

## 제주향토음식- 현황과 전망

제주한라대학 호텔조리과 및 제주향토음식연구소

오 영 주

제주의 시대적 식생활의 변천과정은 문헌의 제약으로 구체적으로 알 수가 없다. 고대의 식생활은 단지 탐라지(耽羅志, 1652, 효종 4년, 이원진 저, 고흥진 감교)에서 추측해 볼 수 있다. 탐라지의 고적조 중 삼성혈에 대한 유래에 의하면, “권초에 사람이 없더니 세 신인이 이땅에서 솟아나 왔다. 세 사람은 거친 들판을 사냥하면서 가죽옷을 입고 고기를 먹으면서 살았다. 하루는.....<중략> 그 함을 열자 안에는 청의를 입은 세 사람과 땅아지 송아지 그리고 오곡의 씨앗이 있었다. ....<중략> 세 사람은 나이 차례로 짝을 짓고 샘물이 달고 땅이 기름진 곳을 ..... 오곡의 씨앗을 뿌리고 또한 소와 말을 치었으니 날로 부서를 이루 었더라”라고 서술하고 있다. 삼을나 개화 당시 제주 식생활 단계는 한라산과 오름을 중심으로 한과 산약중심의 수렵단계에서 밭이나 제주의 영구 유수천 지역 중심의 농목생활의 시대로 접어드는 과도기적 단계임을 암시한다.

따라서 제주에 거주했던 원시인들은 제주의 자연동굴이나 바위그늘집에 거주하면서 한라산 남쪽에 자생하는 각종 아열대성 열매(삼동, 보리수, 머루)와 잎, 뿌리 등을 채취하고, 산간에 서식하는 노루 꿩 사슴 멧돼지 오소리 등 야생동물을 사냥하고, 바닷가에 나아가 자리돔 등을 비롯한 연안 어류와 보말과 소라 등 조개류를 수집 채취하는 등 자연에 존재하는 기성형태의 식재료로 먹는 문제를 해결하였을 것이다. 삼을나 시대에 이르러 토양상태가 비교적 양호한 강정천, 예래천, 중문천, 천지연을 중심으로 한 유수천 중심의 산도(稻) 벼 보리(麥) 조 콩과 팥 녹두 메밀 등 곡류농업과 집짐승 기르기가 이루어 졌다. 즉, 자연이 제공하는 먹거리만을 이용하던 토착민들이 자연을 정복하기 위한 실천활동과정에 점차 곡식을 심어먹고 짐승들을 길들여 키우게 되었다. 이들은 식물의 씨가 땅에 떨어져 따뜻한 봄이 오면 싹이 자라는 것과 서늘한 가을이 되면 알찬 열매가 열려 한줌의 낱알이 수십 수백배로 늘어 난다는 생산법칙을 이해하고 유리한 자연조건을 탐색하여 토양의 성질에 맞게 농사를 시작하였다. 식용식물의 채집에서 작물재배로의 이행, 동물의 길들이기와 번식법의 도입 등은 제주의 자연의 제한적인 조건에서 오는 구속에서 벗어나기 위한 제주 토착민의 창조적 활동에서 새로운 진전이었으며 식생활 해결에서 거둔 커다란 성과였다.

이러한 농사의 보급은 떠돌아다니는 생활에서 일정한 지역에 마을 단위로 터전을 삼아 정착생활을 하게됨으로써 상대적으로 안정된 생활을 보장받게 되었다. 예전의 제주인들은 알곡작물로 활동에 필요한 에너지인 탄수화물을 얻었고, 바다와 유수천에서 물고기 잡이와 채집활동 그리고 집짐승 기르기와 사냥으로 얻은 먹거리들을 부식물로 이용하였다. 특히 제주 지역은 온화한 기후와 유수천이 많아 논농사도 가능하였다. 그러나 탐라지에서 ‘제주도 땅이 박하고 백성이 가난하여, 농작물이 평년작이면 도민 식생활의 6할을 충당시킬 따름이다’라고 지적하고 있듯이 토착민들의 식생활의 해결은 지상 최대의 과제였다.

또한 역사적으로 외부인의 침략과 지배자들에 의한 쌀, 해산물, 과일, 고기 등등 고급 먹거리는 공출, 진상 등의 명목으로 착취당했다. 토착민들이 자연과 사회의 주인이 되지 못한 탓으로 자기들이 생산한 먹거리도 충분히 먹을 수 없었다. 이러한 착취사회에서 제주 토착민들은 이들이 생산한 먹거리들이 지배자들의 것으로 전락되고 그것을 애써 만든 음식은 기껏해야 명절을 비롯한 특별한 기회에나 맛보는 정도였다.

지난 1970년대 중반까지 제주인들의 주식은 보리, 조, 메밀이었으며, 주식 형태는 보리 + 조, 보리 + 고구마, 조 + 고구마, 보리 + 팥, 보리 + 조 + 팥 등이었으며, 기제사용 쌀밥은 벼나 발벼로 지었고 흰쌀밥은 잠곡밥과 구별해서 '곤밥'이라 하여 기제사 때에나 먹을 수 있는 고급 음식이었다. 콩은 주로 된장과 간장을 담그는데 사용하고 콩국, 콩죽, 두부, 콩자반용으로 사용하였다. 메밀은 주로 중산간 지대에서 조농사가 폐작이 되었을 때 그 대책으로 파종하였다. 메밀은 빙떡, 칼국, 자베기, 돌레떡을 만들거나 산모가 해산을 하면 메밀죽이나 메밀국을 먹었다. 제주인들의 식생활이 날로 향상되어 70년대 중반 반지기밥, 80년대 초 쌀밥으로 식단이 변화하여 지금에 이르고 있다.

국은 제주인의 식생활에서 필수적이며, 신선한 생선국, 해어 및 육류의 국, 배추국, 무국, 미역국, 콩나물국, 호박국, 기타 각종 소재의 국을 먹었으며, 호박익국은 보리가루를 섞어서 끓임, 눈오는 겨울철에 파란 배추로 끓인 배추국 맛은 제주인의 미각을 돋군다. 여름철에는 냉국을 많이 먹었으며 채썬 오이나 삶은 배추에 된장을 풀어 냉국을 만들었다. 겨울철에도 파란 야채가 밭에 남아있어 채소를 말려 씨래기를 준비하거나 김장도 중요하지 않았다. 반면 일부 장아찌류는 발달하여 파초 줄기를 된장에 함께 숙성시키거나 마늘지를 만들어 밥반찬으로 만들었고, 더불어 자리젓, 멸치젓, 고도리젓(고등어새끼젓), 게웃젓 등을 밥찬용으로 먹었다. 바다가 인근에 놓여있어 신선한 생선어패류를 구할 수 있어 이것으로 물회, 생선국, 반찬으로 사용하였다.

먹거리가 넉넉하지 못했던 제주 주민들은 평소 잡곡으로 인한 거친 음식의 식사(粗食)를 하면서도 먹을 수 있는 자연의 혜택을 충분히 이용하였다. 그래서 충분치는 못하였지만 최저 필요한 열량은 얻을 수 있는 소식(素食)을 하였고, 제주 남단의 자연이 가져다준 식재료의 다양성과 온난한 지역이므로 겨울철에도 싱싱한 채소를 얻을 수 있어 자연의 이점을 최대한 살려 영양소를 골고루 섭취할 수 있었다. 장수지역 식생활조사에서 흔히 발견되는 공통점이 제주음식에 그대로 반영되어 있다고 본다. 현대인의 영양문제인 고열량, 육류 및 소금과잉 섭취, 섬유질 및 비타민과 미네랄의 섭취부족 그리고 생리활성물질 섭취부족 등을 해결할 수 있는 바람직한 식생활의 표본이다. 제주음식은 한마디로 환경친화형이고 건강친화형 요리이다.

## 1. 제주 향토음식의 특징

제주 향토음식이란 제주 지역에서 생산되는 재료를, 제주식의 조리법으로 조리하여, 과거로부터 제주 사람들이 먹어 온 음식이라 할 수 있다. 즉, 제주 지역에서만 생산되는 특산재료를 사용, 그것에 적합한 조리법에 의해 발전시킨 음식, 제주 지역에서 많이 생산되거나 타 지방으로 부터 많이 공급받을 수 있는 재료를 사용하여 적합한 조리법에 의해 발전시킨 음식, 각지 어디에서나 있는 흔한 재료를 사용하더라도 조상들이 생활형태, 역사적 배경, 기후 풍토 등 지역적 특성이 반영된 특유의 조리법이나 타 지방과 차별적으로 발전한 가공기술을 이용하여 발전시킨 음식, 옛날부터 제주 지역 행사와 관련하여 만든 음식으로 오늘날까지 전해져 오는 음식을 말한다.

제주 식문화의 특징을 살펴보면,

첫째 조리법이 단순하고 식품에 가능한 한 인간의 손질을 최소화한다는 점이다. 이는 조리 담당자인 제주여성이 생업과 가사일을 동시에 했어야만 하므로 오래 부엌에 머물러 있을 수 없었기 때문이다. 가볍게 끓이는 조리방법으로 조리시간이 짧고 냉국이나 물회 또는 찜 등의 생식이 많은 것은 이러한 이유에서이다. 식품 고유의 맛과 영양성분의 손실을 최소화하고 체내 이용성을 극대화 한 조리법이다. 육지부의 국류는 대부분 진한 탕류이나 제주는 냉국, 물회, 생선국, 맑은 된장국이 주류를 이루고 있다. 그래서 한식의 맛을 진한 양념 맛이라고 한다면, 제주의 맛은 재료의 싱싱한 자연의 맛이다.

둘째, 분식(가루음식)과 입식(잡곡밥)이 혼재된 통합식문화권이다. 쌀문화권인 본토는 입식의 쌀밥문화가 주를 이루나, 제주의 자연환경은 육지와 크게 달라 보리, 조, 메밀, 콩 등의 가루를 이용한 분식문화권의 성격이 강하다. 범벅, 수제비, 개역, 칼국수, 발효전빵(상애떡), 잡곡떡, 고구마떡, 메밀가루 국 등은 분식문화가 발달했음을 단적으로 보여주는 음식들이다.

셋째, 제철에 나는 해산물과 농산물을 다양하게 이용한다. 제주 사라들은 만들 요리를 생각해서 식재료를 미리 구입하거나 계획을 세워서 조리하는 경우가 매우 드물고 그때그때 얻을 수 있는 재료를 상황에 맞게 조리해서 먹는다. 이는 제주 지역이 타지역에 비해 연중 따뜻하므로 산과 들, 해변과 바다에 신선한 식재료가 산재해 있어 때와 철에 따라서 식재료를 십분 활용할 수 있기 때문이다. 그래서 제주의 향토음식은 무려 400여품을 헤아려 전주 지방 280품, 오끼나와 150품에 비해 월등히 많은 수이다.

넷째, 모두가 다 함께 만들어 나누어 먹는 나눔의 식문화이다. 국이나 반찬에 걸치레한 장식을 하지 않을 뿐더러 재료의 선택이나 조리법에도 그다지 신경을 쓰지 않는 바와 같이 미관을 위주로 하는 식사를 하지 않는다. 밥은 큰그릇(낭푼)에 상 가운데 두고 국그릇은 제각각 따로 먹었다. 언제 누구나 식사에 와도 국 한 그릇만 준비하면 함께 바로 먹을 수 있는 공동식(共同食)의 문화가 저변에 깔려있다. 특히 일상식이 아닌 의례식은 반드시 이웃과 나누어 먹었다. 일상식은 탄수화물 위주의 열량섭취를 위한 음식이었지만, 의례식은 특별한 음식으로 고기나 생선 마른두부 등과 같이 단백질 위주의 식품으로 공동추렴이나 나눔을 통해 단백질섭취의 공동기회를 마련하였다. 맛있는 음식은 공동식에 의해 식사의 평등화가 이루어짐으로써 필요 최저량의 영양수준의 확보가 가능했다.

다섯째, 구황음식과 민간요법용 음식이 발달하였다. 제주인의 식생활의 역사는 한마디로 먹거리를 확보하기 위해 거친 환경과의 투쟁이었다. 쌀밥과 고기는 주로 큰일이 있을 때나 먹을 수 있었고, 일상식의 주식은 거친 잡곡밥과 범벅 그리고 죽과 고구마였다. 범벅류와 죽류 그리고 국류가 발달한 것은 바로 이 기근을 이기기 위한 방편이다. 또한 제주에 각종 약술과 약재를 첨가한 엿류를 비롯한 각종 음식이 다양한 것은 제주의 아열대성 약용식물이 풍부하고, 힘든 노동으로 쇠약해진 신체를 보할 필요에서 비롯된 것이다.

## 2. 제주 음식의 식재료

제주지역은 한라산 남쪽으로 완만한 경사를 이루어 이에 따라 토질과 기후가 다소 다르게 나타난다. 기후는 제주도에서 가장 따뜻한 온대남부형에 해양성을 띠고 있다. 강우량은 육지부에 비해 많으나 7-8월이면 수 차례씩 태풍이 내습한다. 토양은 중드르(중산간)의 푸석진 뜸땅(회갈색인 화산회토)과 해안마을의 비화산회토(센땅)으로 이루어져 있으며 돌맹이가 많다. 제주의 농경지는 밭이 주를 이루나 다른 지역과는 달리 논도 유수천을 따라 발달되어

있다. 자연섬지의 특성상 다양한 작물들이 재배되어 왔다. 제주의 바다는 지형학적으로 동중국해, 황해, 우리 나라 남해와 접하고 있고 다양한 해수들이 모이므로 해수에 따라 이동하는 각종 어류들이 모여드는 길목의 역할을 하고 있다. 또한 광선이 해저까지 투영하고 파랑이나 조류에 의해 영양염류가 잘 공급되어 수산업적으로 중요한 해조류들이 많고 이들을 먹이로 삼는 전복, 소라, 성게, 문어, 해삼 등이 풍부하다(표 1).

<표 1> 제주 향토음식의 식재료

분 류	식 재 료	
농산식품 재료	곡류	맥류(과맥, 맥주맥, 소맥), 잡곡류(조, 메밀, 수수), 쌀(벼, 밭벼)
	서류	고구마, 봄감자, 가을감자
	두류	대두, 팥(붉은팥, 외팥, 춤팥, 눈팥), 녹두, 강남콩
	채소류	엽경채류(배추, 양배추, 상추, 부추, 미나리, 양하, 콩나물, 숙주나물, 마늘잎, 족파잎, 시금치, 메밀잎, 동지나물, 고추잎, 콩잎, 달래, 호박잎, 깻잎, 비름, 고구마잎), 근채류(무, 마늘, 부추, 더덕, 쪽파, 당근, 토란, 양하근, 반치), 과채류(오이, 호박, 가지, 고추, 참외, 수박)
	과실류	인과류(감귤류, 감, 비파), 핵과류(복숭아, 앵두), 장과류(포도)
	유지류	유채씨, 참깨, 들깨, 깻나물씨, 해바라기, 피마자씨, 동백씨
	향신료	마늘, 고추, 초피, 생강, 박하
	야생 식물류	고사리, 달래, 냉이, 쑥, 떡쑥, 개자리, 멜순, 던덕, 들꿩, 방풍, 용설채, 죽순, 물룻, 소앵이, 질경이, 삼동, 시러미, 오미자, 모람, 멀리, 틀, 보리수, 유름, 윤노리, 굻간달기, 표고, 야생버섯, 갈근, 뽕이
	약용 식물류	오부자, 향부자, 치자, 안식향, 반하, 무환자, 석피, 후박, 금동, 천동자, 방풍, 당귀, 백납, 백작약, 금은화, 매주실, 천문동, 맥문동, 도충, 만형자, 길경, 창목, 모과, 연복자, 송기충, 상기생, 깻복숭아, 겨우살이, 초피열매, 하늘래기, 먹구실
축산식품 재료	식육류	돼지고기, 쇠고기, 닭고기, 말고기, 토끼고기, 염소고기, 오리고기
	야생동물	노루, 꿩, 지다리
	난류	달걀, 오리알, 꿩알
	기타	벌꿀, 동물성지방(돈지, 우지), 번데기, 지네, 굼뽕이
수산식품 재료	어류	자리돔, 고등어, 옥돔, 광어, 전갱이, 갈치, 조기, 벤자리, 멜, 가오리, 삼치, 쥐치, 방어, 우럭, 북바리, 상어, 복어, 아귀, 다금바리, 깻장어
	갑각류	새우류, 게류
	연체동물	소라, 오분자기, 보말, 전복, 군벚, 문어, 오징어, 한치
	극피동물	성게, 해삼
	해조류	톳, 미역, 모자반, 감태, 파래, 청각, 우뚝가사리
	담수어	장어, 붕어, 은어, 민물게

### 3. 제주 향토음식의 현황

제주의 향토요리는 따뜻한 아열대성 기후풍토에 맞게 소박하지만 단순 호쾌하다. 주식은 보리쌀과 좁쌀이고 부식은 된장과 채소류이다. 바닷고기를 말려 두었다가 먹고 돼지와 소말은 추렴하여 잡아서 나누어 먹었다. 밥은 평소에 잡곡밥을 먹고 명절이나 제삿날에는 곧밥(쌀밥)을 먹는다. 1980년대 중반까지만 해도 보리밥에 함유된 쌀의 비율은 북제주를 비롯한 다른 지역에 비하여 다소 높았는데, 이는 제주의 하논, 강정, 예래, 중문 등의 논농사에 기인한 것이다. 돼지고기와 생선국과 자리물회를 좋아하며, 가능한 한 식품에 인간의 손질을 최소화하여 재료의 참 맛이 살아있다. 진한 한식요리에 비해 식후 만족감이 다르다. 제주의 풍미와 미각은 담백한 일본요리와 맛이 진한 한식요리의 중간적인 존재라고 할 수 있다. 제주의 향토음식을 식품군별로 분류하면 <표 2>와 같다.

(가) 주식류: 전분질식품(곡류·서류) 등을 중심으로 구성되어 있으며 주로 먹어서 에너지를 내는 주식용 음식으로 밥류, 죽류, 국수류, 떡국류, 범벅류, 개역류 등이 있다. 밥은 보리나 조에 잡곡류(수수, 메밀, 콩, 팥, 녹두, 고구마, 감자)를 더하거나 해조류(파래, 톳, 다시마, 감태, 너패) 또는 채소류(무, 쑥, 개자리, 본숙, 물룻)를 첨가하여 지으며, 죽류는 잡곡을 많이 이용하며 거기에 채소(표고, 마늘, 비름, 호박), 유지(들깨, 참깨, 동백), 동물성 재료(돼지 새끼, 꿩, 닭) 또는 어패류(전복, 옥돔, 오분자기, 게, 고등어, 성게, 문어, 장어, 대합, 고동)를 이용하며 특히 어패류가 들어간 죽을 선호하였으며, 수제비와 범벅류는 주로 메밀을 사용하며 범벅에 식물성 부재료(고구마, 감자, 호박, 무, 쑥, 고춧잎, 톳, 파래, 게)를 이용한다.

(나) 국류: 국의 재료는 주위에서 손쉽게 구할 수 있는 채소류, 해조류, 어패류, 육류 등을 이용한 국들이 있다. 국은 계절에 따라 봄, 가을, 겨울에는 끓인 국을 주로 이용하였고, 육지 부와는 달리 오래 끓이는 찌개류와 같은 탕류가 별로 없으며, 채소류나 해조류를 넣고 끓인 맑은 된장국이나 콩가루를 넣고 가볍게 끓인 콩국, 신선한 생선을 넣고 끓여낸 생선국 또는 수조육류를 넣어 끓인 고깃국이 주를 이룬다. 한편 여름철에 많이 섭취하는 냉국은 생 된장에다 채소나 해조류를 넣는데 생것 또는 데쳐서 사용하고 오징어와 군뱃 등의 해산물은 데쳐서 만들며, 물회류는 흰살 생선이나 연체동물류 또는 패류를 생것으로 만든다.

(다) 찬류: 밥을 먹기 위해 부수적으로 따르는 것으로 가장 기본이 되는 것은 장류, 김치류, 젓갈류이고 거기에 야채, 어패류, 육류를 이용한 찬이 따르게 된다. 이런 찬류에서 단백질, 비타민, 무기질을 얻었다. 채소류를 이용한 찬, 해조류를 이용한 찬, 어패류를 이용한 찬, 육류를 이용한 찬, 김치류, 젓갈류, 묵류, 쌈류 등을 들 수 있다. 무침은 채소류나 해조류를 생 된장으로 무치고 양념은 별로 하지 않으며 건조채소는 거의 사용하지 않는다. 생선류는 주로 굽거나 조림으로 쓰인다. 김치는 기후가 온난한 관계로 임시로 담가먹는 걸절이 김치가 주를 이루며, 다른 지방의 젓갈은 주로 김장할 때 사용하는 양념용이 대부분인데 비해 북제주의 젓갈은 주로 밥반찬용이다. 특히 여름철 콩잎이나 깻잎쌈과 함께 많이 섭취되며, 숙성기간이 짧아 신선한 감칠맛이 난다. 또한 젓갈을 밥솥에다 넣고 찌서 국물을 찍어먹거나 조리용 양념으로도 사용한다.

<표 2> 제주 향토음식의 현황

분류	식품군	음 식 명	
주식류	밥류	잡곡류	반지기밥, 조밥, 보리밥, 고구마밥, 메밀밥, 감자밥, 피쌀밥, 섯보리밥, 감태밥, 지름밥, 꽃밥, 곤밥
		해조·채소	파래밥, 톨밥, 곤포밥, 무밥, 본숙밥, 쑥밥, 너패밥, 감태밥, 전분주시밥, 무개기밥, 채밥
	죽류	어패류	전복죽, 옥돔죽, 오분자기죽, 성게죽, 갱이죽, 고등어죽, 물꾸럭죽, 장어죽, 구살죽, 복어죽, 대합죽
		육류	돼지새끼죽, 꿩고기죽, 북부기죽, 닭죽, 돼지불알죽, 말고기죽, 쇠피기죽, 햇병아리고운죽
	잡곡류 및 기타	콩죽, 비빔죽, 마농죽, 메밀죽, 초기죽, 유죽, 곤죽, 메밀죽, 팥죽, 녹디죽, 오개돌죽, 피마자죽, 보리죽, 좁쌀죽, 송피죽, 섯보리죽, 호박죽, 쑥죽, 피쌀죽, 개자리죽, 명아주죽, 냉이죽, 달래죽	
국류	국	채소/해조류	배추된장국, 무된장국, 콩나물된장국, 호박된장국, 감자된장 호박일국, 난시국, 달래된장국, 고사리국, 양애국, 패마농국, 쑥국, 무메밀가루국, 개자리국, 송피칠국, 미역된장국, 파래국, 미역새국, 너패국
		어패류	갈치호박국, 옥돔국, 성게국, 각재기국, 바르국, 뽕배추국, 고등어국, 송국, 갱이국, 보말국, 맨자리국, 북쟁이국, 불락국, 우렁국, 오징어국
		수조육류	돼기몹국, 꿩고기국, 말고기국, 쇠고기국, 닭고기국, 돼지아강밭국, 돼지고기국, 접떡밭국, 노루고기국
	냉국	채소/해조류	물외 된장냉국, 배추냉국, 반치냉국, 미역냉국, 톨냉국, 우미냉국, 청각냉국, 몸냉국
		어패류	군벳냉국, 성게냉국, 오징어냉국
	물회	어패류	자리물회, 한치물회, 옥돔물회, 소라물회, 군벳물회, 해삼물회, 객주리물회, 자립회, 송치회
찬류	쌈	채소류	부르쌈, 삶은배추쌈, 콩잎쌈, 양애잎쌈, 삶은 양배추쌈, 물미역쌈, 다시마쌈, 호박잎쌈, 유잎(갯잎)쌈
	무침	채소류	고사리무침, 패마농무침, 동지나물 무침, 양애무침, 난시무침, 유채나물무침, 메밀잎무침, 무무침, 비름나물무침, 몸무침, 진메음, 햇고사리나물, 호박무침, 어린모듬무침, 쇠우리무침, 콩나물담취, 감제맹구리무침, 미나리무침, 홉대산이부침, 무말랭이부침, , 양하나물무침, 양하순무침
		해조류	톨무침, 미역줄기부침, 몸무침, 포래자반무침, 미역부침
	조림	채소류	꽃마늘된장조림, 무말랭이조림, 두부조림, 계란된장조림
		어패류	자리조림, 고등어조림, 갈치조림, 각재기조림, 뽕조림, 자리젓조림, 뽕젓조림, 우렁콩조림,
	구이	어패류	갈치구이, 고등어구이, 자리회, 자리구이, 각재기구이, 옥돔구이, 소라구이, 전복구이, 오분자기구이, 오징어구이, 상어포구이, 우렁구이
		기타	날초기(생표고) 양념구이, 꿩고기구이, 돼지고기구이
	튀김	어패류	갈치튀김, 각재기튀김, 옥돔튀김
	적류	육, 어패류	전복적, 간적, 꿩적, 돛고기적, 오징어적, 상어산적, 쇠고기적, 구쟁기적, 노리피기적, 사슴피기적
		채소류	묵적, 양의적, 꽃마늘적, 둠비적, 홉대산이적, 호박적
	지짐	육, 어패류	불락지짐, 상어지짐, 꿩독새끼지짐, 꿩지짐, 고등어지짐, 북쟁이지짐, 자리지짐, 새우지짐
		채소류	고사리지짐, 모밀코루지짐, 녹디고루지짐, 호박지짐, 밀코루지짐, 메밀묵지짐
	볶음	어패류	마른뽕볶음, 갱이콩볶음
	회	생선강회	해삼회, 소라회, 가오리회, 혼다나회, 전복회, 오징어회, 해삼토렴회, 북바리회, 자리회, 비계회
수조육류		도새기새끼회, 송새끼회, 꿩토렴회, 천엽토렴회	
기타		물외(생), 초기전, 메밀묵, 마른두부, 청묵, 숙묵, 솔 뒤, 향정국, 돛배고기, 번데기	
저장식품류	김치류	동지김치, 달래김치, 패마농김치, 초마기김치, 갯나물김치, 당근김치, 파김치, 방풍김치, 부추김치, 꿩마농김치, 해물김치, 전복김치	
	젓갈류	자리젓, 오징어젓, 뽕젓, 오분자기젓, 성게젓, 갱이젓, 게웃젓, 갈치젓, 각재기젓, 알개미젓, 고도리젓, 군벳젓, 조기창자젓	
	장류 및 짬야찌류	된장, 보리된장, 간장, 고추장, 자글장, 마늘지, 패마농지, 콩지, 물외장야찌, 양애지, 몹지 반치지, 제피지, 양하지, 송앵이지, 참외지	
별미음식	떡류	좁쌀시리, 조침떡, 감제참떡, 새미떡, 룬떡, 상의떡, 오메기떡, 빙떡, 돌래떡, 쑥떡, 권미떡, 빙거떡, 손내성, 침떡, 송편, 차조떡, 갯편, 달떡, 기류떡, 등절미, 공정떡, 메밀떡, 솔떡, 메밀돌래, 감지돌래 송애기떡, 과절, 보리떡, 조절편, 정정괴, 무친떡, 보시떡, 율편, 연주청오물떡, 피떡, 사발떡, 명석떡, 우떡, 조매떡, 방울떡, 대죽떡, 새미떡, 중과, 각편, 요외, 강정, 꿀미떡, 약과, 시리떡, 물곶떡, 모뎀떡	
		면류	메밀관국수, 메밀수제비, 보리수제비, 밀가루수제비, 초기국수, 꿩메밀 관국수, 생선국수, 옛수제비
	범벅류	호박범벅, 갱이범벅, 북범벅, 메밀범벅, 늑쟁이범벅, 고추잎범벅, 감제범벅, 본숙범벅, 전분주시범벅, 늑뽕범벅, 피범벅, 민범벅, 호린조범벅, 보리범벅, 좁쌀범벅, 갱이범벅, 대죽범벅, 파래범벅, 누룩낭범벅	
		개역류	보리개역, 콩개역, 조개역, 메밀개역
	옛류	돼지고기옛, 닭옛, 마농옛, 꿩옛, 갈근옛, 풍꾸실옛, 익모초옛, 하늘애기옛, 호박옛, 들꽃옛, 대죽쌀옛	
		주류	오메기술, 고소리술, 강술, 고구마술, 감자술, 호박술, 우슬주, 오합주, 생지황술, 선이장열매술, 인동고상술, 황정술, 지녕이술, 백술, 우슬주, 오갈피우슬주, 허벅술, 하화술, 참매소주, 닭고기술, 토사자술, 오갈피술, 시리미술, 밀감술, 허벅술, 발래술, 갯산달기술, 탈술, 위령전술, 조피술, 백술, 보리소주
	음청류	당유자차, 소엽차, 자갈차, 갈근차, 오미자차, 하골차, 감감차, 시러미차, 새뿌리차, 울감주, 원나리	

#### 4. 세시풍속 음식

제주지역의 절기에 따라 전해 내려오는 일반적인 생활풍속을 강하게 풍기는 음식이 많다. 정월 설 명절에는 명절떡(쌀떡, 줄쌀떡, 새미떡, 곤떡, 인절미, 절편, 빙떡, 중과, 약과, 우짬)과 칼국(골미떡)을 만들어 차례를 지냈다. 정월 대보름에는 시루 빗마다 식구들의 이름을 각기 써넣은 백지를 놓아 찐 다음, 떡이 익고 설익음으로 가족 구성원의 한해 운수를 점치는 방쉬떡을 만들었고, 사발밥을 만들어 길흉을 점쳤다. 남평날(입춘전 미일)에는 남평엿이라 하여 차조나 수수쌀로 골감주를 만든 다음 마늘이나 닭을 넣어 엿을 만들어 보신하였다. 상사절(3월 3일)에 생후 3개월 정도의 돼지를 잡아 내장을 내고 배속에 각종 양념과 쌀을 넣은 다음 말총으로 배를 봉해 폭 고아 먹는 아저추렴을 하였다. 음력 5월 보리수확이 끝나면 '철가리'라 하여 보리를 볶아 개역(미숫가루)을 만들어 부모님께 정성으로 바쳤다. 음력 유월 스무날은 '닭 잡아먹는 날'로 닭을 잡아 닭죽과 함께 먹었는데, 타도에서는 복날이라 개를 잡아먹는 것과는 다르다. 정월 명절이 다가오면 '추렴'으로 돼지를 잡아 명절에 쓰일 제물을 준비하였다. 추렴은 친족이나 동네사람들 또는 모임계원들 간에 이루어진다. 돼지는 부위별로 12마디(대갈빡, 목도르기, 좁작뼈, 전각, 갈리, 송, 일른, 후각, 비피, 배설) 나누어서 잘라내는데, 후각을 제일로 치고 서등은 가장 값없는 것으로 친다. 부산물인 내장기관(홀근배설, 존배설, 간, 태뒤, 북부기, 지뢰, 메역귀, 간썸, 백염)은 도살집에서 공동으로 요리해서 먹는다. 목도르기에 붙어있는 솔뫼는 도감의 재량에 따라 도살현장에서 생것으로 1-2점씩 나누어 먹는다. 절기별 세시풍속 음식과 시식을 정리하면 <표 3>과 같다.



<표 3> 세시풍속과 시절식

월	세시풍속과 시절식	
정월	명절	<ul style="list-style-type: none"> <li>차례(제찬): 떡국, 고소리술, 오메기술(청주, 탁주), 곤침떡, 곤떡, 솔변, 절변</li> <li>시절식: 메밀칼국, 오메기떡, 오메기술, 소주</li> </ul>
	입춘	<ul style="list-style-type: none"> <li>포제(첫 정일 또는 해일): 곤메, 조메, 5과, 희생, 청주, 쇠고기, 해어, 숙채</li> <li>납뽕엿: 입춘 전 미일에 엿기름 기르기, 동지 후 염소날 엿 고오기</li> <li>신구간 집들이: 밥, 고기국(옥돔국, 돼지고기국), 반찬(육류, 어류)</li> </ul>
	정월대보름	<ul style="list-style-type: none"> <li>정월보름날 조왕신 고사지내기: 백설귀, 찰떡, 차조미, 채소, 과일</li> <li>떡점: 방시리떡, 모듬떡, 사발밥 등으로 길흉 점치기</li> <li>헛채비: 메밥, 외성, 과일, 돈</li> </ul>
	택일	<ul style="list-style-type: none"> <li>토신제: 도량서직, 쌀떡, 시루떡, 돼지머리, 생선, 미나리, 고사리, 골감주, 소지, 과일</li> </ul>
2월	<ul style="list-style-type: none"> <li>꼭뿌리 캐여먹기: 껍질을 벗겨 씹으면서 빨아먹음</li> <li>시절식: 개자리국</li> </ul>	
3월	한식	<ul style="list-style-type: none"> <li>제례: 동지로부터 백닷새째 되는날, 곤밥, 고기국</li> <li>된장뜨기: 장담그고 3개월 지난날(부정타지 않은 날을 택일)</li> </ul>
	기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>강이젓 담기: 3월 보름경에 잡은 강이로 젓 담기</li> <li>미역해치(3월 중순): 제수용 말린 미역 준비하기, 고사리격기: 제수용 고사리 준비</li> <li>시절식: 강이죽, 바룻국, 평마농, 평알줍기, 고사리국, 고사리반찬</li> </ul>
4월	<ul style="list-style-type: none"> <li>보리된장 만들기</li> <li>썩떡 만들어 먹기</li> </ul>	
5월	단오	<ul style="list-style-type: none"> <li>차례: 곤밥, 고기국, 곤떡</li> <li>약초캐기: 아홉고랑풀(썩, 오갈피, 익모초, 금은화, 삼지구엽초, 녹이초, 천문동, 우령선, 인동초), 경옥고 만들기(백가지 약용식물을 야산에서 채집하여 달려먹는 용으로 보관)</li> </ul>
	기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>개역 만들기(철가리): 비오는 날 보리개역 만들어 부모님과 나누어 먹기</li> <li>보리누룩 만들기(선다리와 술 제조용), 자리젓갈 담그기</li> <li>시절식: 선다리(보리농사일 간식용), 자리물회, 개역, 마농지</li> </ul>
6월	<ul style="list-style-type: none"> <li>닭잡아먹기(유월 스므날, 납뽕날): 삶은 닭고기와 닭죽으로 여름원기 보양, 남자는 암탉 여자는 수탉, 어린이는 닭속에 쌀 황톳물 애영지나무를 넣어 고아 먹이기(희충예방), 부인병에는 황계 마늘 지네를 넣고 삶아먹기</li> </ul>	
7월	<ul style="list-style-type: none"> <li>백중: 보시매 접시매, 백중 날 물 맞으면서 잡은 각종 해산물로 음식만들어 먹기</li> <li>시절식: 냉국(물외냉국, 배추냉국, 반치냉국, 미역냉국, 툄냉국, 우미냉국)</li> </ul>	
8월	추석	<ul style="list-style-type: none"> <li>차례음식: 송편, 시루떡, 오메기술, 양하근 탕쉬</li> </ul>
9월	<ul style="list-style-type: none"> <li>동백기름짜기(머리기름 용, 감기치료용, 귀염증 치료용)</li> </ul>	
10월	<ul style="list-style-type: none"> <li>술빚기: 햇좁쌀로 오메기 술빚기</li> <li>시절식: 고구마좁쌀밥, 갈치호박국</li> </ul>	
11월	동지	<ul style="list-style-type: none"> <li>팔죽 끓여먹기, 문지방과 올래에 방쉬하기</li> </ul>
	기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>메주만들기(11월 중순), 김장하기</li> <li>돛저름내기: 반지기밥과 옥돔국으로 일꾼 대접하기</li> <li>시절식: 감저빼데기(절간고구마) 삶아먹기, 콩국, 메밀범벅, 메밀수제비</li> </ul>
12월	장담그기	<ul style="list-style-type: none"> <li>메주를 소금물에 담그는 날(식구들의 생년 띠가 끼지 않은 날, 인일과 신일 등은 피함)</li> </ul>
	추렴	<ul style="list-style-type: none"> <li>갑장계 중심으로 돼지를 추렴하여 제례용 준비, 돛삶은 국물, 돛수에 만들기</li> </ul>

## 5. 의례음식

제주의 향토음식에는 통과의례성이 매우 뚜렷하게 반영되어 있다. 출산한 산모에게 메밀수제비를 먹였고, 백일에는 흰무리를 찌서 백 사람에게 나누어주었고, 아기의 돌상에는 국과 밥을 차리고 고기반찬으로 손님을 대접하였다. 혼례는 이불하는 날, 돼지잡는날, 가문잔치날, 잔치날, 산돈열명 잔치, 설거지하는 날 등 총 칠일이 소요되어 '일뿔잔치'라고 한다. 혼례상에는 송애기떡, 오색시루떡, 닭고기, 돼지고기 등으로 차리며, 신랑상에는 쌀밥, 옥돔미역국, 돼지고기, 둠비(마른두부), 돛수애(순대), 닭고기, 계란과 전류가 차려진다. 상례에는 돼지고기 육개장이나 몸국을 상가에서 공동으로 만들어 먹었다. 고적떡(물떡, 등절비, 상외떡, 새미떡, 돌래떡)은 상례 때 부조용으로 상가에 가져갔던 떡으로 크기와 양으로 그 마음의 정도를 표현하는 수단으로 이용하기도 하였다. 또한 제주인들의 의식속에 의례는 정성이 중요하다고 생각되어 돼지고기, 개고기, 말고기, 고양이고기, 비늘이 없는 생선 등을 의례에 따라 금기식을 준수하려고 노력한다(표 4). 통과 의례별 음식을 정리하면 <표 5>와 같다.

<표 4> 금기음식

금기식품	의례	내 용
돼지고기	굿	도깨비를 쫓는 굿 이외에는 일체 사용하지 않음 굿에 먹고 가면 부정 탐(먹은 후 하루 지나면 해소) 먹은 후 굿에 참석: 5개월 정도 아프게 됨
개고기	일상	개는 영물로 저승길에서 길을 모르면 개가 안내한다고 믿음
말고기	큰일	먹는 날부터 7년간 부정 탐
고양이고기	일상	9년간 부정 탐
비늘 없는 생선	제사	신이 응감하지 않음

<표 5> 통과의례와 관련 식생활

통과의례		식생활
출산 의례 음식	임신시	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 개 먹지 않기(먹으면 애기가 옆 걸음 하거나 젖꼭지 물어버림)</li> <li>• 물 숨어 마시지 않기</li> <li>• 닭 돼지 등 살생하는 것 보지 않기</li> <li>• 개고기 특히 보신탕 먹지 않기</li> </ul>
	분만전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 볶은 메밀가루를 준비해 두었다가 산후에 끓는 물에 타서 식전에 마시기</li> <li>• 애기를 낳려고 할 때 생계란 다섯 개를 먹이기</li> </ul>
	분만 직후	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참기름 두세 수저 먹이기</li> <li>• 산모에게 메밀가루 친 미역국 먹이기(모물저베기를 먼저 먹임)</li> <li>• 청주에 설탕 넣고 끓여 먹이기, 죽순 먹이기, 마뿌리 갈아 먹이기</li> <li>• 분만 후 7일 이내 돼지고기 안 먹기</li> <li>• 산모가 젖이 안날 때는 돼지 발톱을 삶아 먹이기</li> <li>• 산후 7일 이내에 콩빵기와 고기 굽지 않기</li> <li>• 삼칠일 날 국밥을 차려서 친척에게 대접하기</li> <li>• 개, 닭고기, 돼지고기 등 금기하기</li> <li>• 꿀을 더운물에 타서 한보시기 먹이기</li> <li>• 수유는 반드시 산후 3일째 아침부터 시작하며, 그 동안 유아에게는 설탕물이나 미음을 먹임</li> <li>• 삼승 할망상 차리기: 산후 3일째 아침에 감사 표시로 밥 세 보시기를 짓고, 미역채 셋, 띠를 꼴아 유아 머리맡에 놓기</li> </ul>
	백일 및 돌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 백일에 흰무리를 찌서 백 사람에게 나누어주기</li> <li>• 돌에 국밥과 고기 반찬으로 손님 대접하기</li> <li>• 돌떡으로 흰무리와 삼색무지개 떡 만들어 주기</li> </ul>
혼례 음식	가문잔치	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 돼지잡기, 돼지고기 삶은 국물 만들기</li> <li>• 초불밥(팔밥), 국(곰국, 돛국물), 가문반(고기 석점, 돛수애, 배설, 마른두부)</li> </ul>
	고진상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상차림: 곤밥, 옥돔국, 닭다리, 삶은 달걀, 돼지갈비, 돼지고기, 마른두부, 전, 술, 김치, 간장, 과일</li> </ul>
	하객접대	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하객상 차림: 돼지고기, 돛수애, 밥, 생선국, 김치, 빙떡, 고구마튀김, 간장</li> </ul>
	대반상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상차림: 곤밥, 옥돔국, 닭다리, 삶은 달걀, 돼지갈비, 돼지고기, 마른두부, 전, 술, 김치, 간장, 과일</li> </ul>
	사돈열명 음식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사돈열명: 결혼식 다음날 신랑집에서 음식을 장만하여 신부집 방문</li> <li>• 음식: 쌀1말, 술 1되, 돼지고기 3-4근</li> </ul>
상례 음식	체시상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 원미죽(메밀 또는 쌀), 술(청주, 생감주, 소주), 적삼</li> </ul>
	성복제	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 성복메, 갯(옥돔국), 육적(돼지고기, 쇠고기), 목적(메밀묵, 두부적), 해어(옥돔), 탕쉬(고사리, 콩나물, 미나리), 편(제편, 은절미, 중괴, 약괴, 술변, 절변, 우적), 제주(청주, 소주), 실과(당유자, 꿀, 꽃감)</li> </ul>
	토신제	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 젓매(곤밥, 조밥), 편(백시리, 조시리), 실과(당유자, 꽃감, 밤, 대추, 배), 회생(돼지머리, 수탉), 해어(옥돔), 포육(쇠고기 반근, 간), 채소(고사리, 미나리, 무채), 제주(청주, 생감주), 폐건</li> </ul>

<계속>

통과의례		식생활
상례 음식	고별제	•원미, 술잔, 향불
	하관제	•반팍시(메, 갯, 적갈, 헤어, 탕쉬, 제주)
	산제	•메, 제주, 과일, 떡, 헤어, 탕쉬, 적갈
	귀양풀이	•시루떡(백시리, 조시리), 굿떡(돌레떡, 보시떡, 송애기떡), 과일(3종), 탕쉬(미나리, 고사리, 콩나물), 주(골감주, 청주, 소주), 돈, 생쌀, 지전, 실, 양초
	삭망	•반팍시: 갯, 메, 헤어(옥돔), 편(상애떡, 빙떡), 육적(돼지고기), 목적, 과일(당유자), 숙채(고사리, 콩나물, 미나리), 제주
부조음식		•팔죽부조(사돈 담당) •친족부조: 마른부조(남성:초 술 만서, 여성: 보리쌀 쌀), 제물부조(조침떡, 팔침떡, 절변, 술변, 상애떡) •일반부조: 사돈(백미, 보리쌀), 유복친(백미), 고적떡(등절비, 돌레떡, 상애떡)
	기제사	•제편(침떡), 인절미, 술변, 절변, 채소(미나리, 콩나물, 무, 호박, 고사리), 적(돼지고기), 실과(당유자, 사과), 제주(감주, 청주, 소주)

## 6. 구황음식

제주인의 삶은 가혹한 자연환경(척박한 토양, 가뭄, 태풍, 폭우)에 맞서 먹거리를 해결하기 위한 처절한 싸움이었다. 특히 해방과 4.3, 6.25동란 후 북제주 군민들에게 돌아온 것은 극심한 식량난이었다. 2, 3월에서부터 6월까지 이어지는 3-4개월의 춘궁기를 극복하지 못해 영양결핍에 시달리는 주민들이 많았다. 궁여지책으로 탄수화물의 확보는 가능했지만 단백질의 섭취는 턱없이 부족하여 얼굴에 부황기가 가시지 않는 성장기의 어린이들이 속출하였다. 단백질 영양결핍증인 퀴시오커가 만연했던 것이다. 돼지의 먹이로 사용했던 전분박과 곡물겨로 하루하루를 연명했고 모자반이나 툯 등 해조류를 좁쌀과 함께 밥이나 메밀겨와 함께 범벅을 지어먹거나 주변에서 얻을 수 있는 식용 초근목피와 한줌의 날알로 죽을 쑤어 먹었다(표 6). 또한 제주의 척박한 토양에서도 잘 자라는 고구마가 구황작물로 큰 역할을 담당하였다. 마치 구라과에서 기근이 들었을 때 감자가 해결해 주었던 것처럼 고구마의 덕택으로 많은 주민들이 연명을 할 수 있었다.

<표 6> 구황음식의 종류

분 류	음 식 명
밥 류	파래밥, 툇밥, 너패밥, 감태밥, 곤포밥, 죽밥, 본숙밥, 무밥, 섯보리밥, 감저밥, 피쌀밥, 전분주시밥, 채밥, 무개기밥, 고대여름밥
죽 류	섯보리죽, 쫄죽, 피쌀죽, 송피죽, 강냉이죽, 개자리죽, 명아주죽, 비름죽, 냉이죽, 달래죽, 갱이죽, 호박죽
범벅류	매밀범벅, 본숙범벅, 무범벅, 는쟁이범벅, 호박범벅, 전분주시범벅, 포래범벅, 쫄범벅, 툇범벅, 느릅낭범벅, 피쌀범벅, 갱이범벅, 호박범벅
기 타	생고구마 삶은 것, 절간고구마 삶은 것, 물룻엿, 보리개역, 조개역, 하늘레기청, 임지떡, 등글마엿, 풀보리물, 꺾엿, 맨네도래기, 삼동, 뽕이, 어욱뽕이, 감저떡, 보리췌기떡, 밀췌기떡, 느릅낭떡, 멜순, 개자리국, 배채기, 비듬, 소앵이, 수외

## 7. 민간식이요법

제주는 고온 다습한 지역으로 인해 풍토병이 많았고 의료의 혜택을 온전히 누릴 수 없는 관계로 경험에 의한 처방인 식이요법을 중요시하여왔다. 특히 제주는 식물의 보고라 할만큼 약용식물이 많아 주위에서 쉽게 얻을 수 있는 것은 최대한 활용하였으며 질환별 식이요법 및 조리법은 <표 7>, <표 8>과 같다.

<표 7> 질환별 민간식이요법

질 환	치 방
위통	쑥즙, 설탕물, 꿀물, 배추된장국, 칩 열수추출물, 굴/조개껍질가루, 결명자차
독식물 식용	미나리즙, 녹두즙
치질	찜질(쑥, 무잎, 무화과잎), 소금물 좌욕, 뱀쓸개바르기, 말뚝 태운연기 쏘이기
회충	비자열매, 설익은 감, 마늘, 소금물, 쑥
변비	기름(참기름, 동백기름, 유채기름), 고구마떡, 팔삼은 물
설사	계란, 계란+고사리(볶음), 검대이(죽/물과 함께), 흰죽, 쑥즙, 쑥차, 소주+설탕
해장	된장국, 콩나물국, 꿀물
황달	말고기, 들국화즙, 취나무 뿌리 삶은 물, 참외꼭지 달인 물, 쑥즙, 미나리즙, 녹두나무 달인 물, 말가죽 얼굴에 쓰고 자기, 말피바르기,
감기	감귤류 물추출물(유자/감귤+생강+꿀+ 무, 배+유자, 칩뿌리+진피), 송진, 무즙
요통	찜(쑥찜, 개똥 구워 찜질하기), 열수추출물(박, 소/말뚝, 쓸개즙, 저슬사리), 알약(지네가루 +계란), 개똥물 마시기
골절뺨	바르기(치차+밀가루: +소금/식초/막걸리/계란)
땀노	쌀뜨물, 열수추출물(질경이, 옥수수 수염, 대죽순, 오미자)
부종(손, 발)	열수추출물(호박, 옥수수 수염, 말린 쑥, 말린 은행잎, 집오리)
상처, 타박상	바르기(쑥, 담배진, 담배재, 질경이, 말/검은소똥, 된장), 치자, 생지황+막걸리
벌레물림	바르기(오줌, 침, 콩잎/억새/밀 썬은 것, 쑥, 질경, 지렁이, 식초)
개물림	개주인집 된장 바르기, 개고리 그을린 것+기름
화상	바르기(술, 된장, 썩은오줌, 말기름, 상추, 배추잎, 간장, 참기름, 계란, 선인장)
무좀	담그기(식초, 마늘 간 것, 무화과 즙, 소금, 식초+술, 식초+소금, 무즙)
동상	담그기( 가지나무 삶은 물, 김치국물, 콩삶은 물, 꿀달인물, 두부물, 솔잎 삶은 물, 식초물, 비자물, 소금물, 쑥물), 삶은 콩 바르기, 무 구어 먹기,
치통	입에물기(소금, 소주, 간장, 마늘, 신문지기름, 썩은오줌, 아기똥 기름볶음)
귀 벌레침입	참기름 넣기, 동백기름 넣기
눈병	씻기(소금물, 모유, 오줌, 미나리 녹즙)
생리통	열수추출물(익모초, 쑥)
월경불순	열수추출물(익모초, 백토란)
유즙결핍증	돼지족발죽, 미역국, 민들레차, 염소고기(+당귀+황귀+생강)
결핵	개고기, 뱀탕, 쇠고기, 말고기, 동백기름, 마늘닭, 태반, 돼지/소허파참기름볶음
홍역	핑엿, 맨드라미 다린 물
양기부족	보신탕, 장어류, 소/말의 음경탕, 쇠꼬리탕, 돼지고환죽, 개소주, 토사자술
간장염	열수추출물(곰팡이+대추+꿀, 인동꽃), 간(돼지, 소), 결명자차
관절염	창출고추출물, 위령선술, 솔잎술, 송순주, 쟁이죽

<표 8> 일부 약용음식의 조리법과 효능

음 식	조리법	효 능
초피된장	•혼합: 초피나무의 잎(한줌, 잘게 썬 것) + 된장(한사발)	•해독, 구충, 진통, 설사, 발한작용 •자리물회에 넣어 먹으면 어독 제거함 •욱독: 초피를 물에 달여 씻음 •풍치와 치통: 초피환(혼합: 초피가루 + 밀가루, 굽기: 환 굽기, 아픈 이빨에 물기) •뱀독: 초피잎을 찢어 환부에 붙이기
치자떡	•반죽: 치자(서리 후 채집) + 메밀가루 + 오메기술	•타박상 환부에 바르기: 소염, 진통 •내복약: 혈증, 번열, 임질, 황달 •술독으로 하혈할 때: 치자씨를 볶아 분말로 만들어 물에 타서 마시기 •화상: 붙이기(치자 분말 + 계란)
주냉이 (지네)	•술담그기: 마른지네(머리와 발 제거) + 고소리술 •숙성: 약 2-3개월	•지네: 애기 경풍, 파상풍, 뱀에 물렸을 때 •지네술: 신경통
	•주냉이 계탕: 닭 + 지네로 속 채우기, 달이기, 죽쭈기	•신경통
엿류	•감주 만들기: 좁쌀밥 + 맥아 + 부재료(마늘, 동식물성 재료) •보신용: 썩, 닭, 돼지고기 나 돼지새끼, 쇠고기 첨가 •약용: 익모초, 마늘, 하늘래기, 삼지구엽초	•닭엿: 성인보신용 •썩엿: 어린이 보신, 감기예방, 경기예방 •똥새끼엿: 보신, 원기회복 •익모초엿: 허약자, 불임증여자, 자궁이 약한 산모, 복통, 감기치료 (환약으로도 활용) •닭마늘엿: 위장병, 보신, 겨울살이, 감기예방, 보신, 신경통
메밀	•메밀 분말화, 가루 볶기	•소아의 단독: 메밀가루 식초에 개여 바르기 •감기: 볶은 메밀가루와 과와 달여 먹기 •두통: 메밀가루로 떡을 만들어 두부에 붙이기 •산후조리: 볶은 메밀가루를 끓는 물에 타서 식전 1일 3-4회 또는 식사 사이에 한컵씩 2-3일간 복용
조겨기름	•사발에 조겨(배아)를 얹어 숯불로 태워 기름 추출	•각종 피부병, 어린이 참버짐, 수장각화증, 이발충, 대머리
미나리즙	•생착즙 또는 삶은물	•녹엽생즙: 해독제, 혈압강하게, 해열제, 요도출혈, 황달, 냉대하, 월경불순 •삶은물: 소아토사 •흰뿌리 생즙: 임질
썩	단오날 썩 채취하기	•생썩 찢은 것: 코피지혈, 외상 지혈, 자궁출혈, 치질, 월경불순 •썩달인물: 임신복통, 하혈, 산후하혈, 산후 팔다리 마비, 비염
굴피	•차로 달이기	•구토, 기침, 건위, 설사, 소화불량, 딸국질, 늑막염, 생선중독

## 8. 민속주

제주 지역의 술 역사는 얼마나 되는 정확히 알 수 없으나, 우리나라 사람들이 술을 마셨다는 기록은 까마득한 부족국가 시대로 거슬러 올라간다. <삼국지> 위서 동이전에 부여의 <영고>, 고구려의 <동맹>, 예의 <무천> 등의 제천의식행사에서 남녀가 무리를 지어 술을 먹고 노래하며 춤을 추었다는 기록이 바로 그것이다. 이러한 행사를 연례적으로 치르면서 음주를 겸하였기 까닭에 제주 술의 민속은 이런식으로 하여 전승되었을 것으로 추측된다. 그러나 제주에 관한 문헌기록이 매우 빈약하여 구체적인 것을 알 도리가 없다. 지금까지 제주의 술에 관한 맨 처음의 기록은 15세기에 쓰여진 <신증동국여지승람>에 찾아볼 수 있는데, 소주를 많이 빚는다 “多用燒酒”고 하였고, 봄과 가을에는 광양당(廣壤堂)과 차귀당(遮歸堂)에 남녀가 무리를 지어 술과 고기를 갖추어 신에게 제사를 지낸다 “又於春秋 男女群聚 廣壤堂 遮歸堂 具酒肉祭神”고 하였다. 여기서 제주의 술은 주로 소주이며 당제와 같은 제천의식에 많이 이용되었음을 알 수 있다. 또한 조선 중종 때 서술한 김정of 제주풍토록(濟州風土錄, 1520)에는 벼는 매우 적으며, 지방 토호들은 육지에서 사들여다 먹고, 힘없는 자는 밭곡식을 먹으므로 청주는 매우 귀하여, 겨울이나 여름은 물론이고 소주를 쓴다 “而稻絶少 土豪質肉地而食 力不足者 食田穀 所以清酒絶貴 冬夏 勿論用燒酒”라고 쓰여있다. 이 기록은 쌀로 빚은 육지식 청주는 드물고 조나 보리와 같은 밭작물로 만든 소주를 음용하였음을 말하는 것이다.

이러한 전통술들이 한일합방이 되자 양곡관리법과 주세법, 주조회사의 이해관계에 얽혀 우리 술문화의 발전을 저해하였다. 특히 일제의 주세제도는 가정에서 술빚는 것을 불법화하였고 이로 인해 전통술의 계승의 기회를 상실하고 말았다. 광복 후 50여년 동안에도 일제시대의 주세법을 거의 답습하였고 희석식 소주가 주를 이루게 되었다.

제주 날씨는 습하고 더워 누룩을 빚기에 아주 좋은 조건이며, 술맛을 좌우하는 용천수의 질이 뛰어나 술제조에 안성맞춤이다. 또한 제주의 야산에는 산열매와 약초의 종류가 다양하며, 열매는 타도의 것보다 크고 당도가 높아 알콜발효가 잘 일어난다. 잡곡(보리, 조) 또는 고구마로 빚은 소주에 여러 가지 약재나 꽃, 열매를 담가 만든 침출주가 많고, 곡류를 발효시킬 때 이들 재료들을 같이 발효시켜 만든 약용가향 증류주가 특별히 발달되었었다. 그 외에도 증류주나 발효주에 동물성 식품을 침지시켜 발효시킨 것(계술, 지네술, 뱀술)과 발효가 다 될 무렵 동물성 식품을 넣어 숙성시킨 후 고소리로 증류한 약용주(매술, 닭고기술, 돼지고기술)을 제조하기도 하였다. 다른 지역과 마찬가지로 고소리술, 오메기술은 기본이고 과실주로 삼동술, 머루술, 불래술 등이 있고, 약초술로 소앵이술, 물모작쿨술 등이 알려지고 있다.



<표 9> 제주술 (한국술)의 역사

B.C. 100년경:	고삼국사기 (古三國史記)- 건국신화 (建國神話)속의 술
A.D. 28:	삼국지 위지동이전 (三國志 魏志東夷傳)- 삼한 (三韓), 고구려의 제천 (祭天), 영고 (迎鼓), 동맹 (同盟) 등의 제천의식에서 남녀가 무리를 지어 음주가무 (飲酒歌舞)하며 즐김
3세기경:	일본 고사기 (古事記)- 백제의 인번 (仁蕃, 須須許理)이 양조기술을 일본에 전함
1240년경:	고려말 원나라로부터 증류주법이 전래되어 소주 제조가 급속히 확산됨 (13세기 원나라의 지배하에 있을 때 원나라의 증류 법이 전래되어 소주가 제조되는 등 술종류가 다양해지면서 제주술문화의 전성기를 이룸)
1447년:	제주도 김비의(金非衣) 등이 요나구이(琉求)에 표착, 나하에는 청주 탁주(南蠻)의 술이 있다고 함
1462년:	조선왕조실록- 이씨 조선의 초득성 등이 유구에 표착, 나하항내에 성에 술의 저장고가 있고, 거기에는 3년 이상되는 술이 저장되어 있다고 함
15세기:	신증동국여지승람 (新增東國輿地勝覽)- 제주에 조가 많이 생산되며 소주를 많이 빚음, 봄과 가을에 광양당(廣壤堂)과 차귀당(庶歸堂)에 남녀가 무리를 지어 술과 고기를 갖추어 신에게 제사를 지냄
1520년:	제주풍토록 (濟州風土錄, 沖庵 金淨 1486-1521金淨)-벼는 매우 적어, 지방 토호들은 육지에서 사들여다 먹고, 힘이 없는 자는 발곡식을 먹으므로 쌀 청주는 매우 귀하고, 겨울이나 여름은 물론이고 소주를 씌 (而稻絕少土豪質陸地而食 力不足者 食田穀 所以清酒絕貴 冬夏 勿論用燒酒)
1600년:	하멜 등이 제주에 표착하여 아락(arac)술을 마심
1602년:	남사록 (南木差錄, 淸陰 金尙憲)- 벼는 매우적어 이 때문에 청주가 매우 귀하다 (稻絕少: 是而淸酒絕貴也)
1623년:	탐라기년 (耽羅紀年, 心齊 金錫翼)- 연흥부원군 김제남의 부부인 노씨가 대정현에 유폐비되었는데 시비 (侍婢)가 술 '대비모주' (大妃母酒)를 팔아 봉양하였는데 사람들이 다투어 와서 샀음
1653년:	탐라지 (耽羅誌, 太湖 李元鎮)- 소주를 많이 마심: 풍토록에 나락은 지극히 적어서 부자는 육지에서 사들여 양식을 하나 가난한 사람들은 발 곡식을 먹기 때문에 그래서 청주가 귀한 까닭이다 (多用燒酒: 風土錄稻節少 土豪質陸地 而食 力不足者 食田穀 所以 淸酒節貴)
1817년:	탐라지 (耽羅誌, 金仁擇)- 오갈피우술고주 (五加皮牛膝高酒)를 마심
1860년:	탐라기년 (耽羅紀年)-효자 김광숙의 어머니가 노담으로 먹는게 불편하여 매양 술을 빚어 두었다가 권했음
1834년:	순조 34년 봄에 제주 목사 한응호가 백성에게 종감저 (種甘藷)를 사다가 가꾸기를 권하였음 (이때부터 고구마소주를 만들기 시작했을것으로 추정)

- 1907년: 조선총독부령으로 주세령 (酒稅令)이 공포됨. 같은해 9월 주세령의 강제집행이 시행되면서 한국 술의 제조가 단속의 대상이 됨
- 1916년: 총독부의 주세법으로 한국의 술을 약주, 탁주, 소주로 획일화시킴
- 1917년: 총독부의 주류제조면허를 정비하여 지역 판매권 배정제를 실시함
- 1920년: 북군 한림읍 옹포리 월계천 하류에 명월소주공장 창설- 순곡 전통소주: 명월주(25도), 회석식소주: 향로주(30, 25도), 월계주 (25도)
- 1926년: 북군 김령리에 양조장 설립, 후에 일본인과 경영경쟁으로 폐쇄
- 1928년: 제주주조주식회사 (濟州酒造株式會社) 설립, 제주면 건입리, 소주제조 판매 및 이에 부대사업
- 1929년: 생활상태조사 (生活狀態調査, 朝鮮總督府)- 제주 술의 대부분은 탁주, 소주이고 약주는 적음
- 1932년: 북군 한림리에 한림탁주공장 설립
- 1935년: 성산주조합명회사 (城山酒造合名會社) 설립, 성산면 성산리, 주류 제조판매 및 이에 부대사업 일체
- 1935년: 제주도산 소주판매주식회사 (濟州島産燒酒販賣株式會社) 설립, 제주읍 2도리, 소주제조원료 및 기구기계 소모품 등의 구입과 배급, 제주도산 소주 제조 자금의 유통
- 1940년: 삼공주조 합명회사 (三共酒造合名會社) 설립, 서귀면 서귀리, 주류제조 판매 및 이에 부대사업
- 1944년: 제주동주주식회사 (濟州東酒株式會社) 설립, 성산면 성산리, 소주제조 판매 및 이에 부대사업
- 1944년: 제주무해주조주식회사 (濟州戊亥酒造株式會社) 설립, 애월면 하귀리, 주류 제조 판매 및 이에 부대사업
- 1945년: 제주남주조주식회사 (濟州南酒造株式會社) 설립, 서귀면 서귀리, 주류제조 판매 및 이에 부대사업
- 1945년: 광복후에도 일제시대의 주세법을 그대로 사용함
- 1966년: 탁약주의 제조에 쌀의 사용이 금지됨
- 1987년: 탐동 안정립씨가 오메기술 제조면허를 득하여 자가 생산, 후에 제조면허 반납

## 9. 식생활용구

제주 지역의 식생활용구 특징은 발작물의 탈곡과 장만에 여러 사람의 공동협력이 필요한 관계로 연자매 남방애 등 정미용구들이 대형인 것이 특징이다. 또한 손질이 비교적 용이한 다공질 현무암이 많아 멧돌 돌혹 돌도고리 돌화리 돌항 등 석재용구가 많으며, 도자기를 만드는 데 찰흙의 질이 떨어져 곱박, 솔박, 배수기, 나무쟁반 등 목재 식생활 용구가 발달하였다. 지금은 거의 사용되지 않아 자취를 감추었으나 정리하면 <표 9>와 같다.

<표 10> 제주 지역의 용도별 식생활 용구

분 류	용 구
정미용	고래 (정고래, 큰고래), 풀고래, 방아(방애), 돌혹, 연자매, 봉애기, 체, (얼뎡이, 대체, 총체, 푸는체), 부섭(봉덕), 고리
부엌세간	술(옹졸이, 중술, 말치), 우금, 국자, 밥자, 부지뎡이, 정지방석, 돌화로, 살레 (찬장), 돛베(도마), 향아리(물항, 장항, 솔항, 촌항), 단지(양념단지, 조막단지, 촛단지, 귀단지), 모멸그릇(모밀사발, 메밀보시, 메밀접시, 메밀종지), 허벅(지세허벅, 대배기), 부섭(봉덕), 약돌기, 떡도고리, 수저통, 표주박, 다식판, 장태, 빙철, 떡본, 모반, 구덕, 상(범상다리상, 개다리상), 뒤죽(발뒤주, 꿩뒤주), 뒤약세기(나무바가지 적은 것), 남박(박새기, 좁박새기), 적꼬지(대로 깎은 꼬챙이), 시루(시, 굿시루, 작은시루), 남박(박새기, 좁박새기), 배수기(남술; 남죽; 죽정광이), 곱박, 당그네(고무레), 솔박(나무바가지 큰 것), 대그릇(대바구니, 동그랑착, 차롱착), 떡도고리, 덩드렁마개, 고박(구멍 뚫린 바가지), 둠비틀(두부틀), 짚수세미, 송키칼
술 빛는 용구	술춘(술항), 고소리(소줏고리), 소줏돌, 장태, 코장태, 바지뎡, 바락, 술허벅
착유용 용구	봉애기, 부계, 목당, 부세역, 눌림쇠
지들커(멜감)	보리짚, 콩고길, 참깨냥, 고사리, 그신새, 억새, 쇠출, 솔잎, 솔가지, 장작, 쇠똥, 말똥
기 타	대바지, 장물병, 기름병, 자라병, 충어리, 춘동이, 지동이, 코동이, 오가리, 방동이, 약탕관, 자박지, 웅배기, 버럭지, 모사잔, 두들뎡이, 메밀쟁반, 향로

### <제주향토음식의 전망>

제주도의 식문화는 해양도서적인 요소와 한반도의 정착성 식문화 및 원나라의 100여년간 지배에 의한 몽고풍의 식문화 등 다양한 요소가 가미된 섬 특유의 독창성을 갖고 있으며 제주 향토음식은 밥류(20품), 국류(58품), 죽류(37품), 국수류(4품), 회류(22품), 볶음류(38품), 찜류(22품), 무침류(19품), 구이류(14품), 찜류(10품), 젓갈류(12품), 범벅류(16품), 수제비류(5품), 김치류(21품), 지짐류(14품), 장류(6품), 개역류(분말 곡류 5품), 적류(10), 떡류(42품), 엿류(12품), 술류(90품), 차류(6품), 양념류(23품) 등 총 500여품으로 한반도의 총체적인 음식 가지수와 견줄만한 수준이다. 일부 조리법은 단지 제주에서만 찾아볼 수 있어 보존가치가 높은 귀중한 식문화 자원이다. 제주인들은 일상적으로 잡곡으로 인한 거친음식의 식사(crude diet)를 하면서도 먹을 수 있는 자연의 혜택을 충분히 이용하여 충분하지는 못하지만 최저요구량의 열량을 얻을 수 있는 소식(素食, low calorie diet)을 하였다. 제주의 자연이 가져다준 식재료의 다양성에서 얻을 수 있는 이점을 최대한 살려 영양소를 골고루 섭취할 수 있었다. 제주의 향토음식은 인간의 손질을 최소화함으로써 식품이 가지고 있는 성분의 손실을 최소화하고 체내이용성을 극대화하는 조리법으로 만들어졌다. 장수지역 식생활조사에서 흔히 발견되는 공통점이 제주음식에 그대로 반영되어 있다고 본다. 제주음식은 현대인의 영양문제인 고열량, 육류 및 소금의 과잉섭취, 섬유질 및 비타민과 미네랄의 섭취부족 그리고 생리활성물질의 섭취부족 등을 해결할 수 있는 바람직한 식생활의 표본이며, 환경친화적이고 건강친화적 요리이다. 또한 제주도에는 타지역과는 달리 2,000여종의 식물이 분포하며, 특히 아열대성 식물로 토종 감귤류(*Citrus tachibana*, *Citrus platymamma*, *Citrus junos*, *Citrus tenuissima*), 손바닥 선인장(*Opuntia fiscussindica* var. *saboten*), 명일엽, 비자, 갯방풍(*Glehnia littoralis*) 등과 한대성 식물로 주목(*Taxus cuspidata*), 시러미, 흑오미자, 섬오갈피(*Acanthopanax koreanum*) 등 그리고 해조류(감태, 갈래곰보, 툷, 모자반, 넓미역)들이 다양하게 자생하고 있어 예로부터 제주에서는 이들 자원을 민간요법제로 적극 활용하여왔다. 전세계적으로 토종생물자원이 식량자원이외에도 기능성식품, 식품첨가물, 의약품(항암성 물질, 항노화성 물질), 풍미물질, 향료 및 염료 등 활용성이 풍부한 천연소재로 인식됨에 따라 토종자원 확보에 국가간 경쟁이 치열한 상황을 감안하면 향후 제주도에 자생하는 토종식물이 신소재 생물자원으로 크게 기대된다. 최근 중앙정부에서는 제주도를 국제자유도시로 개발하기 위하여 정부지원단 구성과 투자를 계획하고 있으며, 국제자유도시 건설은 제주도뿐만 아니라 한국의 미래를 설계할 국가전략사업으로 한국경제시스템의 전반적인 질을 향상시키는 계기가 될 것으로 전망하고 있다. 이러한 국제자유도시의 중요한 촉매사업으로써 바이오산업을 육성하여 다양한 생물자원을 보존하면서 산업자원화 할 수 있는 방안을 모색하여 국제자유도시의 진흥기반 조성에 기초를 삼고자 노력하고 있다. 따라서 본 발표에서는 제주향토음식을 영양생리학적 측면에서 식품의 3차적 기능인 만성퇴행성 질환의 예방과 건강증진과 관련하여 고찰할 것이며, 제주 토종생물자원의 현황과 지금까지의 기능성에 관한 연구 결과를 고찰하고 이들 자원의 보존과 활용을 위한 단계별 추진전략을 제시할 것이다.