여 8가지 한약재를 넣어 만든 보신용 술. 소주로 내리기도 함	식욕부진, 위·간 보호, 허약체질
참매소주	참매 고기를 오메기술에 넣어 발효 후 증류	소아경풍/간질
오합주	오메기술, 계란노른자, 생강, 꿀, 참기름을 혼합	보신제
도새기술	돼지고기를 막술에 넣어 숙성시킨 후 증류	영양제
닭고기술	닭고기를 탁배기에 넣은 후 증류하여 마심	영양제
선인장열매술	선인장 열매를 증류주에 넣어서 숙성시킴	신경통
소앵이술	영경퀴 뿌리를 우려낸 물로 오메기술 빚음	감기, 신경통

## 구황에 지친 심신을 치료하기 위한 약술.....

솔잎술	솔잎을 우려낸 물을 원료로 하여 술을 빚음	신경통, 류마치스
생지황술	지황뿌리를 가루로 내어 술을 빚음	뼈/근육 다쳤을 때.
강이술	곡주에 강이를 넣어 발효시킨 후 음용	다리통증
블래술	야생종 보리수 열매로 술을 담금	식용중진제
조피술	11월에 조피열매를 따서 술을 빚어 마심	신경통, 고혈압
송갈쑥술	새봄에 송순, 쑥, 쥐손으로 술을 만듦	신경통, 정력제
당귀술	생약인 당귀와 대추를 사용하여 술을 만듦	보신용
지네술	머리와 발을 제거한 지네를 소주에 침출시킴	소아경풍/파상풍
뱀술	뱀을 사용하여 소주에 담금	정력제, 니병, 중풍
탈술	산딸기(탈)를 날것으로 한주에 넣어서 숙성	정력제, 불임증
저실사리뿌리술	건조 위령선(저실사리뿌리)을 원료로 하여 빚음	신경통, 관절염, 근육
수자해쑥술	잘 말린 천매(수자해쑥)를 소주에 넣어 침출	강장제
오갈피술	오갈피 나무 뿌리나 열매로 술을 담금	강장제, 회복기 환자
황정술	황정을 소주에 침출	영양강장제

## 3. 기근과 식생활 민속

- 1) 민요
- 2) 속담
- 3) 우녕밭 문화



## 기근과 식생활 민속 - 민요

- (갑)물룻 ㅎ、ㄴ사발 ㅅ、꺀은 거 주민 열만사 배고판디 밧 ㅎ、나씩 주멍 사먹었져/  
 (을)설운 아기덜아 난 아멩 송년을 지어도 물웃은 먹영 못 살커라라/  
 (갑)감제 두 불 전분 토포ㅎ、여당 떡ㅎ、난 썩은 내만 짹짹나명 못 먹더라/  
 (을)아이고 우린 저 바당에 강 톳 비어당 ㅅ、꺀아근는쟁이 농앙 범벅해연 먹으멍 살았져/  
 (갑)는쟁이민 원 좋주 보리쓰、ㄹ 혼 방울이민 톳 ㅎ、ㄴ박새기썩 너멍 ㅅ、꺀안 먹어져/  
 (을)사름 ㅎ、ㄴ 세상 베라벨 풀 다 보멍 사는구나/  
 (갑)두물레기 캐어당 데와근 일곱 식귀가 ㅎ、ㄴ 사발썩 먹어블민 두물레기도 못 참예ㅎ、였져/  
 (을)아이고 사름 맹도 검도 이 고생ㅎ、멍 누게 살랜 ㅎ、여시라/  
 (갑)구제기 잡아근 행계썩에 싸먹으멍도 살아져두어 그렇게 굶으멍 사람시난 늣었구나/  
 (을)아이구 사름 베민흔 적은 ㅎ、ㄴ 입이라도 소섬동어귀기、ㄹ이 아구리도 무사경 커져신고
- (서귀포 멧돌노래, 고광민 채집)

## 기근과 식생활 민속 - 속담

- 침떡(시루떡) 이만큼 먹으면 시오리는 더 걷는다
- 칠팔월 셋바람(동풍)은 김녕 사람 아기 생길 바람이다
- 친정에 가도 못 얻은 저녁거리 바다에 가면 얻는다
- 체(겨) 드리는 부자 없다.
- 잠수 먹성, 황소 먹성.
- 잠녀는 아기 낳고 사흘이면 물에 든다.
- 잠녀 아기는 이레만에 아귀것 먹인다.
- 잠녀 아기는 석 달만에 밥 먹인다.
- 잠녀 아기는 사흘이면 삼태기에 눕혀 두고 물질한다.
- 잠수 늣은이 죽은 것은 거름도 안 된다.
- 집 치레 말고 밧 치레하라.
- 집을 물려받지 말고 밧을 물려 받아라
- 여물만 까먹었던 놈 송편 쥐도 소만 파먹는다.
- 여름 콩 늦게 갈면 새끼평 뽑는다.
- 입은 알고, 목은 모른 음식
- 일은 병신, 밥은 장수.
- 일 난 집 아이 사납다.
- 익었는가 한 점 설었는가 한 점하다가 보니, 소 아홉 토막 말 ..
- 췌기떡 반쪽 보고 종달리 간다.
- 유월 발바닥 사흘 뜨거우면 누어서 먹는다.
- 종달리 소는 제 때에 새끼도 못 낳는다.
- **좁쌀만큼 게을렀다가 돌맹이만큼 움직인다.**
- 조천관만 가면 칠원도 달다.
- 정이월 바람살에 검은 암소 뿔 굽는다.
- 우잣딴(덧밭에) 채소도 못하여 먹게 부지깽이도 꺼떡거린다.
- 우영팻(덧밭)에는 무 같고, 해변밭에는 보리 같고, 들밭(山田)..
- 정월 초하룻날도 오줌허벅 지고 밧에 간다
- 저를(겨를) 없는 보리 수확 때는 장인어른 오면 엉덩이로도 절할
- 장 한 사발에 밧 하나 준다.
- 용수 여자는 새벽에 둥복 한 짐 안하면 조반 안 먹는다.
- 자리돔 알 잘 배 해에 보리 풍년 든다.
- 말뚱도 참기름 발라서 구우면 먹는다.
- 말고기 삶는 데는 가지 말라.
- 오줌허벅 질 줄 모른 여자 밧 굽는다.



팔죽만 먹인 원아(덜)은 빈텅이 일곡,  
공죽만 먹인 다슴(심)아(덜)은 살친다

팔죽만 먹인 친아들은 비듬만 일고,  
공죽만 먹인 의붓아들은 살진다

친아들에게는 팔죽만 주고 의붓아들에게는 공죽만 주다가보니, 그 결과건강상 달리 나타나고 만 것. 맛좋은 팔죽을 먹은 아들은 영양이 부족하여 피부가 거칠어 비듬이 끼는 체질이 됐고, 단백질 영양이 좋은 공죽먹은 의붓아들은 오히려 살이 찌고 윤기가 흐르는 건강한 체력과 체질을 갖게 된 것.

## 기근과 식생활 민속 - 속담

- 오뉴월에 흘린 땀이 구시월에 열매 된다.
- 오뉴월은 돌구멍에 든 소라 다 나온다.
- 오뉴월 마당질에는 아기 젖 먹이면서 숨을 들인다.
- 영장밭의 떡
- 영등할머니 청치마 입어서 들어오면 날 좋고, 우장을 써서 ...
- 영등달 초하루 사흘 맑으면 종달리 여자 죽것개 들고서 춤춘다.
- 여자는 오뉴월에 살찌고, 남자는 구시월에 살진다.
- 여자로 낱을 바에 소로 낱는 것이 낫다.
- 어머니는 좁쌀만큼씩 빌려오면, 아들은 말뚱만큼씩 먹는다.
- 어머니는 빌려온 장, 아버지는 말뚱만큼씩 먹는다.
- 어머니는 개 물리면서 빌려온 장, 아버지는 한입에 다 담는다.
- 어머니는 배고파서 죽고, 아이는 배 터져서 죽는다.
- 어린아이 앞에서는 빈 입도 못 다신다.
- 미워하던 시어머니도 죽으면 보리 방아 짚을 때는 생각난다.
- 물질 잘하는 잠수도 죽어서 보니 훌속웃이 하나이다.
- 태풍은 농사에는 해롭고, 바다에는 이롭다.
- 태풍 치려면 배의 쥐 다 내린다
- 갑인년에 콩 볶아먹은 소리한다.
- 갑인년 흉년에도 먹다가 남은 것이 물이다
- 건더기 먹은 놈이나, 국물 먹은 놈이나.
- 고사리는 아홉 형제이다.
- 고사리 좋은 해 미역 풍년 든다.
- 그믐 칠팔일 비 오면 선보름 비 온다.
- 그믐 칠팔일 비 오면 선보름 비 온다.
- 바다 속이 맑으면 날씨가 좋고, 어두우면 날씨가 나쁘다.
- 한라산에 뭉게구름 내치면 장마 멎는다.
- 바다의 풀 길면 땅의 풀도 길다.
- 바다에 풍년 들면 땅에도 풍년들고, 바다에 흉년들면...
- 국 많이 먹으면 장모 눈 망가진다.

## 기근과 식생활 민속 - 속담

- 아기 짐과 미역 짐은 무거워도 안 내버린다.
- 아기 어머니 무릇 국물도 더운 때 못 얻어먹는다.
- 아기 어머니 삼사월에는 돌이라도 이 안 들어서 못 먹는다.
- 아기 데린 어머니는 툇국도 제 때에 못 얻어먹는다.
- 메밀죽에 목 걸린다.
- 맛있는 것 먹을 때는 머느리 뒀이 없고, 방아 짱을 때는 빗자루
- 사월 물살 칼 받아 든다.
- 땅에 가뭄이 들면 바다에도 가뭄이 든다.
- 식겻집(제삿집) 아이는 코 흘려도 곱다.
- 가시리(풀가사리)가 좋으면 가을 곡식 좋다.
- 콩죽 누룽지 굶어먹어나면 마누라 못 얻어서 산다.
- 콩죽은 먹으면 살찌고, 팔죽은 먹으면 비듬 인다.
- 귀솨이(성개와 말똥성개)가 여물어야 시절 좋다.
- 큰 집 물러받은 아들보다 작은 밭 물러받은 아들이 잘산다.
- 삼 년 굶어도 멧돌 소리 듣기 싫다.
- 살쨍보리(까끄러깃 보리) 거죽째 먹어도 시앗은 상대 말라.
- 삼사월에는 말가죽도 뽀뽀하다.
- 삼월 보름 무수기부터 살림 가른다.
- 삼월 보름 무수기에는 선비 부인도 책갑 지고 얼렁거린다.
- 삼월 보름 무수기에는 선비 부인도 바구니 차고 내닫는다.
- 상강일 넘으면 바닷고기 눈에 알 박힌다.
- 세 접한 놈 끼니는 굶고, 유월 고사리는 먹는다.
- 셋바람 불려고 하면 물 아래서 먼저 분다.
- 셋바람 불면 비 온다.
- 서물 때는 비 온다.
- 서물날은 물 아래로도 바람 분다.
- 쇠보리밭에 들었던 소와 계집 방에 들었던 놈은 한 번 가나면...

## 기근과 식생활 민속 - 속담

- 바다 푸성귀는 먹으면 빨리 시장하고, 산에 푸성귀는 먹으면...
- 바다가 울고 산 가깝게 보이면 비 온다
- 범벅에도 금을 굶는다.
- 벼은 것은 남이 알고, 굶은 것은 남이 모른다.
- 백중날 비 오면 백 가지 곡식이 해롭고, 처서날 비 오면 ...
- 무수기에는 메밀농사 끝에 늘어진 불 보려고 구멍에 ...
- 보말(고동)도 고기이다.
- 한 달에 미숫가루 세 번 수제비 세 번 해먹으면 집안 망한다.
- 금굴꽃이 피면 장마가 멎는다.
- 가뭄 든 해에 참깨 풍년이 든다.
- 한 해에 팔죽 세 번 쑤면 솔 씻어서 얹는다.
- 보제기(어부) 사흘 날씨는 안다.
- 보제기(어부) 사흘 날씨가 세면 사타구니 굶어본다.
- 바람 세차게 불려고 하면 해삼 오그라든다.
- 바람 세차게 불려고 하면 소라 꺾 달라붙는다
- 산허리 자르면 비 온다.
- 삼 년 가물어도 할 일 다 못한다.

## 4. 오끼나와 기근과 식생활 비교



Irish Potato Famine

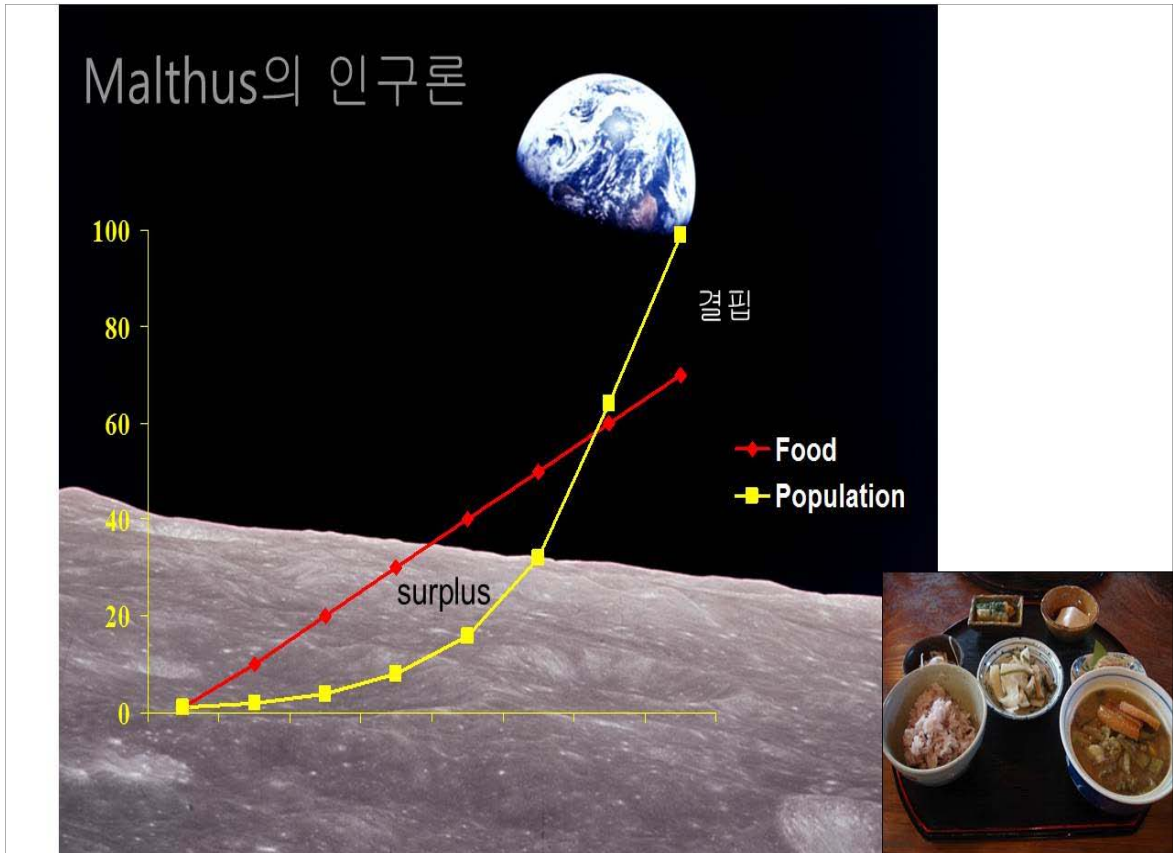
## 오끼나와 그리고 고구마



오끼나와 고구마 사계절 식단



제주 좁쌀고구마밥



## 오кина와의 재앙, '소철 지옥(蘇鐵地獄)'



## 5. 결론 및 제언

- 1) 결론
- 2) 법고창신



## 결 론

### “제주 구황음식의 문화는 기상환경과 정치경제적 변용의 양상을 비추는 문화거울이다”

#### [과거]

- 중앙의 구호에 의존하지 않는 자생력, 일상식생활=구황식생활
- 구황식=종다양성의 활용 지혜
- 제주할망의 철학 '조냥정신'의 원류
- 共食文化(commensalism)의 형성
- 장수문화의 토대



#### [현재]

- 전통 식단의 다양성 소멸
- 전통지식의 소멸

## 제 언

### [미래] 法古創新

법고자法古者, 병니적病泥跡.

창신자創新者, 환불경患不經.

구능법고이지변苟能法古而知變, 창신이능전創新而能典.

“금지문今之文, 유고지문猶古之文也”

- SOLE (Sustainable, Organic, Local and Ethical) Food
- Diversified system of cropping ;  
구근류 (고구마, 감자, 토란, 양, 땅콩 등등)
- DB화  
(Indigenous Food Plants Database, 전통지식 아카이브 구축)
- 체험학습 관광과 연결



**감사합니다.**