

밥은 드셨소? ‘갈포래국’

⋮

반월도

밥은 드셨소?

구수한 냄새가 진동한다. 여섯 명의 아낙들이 마을 회관에 모여 갈포래국을 끓이고 있다. 마을 잔치나 행사가 있을 때나 외부에 손님들이 찾아 올 때, 갈포래국을 끓여 먹는 게 반월도 주민들의 습성이다.

그리고 60세 이상의 고령자들이 주로 사는 반월도에 가면 먼저 하는 인사가 “밥은 드셨소?” 이다. 만약에 안 먹었다고 하면 마을 회관이든 자기 집으로든 데려가 밥상을 차려준다. 여기에서 섬 아낙들의 인심을 느낄 수 있다.

‘반월도’는 푸르른 자연 경관과 맑은 공기 그리고 애뜻한 사랑의 전설까지 전해 내려온다. 그리고 하루 두 번씩 바다와 뿔로 바뀐다. 바닷물이 출렁출렁 금방이라도 섬으로 넘쳐올 것 같다. 이런 바닷물을 볼 수 있는 것도 ‘물때’ 때문이다. 아침, 저녁으로 물이 빠지면 해안선을 따라 광활한 간석지가 펼쳐진다. 이곳 섬사람들은 ‘물때’에 맞춰 휴식도 하고 일도 한다. 조석간만의 차에 따라 물때가 한 달에 보름씩 계속 달라진다. 물때는 인간이 만들어 낸 시간이 아닌 해와 달이 만들어 낸 시간이다. 아무리 급해도 갯벌에 물이 들지 않으면 배를 띄울 수 없고 물이 빠지지 않으면 돌미역과 파래를 뜰 수 없다. 태풍이 오고 파도가 치면 하루아침에 모든 것을 용신에게 바쳐야 하는 게 섬사람들의 운명이다.

그러보니 너른 ‘품’이 있는 곳이 반월도이다. 그런 너른 품으로 물때에 맞춰 갯것을 따고 고기를 잡아 아이들을 가르치고 여웠다. 배말, 군부, 거북손, 미역, 건파래……. 이런 갯것들이 가난한 섬사람들을 먹여 살렸다. 그러니까 영원한 인류의 블루박스가 섬이요, 그런 섬을 받들고 있는 것이 바다다. 아니, 바다에 떠 있는 섬들은 현재뿐만 아니라 영원한 미래의 보물이다. 함께 음식을 마련하고 생애의 통과 의례나 관혼상제는 물론 마을 축제도 함께 준비했다고 반월도 이장님은 느긋이 말씀하신다. 부족한 살림에도 서로 돕고 사는 너

넉한 정과 보릿고개를 현명하게 견디는 조상의 지혜는 넓은 품앗이를 배우는 소중한 가치다.

섬과 도시에서 느끼는 시간이 다르다. 기계적 시간에 의한 삶의 통제가 근대인들의 무의식으로까지 파고 든 게 ‘도시의 시간’ 이라면, ‘섬의 시간’ 은 자연적인 순환의 리듬에 따른다. 즉 섬사람들은 물때에 맞춰 살아간다.

어찌보면 모든 것이 개개인의 영역으로 바뀐 게 현실인데 육지보다 한 박자 느리게 시간이 흐르는 게 섬인지도 모른다. 빠른 게 좋다는 요즘의 현실을 염두에 볼 때 느낌의 미학은 참으로 소중하다. 더군다나 이곳 반월도 사람들은 바다에서 잡은 해산물과 산과 들에서 난 것으로 바다와 땅이 조화롭게 어우러진 제철 음식을 만들어 나눈다.

이렇게 아낙들과 섬사람들은 혼자가 아니라 가족, 이웃, 나아가 마을 공동체와 더불어 사는 법을 배운다. 고기를 잡고 그물을 손질하고 툇이나 미역 채취 같은 작업에 이르기까지 이웃과 마을의 협동이 필수이다. 마을의 당제와 용왕제는 섬사람의 모두의 협력 없이는 성사할 수 없는 대규모의 축제이다.

섬시일반 제사지낸 비용을 모으고 도와 성대한 축제를 준비하고 음식을 마련한다. 그러는 과정에서 섬사람들은 서로 따스한 정을 나누는 이웃사촌임을 확인하고 더욱 돈독한 관계를 맺는다. 이렇듯 생계 전반에 영향을 미치고 개인 공간에서 출발해 가족 단위, 나아가 섬마을이라는 공동체로 넓어진다.

오늘도 아낙들은 밥상을 차리기 위해 분주히 움직인다. 한쪽에서는 “뽕깡 짜야.” 하는 말과 함께 썰어 놓은 무채와 석화를 고추 가루와 양념을 넣고 문혀내는 중이다. 가스렌지 위에서는 커다란 양은솔이 없어져 있다. 갈포래국을 끓이는 중이다. 딱 봐도 실컷 나눠 먹기에 좋을 커다란 솔이다.

“이곳 반월도 사람들은 무슨 중요한 날이면 갈포래국을 잔뜩 끓여 마을 주민들이 한 그릇씩 나눠 먹었다고요.”

이장님이 나직하고 가라앉은 목소리로 말씀 하신다. 하긴 갯벌이 넓고 갈포래(포래는 파래의 를 말하는 것임. 파래를 말리면 갈파래가 된다고 함)가 흔하게 채취된 덕에 이곳 섬사람들은 갈포래 국을 단골메뉴로 잘해 먹는다.

갈포래는 열량이 적고 식물성 섬유질이 풍부하여 다이어트에 좋다. 특히 무

기질이 풍부해서 무엇보다 골다공증에 큰 효과가 있다. 이런 갈포래는 민물이 흘러 들어오는 바다의 중요한 웅덩이의 바위에 붙어산다. 단백질, 무기 염류, 비타민 등이 특히 많이 들어 있다. 그래서 국을 끓여 먹거나 나물로 무쳐먹는다. 종류에 따라 갈포래는 생육시기가 다른데 보통 늦가을에서 초여름까지 자란다. 채취 후에도 세척하는 시간이 많아 일손이 많고 번거롭다. 따라서 마을 주민이 공동으로 작업을 한다.

포래는 몸이 둥근 대롱 모양이며 외줄로 된 것, 곁가지가 많이 난 것, 다소 납작한 것, 등 다양하다. 대체로 내만의 담수의 영향이 있는 곳에서 많이 자라며 오염에도 가장 강한 해조류이다. 종류에 따라서는 바깥 바다에서도 자란다. 바위뿐 아니라 말뚝이나 배 밑바닥에도 붙는다. 넓적하게 생겼으나 다소 두껍고 옆면에는 크고 구멍이 있다. 짙은 녹색을 한 구멍갈파래와 연녹색으로며 매우 연한 홑파래가 있다. 홑파래는 물김치, 또는 국거리에 쓰인다. 구멍 갈파래의 어린 것은 멸치젓국으로 무쳐서 먹기도 한다.

갈포래국

반월도에서 해먹은 갈포래국은 특이하게도 돼지고기가 들어간다. 당연히 돼지를 잡는 날에 많이 끓여 먹었다. 마을 제사가 있고 큰 잔치가 있는 날은 으레 돼지를 잡았다. 그러므로 갈포래국은 언제나 행사의 중앙에 자리 잡고 한 그릇씩 나눠 먹은 풍습이 있었다.

지금 역시 커다란 솥에서 돼지고기가 푹 삶아지고 진한 국물이 우러나온다. 기름이 뚝뚝 떨어 줄 알았는데 그렇지 않다. 다리가 아닌 가슴살덩이를 넣고 끓여서 그 옛날 끓여 먹던 맛보다 덜 할 거라고 아낙이 걱정스레 덧붙인다. 그러고 나서 돼지고기가 어느 정도 익었는지 젓가락으로 푹푹 찢러 본다.

야들야들해진 고기를 확인한 아낙은 사발에 떠온 된장을 물에 푼다. 된장은 흑갈색이 난다. 이런 흑갈색의 된장은 단백질과 지방이 풍부하고 건강 기능성 효과가 좋다는 건 다 아는 사실이다. 된장의 구수한 맛을 내는 성분은 글루탐산과 유리아미노산, 핵산 등이다. 된장에는 쌀을 주식으로 하는 우리나라 사람에게 모자라기 쉬운 필수아미노산인 ‘리신’이 많아 식생활의 균형을 잡아준다. 된장의 지방은 리놀렌산을 비롯하여 대부분 불포화지방으로, 나쁜 콜레스

테롤이 몸에 쌓인 것을 막고 혈액의 흐름을 원활하게 하는데 기여한다.

그런 된장을 푼 물을 고기가 삶아지고 있는 솥 안에 원을 그리며 훌훌 돌려 넣는다. 국물이 노랗게 뽀오해진다. 다음으로 물에 불려 미리 받쳐 놓은 갈포래를 넣는다. 갈포래가 뜨겁게 달궈진 국물 안에서 몸을 쪽 찌고 뒤척인다.

아낙은 숟가락으로 살살 저어주다가 간을 본다. **“아이고, 맛나다!”** 하고 말하는 아낙의 표정이 만족스러워 보인다. 그만큼 간이 딱 맞았다는 말이다. 옆에 선 아낙이 다진 마늘을 두 스푼 정도 넣고 붉지 않을 만큼 고춧가루를 풀어 넣는다. 고춧가루가 들어가자 된장 국물과 어울려 연한 노을색을 띤다. 그 속에서 검녹색을 띤 갈포래가 청색을 띠며 국물에 몸을 더욱 더 느슨하게 푼다. 그래서 청태라고도 하는 모양이다.

양배추잎처럼 생긴 건포래만 먹어 보면 맛이 그다지 없는 게 사실이다. 하지만 비타민을 다량함유하고 있다. 양념과 고기와 갈포래가 어우러져 한소끔 푸르르 끓어오른다. 아낙들은 또 다시 맛을 본다. **“아이고 맛나다!”** 하며 드디어 상을 차린다.

“갈포래국 한 그릇에 속이 확 풀어진다요. 화난 속, 쓰린 속……, 말도 마시오. 속이 썩어 문드러진 걸 이 갈포래국 한 사발로 달랬소.”

아낙이 국물 맛을 또 한 번 확인하듯 간을 보며 말한다. 먹을 것이 없던 시절, 속을 달래고 부족한 영양분과 비타민을 갈포래국으로 달랬던 지혜로운 반월도 아낙들이다. 그만큼 갈포래는 집집마다 항상 마련되어 있다. 대소사에 빠질 수 없었던 것도 갈포래국이다. 잔칫날이나 상갓집에서 가마솥에 가득 끓여 놓고 넉넉한 인심으로 서로 나눠 먹으며 정을 나눴다.

몸이 풀어진 파래 색깔과 된장과 고춧가루 물이 어우러진 국물이 식욕을 돋운다. 조미료나 다른 향신료를 전혀 넣지 않았다. 그리고도 담백하고 구수한 맛이 난다. 된장국 맛도 나고 바다 맛도 난다. 어떻게 음미해 보면 포근한 맛이 난다. 또 구수하고 부드러우기도 하다.

무엇보다 미역국보다는 다소 질긴 느낌이 나는 갈포래는 씹을수록 식감이 살아난다. 더군다나 거의 수육처럼 야들야들하게 삶아진 고기와 함께 먹으면 그 맛은 일품이다. 그리고 나서 국물을 후루룩 후루룩 떠먹으며 입안에 도는

감칠맛으로 개운함마저 느껴진다. 자꾸만 떠먹고 싶은 국물 맛이다. 심심하게 끓여진 덕에 국물과 함께 건더기를 먹고 또 먹어도 질리지 않는다.



가족·이웃간의 정을 나누는 갈포래국 갈포래국 재료 : 갈포래, 돼지고기, 된장 등

배가 어느 정도 차오를 쯤 밥을 갈포래국에 말아 김치를 척척 걸쳐서 한입 가득 넣고 우물거리면 그야말로 천상의 맛이다. 그렇다고 화려한 맛은 아니다. 평범하기 짝이 없는 음식이고 그저 소박하지만 질리지 않고 절대 물리지 않는 음식이다. 이곳 반월도 사람들은 이렇게 갈포래국을 끓여 먹으며 어려움을 나누고 협동 작업을 하며 고된 노동의 시름을 달랬는지도 모른다.

갈포래국과 함께 콩나물 무침, 파김치, 꼬들배기 김치, 어른 손톱만한 어린 전복 장조림 등등 흔하지만 흔하지 않는 밥상이다. 특별한 재료나 화려한 밥상은 아니지만 여러 명의 아낙들이 손 다투어 차려낸 밥상은 최고의 밥상이다. 더군다나 갈포래국은 불씨처럼 추억을 불러들인다.

“뜰에 핀 꽃 같다, 하여 석화여라. 좋은 건께 싸묵싸묵 드시오잉. 지비도 많이 드시오잉.”

뒤 늦게 아낙 한 명이 넓은 접시에 석화무침을 가득 담아내오며 인자한 웃음을 흘린다. 눈 밝고 마음 따순 얼굴이다. 그리고 엄마 손맛이 느껴진다. 윤기가 자르르 흐르는 갓 지은 밥에 갈포래국 한 그릇 한 그릇이 돋보인다.

마을 이장님은 마을 어장에서 생산한 석화는 어떻게 나누어야하는지, 감태 이야기, 자식 가르친 이야기, 똥구녕 찢어지게 가난했던 시절 이야기……, 등 섬 생활에 대한 이야기를 셀 수 없이 들려주며 갈포래국 한 사발을 푹딱 드시고 한 그릇을 더 드신다. 그러면서도 “많이 싸무싸무 더 드시오잉?” 하는 말을 서로 잊지 않는다.

속풀이에 아주 좋다는 갈포래국. 음식을 얻어먹으면 빈 그릇으로 그냥 안 보낸다는 반월도 사람들. 인심이 좋아서 다 퍼준다는 아낙의 말. 많은 말들 속에 넉넉한 ‘품’ 이 느껴진다.



갈포래국과 함께 장어볶음, 어른 손뿌만한 어린 전복 장조림

음식과 함께 정이 흐르고

“내가 만든 음식을 잘 먹어주면 그것 같이 기분 좋은 거시 어땀것소.”

“파란 차조에 고구마 넣고 콩 넣고 해먹기도 하고, 조미료 대신 새우젓

넣고……, 여름에 감래 냉국도 시원하게 맛나지라. 김, 전복, 꼬시래기, 청각도 많이 했대요. 지금은 양이 많이 줄었어라.”

“보리방아 찼고 나온 몽글몽글한 가루를 찌서 먹으면 겁나 맛났어라. 보리개떡이라고 했소. 하기사 그때는 배고픈 시절인데 뭐시든 맛났지라.”

음식에 대한 이야기들 속에 삶이 묻어 있어 듣는 내내 흥미롭다. 자신이 경험한 지난 일이나 마음속에 있는 생각을 음식과 함께 일러주는 말들 속에 힘이 느껴진다.

섬사람들은 아무리 척박해도 물과 나무만 있으면 살 수 있다. 갯바위에 붙은 미역과 툇과 바다 속 전복과 물고기들에 의지해 살았다. 밭에 마늘 양파도 심고 끼니마다 밥상 차릴 풋것도 심었다. 간만 맞으면 다 맛있었다.

이런 말들은 세월세월 축적되어 빚어낸 진실들이 일궈낸 이야기들이다. 그들의 경험은 머리로 익힌 게 아닌 삶의 현장에서 경험한 것들이다. 그리고 아낙들과 마을 이장은 마을 회관에 모여 시시때때로 이런 이야기들을 나누었다는 듯이 익숙하다. 결국 무엇을 먹었고, 어떻게 살고, 누구와 음식을 어떻게 나누었는가, 가 핵심이다. 음식은 생존 이상의 것으로 우리가 식품에서 섭취하는 것은 일종의 생명력이다. 외롭고 쓸쓸하고 힘들고 지쳤을 때 원하는 음식을 먹는 것만으로도 치유가 된다.

바다는 끊임없는 주름살을 만들며 쉬지 않고 출렁거린다. 그리고 바다에 떠 있는 섬과 그 안에서 살아가는 사람들의 삶을 생각하게 된다. 그만큼 섬은, 아니 섬과 한 몸인 바다는 이곳 사람들에게 끊임없는 희망이나 기다림, 외로움, 애환을 안겨 준다.