

# 생활문화로 본 제주 粉食文化論의 가능성

오영주\*

I. 서론	V. 제주도 분식의 제법과 특징
II. 분석의 틀	1. 범벅
III. 분식의 종류와 현황	2. 개역 및 기타 분말
IV. 제분 및 조리용구와 분식 생활문화의 형성	3. 면
1. 갈돌과 갈판	4. 두류 및 종실류 분말을 이용한 죽
2. 제분용구	5. 가루를 이용한 국
3. 노동요 ‘맷돌·방아노래’ 속의 분식문화	6. 목·적·지짐·순대
4. 구황작물 메밀과 분식문화	7. 떡류
	VI. 결론

## I. 서론

식생활문화는 인간이 지구상에서 생존해야 한다는 현실적인 문제에 대한 대응을 통해 얻어진 총체적 산물이다. 각각 처해진 환경조건에 맞게 식량을 생산하고, 음식을 조리하고, 상차림을 하여 서로 분배함으로써 저마다의 식문화를 형성해 왔다.

주지하듯이 한반도와 달리 제주도는 화산섬이다. 화산섬이라는 특성이 제주도의 농업 환경을 결정하는 요인으로 작용한다. 화산회토로 뒤덮인 화산섬의 토지는 돌맹이가 많고 토질이 부박하여 물이 고일 수 없다. 육지에 비해 강수량(연평균 1,450mm)이 많지만 논의 만들어지지 않은 이유이다.

또한 경작지의 물리적 조건이 매우 열악하다는 점이 일찍부터 외부인들에 의해서 지적되어 왔다. 일례로 1521년(조선 중종) 때에 귀양 왔던 金淨은 그의 저서 ‘제주풍토록(濟州風土錄)’에 제주도 경작지의 대부분이 산밭과 자갈로 토심이 얇고 자갈이 많기 때문에 밭갈이는 마치 바닷고기의 배가시를 발라내는 것처럼 어렵다고 했을 정도이다<sup>1)</sup>. 곧 육지는 稻作(벼농사) 문화권에 속하지만 유독 제주만은 잡곡(雜穀) 문화권인 셈이다<sup>2)</sup>.

흔히 세계의 식문화는 낱알 중심의 입식(粒食) 문화권과 가루 중심의 분식(粉食) 문화권으로 분류된다. 한국 본토는 벼농사 지역에 속해 낱알 쌀을 조리하여 주식으로 하는 입식문화권에 속한다는 점은 명약관화하다. 반면에 제주도는 주로 밭을 경작하여 잡곡을 생산·소비하였으므로, 육지부와 다른 식문화 양상을 나타내는지 지금까지 이에 대한 설명력은 부족한 편이다. 제주의 음식문화가 분식문화권으로서 성립되기 위해서는 잡곡의 재배, 분말제조 용구의 존재, 먹는 방법(조리법, 생활문화)

\* 제주한라대학교 조리학과 교수

1) 金淨, 濟州風土錄, 冲庵集 권4: 皆漢擊山之麓 崎嶇磽确 平土無半 畝耕者 如挿剔魚腹

2) 제주도(1993), 濟州道誌, 665쪽: 우리나라 총 경지면적 중 57.4%가 논이나, 제주도는 총 경지면적 중 논이 차지하는 비율은 약 2%에 불과하다.

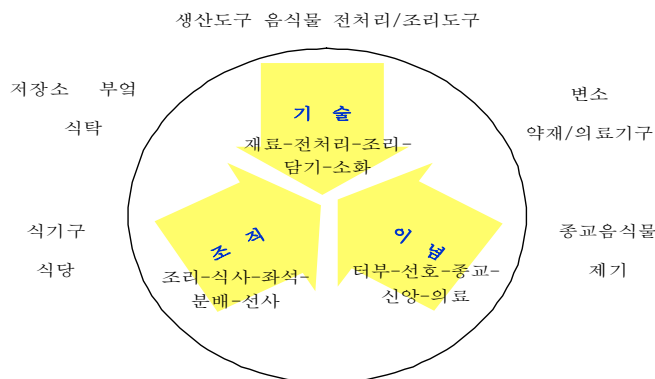
등 분식의 3요소가 동시에 충족되어야 한다.

따라서 본 연구에서는 1) 제주 전통음식 중에서 분식을 선별하여 유형별 및 재료별로 분류하고, 2) 분식 생활문화의 형성 및 변용과정을 살펴보고(분말 제조용구의 변천, 노동요 속의 분식문화), 3) 제주도 분식류에 대한 각각의 조리법과 특징을 살펴봄으로써 이들 음식들이 어떻게 생산되고 조리되어 소비되었는가를 밝히고자 하였다. 좀 더 자세하게는 분식에 대하여 분말의 생산과 조리·가공·상차림·식습관·용구와 식기 등 일련의 식행동 과정에서 일어나는 요소를 살펴봄으로써, 한국 본토와 달리 잡곡 음식문화권에 속하는 제주음식문화의 또 다른 특징이 무엇인지를 기술하고자 하였다.

## II. 분석의 틀

제주 분식의 종류는 필자가 구성한 제주음식의 분류표를 이용하여 구성되었으며<sup>3)</sup>, 분류표에서 유형별로 분식을 추출하여 분석되었다. 음식문화는 공시적(共時的)인 측면뿐만 아니라 통시적(通時的)인 측면도 갖고 있기 때문에, 제주의 분식문화를 가능한 범위 내에서 동시에 고찰하고자 하였다. 한편 음식문화요소의 구조를 도식으로 표현하면 <그림 1>과 같으며, 이 글에서는 형편에 맞추어 이 도표를 중심으로 분석이 가능한 요소에 한하여 기술하고자 하였다.

제분 및 분식조리 용구는 제주자연사박물관 전시유물 및 출판물을 참고하여 용도별 분류와 특징을 기술하였다<sup>4)5)</sup>. 노동요 등 생활문화 속의 분식문화에 대한 분석은 김영돈의 제주도 민요연구(1965) 중 맷돌노래를 중심으로 이루어졌다<sup>6)</sup>. 또한 세부적으로 분식의 종류별 식문화적 특성은 조리법과 식생활을 중심으로 기술되었다.



<그림 1> 음식문화의 이해를 위한 각 요소별 구조도  
(자료: 허남춘·주영하·오영주, 『제주의 음식문화』, 국립민속박물관, 2007)

3) 오영주, 제주향토음식의 현황과 전망. 2001년도 동아시아식생활학회 추계학술대회특강논문집, 동아시아식생활학회, 2001.  
4) 제주도민속자연사박물관, 제주도의 식생활, 1995.  
5) 제주도민속자연사박물관, 제주도의 농기구, 1997.  
6) 김영돈, 제주도민요연구(상), 일조각, 1965.

### III. 분식의 종류와 현황

전술한 제주음식의 분류표에 따라 주식류 113품, 국류 69품, 별미음식105품, 찬류 33품 등 총 320품목을 선별하여 분식을 추출한 결과는 <표 1>과 같다<sup>7)</sup>.

<표 1> 제주음식 중의 분식의 유형별 분류<sup>8)</sup>

분류	품수	품명	분말재료
범벅	37	○호박범벅, 강이범벅, 툴범벅, 므밀범벅, 므밀는쟁이범벅, 고춧잎범벅, 감제범벅, 본숙범벅, 빼기기ㄴ루범벅, 전분주시범벅, 늬삐범벅, 피졸범벅, 밀범벅, 호린조범벅, 보리범벅, 좁쌀범벅, 기장범벅, 강이범벅, 대죽범벅, 파래범벅, 누룩낭범벅, 가시낭범벅, 강냉이범벅, 질경이범벅, 버레낭범벅, 늬패는쟁이범벅, 패범벅, 칩범벅, ㄴ대범벅, 밀기울범벅, 물웃범벅, 방풍범벅, 하늘래기범벅, 두릅범벅, 참마보리ㄴ루범벅, 홀파래범벅, 묽는쟁이범벅	메밀, 밀, 보리, 피쌀, 조, 기장, 수수, 늬릅나무껍질, 강냉이, 고구마, 절간고구마, 해조류, 기타식용 식물
개역/ 기타 분말류	14	○개역: 보리개역, 콩개역, 조개역, 므밀개역, 산뒤개역, 물웃보리개역 ○기타: 툯ㄴ루, 밀짱ㄴ루, 돛짱ㄴ루, 아강발콧ㄴ루, 전복겍데기ㄴ루(석결명), 주냉이ㄴ루, 제피ㄴ루, 고사리전분	보리, 콩, 조, 메밀, 말벼 툯, 초피, 돼지, 말, 전복, 지네
면류	13	○므밀칼국, 썩므밀칼국, 곤떡칼국, 므밀즈베기, 보리즈베기, 밀ㄴ루즈베기, 전간고구마가루즈베기, 초기국수, 생선국수, 옛즈베기, 썩만두국, 꺾(츄)보리즈베기, 하늘래기보리즈베기, 고구마당면	메밀, 보리, 밀
죽류	13	○콩죽, 강이죽, 유죽, 깨죽, 보리가루죽, 밀기울고사리죽, 개자리죽, 툯죽, 사시낭보리죽, 강냉이ㄴ루죽, ㄴ대ㄴ루죽, 난시보리ㄴ루죽, 참마보리ㄴ루죽,	콩, 들깨, 밀기울, 강냉이, 죽실, 참깨, 게
국류	5	○호박잎국, 늬삐므밀코루국, 몹국, 밀피기국, 콩국	메밀, 콩
묵/적/ 지짐	11	○므밀묵·므밀묵적·므밀적·므밀코루지짐, 청묵, 녹디고루지짐, 밀코루적·밀코루지짐, 초기전, 므른뽕비, 뽕비적	메밀, 밀, 콩, 녹두
발효식품	5	○오메기술, 강술, 누룩, 상애떡, 기주떡	메밀, 보리, 밀
떡류	51	○므밀: 빙떡, 므밀돌래떡, 므밀중피, 므밀세미떡, 므밀등절비, 므밀물떡, 므밀방울떡, 므밀만디떡, 므밀손외성, 몰콧떡(계 10품)	메밀
		○쌀/산도: 돌래떡, 권미떡, 병것떡, 손내성, 침떡, 송편, 쫄편, 달떡, 지름떡, 과질, 우찌, 조매떡, 연주청오물떡, 각변, 월변, 요외, 강정, 골미떡, 약과, 시리떡, 송애기떡, 정정피, 보시떡, 사발떡, 시루떡(계 25품)	쌀, 산도
		○조: 오메기떡, 조침떡, 조절편, 조시리떡(켜 없는), 썩떡, 술떡, 조고달떡, 조돌래(계 7품)	조, 보리, 절간고구마, 수수
		○보리: 보리돌래, 보리떡, 누룩낭떡, 우뭇가사리떡(계 4품) ○고구마: 감제침떡, 감저돌래떡, 감저떡(계 3품) ○수수: 대죽떡(계 1품)	
합계	149	○점유율: 범벅류 27%, 개역 및 기타 분말류 9.4%, 면류 8.7%, 죽류 8.7%, 국류 3.4%, 군함음식(묵, 적, 지짐) 7.4%, 발효식품 3.4%, (떡 34%)	메밀, 콩

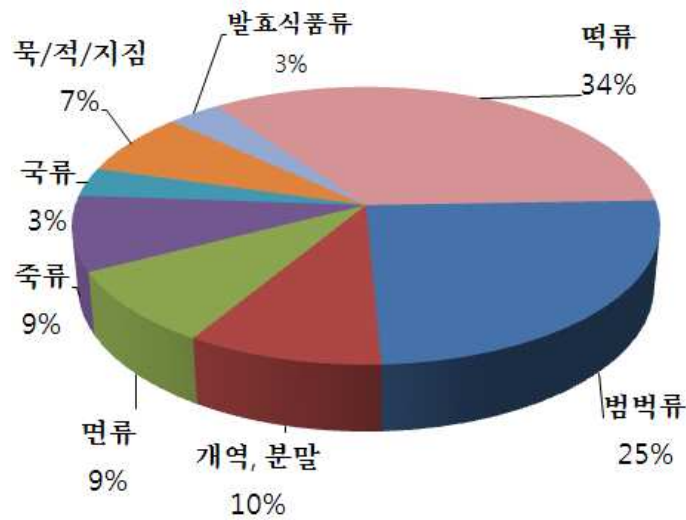
(자료: 저자 작성)

7) 찬류 중 구이, 조림, 무침, 찜, 회 등과 김치와 젓갈 등은 분석에서 제외하고, 구황음식을 추가하였다.

8) 분식(粉食)이란 곡분(穀粉)으로 만들어서 조리한 것을 말하나, 지역적 특성을 감안하여 분말음식을 총칭한 것으로 곡물 분말, 식물(목피, 엽, 열매), 동물성 분말이 들어간 음식을 망라하여 제시하였다.

분류 대상 320품목 중 주로 가루로 이루어진 음식 또는 가루가 부재료로 들어간 음식은 총 149품목으로 약 47%를 차지하였다. 분식의 재료는 곡류 9종(메밀, 보리, 조, 밀, 쌀, 산도, 기장, 피쌀, 수수, 강냉이), 해조류 6종(툇, 파래, 넓패, 패, 모자반, 우뭇가사리), 동물성 5종(말뻬, 돼지뻬, 돼지밭뻬, 소뻬, 게), 두류 2종(콩, 녹두), 유지류 2종(들깨, 참깨), 서류 1종(고구마), 기타 10종 등이었다.

곡류 중 가장 다양하게 사용된 곡물은 메밀이 가장 흔하고, 보리, 조, 밀 등이 다음으로 이용되었다. 메밀은 죽류를 제외한 모든 분식에 사용된 것으로 미루어 제주의 분식문화화를 주도한 곡물로 나타났다. 떡류를 제외한 음식유형별 분식이 차지하는 음식의 비율이 가장 많은 것은 범벅으로 총 37종(27%)이 나타났으며(그림 2), 메밀·밀·보리·피쌀·조·기장 등이 이용되었고 이중 가장 많이 사용된 곡물은 메밀이었다. 면류는 칼국 3종, 수제비 4종, 국수 및 만두 2종 등 8.7%를 차지하였으며, 메밀·보리·밀이 이용되었고 범벅에서와 같이 메밀을 이용한 면류가 가장 많았다. 따라서 제주음식 중 범벅이나 면류는 주로 메밀을 이용하고 있음을 알 수 있다.



<그림 2> 제주 전통음식 중 분식의 유형별 점유비율(%) (자료: 저자 작성)

제주도에서 가장 대표적인 간식이었던 개역은 6종이었으며, 민간 식이요법으로 사용된 동물성 가루는 말뻬, 돼지뻬 및 밭뻬, 소뻬 등이었다. 특히 개역 중 보리개역은 여름철 섭취빈도수가 가장 높았던 간식이었고 ‘산뉘개역’은 주로 어린이 이유식으로 이용되었다. 죽류는 콩가루 죽, 유지류(참깨, 들깨) 죽, 강이죽 등으로 조리적성을 감안하여 멧돌 또는 절구를 이용하여 전처리한 것으로 볼 수 있다.

국류에서는 메밀가루는 부재료로 사용되었고 콩은 콩국의 주재료로써 이용되었다. 특히 메밀가루는 국에 특정 물성 즉, 점성을 부여하는 성질을 잘 활용하였음을 알

수 있다. 묵과 지짐·전류 및 기타 굳힘음식은 1종으로 여기에 사용된 곡물은 메밀·녹두·밀·콩 등이며, 묵은 메밀을 주로 사용하고 경우에 따라서는 녹두전분을 이용하기도 하였다. 콩은 경두부를 만드는데 이용된 것으로 날콩을 멧돌에 갈아 가루를 내며 두부제조를 위한 첫 작업에 해당한다. 발효식품에 이용된 경우는 술과 빵이었으며 조, 보리 및 밀 등이 사용되었다.

한편 떡은 곡식의 가루를 찌거나 익힌 뒤 모양을 빚어 먹는 음식으로 총 51품이었으며, 쌀 및 산도 등 백미를 이용한 떡이 25품(49%)으로 가장 많고, 다음은 메밀을 이용한 종류는 10품, 조 7품, 보리 4품, 고구마 3품 등의 순이었으며 수수도 사용되었다. 따라서 제주떡 중 쌀 또는 잡곡을 이용한 떡의 비율이 반반으로 도작문화권인 육지부에 비해 잡곡을 이용한 떡이 차지하는 비율이 상대적으로 많았음이 밝혀졌다.

#### IV. 제분 및 조리용구와 분식 생활문화의 형성

##### 1. 갈돌과 갈판

제주의 분식의 실체를 밝히기 위하여 제분 및 조리용구에 대한 검토를 하였다. 우선 분식의 발달과정을 알려주는 고대유적의 출토유물과 현존하는 유물을 살펴보아야 한다. 제주도 유적지에서는 곡식의 껍질을 벗기거나 가루를 내는데 쓰인 갈돌과 갈판이 발견되는, 한편 팽이나 오목돌과 공이도 출토되었다(사진 1). 이 유물들은 당시 탄수화물이 풍부한 낱알 열매나 자생 식물의 전분질 뿌리를 식생활에 이용하였음을 말해주는 것이다.



<북촌리유적출토 갈돌·갈판 길이(위) 15cm>

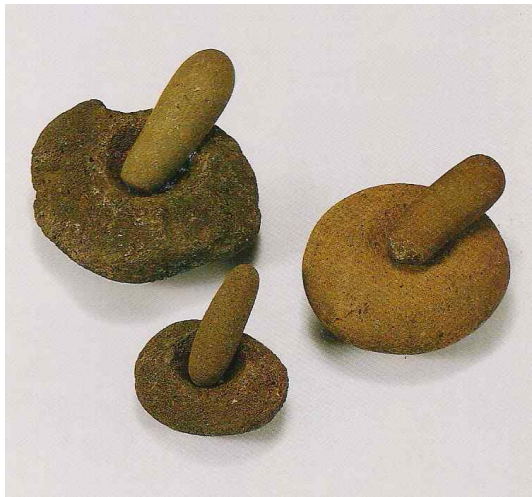


<제주도 출토 갈돌, 길이(오른쪽) 34cm>

<사진 1> 분식의 존재를 알리는 석기류 (자료: 제주국립박물관)

또한 광지패총에서 손누름법에 의해서 제작된 적갈색 호형토기(壺形土器)의 시루

가 출토되었다(사진 2, 사진 3). 이토기는 탐라국 형성기에 해당하는 유물이다. 따라서 갈돌과 갈판에 이은 시루의 보급은 분식의 존재를 의미하는 것이다.



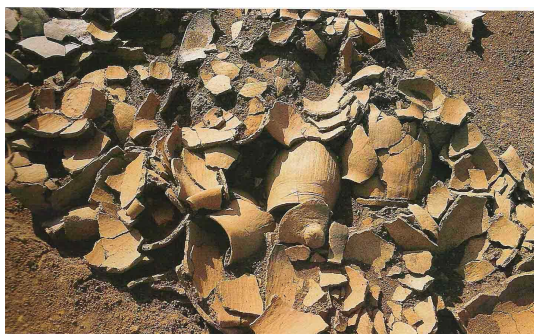
(공이)



(시루)

<사진 2> 공이와 시루(곽지패총 출토) (자료: 제주국립박물관)

처음에는 갈돌로 낱알의 식재료를 거피하고 토기를 이용하여 이들을 조리하였을 것으로 보인다. 토기에 물과 함께 거피하면서 조각난 식물을 끓여 죽의 형태로 먹었을 것이다. 이러한 원시적 식생활이 바닥에 구멍을 낸 시루가 보급되면서 제분용구(돌확, 절구공이)를 사용하는 빈도가 높아졌으며, 결과적으로 전분질 가루를 호화시켜 손쉽게 먹을 수 있는 범벅형태의 요리가 등장하였을 것으로 생각된다.



<사진 3> 고내리 유적지 출토 심발형 토기(자료: 제주국립박물관)

## 2. 제분용구

제주에는 마을의 탄생에 이은 유구한 문명의 발달과정에서 지역적 특성을 잘 반영한 용구들이 다양하게 존재한다. 주지하듯이 가루를 이용한 음식을 만들기 위해서는 도정에서부터 여러 단계의 전처리와 조리공정이 필요하다. 매 단계마다 사용하는 용구들은 제주의 분식문화의 특성을 파악할 수 있는 단초를 제공한다.

<표 2>에 제시한 바와 같이 곡물을 수확한 후 곡물의 낱알을 거피하고, 분리하고, 분쇄하여 고운 분말로 정제하는 과정 등 도정 및 제분공정에 요구되는 용구들

이 존재한다.

<표 2> 제주 분식의 제조에 사용된 용구의 용도별 분류 및 특징

분류	용구명	다른 이름	용도 및 특징	비고
도정 및 제분	연자매	돌고래, 돌방애, 돌방	-보리나 조를 탈곡, 말이 깔기도 함 -경조사 시 다량의 곡물을 제분 -연자매 운영을 위한 연자매계 조직	남녀 공동작업
	남방애	남방아, 세콜방애(3인용) 네콜방애(4인용)	-곡물을 가공하거나 가루로 분쇄 -아름드리 원형 목통에 돌확 박은 것 -방애귀(절구공이)로 내려치면서 작업	여성 공동작업
	통돌방애	돌방애	-보리, 말벼, 메밀을 도정 -관혼상제 시 떡 제조 위한 제분용구 -남방애의 동일기능(남방애보다 작음)	여성 공동작업
	정고래	돌고래, 멧돌	-메밀 탈곡, 곡물 제분용 멧돌 -가정용(적은 물량은 단독작업 가능)	여성 공동작업
	풀궤	풀멧돌, 풀매	-고체와 액체가 흘러내리는 구조 -두부제조 콩 갈기, 옷에 풀 쌀 갈기	
	얼맹이		-곡식 낱알과 죽정이 분리 용구	여성공동작업
	총채	궤는채, 합채	-분쇄한 가루를 정제하는 채 -채의 바닥은 말총으로 짜여 있음	여성 공동작업
저장	쓰 · ㄴ항	쌀항아리	-가공되지 않은 곡물 보관	
	통뒤주		-탈곡 후 건조곡물 보관용 목질 용구 -원통나무의 부식된 속부분 파낸 것	
	발뒤주		-말벼, 보리, 조, 콩의 원물을 보관 -말이 달려있는 뒤주 ‘발뒤주’	
	뒤주		-거피된 곡식이나 콩 등을 보관	
	고량찰	떡차반지, 떡고령	-제례용 떡 보관, 제물 부조 시 사용 -위 뚜껑은 빙떡을 말 때 사용	
조리	술	크기별 명칭분리	-큰술, 중술, 옹지리 -술뚜껑은 곡물 볶기(개역 등) -술뚜껑은 분식 조리용 번철 사용	
	돌화리	돌화로	-목적을 참기름에 발라 굽는데 사용	
	빙철		-빙떡 지짐용	
	도구리	고래도구리	-멧돌을 도구리에 넣어 제분 -떡가루 반죽용	
	귀도구리	나막도구리	-소량의 떡을 만들 때 사용	
	낭박새기	낭밥그릇	-범벅을 담는 나무그릇 -놋 양푼보다 약간 큼	
	낭박	낭박, 곡박	-삶는 떡을 건질 때 사용 -바닥 구멍 7개(목재 사용)	떡 제조
	귀낭박	낭박새기	-범벅을 담는 그릇(양푼과 비슷) -양쪽에 턱(귀)을 내어 이동성 용이	
	시리	시루	-찜용(찜떡, 문진떡, 조침떡, 감제찜떡 등)	유교식떡
	백시리	굿시리	-켜 없이 찌는 무속제물용 제조 시루 -시루보다 적음(바닥에 구멍 1개)	무속식떡
	떡분	떡살	-술변, 절변에 모양을 내는 용	유교식떡
떡징	떡받침틀	-발효 상외떡을 찌기 위한 받침 용구		
기타	약돌기	도슬기찰	-범벅 운반용 도시락 주머니(운반용)	목자용

<자료: 제주자연사민속박물관 전시 유물을 토대로 저자 작성>

또한 분쇄된 가루를 조리하기 위해 전처리하고, 열처리(찌기, 삶기, 지지기, 굽기)하여 음식으로 완성되어 소비되기까지의 용구들이 나타난다. 이들 용구들을 제작하기 위한 재료는 목질이 단단한 나무, 다공질의 현무암, 대나무, 옹기, 철제 등이다. 도정 및 제분용구로는 연자매, 남방애, 정고래 등으로 거피와 제분을 동시에 수행할

수 있는 것들이다. 제분 후 이를 정제하는 작업은 말의 부산물인 말총으로 촘촘히 짠 총체(합체)를 이용하였다. 조리용구는 반죽용구(도구리), 성형용구(떡분), 삶는 용구(숯, 떡징), 찌는 용구(시루), 굽는 용구(화리), 지지는 용구(빙철, 솔뚜껑), 볶는 용구(솔뚜껑), 운반 및 보관용구 등으로 이루어져 있다.<sup>9)</sup>

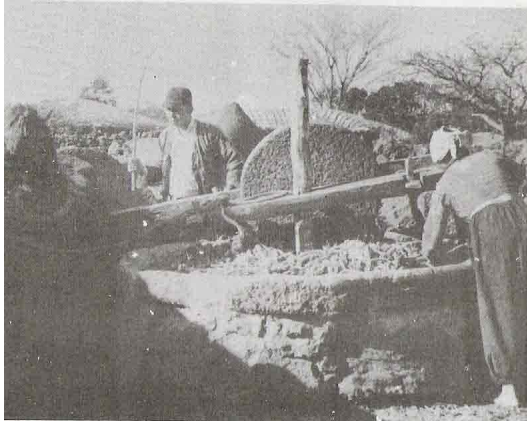
### 1) 연자매와 남방애

연자매는 말을 이용하여 작업하기 때문에 몰방애, 몰궤라고도 불렀다(사진 4). 제주도에서 농경생활을 시작한 이후 곡물 가공용 기구로서 규모가 가장 크고 이용도가 높은 도정기구이다. 제주도는 투수성이 높은 화산회토로 이루어져 건천이 대부분인 관계로 물을 이용한 육지식 디딜방아는 없고 연자매가 도정수단으로 사용되었다. 연자매는 이삭에서 낱알을 분리하는 작업, 낱알을 짚어 거피하는 작업, 또는 분쇄하는 분말화하는 작업 등에 이용되었다. 이 중 분말화 작업에 통상적으로 이를 이용하는 것은 아니고 경조사와 같은 다량의 곡물을 분쇄할 경우로 제한되었다. 공공용인 연자매의 설치와 운용은 부락의 구성단위별로 ‘연자매집’의 공동조직으로 이루어졌다. 연자매로 곡물을 도정하는 작업은 시간과 노동력이 많이 필요하여 남녀 공동작업으로 이루어졌다. 보통 남자가 말이나 소를 몰면서 연자매를 작동하고 여자들은 곡식을 빗자루로 쓸어서 바퀴에 모으는 작업을 한다.

방아에는 소재를 무엇으로 사용했느냐에 따라 두 가지로 나눈다. 아름답리 통나무를 잘라 만든 것으로 중앙에 돌확을 박아놓은 ‘남방애’(사진 4), 그리고 비슷한 크기로 돌을 가공하여 만든 ‘돌방애’가 있다. 제주도의 방아가 육지의 절구에 비해 유난히 큰 것은 디딜방아의 역할을 ‘방애’가 대신하기 때문이다. 방애는 보리나 조의 낱알 껍질을 벗기거나 빵아 가루를 내는데 쓰인다. 윗부분은 곡물이 산파되지 않도록 통나무 속을 파서 함지박처럼 가장자리를 만들고, 밑은 받침을 넣어 작업자의 편의성을 위한 굽으로 만든다. 돌확에 넣은 곡식은 절구공이와 마찰하여 거피되고 이것을 더욱 뺏으면 가루가 된다. 이때 가장자리로 벗어난 곡물은 빗질을 하여 돌확속으로 재차 집어넣는다. 한 개의 절구를 중앙에 놓고 한사람은 빗자루로 곡물을 돌확 속으로 쓸어 넣고 두 사람은 서로 상대하여 교대로 짚는 것을 ‘세콜방애’라 하고, 곡물을 쓸어 넣은 것은 한 사람이 이와 같이 하되 3사람이 교대로 운을 맞춰가며 짚는 것을 ‘네콜방애’라고 불렀다.

김정의 『濟州風土錄』에서는 “有臼無舂”이라 하였고, 이원진의 『耽羅志』에서는 “無砢確唯女人手擣木臼(침대는 없고 오직 여인들은 목구를 짚는다)”라고 하였다. 다시 말해 제주에는 목구(木臼, 남방아)는 있고 육지식 침대(砢確, 디딜방아)는 없다는 말이다. 다시 이원진은 ‘남방아’에 대해서 “여자 2~3명(‘세콜방애’) 또는 4~5명(‘네콜방애’)이 함께 짚으며 노래를 부르는데 음조가 애처롭다”라고 하였다.

9) 용구의 명칭은 조선시대의 행정구역인 삼읍 즉, 제무목, 정의현 및 대정현 등 옛 생활권과 해안지역 농가, 중산간 지역 농가와 어촌지역 등에 따라서 다소 차이를 나타낸다.



<물방애>



<세콜방애>

<사진 4> 말을 이용한 물방애와 세콜방애(자료: 제주특별자치도)

## 2) 그래(맷돌)

제주도의 그래는 각 가정마다 필수적으로 구비해야하는 용구로써 곡식을 거피하거나 제분하는데 사용된다(‘고래’는 ‘갈다’의 제주어 ‘그늘다’의 ‘그늘’과 명사형 어미 ‘래’가 합쳐진 이름이다). 맷돌은 크게 윗착(‘윗착’, 上臼)과 밑돌(‘알착’, 下臼)으로 나뉜다. 윗착과 알착은 원형으로 되어 있으며, 윗착이 회전하면서 발생하는 마찰에 의해서 곡물을 분쇄한다. 윗착의 중심부에는 곡물을 투입할 수 있는 반월형공급구(半月形供給口)가 있으며, 곡물이 윗착에서 알착의 표면 사이로 들어가는 축수(軸受)의 구멍이 있다(사진 5).



(윗착의 상단부)



(윗착의 하단부)

<사진 5> 제주맷돌(그래)의 윗착부분의 구조적 형태

또한 윗착 옆에는 목재로 된 손잡이(handle, ‘체경’, 挽木)이 끼워져 있다. 알착 맷돌의 가운데에는 윗착이 빠지지 않고 회전축이 되도록 중쇠(軸, spindle)가 박혀있다. 또한 윗착 밑 부분 중앙에는 중쇠와 맞는 홈(軸受, pivot)이 있다.

석재는 구멍이 큰 다공질 현무암을 사용한다. 다공질 구멍은 곡물 낱알이 움직이지 않도록 단단히 물려주는 역할과 가는 역할을 동시에 수행할 수 있기 때문에 중

요하다. 맷돌을 오래 써서 면이 마모되어 낱알을 잘 물지 못할 경우 철제 용구로 쪼아 거칠게 만들었다. 육지의 화강암으로 만든 맷돌은 표면이 거칠지 못하고 무거우면서 곡물이 헛돌아 낱알을 가는 동력이 떨어져 제주도의 맷돌에 비해 기능적 효율성이 떨어진다. 그래서 육지 맷돌은 갈리는 상하단의 표면에는 빗살문의 선각(線刻)이 4~6개씩 파여 있다.

맷돌에는 정그래(일반형 맷돌)와 풀그래 등 두 가지 종류가 있다(사진 6). 낱알 껍질은 보통 정고래(사진)에서 돌려 갈아 벗겨낸다. 껍질 벗기는 작업이 끝나면 대체로 쳐서 껍질을 따로 분리하고, 알맹이는 다시 푸는 체로 가볍게 위로 치면 알맹이는 밑으로 잡물은 위로 날아가게 한다. 이것을 다시 가는 체로 치면 온전한 낱알과 씨눈이 섞인 부서진 낱알이 분리된다. 체에서 빠져나온 부산물인 싸라기를 ‘는쟁이’라고 한다. 는쟁이는 거칠어 춘궁기 때 주로 범벅을 만드는데 사용한다.



(정그래)

(풀그래)

<사진 6> 제주도의 전형적인 맷돌 형태

잡곡의 제분과정은 매우 힘든 작업기에 제주에서는 여성들의 협업에 의해 이루어졌다(사진 7). 일반적으로 분식을 주식으로 하는 사회에서는 남성이 제분작업을 주도하는 경우가 있다. 제분에 소요되는 힘이 남성으로 하여금 작업에 참여하도록 하기 때문이다. 분식문화권에서 제분이나 반죽의 작업은 가족제도에서 부부가 참여하는 균등성을 제주에서도 찾아볼 수 있을 것으로 보이나, 제주에서 제분을 위한 맷돌질은 전적으로 이웃 여성들의 협업에 의해서 이루어지는 여성이 뭉치었으므로 타 지역과 차이가 있다.

한편 모시나 명주 등에 먹일 풀을 만들기 위해 젖은 쌀을 갈거나 불린 콩을 갈아 경조사용 둥비(제주전통두부)두부를 만들 때 쓰는 맷돌을 ‘풀그래’라 하였다. 풀그래는 알착이 윗착보다 넓으며, 아래쪽의 밑이 높게 도드라지고 입이 흘러내리듯 달려 있어 액상의 것을 갈아서 받아내기 쉽게 만들어졌다. 보통 정그래에 비해 크기가 작다. 대개 맷돌작업은 한 사람 또는 두 사람이 행한다. 집안 대소사에는 여럿이 오

랫동안 작업을 하므로 두 사람이 짝을 지어 맷돌질을 한다.



<정고래에 꺾질벗기기>



<메밀의 제분>

<사진 7> 제주의 대표적인 제분용구 맷돌작업(여성의 협업에 의한 메밀 제분)

(자료: 1920년대 조선총독부 촬영)

### 3. 노동요 ‘맷돌·방아노래’ 속의 분식문화

맷돌의 작업은 제주도 전역에서 사시사철 집집마다 일상적으로 행해지는 노동 중의 하나이다. 노동 강도로 볼 때, 어깨와 허리에 힘을 많이 요하고 시간이 많이 들어 중노동의 범주에 속한다. 전술한 바와 같이 맷돌작업은 여성이 주체가 되어 협업적으로 수행되는 여성의 가사노동이다. 도내 도처에서 ‘방아노래’와 더불어 ‘맷돌노래’(‘ㄱ래ㄱ는소리’)가 여성들에 의해 전승되어 왔음은 이러한 사실을 방증하는 것이다.

김영돈의 ‘제주도민요연구’(1965)에 의하면 노동요의 1,142수 중 ‘맷돌·방아노래’의 수는 무려 815수를 차지한다. 제주 노동민요의 70% 이상이 맷돌·방아소리라는 이야기다(표 3). 그 만큼 제주에는 여성들의 가사노동 중 제분작업이 차지하는 비율이 높았음을 대변하는 증빙이기도하다. 작업의 주체자인 여성들끼리의 작업현장에서 불려지는 노동요는 제주 여성들의 정신적·육체적으로 힘든 삶을 소리로서 해소하는 카타르시스의 역할을 한 셈이다.<sup>10)</sup>

<표 3> 제주도 노동요의 분포도

노래종목	수(%)	주요 가창지역
맷돌방아노래	815(71%)	전역
해녀노래	199(17%)	구좌, 성산, 김녕
김매는노래	44(3.9%)	한림
타작노래	28(2.5%)	
망건노래	6	조천, 함덕

10) 김영돈 교수는 그의 연구서(1965)의 서문에 노동요에 대해서 다음과 같이 서술하였다. “우선은 勞動謠와 女謠가 압도적이라는 사실이다. 제주도는 현무암과 화산회토로 뒤덮인 이른바 척박한 <石多의 섬>인데다가 호당 평균면적이야 기껏 八半步. 이 매마르고 비좁기만 한 농토에 목숨 붙여사는 島民들에게는 2중3중으로 할퀴고 뜯기기만 하던 눈물의 역사가 덮쳤으니, 古來로 그들의 생활고는 말할 수 없이 극심한 것이며, 그들의 생활 전부는 일한다는 것뿐, <일해야 살지 일 않다가 죽는다>는 哲理는 鐵石같이 굳어졌고 이리하여 수많은 노동요는 쏟아진 것이다.”

양태노래	6	
밭밟는노래	18(1.6%)	
꼴베는노래	8	
멀치후리는노래	6	
기타 노동요	12(1%)	
계	1,142	

(자료: 김영돈 『제주도민요연구』, 1965, 토대로 저자 제작성)

서귀포에서 전승되는 멧돌노래의 사설에 분식이 등장하는데, 여기서 분식의 식문화적 의미를 살펴볼 수 있다. 특히 구황음식으로서 분식의 특성이 확연히 드러나고 왜 제주에 분식이 주를 이루었는지를 알 수 있는 대목이라 하겠다.

(갑) 물룻 혼사발 숲은 거 주민 일만사 배고판디 밧 하나씩 주멍 사먹었져/  
 (을) 설운 아기덜아 난 아멩 승년을 지어도 물웃은 먹영 못 살커라라/  
 (갑) 감제 두 불 전분 토육허여당 떡허난 썩은 내만 팍팍나멍 못 먹더라/  
 (을) 아이고 우린 저 바당에 강 툷 비어당 숲아근 논쟁이 놓양 범벅해연 먹으멍 살았져/  
 (갑) 논쟁이민 윈 좋주 보리쫄 혼 방울이민 툷 혼박새기썩 너멍 숲안 먹어져/  
 (을) 사름 혼 세상 배라벨 꼴 다 보멍 사는구나/  
 (갑) 두물레기 캐어당 데와근 일곱 식귀가 혼 사발썩 먹어블민 두물레기도 못 참예허였져/  
 (을) 아이고 사름 맹도 검도 이 고생허멍 누게 살랜 허여시라/  
 (갑) 구제기 잡아근 행계썩에 싸먹으멍도 살아져두어 그렇게 굶으멍 사람시난 늙었구나/  
 (을) 아이구 사름 배민혼 적은 혼 입이라도 소섬동어귀굴이 아구리도 무사경 커져신고

(서귀포 멧돌노래, 고광민 채집)

여성 갑과 을이 이어받는 사설에서 고구마 전분 제조공정에서 나온 부산물(토육)이 등장하는 점으로 미루어 노래의 시점을 가늠해 볼 수 있다. 제주도에 고구마 재배가 본격적으로 시작된 것은 1940년 제주시 건입동에 주정공장이 설립되면서 부터이다. 동양척식식산회사가 이곳에 항공기용 바이오 연료인 에탄올을 생산하기 시작한 것이다. 곡식을 재배해야 할 토지에 고구마를 갈고 수확한 다음 절간고구마로 말려 공출하는 일에 얽매어야만 했다. 예전에 곡물에 고구마를 혼합하여 조리함으로써 식량을 크게 절약할 수 있었던 대체 식량자원이 더 이상 도민의 먹거리가 되지 못하고 일체의 군수물자로 빼앗기고 말았다. 이로 인해의 도민의 식생활은 더욱 궁핍해질 수밖에 없는 가혹한 현실 그 자체였다. 따라서 이 노래가 불려진 시점은 4·3사건을 전후하여 40년대와 50년대 사이에 먹거리가 부족했던 시기로 보인다. 오래전부터 전승되어오던 노래사설에 현실을 더 추가하여 부른 소리일 것이다. 이 사설에서 갑이 어려운 먹거리 사정을 토로하고 을이 이를 공감하여 자신이 처했던 상황을 좀 더 화제로 더하여 엮어냄으로써 구황음식의 사정을 통해 도민의 식생활을

가능해볼 수 있다. 여기에서 제주 구황음식의 대표적인 물룻, 전분박, 해초류, 두물래기(명아주), 논쟁이(메밀 밀기울)이 거론된다. 또한 이것을 어떻게 요리해서 먹었는지 말해준다. 특히 가루요리가 전면에 나타난다는 것에서 ‘구황음식= 분식’의 등식 관계를 성립하게 하고, 이것이 제주식문화의 상당부분을 차지한다.

이러한 사정은 조선시대에도 별반 다름이 없었다. 제주도에 귀향 왔었던 이견이 쓴 『제주풍토록』에는 다음과 같이 당시 상황을 전하고 있다.

여인들이 방아를 찧을 때는 서로 모여 힘을 합하여 절구공이 노래를 제창하면서 찧음으로 경각에 두여회의 곡식은 능히 장만할 수 있으나 그 노래소리가 슬프고 처량하여 차마들을 수가 없다. 맷돌노래 또한 그렇다.

결국 제주의 분식문화를 꽃피울 수 있었던 동인은 공동사용을 위한 ‘물방애’와 개별 가정용의 ‘정래’와 같은 현무암으로 만든 분쇄용구의 발달에 기인한 것이다. 그리고 화산회토로 이루어진 절해고도의 척박한 섬 환경에서 감내하기 위해 만들어낸 구황음식의 조리법 즉, 분식조리문화에 있다. 그것은 가정관리자의 책임자로서 제주 여성들이 먹거리를 얻기 위한 냉엄한 자연환경과에 맞선 몸부림의 산물이기도 하다.

#### 4. 구황작물 메밀과 분식문화

메밀은 제주의 거친 자연재해(한재, 수재, 풍재)와 척박한 통양에 적합한 구황작물로 알려졌다. 전술한 바와 같이 제주도 토양의 70%이상이 검고 푸석진 화산재로 이루어진 ‘뜯땅’이다. 거기에 ‘작지’(자갈)가 많아 쟁기질이 어렵고 토심이 얇아 씨를 뿌려도 힘이 없어 바람에 쓸려가기 십상이다. 그러면 여기서 조선시대 일부 사료를 통해서 당시의 제주도가 얼마나 식량사정이 어려웠는지에 대해서 타지인이 아닌 제주인이 전했던 이야기를 통해 알아볼 필요가 있다.

1493년(성종 24)에 전 開城府留守 高台弼이 할머니를 따라 제주에서 성장하면서 경험했던 제주의 이야기를 전 임금에게 上書한 내용을 정리하면 다음과 같다.<sup>11)</sup>

전 개성부 유수 고태필이 제주의 일에 관해 아뢰다. “본주(本州)는 다른 육지와 비할 것이 못되어, 사면의 석산(石山)에 흙이 덮였는데, 산 중턱 이상은 지맥(地脈)이 두터우나 국용(國用)에 가장 긴요한 산유자목(山柚子木) 이년목(二年木)·비자목(樵子木)·안식향(安息香) 나무가 많이 생산되므로 일찍이 경차관(敬差官)을 보내어 표(標)를 세워서 벌채를 금하고 경작을 금하게 하였고, 산 중턱 이하의 주위에 열 군데 목장을 설치하였는데(중략), 이를 제외하고는 거의 모두 지맥이 얇아서 한 번 경작한 뒤에는 모름지기 5,6,7년을 묵혀서 그 지력(地力)을 쉬게 하여야 경작해 먹을 수 있습니다. 또 이 땅은 바위와 돌이 많고 삼루(滲漏; 물이 샘)가 많아서 2,3일 비가 오지 아니하면 가뭄이 먼저 드는 형편이라 씨를 붙이는 시기를 잃게 되고, 겨우 싹이 서게 되어도 말라 죽기가 쉽습니다.

11) 『成宗實錄』 권281, 성종 24년 계축 8월 5일(정묘).

개간하여 경작할 만한 땅은 겨우 10분의 1이며 오곡(五穀)이 이루어지지 아니하고 논이 드물어서 세 고을 수령의 공궤(供饋)하는 쌀은 단지 물고기와 미역을 가지고 육지에서 바꾸어야 겨우 채울 수 있으며, 민간에서는 오직 말[馬]을 파는 것으로 생업을 삼고 보리·기장[稷]·산채(山菜)·해채(海菜)로 보충합니다. 또 바다에 폭풍이 갑자기 일어나서 잔물결이 충격(衝激)하여 사방에 흩어져 떨어지기를 비가 오는 것과 같이 하니, 벼가 타고 곡식이 죽어서 해마다 실농(失農)하여 봄철에 곡식이 다할 때에 이르면 백성들이 굶주려서 얼굴빛이 질게 검어서 사람 모양과 같지 아니하고는 밀·보리가 처음 패자 성숙하기를 기다리지 못하고 이삭을 뽑아다가 죽을 만들어 마시나 얼굴빛은 여전하니, 이는 오로지 토지가 척박(瘠薄)한 소치로 그러한 것입니다.

이 기사에서 (1) 해안마을 위쪽에는 토심이 비교적 깊은 편이나 진상을 위한 감귤나무, 비자나무, 안식향나무가 있어 이곳에서 경작을 법적으로 금지하였고, (2) 중산간의 국영목장인 10소장의 토질은 좋았으나 이 역시 진상용 우마를 생산하기 위한 지역이기 까닭에 민간이 경작용으로 사용할 수 없었다는 점, (3) 중산간 이하의 지역은 토심이 얇아서 한 번 경작한 뒤 5~7년은 휴경해야 지력이 회복될 수 있다는 점, (4) 토양에는 돌이 많고 토질이 부박하여 비가와도 물이 쉽게 땅속으로 스며들어 가뭄에 노출되어 있고, 특히 파종기에 가뭄이 올 경우 새싹이 죽기 십상이라는 점, (5) 개간하여 경작이 가능한 땅은 1/10에 불과하여 다양한 곡류를 재배하기 어렵다는 것, (6) 논이 드물어 삼읍의 최고관리들의 식량인 쌀은 잠수들이 따낸 미역과 마른 생선을 육지에 나가 쌀과 교환하여 충당하였다는 것, (7) 민간에서는 말을 길러 파는 것을 생업으로 하고 보리, 기장, 산나물과 해조류를 먹고 산다는 것, (8) 강한 해풍과 파도가 일면 소금기가 진한 바닷물이 물보라가 되어 농작물에 심한 해를 끼쳐 해마다 농사를 망친다는 점, (9) 춘궁기 보릿고개에 도민들이 굶주려 요즘 아프리가 저개발국에서나 겪는 단백질 결핍증인 퀴시오커(kwashorkor)나 단백질과 열량이 부족증인 마라스무스(marasmus)에 시달린다는 것과 이를 이기기 위해 ‘섯보리’(보리와 밀이 덜 성숙한 이삭)을 뽑아다가 말려 죽 등 구황음식으로 먹었다는 사실 등이다. 이 기사로 미루어 볼 때 제주도 주민은 조정의 가혹한 공납을 위한 물자생산으로 인한 경작지를 제한받았고, 설상가상으로 거친 기후와 척박한 토질 때문에 기근에 시달릴 수밖에 없었다는 것이다. 그래서 제주의 구황음식은 일상음식이고 제주음식문화는 곧 구황음식문화라고 할 수 있다.

한편 제주인이 아닌 육지사람이 제주에서 일정기간 동안 생활하면서 쓴 기사를 통해 제주의 먹거리 상황을 객관화 시킬 필요가 있다. 그 중 하나가 조선시대 李健이 제주도에서 귀양살이하면서(1628~1635년) 기록한 『제주풍토기』이다. 당시의 제주도의 상황을 다음과 같이 기록하고 있다.

“섬 안의 토지는 모두 모래와 자갈이어서 밭이 매우 척박하다.(중략) 보리와 밀은 여물지 않아서 피(梯稗; 벼과의 한해살이풀) 모양과 같다. 논은 원래 없다. 그러므로 섬 안에서 귀히 여기는 것은 쌀이다. (중략) 섬 안의 넉넉한 사람들은 밭벼를 갈아서 쌀 대신

사용하고 있다.”

여기서 제주도의 주곡이라고 여기는 보리에 대한 기록에서 당시 곡물 농사의 상황을 짐작할 수 있다. 작물이 성장에 필요한 영양분의 3대 요소는 질소, 인산, 칼리이다. 일정한 수확량을 거둬들이기 위해서는 모든 작물에 3요소가 필요하다. 실제로 화학비료 없이 천연양분 만으로 곡물을 경작할 경우 그 수확량은 논벼의 경우 78%로 비교적 양호하나, 밭벼에서는 38%이고 보리에서는 39%로 그 수확량은 얼마 되지 않는다고 한다.<sup>12)</sup>

그러나 메밀은 토질을 크게 가리지 않는 작물이어서 거친 제주도의 ‘웃드르’(중산간 지대)에서도 잘 자란다. 보리를 수확한 다음 여름철 조를 파종하고 열심히 밭에서 김을 매고 나서 구월 태풍이 또한 메밀은 병충해에도 저항력이 강하고 비료가 없어도 잘 생육한다. ‘자락허게’(메밀 곁가지가 많이 나와 뺏어나가면) 앓기만 하면 메밀농사는 풍년이 된다. 상강이 지나 메밀을 수확하여 다세 정도 말린 다음, 밭에서 멍석을 한 가운데 깔고 거기에 메밀을 놓아 도리깨로 타작한다. 낱알을 바람에 날려 ‘줄랭이’(쪽정이)와 잡물을 분리한다. 다시 한 번 ‘얼맹이’(제일 구멍이 큰 채의 일종)로 걸러낸 후 ‘멩탱이’(떡동구미)에 담아 집으로 운반한다. 낱알을 집 마당에서 잘 건조시켜 보관하여 두면서 식재료로 사용한다.

제주메밀의 역사는 문헌상의 기록은 매우 제한적이거나, 조선시대 신증동국여지승람(1530년)의 제주목 토산조에 산도(山稻), 기장(稷), 피(稷), 조(粟), 콩(菽), 콩(豆), 보리(麥), 밀(麩麥) 등과 함께 메밀(蕎麥)이 등장한다. 한편, 제주의 무속신화에 의하면 ‘농경신 자청비가 오곡씨를 가지고 옥황에서 지상에서 내려오다 보니 메밀씨를 안 갖고 와서 뒤늦게 가져왔다. 그래서 다른 곡식에 비해 가장 늦게 파종한다’라고 전하고 있는 것으로 보아 그 역사가 매우 오랜 것으로 보인다.

또한 제주에 오래 전부터 전해오는 메밀에 관한 다음 과 같은 야사가 있다. “고려 충렬왕 때 몽골군들이 대거 제주도로 들어왔다. 이때 말과 함께 메밀종자도 들여와서 중산간 토지에 메밀종자를 뿌렸다. 메밀을 들여 온 것은 메밀에 남성의 기를 허하게 하는 성분이 있어 메밀을 오래 장복하면 정력이 쇠퇴하여 씨가 마른다고 하였다. 이것은 제주 남성의 씨를 말리고 몽골인의 씨를 뿌려 제주를 몽골화 시키기 위한 계략이었다. 그러나 영리한 제주인들은 몽골의 이러한 속셈을 알아차리고 메밀을 심은 밭 옆에는 반드시 무를 심었다. 무속에는 메밀의 독을 제하는 성분이 있을 뿐만 아니라 메밀을 무와 함께 먹으면 오히려 영양가 있는 음식으로 변한다 하였다. 그래서 제주에서는 지금도 메밀이 들어간 요리에는 반드시 무를 함께 넣어 조리한다.” 제주인들은 이 이야기를 하면서 제주에 메밀이 들어 온 것은 고려 때이고 이때부터 식량으로 적극 활용해 왔다고 세간에서는 흔히 화자 된다.

특히 메밀은 구황작물로서 제주도의 기근을 이겨나가는데 중추적인 역할을 했으며, 특히 메밀의 조리·가공적성을 잘 활용하여 다양한 분식을 만들어 먹었다(사진 8). 그러나 육지에서는 메밀의 활용성을 놓고 볼 때 국수, 묵, 부침 등에 불과하여

12) 제주도에 비료가 들어 온 것은 일제강점기 때이며, 당시에는 ‘약비’라고 칭하였다. 제주도에 화학비료가 들어오기 전인 일제강점기 이전까지의 곡물 수확량은 매우 적을 수밖에 없었다. 조선시대에는 500년 동안 제주도에에는 평균 2~3년에 한 번씩 기근이 들 정도로 궁핍한 상황이었다.

극히 단조로운 성향을 보인다. 분식의 대표격인 범벅은 주변환경에서 얻을 수 있는 다양한 제철의 부재료를 조합하여 메밀범벅을 모체로 하여 파생적인 요리 만들었고, 메밀의 제면적성을 이용하여 칼국·즈베기·만두를 요리하였으며, 개역·묵·적·부침·떡·순대 등의 재료로도 활용하였다. 제주의 거친 자연환경에 부합되도록 식생활 담당자인 제주 여성들이 경제적이면서도 식생활 준비에 드는 시간을 최소화하는 효율성 중심의 식생활 방식이라고 할 수 있다. 이러한 분식의 합리적 식생활이 바로 육지식문화와의 차별성을 나타내는 또 하나의 제주식문화 특성이라 하겠다.



<메밀조베기>



<팥메밀칼국>



<감저범벅>



<는쟁이범벅>



<떡밀 인절미>



<돌레떡>



<등절비>



<중피>



<세미떡>



<손외성>



<물떡>



<만디>

<사진 8> 메밀을 이용한 분식

## V. 제주도 분식의 제법과 특징

### 1. 범벅

범벅류는 잡곡(메밀, 조, 보리, 피, 밀, 수수)의 가루를 사용하나 주로 메밀가루를 많이 쓴다. 곡물가루에 식물성 또는 동물성 부재료(고구마, 감자, 호박, 무, 쑥, 고춧잎, 톳, 파래, 느릅나무껍질가루, 계)를 넣어 익히 분식의 일종이다. 육지 범벅은 곡식가루에 감자·옥수수·호박 등을 섞어서 풀처럼 되게 쑨 죽의 형태를 말하나, 제주 범벅은 휴대하면서 손으로 먹을 수 있을 정도의 고형 음식이다. 육지의 범벅과 제주 범벅이 다른 점은 점성이 다르다. 육지범벅은 죽의 한 무리로서 풀처럼 되게 쑨 반고체상인 반면, 제주범벅은 손으로 먹을 수 있게 된 고형상이다. 육지의 범벅으로는 강원도의 감자범벅·옥수수범벅과 경상도의 호박범벅 등이 있으나 대부분 밀가루나 강냉이를 사용하고 메밀가루를 사용하는 경우는 없다. 따라서 제주범벅은 메밀가루를 이용한 범벅이 주를 이룬다는 점이 육지와 또 다른 특징이라 하겠다.

#### ▶ ‘감저범벅’(고구마 메밀범벅)

메밀가루에 감저(甘藷; 고구마)를 넣고 지은 범벅이다(사진 9). 고구마는 한 잎 크기로 썰어서 끓는 물에 익힌 다음, 소금 간을 한 메밀가루를 넣어 주걱이나 배수기로 저어가면서 혼합한다. 중불에서 3~4분이면 메밀반죽이 다 익는다. 가능하면 메밀가루가 고구마에 붙어 분리되지 않도록 해야 맛이 좋다. 물질 나갈 때 간편하게 휴대했던 음식이다. 메밀을 수확한 늦은 가을과 겨울철에 주로 이용하였다. 메밀쌀을 멧돌에서 거피하는 과정에서 나온 부산물인 메밀 씨눈과 싸래기를 ‘는쟁이’라고 한다. 는쟁이는 거칠어 춘궁기 때 ‘는쟁이범벅’을 만들었다.



<감저범벅>



<는쟁이범벅>

<사진 9> 제주도의 가장 혼한 메밀감저범벅과 구황음식인 는쟁이 범벅

#### ▶ ‘툃범벅’(툃범벅), ‘강이범벅’(계범벅)

이른 봄 생툃이나 말린 톳을 메밀가루나 보리가루와 함께 지은 범벅이다(사진 8). 생툃은 끓는 물에 충분히 데쳐서 사용하고 건툃은 미지근 물에 불린 후 데쳐 사용

한다. 만드는 방법은 다른 범벅과 같다. 갱이범벅은 봄철에 바닷가 바위틈에 돌아다니는 것을 잡아다가 끓는 물에 삶은 다음, 메밀가루를 넣어 만든다. 오독오독 씹히는 ‘갱이’의 맛과 향기가 일품이다. 주로 해안에서 별미로 즐겼으며, 해녀들이 물질 나갈 때 가지고 갔던 범벅이다(사진 10).



<돌범벅>

<갱이범벅>

<사진 10> 제주도 해산물(해조류, 갑각류) 이용 범벅

## 2. 개역 및 기타 분말

개역(미숫가루)은 곡물을 볶아 분쇄한 곡물가루로 가장 흔한 것은 보리개역이 이고 그 외에 콩개역·조개역·메밀개역·산뽕개역 등도 있다. 기타 분말류에는 동물성 재료를 분말화한 것으로 물팥ㄱ루(말뻘), 돛팥ㄱ루(돼지뻘), 아강밭콧ㄱ루(밭뿔), 전복 꺾데기ㄱ루(석결명), 주냉이ㄱ루(말린 지네) 등이 치료를 위한 민간요법용으로 만들어 졌다. 그 밖에 툇ㄱ루와 제피ㄱ루 등도 있다.

### ▶ 보리개역

보리수확이 끝난 초여름 보리를 저장해두기 전에 비가 내리면 일손을 놓고 쉴 수가 있는데, 그 기회를 이용해서 보리를 볶아 미숫가루로 만들어 두었다가 물에 섞어 먹거나 밥에 비벼먹었던 시절음식이다. 곡물의 가장 원시적인 조리방법은 볶아서 가루를 내는 것이다. 볶는 과정에서 곡물의 생 전분질은 호화(糊化)를 일으키므로 물에 쉽게 분산이 되고 이를 섭취하면 효소작용이 용이하여 소화가 잘 된다. 또한 고열에 의해 갈변과정을 거쳐 고소한 향미가 생성되므로 열량 섭취를 위한 식품으로서 손색이 없다. 제주도에 정착한 토착민들이 농경문화에 적응하면서 이와 같은 곡물 조리방법을 터득한 것으로 여겨진다. 처음에는 물에 타서 먹거나 죽을 끓여 먹다가, 여름철 간식용 음료로서 그리고 한라산이나 바다에 나가 생업활동을 할 때 휴대용 식량으로 그 사용 범위를 넓혀 갔을 것이다.

보리개역은 주로 점심으로 먹었고 야외 일터(목장, 밭일, 해녀일)에서 간식으로 먹거나 어린이 이유식으로 사용하였다. 먹는 방법은 4가지이다(사진 11). 가장 흔한 방법은 국사발에 개역을 한 쪽에다 넣고 자른 한 쪽에 냉수를 부어 가루를 조심스럽

게 밑으로 흠어 내리면서 떠먹다가 나중에는 물과 함께 섞어서 마른 개역으로 먹는 방법이다. 두 번째 방법은 점심 때 식은 보리밥에 비벼서 먹는 것이고, 세 번째 방법은 냉수에 타서 마시는 경우이다. 개역은 국이나 반찬 없이 먹었다. 마치 몽골인들이 기장이나 조 같은 잡곡을 볶아 두었다가 차나 요구르트에 섞어먹는 것과 흡사하다. 네 번째 방법은 개역에 물을 부어 반죽한 후 원형으로 성형하여 먹는 것이다.

제주에서 개역은 여름철 음식 중 최고의 별미이므로 개역을 만들면, 며느리는 반드시 시부모에게 먼저 갖다드리는 관행이 있어왔다. 만약 이를 지키지 않으면 ‘개역 한 줌도 안주는 며느리’라고 동네에서 비난의 대상이 되었다. 제주속담에 ‘흔 들에 개역 세 번 해 먹으면 집안 망혼다’(한달에 개역 세 번 하여 먹으면 집안 망한다)라는 속담이 전해오고 있다. 예전에 식량사정이 매우 어려웠던 시절 보리는 중요한 식량이었기 때문에, 개역을 만들어 별미로 군것질하듯 식량을 축내는 것은 낭비로 인식하였던 것이다.



<물에 버무린 것> <밥 버무린 것, 물 탄 것, 성형한 것>  
 <사진 11> 보리개역의 4가지 섭취 방법

### 3. 면

면류 중 전통적인 국수류는 메밀가루, 밀가루 등을 주재료로 하여 반죽 한 후 면대를 만들어 썰어 국물과 함께 익힌 ‘칼국’이다. ‘칼국’은 육지부의 칼국수와 조리방법과 먹는 방법이 다소 차이가 있다. ‘칼국’은 두껍고 원형으로 반죽한 것을 칼로 3등분하고 이를 다시 합쳐서 보통 칼국수 보다 넓게 듬성듬성 잘라서 만드는데, 수제비와 칼국수의 중간 형태인 칼썩두기에 속한다. 육수는 꿩고기나 돼지 삶은 국물을 이용한다. 또한 메밀이 들어가는 요리에는 무채를 넣는 습속이 있어 칼국에도 무채를 넣고 끓인다. 쌀을 이용한 칼국은 흰떡(술변, 절변)을 길게 잘라 고기와 함께 끓이며, 주로 정초에 손님접대 음식으로 먹었다. 가루반죽을 이용하여 만든 ‘즈배기’는 육지의 수제비와 달리 덩어리가 큰 것이 특징이다. 반죽을 손으로 뜯어내지 않고 한 숟가락씩 떠서 넣기 때문이다. ‘즈배기’는 보릿가루나 밀가루를 사용하는 경우도 있으나 주로 메밀가루를 이용한다. 그 외에도 중산간 지역에서는 꿩메밀 만둣국을 만들기도 하였다.

## ▶ 멧밀즈베기(메밀수제비)

끓는 물에 메밀반죽을 넣고 더 끓여 만든 분식이다(사진 12). 메밀가루를 미지근한 물로 반죽해서 수저로 떠서 넣을 수 있을 정도의 농도로 반죽을 한다. 끓는 물에 무를 채로 썰어 넣고 한소끔 끓으면, 메밀반죽을 손가락으로 뚝뚝 떠서 넣고 더 끓으면 소금으로 간을 한다. 메밀수제비는 분만 직후 먹는 산후 조리용 식이요법 음식으로 무 대신에 미역을 사용하기도 한다. 제주도에서는 며느리가 임신하면 메밀가루를 정선하여 준비 보관하여 두는 것은 시어머니의 몫이다. 지금도 병원에서 며느리가 출산하고 나면 시어머니가 손수 즈베기를 만들어 며느리에게 먹인다. 육지부의 수제비와 제주도의 것과의 차이는 반죽의 농도 즉, 물성에 있다. 제주도 수제비는 묽게 반죽하여 손가락으로 떠서 넣으나, 육지부의 그것은 가루에 물을 적게 첨가하여 단단하게 반죽하여 손으로 뜯어서 넣는다.

## ▶ 꿩메밀칼국

메밀반죽을 보통 칼국수 보다 두껍고 짧게 칼로 잘라 꿩육수에 넣고 끓인 면이다(사진 12). 메밀가루는 소금으로 간을 내고 미지근한 물로 반죽하여 안반에 올려놓고, 미래기대로 평평하고 둥그렇게 밀어 보통 칼국수 보다 2배정도 두껍게 만든다. 원형반죽을 칼로 3등분 하여 서로 붙지 않게 가루를 뿌려 겹치게 쌓은 다음, 칼로 0.5cm의 너비로 ‘나플나플’하게 썰어 둔다. 잡은 꿩을 끓는 물에 넣고 충분히 익혀 꺼낸 다음, 꿩고기를 발라내어 잘게 찢어 따로 준비하고, 뼈는 물에 넣어 뽀얀 육수가 나올 때까지 약한 불에서 은근히 끓여 육수를 만든다. 육수에 채 썬 무를 넣어 끓기 시작하면 잠시 후 면을 넣고 한소끔 끓인 뒤, 실과를 넣고 간을 하여 불에서 내려놓는다. 꿩고기는 참기름과 간장으로 양념하여 떠낸 칼국 그릇에 넣는다. 먹을 때 양념간장과 함께 내놓기도 한다. 중산간과 산간 지역에서 먹는 겨울철 별미음식이다.

## ▶ 돼지고기국수

삶은 건면에 돼지고기 육수를 넣고 돼지수육을 얹은 가락국수이다(사진 13). 솥에 된장을 물에 풀어 끓으면 물에 돼지고기를 덩어리째 익혀 꺼내어 편육으로 썰어 준비해둔다. 돼지뼈는 물에 담가 핏물을 충분히 빼낸 후, 물에 무와 향신료(파, 마늘, 생강)를 넣고 뼈를 넣어 약한 불에서 진한 육수가 나올 때까지 오래 끓여 육수를 만든다. 육수를 걸러서 솥에 넣고 파, 마늘 그리고 표고를 더 넣어 살짝 끓여 간장으로 간을 맞춘다. 면 그릇에 육수를 채우고 돼지고기를 얹어놓고 참깨와 고추가루를 넣는다. 돼지를 추렴한 경우는 고기국물을 그대로 사용하였다.

1969년 ‘가정의례준칙’(법률 제2075호)이 법률로 제정되면서, 혼례와 상례의 방문객들에 대한 접대음식이 반상차림에서 국수상차림으로 바뀌기 시작하였다. 더욱이 1960년대 초 정부의 분식장려정책으로 밀가루 음식이 대중화를 이루었고, 특히 건면상품이 등장하면서 돼지고기국수가 널리 퍼졌다. 1970년대 상가집 입구에는 마을 ‘재건청년회’와



메밀조베기(미역첨가)



평양메밀칼국

<사진 12> 메밀조베기와 평양메밀칼국

리사무소 간부들이 합동으로 지키고 있는 광경을 흔히 볼 수 있었다.

한편, 1950년대 밀가루 건면상품이 나오면서 개발된 것이 지금의 ‘뚫피기국수’(돼지고기 국수)이다. 6.25 전쟁 당시 피난 온 육지 사람들은 돼지의 이취가 난다하여 돼지고기국수보다 멸치국수를 더 좋아했으나, 제주사람들은 돼지고기 국수를 무척 좋아했다. 그래서 육지부에서는 결혼 잔치를 ‘국수 먹을 일’이라고 하여 멸치국수를 대접했지만, 제주에서는 고기국수를 대접하였다. 지금도 서귀포 지역에서는 상례 시 조문객들을 위한 접대음식으로 멸치 국수나 고기국수를 대접하는 관행이 지켜지고 있다. 현재는 음식점에서 고기국수라는 이름으로 더 널리 알려져 있다. 제주시내 삼성혈 인근에 고기국수 전문식당들이 밀집되어 있다.



<토종 흑돼지>



<고기국수>

<사진 13> 흑돼지와 고기국수

#### 4. 두류 및 종실류 분말을 이용한 죽

분말을 이용한 죽은 주재료에 5~6배의 물을 더하여 멥근히 끓인 유동식 상태의 음식으로 콩죽, 유죽(들깨죽), 깨죽(참깨죽), 강이죽 등이 있다. 가루를 이용한 죽 가운데 콩죽은 콩을 수확한 늦가을에서 봄철까지 먹었던 보편적인 일상음식의 하나였다.

▶ 콩죽

콩죽은 콩가루와 나물(무 또는 어린 배추)로 만 쓰기도 하나, 주로 콩가루에 메조나 발벼쌀을 조금 넣어 쏘다(사진 14). 우선 빵은 날콩가루를 물에 잘 개어서 준비한다. 불린 쌀을 솥에 넣고 죽을 쑤다가 쌀알이 풀어지면 콩가루물을 넣고 저어가면서 약한 불에서 주걱으로 저어가면서 죽을 쑤다. 콩가루가 끓어 올라오면 ‘눈맞은 배추’(비결구형 겨울철 어린배추)를 손으로 3등분하여 첨가하고 다시 끓으면 소금간을 한다. 제주도 속담에 “팥죽만 먹인 원아덜은 빈뎡이 일곡, 콩죽만 먹인 다슴아덜 살친다”(팥죽만 먹인 친아들은 비듬만 일고, 콩죽만 먹인 의붓아들은 살찐다)라는 말이 있다. 이 속담은 맛좋은 팥죽(전분질 많음)을 먹은 아들은 영양이 부족하여 피부가 거칠어 비듬이 끼는 체질이 됐고, 맛이 덜한 콩죽(단백질이 많음) 먹은 의붓아들은 단백질 영양이 좋아 오히려 살이 찌고 윤기가 흐르는 강건한 체력과 체질을 갖게 되었다는 뜻으로 콩의 영양을 잘 표현한 말이라 하겠다.



<콩죽>



<유죽>

<사진 14> 날콩가루를 이용한 콩죽과 들깨를 갈아 만든 ‘유죽’(들깨죽)

5. 가루를 이용한 국(호박잎국, 늪빼미멸코루국, 뎡국, 물피기국, 콩국)

제주의 국류 중에는 육지와는 달리 날 콩가루나 메밀가루를 넣어 만든 국들이 이용되어 왔다. 콩국은 날콩가루를 갈아서 넣은 국으로, 불린 콩을 삶아 갈아서 만드는 육지식 콩국수용 콩물과 다른 특징을 갖는다. 또한 가을철에 호박잎이나 무와 함께 끓이는 국에 메밀가루를 풀어 넣어 서양식 수프와 같은 점성을 갖게 한 것으로 호박잎국과 ‘늪빼미멸코루국’(무메밀국) 등이 있다. 또한 육지부와는 달리 오래 끓이는 찌개류와 같은 탕류가 별로 없으나, 관혼상제 등 의례 때 접대용으로 돼지를 잡아 수육을 만들고 난 후 얻어진 국물을 2차요리로 이용한 ‘뎡국’(모자반을 넣은 것), ‘뎡숯은국물’(무청을 넣은 것) ‘고사리육개장’ 등 탕류가 섭취된다. 이들 탕류의 조리 과정 중 마무리는 메밀가루로 걸쭉한 점성을 내는 것이다. 한편 ‘물피기국은’ 말고기 부산물(잡고기, 내장 등)로 국을 끓인 것으로 역시 메밀로 점성을 낸다(사진 15). 이와 같이 메밀가루를 물에 풀어서 국에 넣은 넣는 것을 제주지역에서

는 ‘깃을 써서 넣는다’(풀을 넣는다)라고 말한다.



<뭍국>



<뭍괴기국>

<사진 15> 돼지나 말고기 국물에 메밀가루를 넣어 점성을 갖게 한 국

▶ 콩국

날콩가루와 배추나 무를 넣고 끓인 국이다(사진 16). 솥에 분량의 물을 채우고 채로 썬 무를 넣어 한소끔 끓인 후 생콩가루를 넣어 국자로 잘 풀어 준다. 끓어 위로 올라오면 찬물을 조금씩 부어 주는데, 동일한 과정을 2반복하면 순두처럼 덩어리가 생긴다. 마지막으로 어린 배추를 넣고 소금이나 간장으로 간을 하고 끓으면 완성된다. 제주도 콩국은 육지부의 비지찌게와 달리 마른 날콩가루를 장만하여 두었다가 가을과 겨울철에 애용하였다. 제주도민의 중요한 단백질 급원 식품이었다.



<콩국>



<호박잎국>

<사진 16> 날콩가루로 끓인 콩국과 메밀가루가 들어간 호박잎국

6. 묵·적·지짐·순대

묵을 만드는데 메밀이나 녹두를 쓰며(사진 17), 1960~70년대 밀가루 배급 시절에는 밀가루 반죽을 기름에 지져 묵 모양으로 만들어 묵을 대신하기도 하였다. 적꼬지(대꼬챙이)에 4개 정도 꽂는다. 두부적도 마찬가지로 ‘뭍비’(마른두부)를 묵적의 크기로 잘라 적꼬지에 4개 정도 꽂는다.



<메밀묵>



<‘뚫수왜’(순대)>

<사진 17> 메밀가루의 전분을 추출하여 만든 메밀묵과 메밀가루를 넣은 순대

7. 떡류

제주 떡의 제법은 잡곡(보리, 조, 메밀, 기장, 피, 발벼 등등)을 잘게 부수어 술에 물을 넣고 삶은 ‘삶는 떡’, 술에 바드랭이를 얹거나 시루에 넣고 찐 것, 곡물가루를 반죽하여 지진 것, 곡물가루에 술을 넣고 발효시킨 것 등으로 기본체계를 유지하여 수십 여종의 떡 종류를 헤아린다(<표 4>). 육지부에서는 주로 쌀을 기본으로 떡을 만들고 있으나 제주의 떡은 잡곡으로 만들어서 떡의 종류와 모양, 만드는 방법과 용도면에서 차이가 있다. 또한 제주에는 떡가루를 시루에 찌거나 또는 밥을 지어서 안반이나 절구에 놓고 치어서 만드는 ‘치는 떡’이 없는 점이 특이하다.

▶ 오메기떡과 오메기술

오메기떡은 흐린 좁쌀로 빻은 구멍떡(‘오메기떡’)으로 오메기술을 담그는데 사용되는 술떡이다(사진 18). 좁쌀 오메기떡으로 술을 빚어서 오메기술이라 하여 붙여진 이름이다. 예전에 제주도를 ‘당오백 절오백’의 섬이라 하였다. 춘하추동 가릴 것 없이 당(堂)에서 제를 지내고 굿판을 벌였다. 이때 堂神에게 반드시 술과 고기를 갖추어 제사를 드렸는데, 신에게 올리는 降神饔에 따르던 술이 다름 아닌 오메기술이다.

<표 4> 제주 떡의 제조방법별 분류 및 특징

분류	종류	재료							용도
		메밀	조	멥쌀	보리	밀	감저	부재료	
찌는 떡	백시리			○					무속
	조·쌀시리		○	○					유교
	팔침떡			○				팔	유교
	제편			○				적두	유교
	조침떡		○				○	팔	일용
	감제침떡						○		일용
	술편			○				술잎	유교
	절편			○				대잎, 참기름	유교
	은절미			○				대잎, 참기름	유교

	중과	○		○			술잎, 참기름	유교
	송편			○				유교
삶은 떡	새미떡	○					팥, 참기름	유교
	물떡	○					팥, 참기름	일용
	등절비	○					팥	일용
	돌레떡	○					참기름	무속
	감저돌레					○		일용
	만디	○					콩/팥, 참기름	일용
	병거떡			○			팥, 참기름	무속
	순가락떡			○			참기름	무속
	오메기떡		○				팥/콩	일용
발효떡	상외떡				○		보리술, 팥	일용
	기증편						탁배기	유교
지지는 떡	약과		○				참기름	유교
	과질					○	쌀튀김, 조청, 참기름	유교
	강정			○			쌀튀김, 조청, 참기름	유교
	요외			○			쌀튀김, 조청, 참기름	무속
	기름떡			○			조청, 참기름	유교
	우짜			○			조청, 참기름	유교
	빙떡	○					무, 실과, 참깨	일용

(자료: 저자 작성)



<오메기떡>



<오메기술>

<사진 18> 좁쌀가루로 빚은 오메기떡과 오메기술

▶ 상애떡

보리가루나 밀가루 또는 이들의 혼합물에 탁주를 부어 혼합하고 소를 넣어 발효시킨 반죽을 성형하여 찌낸 식사대용의 제주식 전빵이다(사진 19). 제주에는 상례나 제사에 참석할 때 부조하는 풍속이 있어 부조용으로 많이 쓰였던 것이 상애떡이다. 상례 시 봉분을 쌓는 장지에서 상두군들에게 밥 대신 상외떡을 대접하였다. 저장성이 길어 여름철 제사나 추석명절 제찬으로도 널리 쓰였다.

상애떡은 고려 때 탐라가 원나라에 의해 지배받을 당시 몽골인(또는 원나라 군인)들이 탐라인에게 전해준 발효전빵으로 추정된다. 고려시대 쌍화점(雙花店)에서 상화(霜花)가 판매되었다는 기록을 찾아볼 수 있다. 고려가요에 의하면, "쌍화점에 쌍화사라 가고신딘/ 회회아비(아랍인) 내 손모글 주여이다."라는 내용의 <쌍화점>이란 가요가 그것이다. 「음식지미방(1670년경)」에는 상화는 밀가루를 부풀려 채소로 만든 소와 팔소를 넣고 찐 것이라고 하였다.

지금의 제주도 상애떡이나 보리빵과 같은 종류로 볼 수 있다. 이러한 사실로 미루어 보아 쌍화->상화->상애(상외)로 명칭이 유래된 것으로 추정된다. 그러나 제주도 일부 지역에서는 상애떡을 제사상에 올리지 않는 떡이라 하여 '상외떡'으로 부르기도 하며, 단지 손님접대용으로만 쓰인다. 또한 제주인에게 성행했던 무속신에게 대접하는 떡에도 상애떡은 등장하지 않는 것으로 보아 외부에서 도입된 것으로 보인다.

▶ 감저떡과 굿떡

감저떡은 절간 고구마를 가루로 내어 시루에다 넣고 찐 증병의 일종이다(사진 20). 제주도에 구황작물로 고구마가 도입되어 재배되기 시작하면서 겨울철 장기저장 식량으로 이용할 수 있는 방법을 모색하였다. 그 방법은 가을철 수확한 생고구마를 얇게 잘라서 건조 보관하는 절간법이다. 제주도는 전작문화권[雜穀食文化圈]에 속하여 분말식품 이용기술이 상용화되었기 때문에, 절간고구마를 분말화 하여 이를 떡으로 이용하였던 것이다. 감저침떡은 시루떡이지만 의례에 사용하지 않고, 다만 의례(상례, 제례, 큰굿)가 있을 시 많은 양을 만들어 손님접대용으로만 쓰였다. 아마 이방에서 도입된 것이어서 신이 응감하지 않을 것으로 여겼기 때문이라고 본다. 신에게 대접하는 음식은 가능하면 흰쌀이나 메밀을 사용하는 게 관행이었다. 한편 굿떡은 큰굿을 할 때 낮개시리로 사용된 무속용 떡으로 썬가 없는 것이 특징이다.



<상애떡, 빵떡형>



<상애떡, 상애빚형>

<사진 19> 보리와 밀가루 반죽을 탁주로 발효시켜 빚은 '상애떡'(발효빵)



<감제떡(고구마 시루떡)>



<굿시루떡>

<사진 20> 고구마 절간 가루로 만든 감제떡과 쪄가 없는 굿시루떡

▶ 빙떡

메밀가루를 반죽하여 돼지비계로 지진 전에 무채를 넣고 말아 만든 제례 부조용 떡이다(사진 21). 제주여인들이 밭일이나 바닷일을 마치고 제사집에 갈 때(‘제사떡으레 간다’) 빈손으로 가지 않고 만들어 가져갔던 부조음식이다. 솔뚜껑을 열어놓고 그 위에 전을 지지고 삶은 무채를 넣고 말아서 대바구니에 담아 주인에게 부조하고 제사를 지낸 후 함께 음복하였다. 메밀전의 담백한 맛과 무숙채의 삼삼하고 시원한 맛이 어우러져 독특한 맛을 내는 제주의 별미음식이다. 메밀빙떡은 가장 손쉽고 값싸게 만들 수 있는 음식이므로, 땅이 척박한 환경에서 의례에서 실용적으로 쓰일 수 있는 장점이 있었기 때문에 주로 제례의 부조용으로 쓰였다.



<빙떡의 소 ‘눔빼채’>



<빙떡>

<사진 21> 빙떡의 소 ‘눔빼채’(무채)와 2량좌의 빙떡

VI. 결론

육지는 벼농사 중심의 도작문화권(稻作文化圈)에 속한다면 제주는 잡곡농사 중심의 전작문화권(田作文化圈)에 들어간다. 지구상에서 도작문화권의 식생활은 입식문

화(立食文化)이고, 잡곡문화권의 그것은 분식문화라는 것은 주지의 사실이다. 그래서 한반도의 대부분은 쌀을 주식으로 하기 때문에 입식문화권이라는 주장은 보편적 논리를 얻는다. 그렇다면 논농사를 거의 하지 못해 잡곡을 주식으로 삼았던 제주는 과연 분식문화의 범주에 속할까. 사실, 이에 대한 학자들의 집중적인 논의는 별로 이루어지지 못했다. 그 이유는 ‘제주음식=한식’의 등식 관계에서 제주음식을 바라보았기 때문이다. 다시 말해 제주도 음식의 육지적 특징에 집중한 탓에 제주도 음식이 육지 음식과 어떤 문화적 차이가 존재하는지에 대해서 집중적인 연구가 이루어지지 않았기 때문이다. 본 연구는 이 점을 염두에 두고 ‘제주음식문화=분식문화’의 등식이 성립하는지 여부를 심층적으로 밝히기 위해 시도되었다.

우선, 필자가 기왕의 논문에서 발표해왔던 제주음식의 분류포를 보완하여 유형별 음식을 추출하여 분식의 종류와 현황을 살펴보았다. 그 결과 분류대상에서 제주음식의 320품목 중 가루 또는 부재료로 들어간 음식의 품목 수는 총 149품으로 전체 음식의 47%를 차지하였다. 분식의 종류는 범벅류가 37품으로 가장 많아 전체 분식의 약 25%를 차지하였고, 그 외 개역·기타 분말류>면류, 죽류>군힘음식>국류 등의 순으로 분석되었다. 그리고 특별음식인 떡은 49품으로 약 33%를 차지하였다. 따라서 분식은 범벅과 면류 및 죽의 형태로 섭취됨을 알 수 있었고, 가장 흔히 사용된 곡물은 메밀이었다.

둘째, 분식의 형성과 실체를 밝히기 위해 ① 분식의 제조에 사용되었을 것으로 추정되는 유적지 출토유물(갈돌, 갈판, 공이, 시루)을 살펴보았고, ② 분식의 제조에 사용된 용도별 분류(도정 및 제분, 저장, 조리, 운반) 및 특징을 검토하였고, ③ 제분작업의 성별 역할 ④ 제분과 관련된 일부 민요(노동요)의 특성 등을 분석하였다. 그 결과, 유적지에서 갈돌과 갈판, 돌혹과 공이 그리고 조리용 토기 등이 발굴된 사실을 확인하고 탐라국 형성 이전부터 곡물의 제분화가 이루어져 가루죽(또는 범벅)의 형태로 섭취되었음을 추정할 수 있었으며, 그 이후 시대인 괘지패총 등에서 시루의 출토를 확인하고 범벅과 떡류 등 찌는 요리의 존재가능성을 유추할 수 있었다. 한편, 제주민속자연사 박물관에 전시 유물을 토대로 분식의 제조에 사용된 용구를 조사한 결과 도정 및 분쇄용구 중 연자매, 남방애와 ‘정궤’(맷돌) 등이 주요한 용구로 드러났다. 연자매는 부락단위 별 구성원의 공동작업장으로 남녀가 공동으로 작업하는 공간이었으며, 상부상조형 집 또는 계의 조직으로 운영되었다. 남방애와 정궤의 작업은 각 가정에서 남성이 거의 개입되지 않는 여성의 협업에 의해 수행된 가사노동 중의 핵심이었다. 특히 맷돌작업과 관련하여 제주의 민요 모음집의 사료수를 분석한 결과, 전체 민요의 70% 이상이 맷돌노래임이 밝혀져 제주에서 제분화 작업과 분식의 조리는 여성의 일상적인 노동이었음을 유추할 수 있었다.

셋째, 분식에 가장 많이 사용되었던 메밀의 식문화적 의미를 살피기 위해 메밀의 역사와 메밀의 농경과 식문화에 대해서 고찰하였다. 그 결과, 제주에서 메밀농사를 집중적으로 지은 것은 문헌의 제약성으로 정확히 밝힐 수는 없으나 몽골인의 제주

유입과 목축업의 발달에 따른 중산간 마을의 형성기인 고려시대로 추정되었다. 메밀은 구황작물로서 제주 중산간의 풍토에 적합한 종이었다는 전제 하에 메밀농사 문화를 고찰한 결과, 조선시대 평균 3년에 한 번씩 흉년이 들었던 역사적 기록에서 메밀은 구황작물로서 제주도의 기근을 이겨나가는데 중추적인 역할을 담당했음을 알 수 있었다. 또한 메밀은 제주의 분식문화를 주도한 곡물이었음이 확연히 드러났다. 육지에는 국수, 묵, 부침 등 이용 측면에서 단조로운 성향을 보이나, 제주에서는 그 종류와 조리법이 다양하였다. 제주의 경우 메밀범벅을 모체로 하여 거기에 제주의 다양한 자생식물(산채류, 해조류)을 첨가한 파생요리가 제작되었고, 메밀가루의 제면적성을 십분 활용하여 ‘칼국’(칼짜뚜기)·‘즈베기’(수제비)·‘므물떡’(메밀떡)을 만들었으며 개역·묵·적·부침·순대 등의 재료로도 이용하였다.

마지막으로, 제주 분식의 구조와 특징을 식문화적 의미에서 재해석하였다. 제주 분식문화의 특징은 육지와는 식행위(조리·가공·상차림·식습관) 차별성 및 요리의 다양성으로 나타났다. 이러한 분식문화의 독자성은 곧 가정관리자의 주체인 제주여성이 단위 시간당 노동경제(노동생산성)의 효율성을 극대화하기 위한 식생활 지혜의 산물이라고 말할 수 있다.

결론적으로 제주음식문화는 ‘제주음식=분식문화’이라기보다는 분식문화가 상당부분(약 30~40%로 추정) 개입되어 있어 입식과 분식이 혼재된 식문화 즉, ‘제주음식문화 = 입식문화 + 분식문화’의 등식이 성립한다. 이점이 바로 제주음식문화가 육지식문화와 크게 다른 독자성이다. 하여 제주음식문화는 한식문화속의 향토음식이 아니라 또 다른 한국의 민족음식(民族飲食; ethnic food)이라 해도 크게 무리가 따르지 않는다. 나아가 제주음식문화의 변천과정은 ‘수렵채취문화’—‘수렵채취·죽문화’—‘분식문화’(탐라국시대)—‘입식·분식문화’(조선시대~일제강점기)—‘입식문화’(50년대~70년대; 화학비료 투입기)—‘육지식문화’(현재)으로 추론도 가능하다. 그러나 이 부분은 향후 진전된 연구를 통해 소상히 밝혀야할 과제이다. 이 논문은 특정 시점을 기준으로 한 자료 확보의 제약성으로 분식의 섭취량과 빈도수를 분석에 반영하지 못했다는 점이 큰 한계이다. 허나, 본 논문은 그 동안 필자가 제주를 입식과 분식이 혼재된 통합식문화권으로 분류된다는 주장을 뒷받침한다.

## 참고문헌

『세종실록』 「지리지」 제주목, 대정현, 정의현.

『조선왕조실록』(<http://sillok.history.go.kr>)

국립제주박물관, 『제주의 역사와 문화』, 2001, 43-98쪽.

김영돈, 제주도민요연구(상), 일조각, 1965.

김지순, 『제주도음식』, 대원사, 1998.

- 오영주, 「동아시아속의 제주발효음식문화」, 『제주도연구』, 32(1), 157-203쪽.
- 오영주, 『제주민속주의 관광상품화방안』, 제주도관광협회, 1994.
- 오영주, 「제주향토음식의 현황과 전망」, 『동아시아식생활학회 추계학술대회 특강논문집』, 동아시아식생활학회, 2001, 45-64쪽.
- 오영주, 「제주 전통혼례와 음식문화에 관한 민속지적 묘사」, 『제주도연구』29(1), 2006, 157-227쪽.
- 오영주, 「제주 토종돼지의 사육과 식문화」, 『감귤원예』 158, 2006, 112-144쪽.
- 오영주, 「제주말고기 음식문화와 영양기능성」, 『감귤원예』 160, 2006, 121-131쪽.
- 오영주, 「제주바다의 채소 ‘톨’(툇)의 영양과 실용조리」, 『감귤원예』 157, 2006, 105-114쪽.
- 오영주, 「고사리 껌기 풍속과 식문화」, 『감귤원예』 165, 2007, 104-117쪽.
- 오영주, 「제주 음식문화의 유산, 썩」, 『감귤원예』 167, 2007, 105-111쪽.
- 오영주, 「제주굿떡의 민속과 제법」, 『감귤원예』 164, 2007, 105-114쪽.
- 오영주, 「제주명절과 음식문화」, 『감귤원예』 162, 2007, 107-114쪽.
- 오영주, 『제주특별자치도 향토음식 자원발굴 및 육성(2011-2016)』, 제주특별자치도, 2010, 15-87쪽.
- 오영주, 양만배, 『제주음식메뉴와 상품개발 실무』, 제주한라대학, 2008.
- 吳榮周, 玉井和江, 『ふるりの味 濟州島』, 大學書林, 2006.
- 오영주, 최광수, 『제주향토음식-문화, 메뉴개발 그리고 외식경영』, 제주한라대학, 2010.
- 오영주·황인주, 『제주향토음식론』, 한라대학전문대학, 1996.
- 오영주·황인주·이영실, 『제주전통음식 조리실무』, 제주한라대학, 2003.
- 이상영, 「우리나라 막국수와 일본 소바면의 식문화적 비교고찰」, (주)미원부설 『한국 음식문화연구원논문집』, 1994, 6-25쪽.
- 제주대학교박물관, 『제주곽지패총-제주대학교박물관조사보고』 제20집, 1997, 127쪽.
- 제주도민속자연사박물관, 『제주도의 식생활』, 제주도민속자연사박물관, 1995.
- 제주문화연구, 『현지 김영돈박사회갑기념논문집』, 도서출판 제주문화, 1993.
- 李健 著, 고창석 옮김, 「제주풍토기」, 『제주학』 제4호, 1999.
- 주영하, 「제주 음식문화 연구의 성과와 과제」, 『2011년 제주학회 제36차 전국학술대회발표논문집』, 제주학회, 2011, 133-144쪽.
- 진성기, 『남국의 향토음식』, 제주민속연구소, 1995.
- 허남춘·주영하·오영주, 『제주음식문화』, 국립민속박물관, 2007, 23-205쪽.
- 현용준·고광민, 『한국구비문학대계 9-2(제주편)』, 한국정신문화연구원, 1980, 432-433쪽.
- 황혜성, 『한국민속종합보고서』, 문화공보부 문화재관리국, 1974.
- 황혜성, 『한국민속종합보고서(향토음식)』, 문화재관리국, 1987.