입 안 가득 바다향이 전해지는 '제주 뿔소라'

제주 대표 해산물…거센 조류 견디기 위해 뿔 발달
전국 생산량 80% 이상 차지…해녀 주소득원 담당
타우린 등 풍부 피로회복 효과…피부 미용도 효능
회·물회·죽·구이 등 다양한 요리법 … "입이 즐거워"

뿔소라는 제주해녀들의 생계수단이며, 제주도민과 관광객 모두가 사랑하는 먹거리다. 제주에서는 소라를 '구쟁기'라고 부른다. 얕은 바다의 바위나 돌 틈에 붙어산다. 제주뿔소라는 오독오독한 식감과 풍부한 바다의 맛을 자랑한다. 삶아서 먹기도 하고 소라 무침이나 회와 물회, 젓갈 등으로 먹는다.

◇제주 뿔소라

뿔소라는 제주를 대표하는 해산물 중 하나다. 수심 20m 이내 해조류가 많은 암초지대에 서식한다. 제주 뿔소라는 다른 지역에서 생산되는 소라와 다르게 소라 뿔이 삐쭉삐죽 나와 있다. 제주 바다의 거센 조류에 이리저리 휩쓸리는 것을 견뎌내기 위해서다.

이 때문에 뿔소라라는 별칭을 갖고 있으며 포식자들로부터 몸을 보호하고 수분 증발을 막아 조간대에서 물이 빠진 후에도 생활할 수 있다. 바다 향이 그대로 살아 있는 특유의 맛을 자랑하는 제주 뿔소라의 살은 희고 크기가 큰 편이다.

◇해녀들의 소득원

왕실에 조공했던 귀한 먹거리였던 뿔소라는 제주 해녀들의 소득을 책임지고 있다. 제주 뿔소라 생산량은 전국 생산량의 80% 이상을 차지하고 있다. 누구나 바다에 들어가 뿔소라를 마음대로 잡을 수는 없다. 거친 바다에서 생계를 이어가는 해녀들의 주요 수입원이기 때문이다.

제주 해안 대부분은 마을어장이다. 제주특별자치도는 1980년대 중반 이후 소라 자원이 급격히 감소함에 따라 1991년 전국 처음으로 자원관리를 위한 소라 총허용어획량 제도를 도입했다. 산란기인 6~8월에는 소라 채취를 금한다. 자원이 고갈되는 것을 막고 자연 증식이 가능하도록 했다.

제주도는 지난해 7월부터 오는 6월까지의 소라 채취 총허용어획량을 1721t으로 배분했다. 오는 6월까지 이 물량 내에서 소라를 채취할 수 있다. 제주 해녀들이 수확한 뿔소라는 예년의 경우 전체 물량의 60~70%를 일본으로 수출했다. 하지만 코로나19 사태 이후 수출 물량은 40% 안팎으로 줄었고 국내 소비도 위축되면서 판매에 어려움을 겪고 있다. 뿔소라 소비 촉진을 위해 드라이빙스루 등 다양한 행사가 진행됐다.

우도소라축제 해녀체험. 〈제주시 제공〉

◇뿔소라 효능

조개류나 소라류를 비롯한 어패류에는 타우린이라는 성분이 많이 함유돼 있어 원기회복에 좋다. 일상생활에서 자주 접할 수 있는 자양강장제나 비타민음료 등에 타우린 성분이 많이 포함돼 있다. 소라류에 함유돼 있는 비타민A는 눈 건강에 도움을 준다.

또 뿔소라에는 성장에 도움을 주는 필수아미노산의 종류인 아르기닌 및 라이신 등이 다량으로 함유돼 있어 성장기에 있는 어린이들의 성장발육에 도움을 준다.

등푸른생선에 많이 함유돼 있는 DHA는 뿔소라에도 많다. 이 성분은 뇌세포를 활성화시키는 역할을 해 뇌건강이나 두뇌발달에 도움을 준다.

내장 추출물은 우수한 항산화, 항염증, 피부보호 효과가 있으며 소라 수용성 추출물은 미백 및 주름 개선 효능이 있는 것으로 알려져 있는 등 뿔소라에는 피부 건강과 관련된 기능성 성분도 함유돼있다.

◇우도소라축제

우도는 제주도의 유인 부속섬 8곳 중에서도 '보석 같은 섬'으로 통한다. 5.9㎢ 넓이의 섬 곳곳이 천혜의 자연 경관과 다양한 먹거리·볼거리로 가득하다. 우도의 먹거리 중 뿔소라는 첫손에 꼽히는 특산품이다. 우도산 뿔소라는 개당 무게가 500g이 넘고 속살이 꽉 차 제주에서도 우도에서 나는 뿔소라를 최고로 친다.

우도에서는 2009년부터 뿔소라 맛의 진수를 보여주는 '우도 소라축제'가 열리고 있다. 우도 소라축제에서는 천진항을 중심으로 소라 등 우도의 특산물과 자연경관, 향토문화를 접목한 다양한 프로그램이 진행됐다. 우도해녀를 소재로 한 체험과 공연 프로그램도 운영됐다.

코로나19 여파로 2020년과 지난해에는 열리지 못했지만 올해에는 축제 재개를 위한 움직임이 활발하게 이뤄지고 있다.

◇다양한 요리법

뿔소라는 회·물회·죽·구이 등 다양하게 즐길 수 있다.

뿔소라 껍데기에서 속살을 꺼낸 후 납작납작하게 썰어 초고추장 등에 찍어 먹으면 오독오독한 식감을 즐길 수 있다. 뿔소라회는 최고의 안주로 사랑받고 있다.

뿔소라물회도 입맛을 사로잡는다. 제주 물회는 된장 베이스가 특징이다. 여기에 미역과 각종 야채를 채 썰어 함께 넣는다. 전복과 성게, 해삼을 곁들이기도 한다.

소라젓갈은 다른 젓갈에 비해 담그기 편하고 먹기에 좋아 인기가 많다. 젓갈 냄새가 덜하고 소라의 고유한 향이 살아 있다. 소라젓갈은 담근 날부터 바로 밥반찬이나 안주용으로 먹을 수 있다. 특히 게우(전복내장)가 더해지면 감칠맛은 더 깊어진다.

뿔소라는 날것 그대로 즐겨도 좋지만 굽거나 삶아도 그 식감이 일품이다.

뿔소라 구이는 제주도민이 즐겨 먹었던 보양식이다. 소라 입구가 위로 향하도록 해서 석쇠 위에 올리고 약한 불로 굽는다. 바다향의 향을 고스란히 느낄 수 있어 남녀모두가 그 맛에 빠져든다.

소라류의 내장은 호불호가 갈린다. 뿔소라 살을 꺼내면 끝부분의 내장이 있는데 쓴맛이 매우 강하기 때문에 제거하고 먹는 게 좋다. 내장에 독소가 있어 많이 먹으면 배가 아플 수 있다.

제주 제사상에 오르는 뿔소라꼬치도 빼놓을 수 없는 별미다. 뿔소라꼬치는 일종의 산적이다. 감칠맛이 돌면서 부드럽고 쫄깃한 맛이 일품이다.

소라를 삶아 썰어내면 소라 숙회가 된다. 너무 오래 삶으면 살이 단단해져 식감이 덜하다.

해물탕 등을 위해 껍데기 채로 넣어야 한다면 껍데기에 이물질이 있을 수 있어 칫솔을 이용해 문질러주거나 흐르는 물에 오랫동안 씻어야한다.

/제주일보=홍의석 기자

소라꼬치

소라구이

소라회

소라젓갈

40
1982 - 2022
국제보청기 40주년
진심으로 감사드립니다!
"고객에게는 신뢰와 만족"
since 1982 국제보청기
필요한 소리만 똑똑히 들립니다.
작은 사이즈로 착용시 거부감이 없습니다.
정직한 우수상품 가격부담이 없습니다.
본 점 서석동 남동성당 옆 062) 227-9940 062) 227-9970
서울점 종로 5가역 1층 02) 765-9940
순천점 중앙시장 앞 061) 752-9940