



# 그리운 삶의 밥상 소복한 이야기 한술

2018 경기북부  
실향민 공유밥상 프로젝트

그리운  
삶의 밤상  
소복한  
이야기 한술

들어가며

주명식 | 황해도 연백군 6

백영숙 | 함경북도 무산군 16

오수연 | 강원도 28

고은서 | 함경북도 회령시 36

권숙자 | 경기도 연천군 46

최미경 | 함경북도 온성군 56

정순이 | 경기도 연천군 67

이기숙 | 평안남도 평양시 76



## 실향민의 삶의 이야기가 담긴 인생레시피

경기북부 지역에는 이북 고향을 떠나온 실향민들이 타 지역에 비해 많이 정착하여 살고 있습니다. 이북에 고향을 두고 전쟁을 피해 피란 온 실향민과 한국에서 새로운 삶을 살아가는 북한이 탈주민까지 분단의 세월로 많은 이들이 고향땅이 아닌 경기북부에 터를 잡고 새로운 삶을 영위해나가고 있습니다. 이 분들의 삶은 단순히 개인의 이야기가 아닙니다. 개인의 이야기를 넘어 경기도의 역사이고 대한민국의 역사입니다. 이미 고령에 접어든 실향민의 사라져가는 기억과 삶을 기록하고 공유하는 것은 매우 중요한 일임이 분명합니다. 이러한 일은 사회구성원으로서 통일 세대를 위하여 서로 간의 간극을 좁히고 서로에 대한 이해와 공감대 형성을 위한 작업이 될 것입니다.

올해 경기문화재단 북부문화사업단에서는 경기북부에 거주하는 실향민들의 구술생애사를 기록하고 삶의 이야기가 담긴 이북음식을 재현하고 나누는 프로젝트를 진행하였습니다. 실향민 1세 대이신 황해도 연백군 출신 주명식 할아버님을 시작으로 실향민 2세대, 그리고 북한이탈주민까지 여덟 분을 만났습니다. 무더위가 기승을 부리던 8월에 시작하여 찬바람이 세차게 불던 11월에 경기도 동두천, 의정부, 파주, 포천, 연천에서 여덟 분의 추억이 담긴 이북음식 인생레시피를 함께 나누는 공유밥상 프로그램

을 8회 운영하였습니다. 초가집에 많이 열렸던 재료인 호박으로 만들었다던 황해도식 호박만두부터 함경도식 찹쌀순대, 속도전 떡, 두부밥, 귀리송편, 옥수수국수, 되탕, 어죽까지 이야기와 함께 따뜻하고 훈훈한 밥상을 나누었습니다. 실향민의 삶의 이야기가 담긴 인생레시피는 비록 유명 맛집의 세련되고 달콤한 맛은 아니지만 세상에서 가장 깊고 멋들어진 맛이라고 모두들 입을 모았습니다.

구술로 듣는 삶의 이야기와 이북음식 인생레시피를 소복하게 담기위해 노력했습니다. 다음 통일세대를 위하여 역사적 맥락에서 사라져가는 지금의 기억을 충실히 기록하고 우리의 정체성을 정립하고 공유하는 것은 우리의 뜻이 아닐까 생각합니다. 첫 발을 내딛은 이 시도가 많은 분들에게 실향민들의 삶이 재조명되어 공감될 수 있기를 기대해 봅니다. 이 책자를 통해서 실향민들의 삶을 교감하고 이북의 문화를 간접적으로나마 느껴볼 수 있기를 바랍니다.

---

본 프로젝트의 '실향민'은 이북 고향을 떠나온 실향민 1세대부터 2세대 그리고 북한이탈주민까지 아울러 포함합니다. 또한 본문에 실린 실향민의 '인생레시피'는 해당 지역과 음식을 대표하는 전통적인 요리법이 아닙니다. 삶의 이야기가 더해져 더욱 깊고 짙게 전해지는 하나뿐인 요리법입니다.

# 주명식

1940년생, 황해도 연백군  
1954년 냉정리 정착

냉정리 노인회 회장이시자 이북오도민 회장이신 주명식 할아버님은 황해도 연백군 출신으로, 1.4 후퇴 이후 보위군을 피해 마을 사람들과 함께 남쪽으로 피난을 나와 현재 포천시 관인면 냉정리에 살고 계신다.

주명식 할아버지와 마을 사람들의 정착지 냉정리, 그리고 고향 청계리

냉정리는 54년도 4월 달에 수복이 되었습니다. 그때 세대수가 많이 들어왔어요. 200여 세대가 들어와 살면서 가시는 분은 가시고 사시는 분은 살고 그렇게 살다 보니까 지금은 130호정도 살고 있습니다. 우린 원래가 농사꾼이 됐으니까 농사를 지었는데 여기 처음에 들어와선 뭐 농기구가 있어요? 아무것도 없어 참 애로가 많았습니다. 차츰차츰 정부에서 농기구 보급도 해주고 소도 좀 주고 해서 아직까지 농사를 주-육 지어 내려 왔습니다. 고향은 황해도 연백군 송봉면 청계리<sup>1)</sup>입니다. 우리 동네가 원래 살던 고향이 300호가 넘었어요. 동네 자체적으로 그 마을을 위해서 당산에 올라가서 산제사를 지내는 풍습이 있었어요. 동네 주민들이 전체가 다 모여서 큰 잔치를 하는 거지요. 아주 번화한 마을이었는데 거기서 초등학교 다니다가 6.25 사변을 만났죠. 초등학교 4학년에 사변이 나서 피란을 나왔습니다.

---

1) 황해도 동남부에 위치한 군. 동쪽은 예성강을 경계로 금천군과 경기도 개풍군, 서쪽은 벽성군, 북쪽은 평산군, 남쪽은 바다를 경계로 하며, 경기도 강화군과 마주 대하고 있다. 동경  $125^{\circ}55' \sim 126^{\circ}59'$ , 북위  $37^{\circ}36' \sim 38^{\circ}06'$ 에 위치하며, 면적 935.61km<sup>2</sup>, 인구 20만 3598명(1944년 현재)이다. 1개 읍 19개 면 175개 이로 되어 있으며, 군청 소재지는 연안읍 연성리이다.

## 피란길에 오르며 가족과 헤어지다.

피난 나오면서 아버지하고 저희하고 헤어졌어요. 그때 당시 작은 아버지가 그 이북 보위부에 끌려갔어요. 그러니까 피난을 나와야 되는데 아버지가 하는 얘기가 “난 작은 아버지 때문에 어떻게 가느냐. 너희들이 먼저 나가라. 우린 급하면 나가마” 그랬는데 영 못나오고 그냥 헤어진거야…… 그러니까 아버지, 작은 아버지, 작은 엄마, 세 식구가, 세 명이 떨어진 거야 그냥. 그래서 헤어졌습니다. 사변 난 것도 몰랐어요 우린 처음에는 보위부에서 전부 다 주민들을 이북으로 피난을 시켰어요. 거기에서 그러니까 ‘야 이거 조짐이 뭐야, 조짐이 좋질 않다 천상 남한으로 가야 되겠다’ 어른들이 그런 결심을 가지고 피란을 나왔죠. 연 백군 봉선면까지 갔다가 그 다음날 밤에 이제 몰래들 다 도망 나온 거에요.

## 보위군을 피해 섬으로, 여수로, 냉정리로, 마을 사람들이 함께 한 피란길

1.4 후퇴 후에 나왔는데, 섬에 있는 지역 치안대 도움으로 섬으로 피난을 갔어요. 용매도라는 섬에 있었는데 수천 명이 섬에 가 떼였으니 먹을 물이 없었어요. 급하니까 이승만 대통령이 거기 군수하고 타협을 해서 우리를 전라남도 여수시로 피란을 시킨 거야. 여수 와서 갑면, 읍면, 몇 세대, 몇 세대 배정을 해서 거기서 3년 동안 살았지. 그런데 여기가 가깝잖아<sup>2)</sup> 황해도로 가차운<sup>3)</sup> 데로 가자해서 이제 집단적으로 갔으니까 또 집단적으로 온 거지 열차를 타구서는. 그래 연천 전곡서 내려가지고, 전곡서 미군들 출구를 이용해서 이제 여기까지 들어왔죠.

2) '가깝잖아'의 방언

3) '가까운'의 방언

## 군정 하의 냉정리에 정착하다.

처음에는 군정 시대니까 면장도 군인이었었고, 이장도 군인이었었고. 그래 이제 군인들 군정 하에 모든 제재를 받고 사는 거에요. 군정 때는 이장이 군인이니까 잘못한 게 있으면은 그냥 사무소에 데려다가 막 때리고 막 그렇게 했다고요 첨에는. 처음에 들어오니까 집들이 있어요? 그러니까 미군들이 천막을 쳐 줘가지고 천막에서 사람이 열 집이고 열다섯 집이고 집단적으로 들어가서 사는 거에요. 그렇게 생활하다가 미군들이 목재를 줘서 개인들이 집을 지었어요. 배정을 해 줘서 개인 별로 다 전부 다 집을 지었죠. 짓고선 따로 다 나가서 살기 시작 한 거죠. 민정이 되니까 그때는 뭐 동네 이제 마을에서 이장도 뽑고 반장들도 뽑고 해서 이제 조직이 되는 거죠 그때는.

## 고향의 초가지붕과 호박만두

우리 그 고향에 살 때는 옛날에는 전부 다 초가집이었었잖아요? 지붕에는 호박들을 많이 올렸어요 지붕에. 호박들을 심어서 지붕에다 올려서 이제 올라가서 따다 또 해먹고 만두도 해 먹고 호박김치도 해 먹고 뭐, 그 호박을 이용을 많이 했어요 그때 당시에. 그래서 우선적으로 생각나는 게 그거더라고. 고향에 있을 땐 호박 농사를 많이 지니까 음식을 많이 해먹었는데. 만두는 주로 겨울에 먹었는데, 겨울엔 꿩고기를 넣고, 여름엔 호박을 넣어 만두를 빚었어요.

## 고향 땅에서 같이 놀던 친구들, 풍경

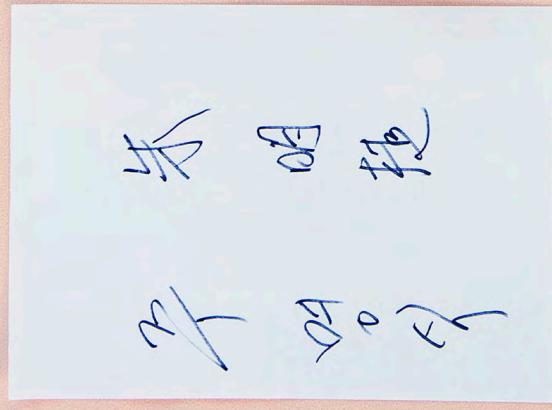
(고향에) 가고 싶죠. 고향에서 어릴 적에 뛰어 놀던 그 생각. 같이 놀던 저 친구들 생각나죠. 그러니까 젊었을 땐 몰랐는데 자꾸 나이 먹으니까 생각나는 거야 지금은. 고향에서 이렇게 정말 그 같이 놀던 친구들, 그 풍경, 그런 게 자꾸 생각나는 거야 지금. 그 옛날에 친구들하고 같이 놀던 생각. 고기 잡으러, 새 잡으러, 뭐 농촌에서 그런 거 밖에 더 있어요 놀이 라는 게. 우리가 살던 연백군이 해변가에요. 선창에 나루터가 있는데 매일 나가는 거죠. 생선도 사고 고기하고 물건을 바꿔 오기도 하고. 어릴 때니까 애들 개울에 나가서 물 퍼서 선 낚시질, 망둥이 낚시를 많이 했죠 어릴 때.

통일이 되면 어른들 유해라도 찾아서 인사드리고 싶어요.

통일이 되면.. 혹시라도 요즘이 또 분위기가 좋기도 하니까. 뭐 살았다고는 지금은 믿지 못하고. 유골이라도 찾아서 뭐 어른들 공경하는 마음 그거죠. 저걸 가서 찾느냐 못 찾느냐 그게 문제인데…… 찾을 수만 있다면 좋지요. 그래도 유해라도 찾아서 인사라도 드리고 하면 얼마나 좋겠어요 이게. 그러나 이게 지금은 뭐 생각뿐이지, 되겠어요.



스마트폰으로 QR코드를 스캔하시면  
인터뷰영상을 보실 수 있습니다.



## 실향민의 인생레시피, 황해도 호박만두

호박만두는 황해도 사람들이 비가 오거나 심심하면 해 먹던 것이라고 할 정도로 자주 즐기던 음식이다. 황해도에선 여름·가을엔 호박을, 봄·겨울엔 꿩고기 를 넣어 만두를 빚는다.

호박은 초가집 지붕에 흔히 열려 쉽게 구할 수 있는 식재료였기에 고기가 흔하지 않던 시절 대용으로 호박을 사용했다.

주로 쪄서 먹거나 만둣국을 끓여 먹었고 만두소의 주재료가 호박과 두부인 것이 특징이다.

### 포인트

- \* 호박은 여리여리 껍질이 얇아 보이는 애호박을 사용해야 한다.
- \* 호박은 물이 많은 채소이므로 소금간을 먼저 한다.
- \* 만두소에는 들기름을 넣는 것이 맛있다.

### 재료

- 주재료: 호박(씨가 안 생긴 호박), 고춧가루
- 부재료: 밀가루, 마늘, 파, 두부, 숙주나물, 양파, 청양고추, 당근, 잡채  
겨울-김치, 고기, 숙주
- 양념장 등  
굵은 소금, 고춧가루, 들기름, 다진 마늘, 후추

## 요리과정



### 1.

호박은 약 5cm 길이로 나누고 돌려  
깎아 껍질과 속을 분리한다.

껍질을 채 썰어서 물기를 제거하고  
굵은 소금에 절인다.  
속은 다른 음식에 활용한다.



### 2.

물과 중력분을 배합하여 밀가루 반죽을  
한다. 손에 과하게 놀아붙지 않는 정도  
가 적당하다.



### 3.

2의 밀가루 반죽을 조금씩 뚝뚝 떼어 병  
으로 얇게 밀어 만두피를 만든다.

#### 4.

##### 만두소 만들기

두부를 췄어서 거친 천에 넣고 꼭  
짜서 물기를 제거한다.



부추는 채 썰고 파는 반 갈라서  
송송 썰어 물기를 제거한 두부와  
섞는다.

양파와 당근을 채 썰어서 소금에  
절여둔 호박과 섞고 꼭 짜서 물기를 제  
거한다.



섞은 재료를 한데 모으고 고춧가루와 다진 마늘, 후추를 넣고 모두 버무린다.

중간에 미원 1스푼과 들기름을 한 바퀴 둘러준다.



5.  
만들어둔 만두피에 만두소를 넣어 만두를 빚는다.

## 먹는 법

국물을 야채육수로 하면 깊고 깔끔한 맛이 난다. 황해도에서는 소고기나 닭을 삶아 국물을 내고 그 고기를 세로로 찢어서 고기는 꾸미(고명)로 얹어 냈다.

### 요리해주신 분

최옥자, 채선녀, 김복덕, 이희경, 이영춘, 손음전

백영숙

1964년생, 함경북도 무산군  
2009년 남한 입국

백영숙 임진강예술단 단장은 북한의 함경북도 무산군에서 태어나서, 중국, 미얀마, 라오스, 태국을 거쳐 대한민국에 입국하셨다. 현재는 파주시에서 북한이탈주민 전문예술단체 임진강예술단을 설립해 북한의 전문 예술을 알리는 일을 하고, 북한 전문 음식점 '두만강 찹쌀순대'를 2년째 경영하고 있다.

### 예술단, 그리고 보금자리로서의 북한음식점

한국에서 처음에는 할 수 있는 일이 아무것도 없어서 종이 상자를 만드는 회사에서 3년을 일해 돈을 모았어요. 북한에 있는 아들 하나를 못 데리고 왔는데, 그 아이를 데려오려고 무척 열심히 벌었습니다.. 그렇게 아들 데리고 오고 나니 남은 돈이 좀 있었는데 마침 파주시에서 탈북민 지원도 해주기에 예술단을 하게 되었어요. 그런데 지방 공연을 갔다 오면 때로는 밤11시, 12시가 되도록 저녁도 못 먹고 너무 배가 고프니까, 북한 생각이 자주 나는 거지요. 단원들이 밥 먹을 수 있는 공간을 자그마하게 만든 것이 지금 식당인데, 편하게 밥 먹고 헤어지고 그런 공간이 되다보니까 지역사회에서 그래도 입소문도 나고요.

### 함경도의 순대

북한에서는 쉽게 어느 가정이나 고기를 마음 놓고 사 먹을 수가 없었어요. 그러나 이 곱창은 조금만 사도 야채, 선지 등을 많이 넣고 얼렸다가도 먹을 수도 있잖아요. 창고 위에 얼려 두었다가 손님이 오면 내려서 먹는, 그런 함경북도에서 그래도 대표적인 음식이라고 볼 수 있어요. 옛날부터 '찹쌀순대'라고 했던 것은 아니고 할아버지가 만들어서 이 음식을 가족이 내리내리 구워서 먹는 음식이라 해서 '함경도 할배순대' 라 했어요. 함경

도 할아버지가 연구해서 만든 거에요. 한국에 와서 제가 의정부, 전국 각지에 그래도 순대집이라고 생긴 데는 여러 곳을 많이 다녀 봤어요. 그런데 한국 순대는 비닐 곱창에 만드는 것이 많더라고요. 북한 순대는 진짜 돼지 곱창만을 써요. 또 한국순대는 당면을 많이 넣잖아요. 북한 순대는 옛날부터 찰진 낱알을 넣어요. 선지가 들어가고요.

### 어머니가 만드시던 방식을 살려 만든 찹쌀순대

저희 집이 할머니 때로부터 함경도에서 순대 장사를 전문으로 해온 집이었어요. 저희 형제가 7남매인데 그 많은 식구들을 우리 어머니가 그런대로 유지할 수 있는 것은 순대장사 덕이었어요. 저희 무산은 산간지대고 해발 높이가 1,200m가 넘는 그런 산골이에요. 논밭이 없어서 갑자, 옥수수가 주식인데 순대를 하려면 재료가 낱알이 많이 들어가야 되잖아요. 그래서 옥수수 쌀 가지고, 맨 옥수수로 하면 찰기가 없어서 잘 안 되니까 좁쌀, 찰 좁쌀을 섞어서 찹쌀하고 똑같은 그런 쫀득쫀득한 맛요. 한국에 와서 저희가 만드는 순대는 어릴 적에 어머니가 만드시던 것과 똑같은 공정과 똑같은 재료를 쓰는데, 한국은 찹쌀이 흔하니까 쌀만 찹쌀로 대체했어요. ‘내기’는 북한 추운 지방에서 나는 풀이어요. 내기를 넣으면 순대 비린내를 제거해주는 역할을 하고 또 향을 더해줘요. 그런데 내기가 남한에 없기 때문에 이 내기만은 중국을 거쳐서, 중국 조선족 분들이 가져다가 장사를 해요. 내기는 꼭 넣는데, 이 맛이 또 우리 북한 순대의 포인트라고 보시면 됩니다.

## 못 이룬 의사의 꿈을 접고 인민군 간부가 되다

저는 의대를 가려 했어요. 북한에서는 그게 제일 최고 직업이니까. 의대를 졸업해서 힘들게 사는 아버지 어머니 도와주고 우리 가정이 경제적으로 편한 삶을 살 수 있게 하고 싶었어요. 여기로 말하면 검정고시죠, 시험 다 치고 합격 다 맞았댔어요. 가는 것만 남았는데, 그때 우리 아버지가 돌아가시고, 맏오빠가 군대를 나가고, 둘째 오빠가 대학가고, 이렇게 되다 보니까 돈이 없어 어머니가 의대를 안 보내주셨어요. 그게 정말 가슴에 남았습니다. 그런데 지금은 도리어 어머니, 그 대학 못 가게 붙들던 그 때가 생각나서 돈을 북한에다가 보내줘요. 끊어죽지 말라고. 이따금 어머니 생각하면 자다가도 내 가슴이 다 미어져요. ‘그때 엄마가 나를 보내줬으면 내가 지망하던 대학 나오고 내가 바라던 그 이상이 다 되지 않았을까’ 이렇게도 생각하는데 지금 생각해보면 그 대학 나왔다 해도 뭘 해야 얼마나 했겠어요. 대학을 못 가니까 사람이 자존심이라는 게 있잖아요. 나보다 실력적으로 못한 아이들도 대학에 갔는데 얼마나 기막힌 일이에요. 고민하다 제가 제 힘으로 군대를 갔어요. 북한에는 여성들이 군대를 가기가 김일성 정치대학 나오는 것보다 더 힘들어요. 군사당국에 가서 검사했는데 다 맞고, 또 가정이 아버지 때로부터 우리는 당 간부로 해 왔으니까, 그게 다 맞아서 뽑혀서 군대를 갔어요. 그런데 군대 갔으면 입당은 무조건 해야 되요. 그렇지 않으면 사회에서 설 자리가 하나도 없어요. 대신 북한은 10년 동안 가서 군사복무를 마치고 특별한 잘못이 없으면 제대 6개월 전에 벌써 파견장이 내 거주지 있는 도청에 가 있어요. 말마따나 공무원이 되는 거지요. 독재국가이지만 그 나라에서 해주는 혜택은 그런 대로 다 받고 살아왔죠.

## 북한에서의 여성의 삶

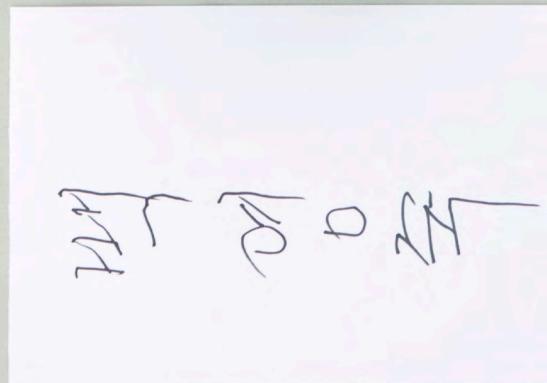
남한은 제가 보면 여성들이 고위직에 있는 경우가 드물더라고요. 북한은 ‘인덕정치’라 해서 1989년도부터 여성간부화를 확대할 수 있는 그런 방침이 내려와서 여성간부가 많아요. 북한은 그래도 여성들이 설 수 있는 뭐가 있어요. 그런데 북한은 옛날 풍습이 있어서 남편을 하늘이라고 그래요. 하늘처럼 모시고 살아요. 1998년도에 고난의 행군을 걸으면서 그게 바뀌었습니다. 먹을 게 하나도 없고 배급도 안주는데, 가정에서 애들도 다 굶어죽게 생겼는데 남편이라고 가만히 집구석에 앉아 있으면 그걸 어떻게 이해를 해요. 그때 ‘다 같이 일해서 이거 먹고 살아야 되겠다’ 하는 그런 개념이 여성들에게 생겼어요. 여자들이 남자를 막 두들겨 패고요. 나가서 일하라고요. 지금은요, 남성들이 설 자리가 하나도 없어요. 북한에서 지금 다 이혼해가지고 한 70%는 다 여성 혼자 살아요 애들 데리고. 남자는 ‘불편’이라고.

## 이산가족이 되기 전에 가보고픈 고향

고향이 그립지요. 고향에 어머니도 있고 형제들도 남아 있으니까. 명절이면 맛있는 음식도 우리는 마음대로 먹을 수 있는데 거기서야 뭘 먹을 수 있겠어요. 추울 때 얼어 죽지 않을까, 그런 생각도 들고. 북한을 탈출할 때는 오직 살아야 된다는 생각에 정신 없이 달려왔는데 지금에 와서는 안정적인 삶을 살다 보니까 가족이 그립지요. 한국에 와서 보니까 실향민들이 정말 70여 년 동안 집에도 못 가보고 그런 분들 보니까 덜컥 겁도 나고. 조만간 저희도 여기 온지 10년이 되는데 그렇게 되지 않을까 하는 생각도 들고요. 요즘엔 또 평화와 화해의 이런 분위기가 있으니, 통일을 바라만 보지 말고 우리도 함께 만들어서, 고향에 가는 그 날을 손꼽아 기다리겠습니다.



스마트폰으로 QR코드를 스캔하시면  
인터넷영상을 보실 수 있습니다.



## 실향민의 인생레시피, 함경도 찹쌀순대

백영숙 단장의 고향인 함경도 무산에서 자주 해 먹는 음식이다. 먹을 것이 풍부하지 않았던 시절 순대는 배고픔을 채우고 영양적으로도 좋은 음식이 되어 주어 즐기던 음식이다. 무산은 산간지대로 논이 없어 쌀이 귀하므로 옥수수 쌀인 차조로 순대를 만들 어 먹던 것을 한국에 내려와 찹쌀로 바꾸었다. 함경도식대로 순대를 준비하자면 차조를 넣는 것이 함경도식에 더 가까울 수 있다. 돼지선지와 북한 향신 '내기'가 들어가는 것이 특징이다.

### 포인트

- \* 찹쌀은 하루 정도 물에 불려 사용한다.
- \* 마른 시래기가 퍼지지 않게 콩기름을 넣어준다.
- \* 선지 비린내는 북한의 향신료인 '내기'를 넣어 제거한다.

### 재료

- **주재료:** 찹쌀, 곱창, 무시래기, 선지, 돼지고기, 파, 부추, 양파, 당근, 당면
- **부재료:** 소금, 후추, 다진 마늘, 내기(북한 향신료)

## 요리과정



### 1.

물에 불린 찹쌀이 잠길 정도로 선지를  
부은 뒤 손으로 부드럽게 주물러서 섞는  
다.



### 2.

선지와 섞은 찹쌀에 시래기를 넣어 섞는  
다.(북한에서는 시래기를 ‘시라지’ 라  
고 한다)



### 3.

1, 2에 당면을 넣고 섞다가 선지 비린내  
를 제거하는 내기를 한줌 넣는다.



#### 4.

파, 부추, 당근 채 썬 것과 돼지고기, 양파, 마늘 다진 것을 넣고 콩기름을 한 사발 넣은 후 계속 섞어 준다.



#### 5.

어느 정도 섞인 후 생강가루와 후추, 특제소스를 넣고 다시 고루 섞어주고 소금으로 간을 한다.



## 6.

곱창의 한쪽 끝을 명주실로 묶는다. 다른 쪽 끝에는 깔때기를 이어 손으로 훤다. 페트병 입구 부분을 사용해도 좋다.



## 7.

깔때기를 사용해 곱창이 명주실로 묶인 끝에서부터 차오르도록 순대 속을 채우고 다 채워지면 나머지 끝을 명주실로 묶는다. 이때 공기가 들어가거나 선지가 충분히 들어가지 않으면 곱이 터질 수 있으니 양을 잘 조절한다.



## 8.

다 채워진 순대를 물에 한번 삶아내어 찹쌀을 익히고 다시 20여 분간 찢준다. 물에 삶을 때 젓가락으로 굴러가며 부분을 찔러줘야 찹쌀이 잘 익는다.

## 먹는 법

함경도 무산은 산간지대이므로 무와 배추의 질이 좋아, 일사귀까지 붙어있는 자름자름한 무로 담근 총각김치를 곁들여 먹는 것이 제 맛을 즐길 수 있는 방법이다.

---

### 요리해주신 분

백영숙, 안영애, 김춘녀, 한혜숙

오수연

1969년생, 강원도  
2013년 남한 입국

오수연님은 현재 임진강예술단에서 가수로 활동하며 대학에서 사회복지학을 공부하신다. 실향민 공유밥상을 위해 북한의 간편식 속도전떡(펑펑이떡)과 도토리묵, 짹태를 소개해 주셨다. 속도전떡은 가공된 옥수수가루를 반죽하여 만드는 떡으로, 전쟁 중에도 신속히 만들어먹을 수 있다하여 '속도전떡'이라는 이름이 붙었다.

## 속도전떡, 펑펑이떡

북한에서는 '펑펑이떡', '속도전 가루', '떡'이라고 하거든요. 펑펑이는 옥수수로 과자 같은 걸 뽑아서 그걸 다시 가루로 만들어서 물을 섞어 먹는 건데, 흔히 속도전 떡이라고 말을 해요. 배가 막 고프고 이럴 때 갑자기 해 먹을 수 있는 게 이 떡이거든요. 제가 딸 애 생일 때, 보니까 차려줄 게 별로 없는 거에요. 그래서 생각하다가 떡은 있어야 되니까 무슨 떡을 할까, 하다가 돌잡이 떡을 조금 하고 속도전 떡으로 손님들을 접대를 했어요. 평상시 먹는다고 하지마는 그래도 생활이 형편이 안 되는 분들은 또 드시기가 힘들거든요 이 떡도.

## 도토리와 짹태

북한에 산이 많기 때문에 도토리가 많이 달려요. 학교 때부터 도토리를 주워 다가 식량 보탬을 했어요. 도토리를 삶아서 가루를 짹어서 떡, 그 안에 송편 속으로 해 먹고 밥에다가 같이 섞어서도 먹었어요. 묵은 명절이나 생일, 특별 할 때 묵을 해 먹었고요. 짹태 같은 경우는, 제가 강원도다 보니까 강원도 동해바다에 명태가 많이 나오잖아요. 원산 시내 같은 데 가보면 아파트마다 겨울에는 명태 말리느라 창문, 살창에다가 해가지고 겨울에는 거의 서로 경쟁했어요.

## 북한에서의 삶

원래 제가 태어난 곳은 황해도예요. 그런데 아버지가 돌아가셔서 저희 어머니가 바로 재가를 하셨어요. 저희 아버지가 그 농사꾼이었는데 마을에 당세포 비서를 했었거든요. 10년 가까이 하신 거 같아요. 그런데 술을 좋아하셔서 병으로 돌아가셨어요. 18살에 졸업을 해서 평양 원산 사이 고속도로 관리대를 들어갔어요. 외국 사람들이랑 각종 행사는 이 고속도로를 거치는데 이 관리대가 도 안전부 산하라 굉장히 컸어요. 몇 군데 아름다운 경치를 볼 수 있는 정자가 있는데 그런 정자를 관리했어요. 들어가서 거기서 이제 음악 활동을, 예술 활동을 하면서 애 아빠를 만나서 이제 결혼을 양강도 쪽으로 갔거든요. 그러다가 이제 중국으로, 한 동네 사는 언니가 돈 벌려 가자 그래서 간 거예요. 그 쪽에서 벌면 한 달에 500, 중국 돈 500원씩 준다 이러니까 500 원씩 주면 괜찮거든요.

## 인신매매를 통해 중국으로 팔려가고, 도망을 나오다

중국에서 저희 여자들 같은 경우는 거의 인신매매라고 생각하시면 되요. 저도 그 언니 따라서 오긴 왔는데 이 언니가 저를 실은 팔은 거로 됐죠. 거기서 브로커하고 돈을 받아가지고 넘기더라고요. 그래서 저는 생각에 언니 저 돈은 도대체 뭐냐 그랬더니 자기도 팔면서 나도 같이 팔은 거로 된 거예요. 거기서 저 데려온 분하고 같이 생활하다가, 도망을 친 거지요. 높은 벽을 어떻게 넘을까 생각 하다가 옆집에 있는 사닥다리를 집에 있던 밧줄로 당겨서, 그걸로 뛰어넘어서 탈출했어요. 중국에는 앞에 주머니가 있는 할머니들 팬티가 있는데 그걸 시장에서 사놓았던 것을 입고 거기다가 돈을 이렇게 넣고 도망을 간 거예요. 그때 아마 잡혔으면 죽었을 거예요 저도. 도망쳐서 청도 쪽으로 가서

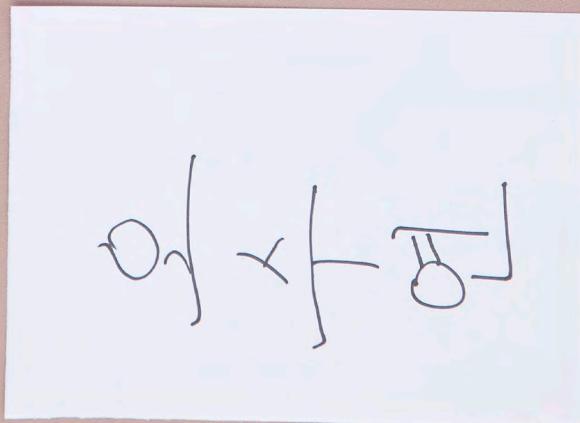
조선족이 운영하는 작은 무역회사에서 밥을 했어요. 한국에서 오시는 일흔 넘은 회장님도 계셨는데, 그 분이 ‘후라이’를 해달라고 하시는 것을 북한 말로 후라이는 거짓말 한다는 뜻이기에 오해가 있기도 했습니다.

## 사회복지사가 되는 길

한국에 와서 사회복지 공부를 시작했습니다. 북한에는 이런 사회복지나 이런 게 없어요. 치매가 왔다는 걸 북한에서는 노망이 왔다고 그래요. 옛날에 “저 늙은이가 노망이 오셨구나” 이렇게 말씀하시는 건, 노망을 벌써 죽을 때 됐다 이렇게 생각을 하거든요. 근데 한국에 와서 보니까 그게 치매가 와서 기억상실을 해서 그렇게 되는 거더라고요. 근데 한국에는 복지가 잘 되어 있어서, 장애인복지 뭐 아동복지 다 되어 있잖아요. 치매있는 분들도 복지센터에서, 요양원에서 다 관리를 해 주시고 하는데 북한에서는 그런 게 없으니까 그냥 그 병에 걸리면 집에서 앓다가 돌 아가시는 거에요.



스마트폰으로 QR코드를 스캔하시면  
인터넷영상을 보실 수 있습니다.



## 실향민의 인생레시피, 강원도 속도전떡(펑펑이떡)

질긴 식감이 특징인 속도전 떡은 옥수수 과자를 부셔 만든 평평이 가루가 주재료이다. 전쟁 시 빠르게 만들어 먹을 수 있다고 해서 '속도전떡'이라 불렸다. 만드는 방법이 간단하고 포만감이 큰 주전부리로 북한 전역에서 자주 해먹는 음식이다.

### 포인트

- \* 질긴 식감이 특징으로 반죽이 중요하다.
- \* 설탕에 찍어 먹거나 콩가루 등의 고명을 묻혀 내도 좋다.
- \* 소금물이나 설탕물로 맛을 내는데 북한에서는 설탕 대신 사카린을 사용했다.

### 재료

- 주재료: 속도전떡 가루, 물
- 부재료: 식용유, 반죽에 맛을 낼 경우 설탕물이나 소금물을 반죽 물로 사용한다.

## 요리과정



I.

속도전떡 가루와 물을 섞어 반죽을 만든다.



2.

반죽을 만드는 과정에서 참기름을 발라 손에 반죽이 묻는 것을 방지하고 향을 더한다.



3.

완성된 반죽을 손으로 주물러 옆으로 늘여 방망이 모양으로 만든다.



#### 4.

칼에 기름을 발라 방망이 모양의 반죽을  
김밥 자르듯이 똑똑 썰어낸다.

### 먹는 법

평평이떡은 그냥 먹어도 옥수수와 식용유의 고소하면서 심심한  
맛이 난다. 경단 모양으로 만들어 콩고물을 묻혀 내거나 설탕이  
나 꿀을 찍어 먹어도 맛있다.

---

요리해주신 분  
오수연

고은서

1991년생, 함경북도 회령시  
2011년 남한 입국

회령시 출신의 고은서님은 북한의 탄광에서 일하다 탈북한 후 현재 의정부에서 거주하며 아이들을 키우고 있다. 실향민 공유밥상을 위해선 ‘두부밥’을 준비해 주셨다. 두부밥은 북한의 ‘고난의 행군’ 시절 장마당에서 생겨난 음식으로, 젊은 탈북민들은 이 두부밥을 추억의 음식으로 꼽는다.

## 태어나고 자란 탄광마을

고향은 회령시 세천, 탄광마을이에요. 아오지 탄광. 전 세계가 다 아는 그 22호 정치범 수용소에서 2시간 거리였는데 수용소는 다른 곳으로 옮겨가고, 그 자리에서 탄이 많이 나와서 탄을 생산하는 곳으로 바뀌었어요. 열 여덟 살에 졸업해서 열 여덟 살부터 탄광에서 일했어요. 지하에 들어가서 일을 하는 거에요. 그전에는 범죄자들, 6.25전쟁 때 포로로 잡혀 오신 분들, 국군 포로들이 강제로 일하던 곳인데 그 분들의 자녀들이 자라면서 이어받아 일을 하게 되었어요. 제가 살던 데는 농사랑 탄광 이렇게 두 가지 밖에 없었거든요. 농장 일을 하는 사람들은 그냥 쭉 옛날부터 농장 일을 하시고, 탄광 일을 하는 사람들도 쭉 내려온 거에요.

## 어머니

제가 아홉, 열살 때 엄마가 먹을 것을 구하러 중국엘 잠깐 가신다는 것이, 지인에게 속아서 당시 중국 돈 300원에 중국으로 인신매매를 당했어요. 그런데 한 1년 만에 엄마가 돌아왔어요. 당시에는 한참 중국으로 가시는 분들이 많아서 그냥 자수를 하면 용서는 받았거든요. 그런데 막상 나라에서는 용서를 해줬는데 동네 사람들의 혐담이 계속되니까 견디지 못하고 다시 가신 거

에요. 위험한 길이라서 너희는 좀 더 크고 엄마가 안전하게 잘 도착하고 그때 데려가기로 하고 아빠랑 이모한테 부탁하고 가셨더라고요. 갔다가 금방 오신다더니, 10년 동안 엄마랑 연락이 안됐었어요. 이모만 엄마와 연락을 했는데 이모는 우리에게 엄마가 죽었다고 했어요. 분명히 엄마랑 연락을 하는 거 같은데 아닌 것처럼 엄마가 죽은 것처럼 하니까 너무 답답한 거에요. 그래서 엄마 찾으러 낯선 사람을 따라가기도 하고, 팔려갈 뻔한 적도 있었고요. 그 이후로는 아예 엄마를 안 찾는다고 이러고 진짜 조용하게 살았어요.

## 탈북을 결심한 계기

이모랑 가깝게 지내던 친구가 있었어요. 그런데 그 친구 분이 이모하고 사이가 틀어지면서 이모가 어떤 사람인지를 저한테 다 이야기해준 거에요. 저는 눈치는 챘지만 구체적인 건 몰랐죠. 꾸준히 돈을 받아온 것도 몰랐고 그냥 엄마가 살아는 있겠다는 생각을 했어요. 그게 배신감이 또 크더라고요. 이모 집에 일을 열심히 해줬는데 구박받고 천대받고 하는 게 더는 못 있겠더라고요. 그래서 나는 엄마랑 연락을 해서 무조건 가야 되겠다고 생각했어요. 탈북하기 몇 달 전에, 엄마에게 연락이 와서 무조건 간다고 했어요. 그래서 한 달 만에 브로커 보내서 탈북을 하게 됐죠.

## 두만강을 건너다.

탈북이 그렇게 쉽지는 않더라고요. 세천 쪽으로 해서 강을 넘었는데 그 지역에서 13일 동안 있었어요. 그런데 다행히도 그 지

역이 제가 동원을, 그러니까 지원을 나갔던 그런 지역이더라고요. 그 지역 사람들도 저를 아는 거에요. 친구들도 그 동네에 있었고. 그러다보니까 감시를 덜 받았어요. 그러다가 11월 달에 첫 눈이 내리기 딱 전날, 나보다 한살 어린 같은 회령 사람이랑 두만강을 건넜어요. 두만강 국경 군인 브로커가 있는데 물이 그렇게 깊지 않으니까 발목까지 온다 그래서 그냥 들어갔어요. 들어갔는데 조금 들어가다 보니까 물이 목까지 오는 거에요 그래서 ‘이러다 죽겠다’ 싶었어요. 초겨울이잖아요 11월 달이면. 패딩을 입었는데 온 몸이 다 젖으니까 뼈가 막 저린 거에요. 그 다음에 감각이 없어지더라고 물이 쭉, 물살이 세서 떠내려가고 어디가 어딘지도 모르고 그렇게 해서 겨우 얼마정도 헤엄쳤는지는 모르겠는데 반은 떠 내려와서 약속장소가 아닌 반대쪽에 있기도 하고요. 그런데 브로커가 한 시간 넘게 있다가 나온 거 같아요. 진짜 산 속에 숨어 있었어요 오솔길에. 그런데 어디서 막 이름을 부르더라고요. 브로커가 온 거에요.

## 한국으로 오기 위한 멀고도 험난한 길

그래서 그 사람들 차를 타고 연길까지 오게 됐죠. 중국 그 브로커 집에서 일주일 정도 있었어요. 같이 움직이는 사람들이 모여야 다른 지역으로 또 떠나니까. 3명이 모여 심양으로 가고, 그 곳의 브로커가 또 버스 태워 가지고 쿤밍으로, 쿤밍에서 다 모인 이후 몇 명이 한 조가 되 가지고 라오스 쪽으로 넘어가는 거에요. 차를 타고 한 30분가서 산, 산 밑에다가 세워주더라고요. 이 산을 넘으면 라오스라고. 그 산을 초저녁에 걸어서 올라갔는데 아침에 도착했어요. 태국과 라오스 국경을 넘어 메콩강 앞에 딱 도착해서 여기만 넘으면 진짜 안전하다 이러더라고요. 메콩강은 악어가 많아서 사람 피 냄새 맡으면 잡아먹는다고 하더라고요. 그런데 사람들끼리 많이 다녔으니까 그런 말이 막

전해 들었나 봐요. 그래서 조심해야 된다고. 그래서 거기서 나  
릇, 나무배 같은 거 탄 사람도 있고 기계배 탄 사람도 있고 다 틀  
린데 저희는 나무배 탔어. 태국에서는 길을 막 다녔죠.

저는 한국에 갈 거라고, ‘south korea’ 간다고 영어도 모르면  
서 ‘korea’ 이러면서 ‘police’ 경찰 찾고, 그 사람들이 아  
마 그쪽으로 많이 지나가는 걸 봤는지 경찰에다 막 신고해주더  
라고요. 국경 수비대들이 나와서 자기네들이 도와준다고 데려와  
서, 경찰청에 데려다주고 이러더라고. 되게 친절하시더라고요.  
영어는 못 알아듣는데, 그 사람들 뭐라 하는지도 못 알아듣는데  
통역해주시는 분들이 계시더라고요 또 와가지고 “지장 찍어야  
된다” 하고 국경을 넘었으니까 “재판 받아야 된다” 이러고 범  
죄자 취급 하더라고.

가는 곳마다 사진 찍고 막 싸인 하고 그러더라고요. 재판장에 직  
접 가는 거는 아니고 이런 뭐 돈을 얼마 주면 재판이 진행된다고  
그리고.

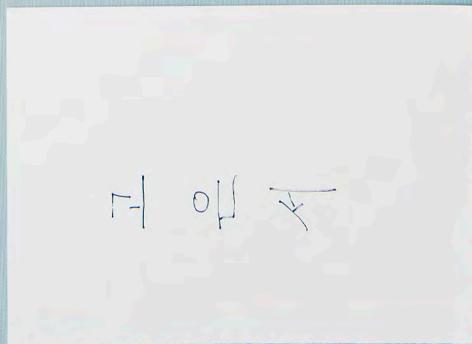
방콕에서 있다가 방콕에 감호소가 있더라고요 그 감호소에서 한  
1달 정도? 거의 1달 정도. 그게 먼저 들어온 사람들이 있으니까  
그 사람들 진행을 해야. 한국 그러니까 한국 국정원에서 그쪽으  
로 나와서 조사를 하더라고 1차 조사를. 중국 사람들도 북한 사  
람이라고 이렇게 해서 위장해서 들어온다고 그러더라고요.

## 집을 나와 만난 두부밥

이모랑 트러블 생기면서 이모 집 나온 적 있었거든요. 음식 하시는 분이 계셨는데 그 집에서 일주일 정도 있었어요. 그래서 두부밥 하는 것도 보고, 음식 하는 거 보고 그랬지요. 그런데 한국에 오고 나서 북한 음식 먹고 싶은데 구하기가 힘들어, 눈으로만 보던 걸 집에서 실전으로 해본 거에요. 그 맛은 아니지만 그래도 추억이라는 게 있으니 생각하면서 먹게 되더라고요.



스마트폰으로 QR코드를 스캔하시면  
인터넷영상을 보실 수 있습니다.



## 실향민의 인생레시피, 북한식 두부밥

남한에도 비교적 널리 알려진 두부밥은 고난의 행군 시절 장마당에서 인기를 끈 음식으로 북한의 신세대들이 추억의 음식으로 꼽는 음식이다. 배급이 끊겨 뭐라도 만들어 장에 내다팔아야 했던 시기, 음식 재주가 있는 사람들은 흔하게 나는 콩을 가지고 두부를 만들어 팔았다. 누군가 두부의 배를 갈라 밥을 채워 넣은 두부밥을 팔기 시작한 이후 큰 유행이 되었다. 장마당에서 개발된 음식이기에 보다 이른 시대에 탈북한 북한이탈주민들은 두부밥을 모르는 경우가 많다.

### 포인트

- \* 양념되지 않은 밥을 사용하는 것이 북한의 레시피이다.
- \* 파와 양파를 다져 간장과 섞은 양념에 찍어 먹기도 한다.

### 재료

- 주재료: 두부, 쌀밥
- 부재료: 고춧가루, 양파, 소금(경우에 따라 설탕)

## 요리과정



### 1.

두부는 단단한 것을 준비해 하루정도 물기를 뺀다.



### 2.

두부를 1~2cm너비로 썰고 삼각형 모양으로 반으로 자른다.



### 3.

다시 한번 두부의 물기를 쭉 빼고 기름에 튀겨낸 후, 삼각형의 3면 중 긴 면의 배를 갈라 밥이 들어갈 공간을 만든다.



4.

배를 가른 틈에 볼록해질 정도로 밥을 넣는다.

5.

준비된 양념과 곁들여 먹는다.

\*양념

고추장, 고추가루, 고추기름, 간장, 파, 마늘 등 개인의 취향에 맞추어 양념장을 만든다.

## 먹는 법

반찬 없이 단독으로 먹는 일종의 길거리음식이다. 간단한 조리법과 먹는 방식으로 인해 북한의 장마당 음식으로도 알려져 있다.

요리해주신 분  
고은서

# 권숙자

1945년생, 경기도 연천 횡산리  
현재 신망리 거주

시인이기도 한 권숙자 할머니는 민간인통제구역 내에 위치한 횡산리 출신으로, 전쟁 후 신망리에 정착하셨다. ‘새로운 희망’이란 뜻을 가진 신망리는 유엔군이 1954년 수복지구 내에 조성한 피난민 정착촌이다. 권숙자 할머니는 경기 북부의 음식으로 귀리송편을 소개해 주셨다.

## 전쟁도 비껴간다는 횡산리

경기도 연천군 중면 횡산리 528번지. 내가 이거 네 살 때 우리 아버지가 가르쳐준 거야. 그래서 네 살 때부터 이렇게 노래 부르고 다녔어. 혹시라도 난리 나서 집 못 찾으면 주소 알고 있으라고. 태풍전망대 주차장 밑에 있는 골짜기가 고향이에요. 지금은 산골짜이 좁아 보이는데 거기에 부락이 있었어요. 행정 지명이 횡산리에요. 전쟁도 비껴간다 해서, 강이 산을 에워싸고 뻥 둘러서 나가기 때문에 외지 사람들이 들어오기 어려워요. 그 동네를 거쳐서 연천으로 나오려고 하면 배를 타고 임진강을 건너는데 강폭이 좁고 엄청 깊어요. 그래서 내 글에서 보듯이 강 속에 하늘이 있고, 구름이 있고, 다슬기가 있고, 아주 멋진 동네. 지금도 기억하고 있는 아주 멋진 동네. 지금은 가보면은 뭐 철책선이나 지나가고, 군인들이 주둔하고 있어요.

## 피난 그리고 신망리

내가 일곱 살 때 엄마 아버지가 모를 내시고 나는 동생하고 냇가에서 놀고 있는데, 까만 외국 사람들이 논두렁이니 다 찾아다니면서 “헤이!” “헤이!” 이래요. 그러니까 ‘우리 아버지는 그래도 젊으셔서 이거 나오라는 소리구나’, 모를 내다 말고 신발도 못 신고 논에서 나와서 우리 남매를 업고 피난 나오신 게

다에요. 그런데 “헤이!”라고 하니까 노인네들은 ‘회의’하러 가자는 줄 알고, 할머니들이 “아무개 엄마 빨리와, 회의하러 가재” 북한에서는 회의를 많이 해요 시도때도 없이. 횡산리에 있다가 51년도, 난리 난 그 이듬해 동두천까지 피난을 갔는데, 여기(신망리)가 고향에서 가까우니까 들어온 거에요. 여기는 외지 사람들이 오면 아니 시골 동네가 왜 이렇게 경지 정리가 잘되어 있느냐고 해요. 어느 골목을 가든지 뻥뻥 뚫려 있잖아. 연천군에서 여기가 제일 먼저 수복이 되었는데, 유엔군이 백 세대를 데리고 들어와서 터를 닦아서 똑같은 집을 백 채를 만든 거에요. 1호부터 100호까지 번호를 매겨서 세대주들이 제비뽑기를 해서 자기가 뽑은 번호에서 가서 살은 거죠. 부락을 세워주면서 새로운 희망을 갖고 살라고 신망리라고 지어줬다고 해요. 지금까지 사는 사람들이 몇 집 안 되요 이제는. 다 이제 팔리고 다른 사람이 살고. 그 다음에 동네가 좀 커져서 100세대 주변으로, 많이 부락이 커졌죠.

### 노후대책으로서의 시와 서예, 그리고 아름드리 나무

시를 어떤 생각으로 쓰는지 난 모르겠어요. 나는 그냥 한탄이에요. 사는 거 힘드니까. 서예, 서예가 참 재밌는 거에요. 여기 사람들은 특히 피난 나갔다가 맨손으로 시작했잖아요. 오로지 먹고 살아야 된다는 그거 하나밖에 없어서 문화가 뭔지도 모르고. 젊어서 노후대책으로 땅도 사고 저축도 하고 그러는데 언제부터 인가 생각을 해보니까 노후 대책이라는 게 내가 살기 위한 방편이잖아요. 늙어서도 배고프지 않고, 춥지 않고, 편안히 먹고 살고 싶은 게 대책이란 말야. 그런데 그게 먹고사는 것만 중요한 게 아니라 친구도 있어야 되고 놀이도 있어야 되고. 어느 땐가 생각을 해보니까 노는 거는 상대가 있어야 하는데, 늙어서는 혼자 있는 시간이 점점 많아지잖아요. 그러니까 혼자 있을 때의 심심풀

이가 있어야겠더라고. 그래서 생각해낸 게, 붓글씨는 혼자도 쓸 수가 있잖아요. 사실 중반부터 붓글씨를 쓰게 되었는데, 화선지 놓고 쓰려다보니까 그 안에 말을 만들어서 써야겠는 거지. 근데 아무거나 쓸 순 없잖아, 예쁘게 써야지. 그렇게 해서 어디 걸어 놔요. 걸어두면 사람들이 와서 봐. 그런데 보고서 붓글씨보다는 내용을 굉장히 좋아하더라고. 그러다보니까 (시) 작품이 늘어난 거에요. 나무를 심은 것도 나무 그늘 아래에서 친구들하고 노닥거리고, 붓글씨도 쓰고 할 수 있을 것 같아 노후대책으로 심어 놓았는데 지금은 그게 좀 애물단지가 된 거지.

## 경기 산간 지방의 귀리송편과 모내기장떡

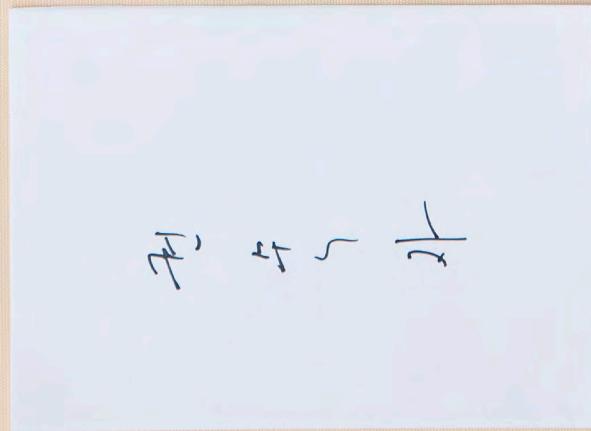
귀리가 곡식 중에서는 최하위, 그러니까 가장 없는 사람들이 먹고 사는 거에요. 어렵던 시절에는 그것도 넉넉지 않아서 귀리 송편도 호사야. 추석이나 되니까 송편 해먹지 안 그러면 귀리죽 먹던 시대죠. 이 지역 어려운 시절의 양식안 건데, 그것도 농사를 많이 짓는 사람들이나 많지 없으니까 이제 구걸을 다니거나 일해주고 품값을 받아먹거나 했던 거죠. 지금 젊은 사람들이 그걸 알까? 귀리 송편은 나도 먹어본 적은 없지만 어른들이 말씀하시는 거 듣고 기억했던 것을 한번 해본 거에요. 나는 솔직히 이 귀리 음식을 아이들 때 먹어본 적이 없어요. 그런데 이웃집에 가니까 이 귀리를 타서 밥을 해먹어. 밥을 해먹는데 이 귀리를 볶아서 탔을 때 가루가 나와. 그 가루로 수제비를 한 걸 먹어 봤는데 되게 맛있더라고. 모내기장떡은 집마다 다른데, 시집을 오니까 시어머니가 모낼 때가 되면 장떡을 하시는데 수수쌀하고 찹쌀하고 담가서 절구에다 빻아서 반죽을 해서 구워서 장떡을 만들어요. 짭짤하게 해서 반찬으로 아줌마들이 줄줄이 나가서 밥을 퍼줄 때 노나줘요. 가랑잎 뜯어다가 장떡 두개 조기 한 마리. 모낼 때 해먹는 장떡이라 그래서 모내기장떡이에요.

## 할머니 무릎에서 평생을 살다.

나는 운이 좋아요. 그 시절에 다 인민군 끌려가고 그랬는데 우리 아버지는 운 좋게 안 끌려 가셨잖아. 엄마하고 헤어지지도 않았잖아. 아버지가 얼마나 자상하시던지 일곱 살 적 고향 생각을 하면 엄마 생각은 안 나요. 엄마는 일이 많으니까 관심도 없어. 나 놓기만 하고 할머니 고모가 키우고. 피난 나오고 나서 유년기에는 아버지가 자상하셔서 아버지 생각이 나오고, 어릴 적은 할머니 생각이 나오고. 고향이 그리운 게 아니라 어릴 적 할머니 무릎이 그리운 거죠. 갈 수 없고 돌아갈 수 없는 시절이 그리운 거지. 사람은 자기 가슴 한켠에다가는 항상 어린 시절 방을 만들어놓고 그걸 품고 사는 거지. 잠들 때, 혼자 있을 때, 그럴 때는 그 방 속에 들어가서 살아. 난 그립다는 말을 안 해요. 항상 할머니 무릎에서 살고 있고 항상 그 시절을 갖고 살기 때문에 지금도 내가 늙었다는 걸 어떤 때는 감지 못하고 어린애로 착각을 하고 있을 적이 있어요. 그 시절을 살고 있는데.



스마트폰으로 QR코드를 스캔하시면  
인터뷰영상을 보실 수 있습니다.



## 실향민의 인생레시피, 경기북부 귀리 송편

귀리는 평야에서 재배되지 않는 곡식으로 높은 지대에서 쌀이 부족했던 시절 쌀을 대체하던 잡곡 중 하나이다. 경기 북부 산간지대의 음식으로 전해오는 것을 재현한 것으로 삶은 팥이나 흑설탕과 깨 섞은 것, 생률(밤) 등으로 소를 넣는다.

### 포인트

- \* 과거 경기 북부 산간지역에서 흔히 귀리가 났지만 현재에는 구하기 어려워 캐나다산 등으로 대체한다.
- \* 귀리 송편은 반죽이 잘 안 되거나 다소 퍽퍽할 수 있다. 이 때 쌀가루를 섞어 만든다.

### 재료

- 주재료: 귀리, 쌀, 생률
- 부재료: 소금, 뉴슈가, 생강분, 참기름

## 요리과정



### 1.

귀리를 2~3일 물에 불리고 쌀과 섞어 방앗간에서 빻는다.



### 2.

귀리와 쌀가루 낸 것을 물과 섞어 반죽을 만든다. 이때 반죽이 싱거울 경우 소금으로 간을 한다.



### 3.

소로 쓸 밤을 까서 생률로 만들고 뉴슈가(또는 설탕)와 소금으로 약하게 간한다.



#### 4.

2의 반죽을 똑똑 떼어 손바닥으로 굴려  
동글동글하게 만든다.



#### 5.

동글동글한 반죽 가운데를 엄지로 눌러  
절구모양을 만들고, 생률을 넣고 오므려  
송편 모양으로 빚어낸다.



#### 6.

찜통에 송편이 엉겨붙지 않게 간격을 두고 넣은 다음 배보자기를 깔고 20여 분  
간 찐낸다.



7.

쪄낸 송편은 식혀서 참기름을 발라낸다.

## 먹는 법

송편은 본래 명절이나 특별한 날 먹는 별미이다. 잡곡을 이용한 귀리송편은 먹고 살기 어려운 시절 쌀로 만든 송편을 대체하던 질박한 음식이었다.

---

요리해주신 분

김순례, 현정순, 김종순, 김성순, 최광혜

# 최미경

1975년생, 함경북도 온성군  
2014년 남한 입국

최미경님은 함경북도 온성 출신으로 중국에서 8년간 생활 후 2014년 대한민국에 입국하셨다. 현재는 동두천시에서 사회복지사 겸 북한이탈주민과 관련한 행사 및 사회활동에 참여하고 있다.

## 고향의 음식, 옥수수국수

북한음식 중 속도전떡, 인절미, 두부밥 등과 달리 옥수수국수는 아직 많이 소개가 안 된 거 같더라고요. 제가 살던 함경도 쪽은 원래 옥수수가 많은 지역이라 저녁마다 옥수수를 먹었거든요. 부모님들이 다 농촌에 사셨고, 가족들 모두 농장 일을 하다 보니 시간이 없었어요. 그래서 점심에 항상 국수를 불거뒀다가 저녁에 와서 데워 가지고 빨리 먹을 수 있으니 주로 먹었죠. 지금 생각하면 저한테는 참 추억의 음식이기도 하지만, 많이 질렸던 음식이기도 해요. 옥수수국수는 쌀국수와 달리 조금 거친 면이 있어요. 그래서 기름기가 들어가고 부드러운 육수가 필요하거든요. 저희 집 같은 경우는 닭을 한 열대마리씩 길렀어서 달걀을 잘 못 낳는 늙은 닭을 잡아서 닭 육수를 내서 먹곤 했죠. 겨울에는 김칫국물을 옥수수국수에다 부어 먹기도 하고, 여름에는 두부집에서 콩물을 얻어다가 콩물국수, 콩국수로 해먹기도 했어요.

## 북한에서의 삶

저희 동네는 주민 구성 자체가 농촌과 탄광촌으로 되어 있었어요. 각 부락의 지붕을 보면 구분할 수 있었어요. 농민들이 사는 쪽은 지붕이 붉은색 기와였고, 탄광 쪽 기와는 스파트 색깔이었어요. 그래서 기왓장만 봐도 동네 분간이 딱 되곤 했죠. 우리 동네는 옥수수를 많이 심어서 옥수수국수도 많이 해먹었지만, 술

을 많이 만들었거든요. 옥수수술을 만들어서 술도 팔고, 술을 만들고 남은 찌꺼기를 ‘술죽’이라고 하는데 그걸 돼지를 먹이면 돼지가 살이 잘 쪘어요. 그렇게 돼지를 키워서 팔아가지고 먹고 살기도 했어요.

## 가난 끝에 고향을 떠나다.

고난의 행군이 가장 힘들었던 때가 1996년~1997년이었어요. 그나마 농촌에서는 ‘분배’를 탔어요. 분배라는 게 일 년 동안 일을 해서 12월에 일 년치를 한꺼번에 다 받는 걸 말해요. 그걸 받아서 한 달 한 달 조절하며 사는 거죠. 그 때까지만 해도 분배를 줘서 그렇게 막연하지도 않고, 죽물이라도 끓여먹을 수 있는 재료가 있었기 때문에 굶어죽지는 않았어요. 게다가 저희 아버지가 부지런한 편이셔서 산에 농사도 짓고 하니 괜찮았어요. 그러나 2000년대 들어서면서 군대가 모든 것의 제일이다라고 하는 선군정치가 시작되면서 군양미를 걷었어요. 군인들 식량을 농민들에게서 걷게 되면서 정작 농민들한테는 나눠주는 게 하나도 없는 거에요. 그래 가지고 우리 일곱 식구가 일 년 동안 일을 했는데 그 해에 옥수수 50kg짜리 네 말 달랑 받았어요. 그거 우리 한 달도 못 먹어요. 우리 식구는 밭이 따로 있었잖아요. 그런데 아무리 경비를 서서 지켜도 새벽이고 어느 틈에 다 도둑질해 가는데 그 사람들도 다 서민인 거예요. 배고파서 도적질 하는 거니까 욕도 못 하겠는 거예요. 나라에서 분배는 안 주지, 농사 좀 짓은 거는 다 도둑질 맞아서 없지 하니까 정말 일곱 식구가 먹을 게 없는 거예요. 1994년도 즈음부터 탈북 하는 사람들이 많아지면서 저도 항상 언젠가는 간다, 간다 하고 있었는데 결정적으로 너무 가난이 드니까 이러다가는 정말 굶어죽겠더라고요. 우리 부모님은 굶어죽자 그까짓 것, 다 굶어죽는데 우리라고 못 죽을 이유가 없다 하는데 나는 못하겠더라고요. 마침 저희 동생이

군대를 나가게 됐는데 한 창 먹을 나이에 애가 빼쩍 말라가지고 도저히 안 되겠더라고요. 그래서 ‘내가 중국에 가서 벌어다가 좀 살려야겠다’ 하는 생각으로 탈북을 했죠.

8년 만에 한국으로 들어오다.

중국에서 약 8년 간 연길부터 시작해서 절강성, 광동성, 운남성 등 북한 사람치곤 많이 돌아다니며 살았어요. 신분증이 없으니까 아무래도 힘들어서 계속 한국에 들어오려고 노력을 많이 했는데 주변에 아는 사람도 없고 해서 어려움이 많았죠. 그러다가 식당에서 매니저를 하던 중에 어떤 조선족 분이 식사하러 오신 거예요. 그 분이 “고향이 북한이시네 고생하네” 하면서 “왜 한국에 안 가냐”고 하더라고요. 조선족 분들은 제가 말 한마디만 해도 북한 사람인지 딱 알아보기 때문에 빼도 박도 할 수 없어요. 그래서 차라리 속을 터놓자 싶어서 “가고 싶어도 갈 수가 없다” 했더니 자기가 브로커라고 하더라고요. 그 사람이 태국 경찰을 끼고 있어서 남들은 메콩강을 몇 시간씩 고생해서 넘는다는데 저는 그냥 태국경찰 보트타고 메콩강도 넘고, 라오스 경찰차타고 넘고 그렇게 쉽게 한국에 들어왔어요. 한국 돈으로 한 400만원 정도 돈은 많이 들었지만, 그래도 살았으니까 다행이죠.

### 한국에서의 삶

처음 한국에 올 때에는 신분증만 있으면 다른 거 하나도 바라는 게 없겠다 했어요. 그런데 한국에 와서 교육을 받다보니까 배울 수 있는 게 너무 많고, 욕심도 점점 생기더라고요. 그래서 사이

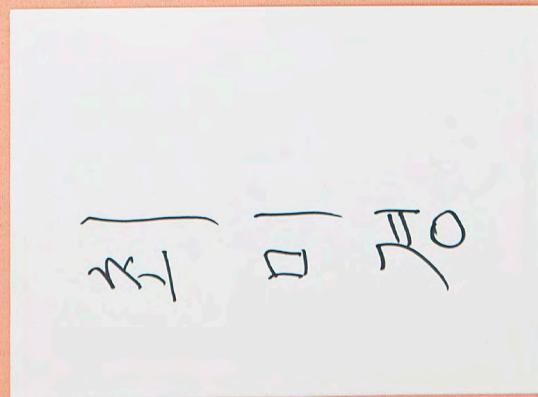
버대학을 통해서 사회복지 쪽도 공부하고, 사무직에서 일 할 수 있는 엑셀 같은 자격증도 다 땠어요. 사회복지사 자격증을 따서 재단에 들어가 일하기도 했는데 제가 함경도 쪽이다 보니까 톤이 높고 해서 언어적인 문제가 있기도 했어요. 그런 걸로 스스로 차별을 느낀다고 생각하기도 했던 거 같아요. 일하다가 전화를 받는데 저는 최대한 한국말을 한다고 생각했지만 톤이 이상하게 마지막에 올라가서 ‘아 일이 났구나’ 한 적이 있어요. 아니나다를까 요양보호사 선생님 한 분이 오셔서 “여기 조선족 사회복지사가 있느냐”고 그러는 거예요. 차마 거기에서 나 고향이 북한인데요 이 말을 못하고 “전데요”라고 했어요. 한국에 와서도 스스로 조선족이라고 해야 하는 이유를 모르겠고, 내 정체성이 뭔지 모르겠더라고요. 또 회사의 중요한 서류를 볼 수 있는 컴퓨터 비밀번호나 사무실 비밀번호를 알려주지 않는 일 등을 겪으면서 많이 속상하기도 했어요. 지금은 북한이탈주민과 관련한 행사나 사회활동에 참여하는데 가장 최근에는 동두천 자원봉사축제에 북한이탈주민 체험부스를 열어서 북한음식을 선보였어요. 속도전떡, 인절미, 두부밥, 순대, 북한 사탕과자 등을 했는데 엄청 인기가 많았어요. 동두천시청 측에서도 이런 적은 처음이라고 하고, 같이 한 분들도 “너무 좋았다”라고 얘기도 많이 했고요. ‘봉사라는 게 이런 거구나’ 하는 생각이 들어서 앞으로도 자주 하려고 생각하고 있어요.

## 고향에 대한 그리움, 그리고 앞으로의 삶에 대한 기대

잘 나도, 못 나도 고향이잖아요. 가끔이 아니라 많이 가고 싶죠. 요즘은 분위기가 또 그러니까 더욱 가고 싶어요. 한국에 처음 왔을 때에는 열심히 살아야 한다고 생각했는데, 지금은 그냥 이 삶을 즐기면서, 이 자유를 즐기면서 살고 싶어요.



스마트폰으로 QR코드를 스캔하시면  
인터넷영상을 보실 수 있습니다.



## 실향민의 인생레시피, 이북 옥수수 국수

옥수수 국수는 북한 외 중국의 조선족들도 즐겨 해 먹는 음식으로 알려져 있다. 함경도 지방에서는 옥수수가 많이 나며 국수라는 음식은 간단하게 조리가 가능하고 빨리 해 먹을 수 있다는 장점 때문에 자주 해 먹는 음식이다. 옥수수 국수는 거친 특징이 있기 때문에 부드러운 육수와 어울린다. 현재는 주로 시판되는 옥수수 국수 면을 사용하지만 시판 면이 없을 때에는 옥수수 낱알을 갈아 가루를 내고 익반죽하여 국수기계로 면을 뽑아내서 사용했다.

### 포인트

- \* 김칫국물을 넣으면 김치 국수가 된다.
- \* 북한에서는 김치에 늦새우 젓갈을 넣기 때문에 김치국수로 먹으면 색이 까맣게 난다.
- \* 면을 직접 뽑을 때 익반죽을 하는 것이 특징인데 이는 반죽을 미리 살짝 익히기 위한 것이다.
- \* 차게 해서 먹기도 한다.

### 재료

- 주재료: 옥수수 국수, 닭(육수용)
- 부재료: 파, 양파, 마늘, 호박, 익은 김치, 오이지, 고추기름, 소금, 설탕

## 요리과정



1.

시판되는 옥수수 면을 찬물에 담가 불린다.



2.

파와 양파, 마늘을 닭고기와 함께 넣고 50분 정도 푹 삶아 육수를 낸다.



3.

냄비에 옥수수 국수를 넣고 15분 정도 삶은 다음 채에 걸러 말간 물이 나올 때 까지 찬물로 행군다.



#### 4.

호박은 채 썰어 기름에 볶고 익은 김치를 잘게 송송 썰어 고명으로 준비한다.



#### 5.

육수를 낸 닭을 건져 결 반대 방향으로  
찢어 둔다.



#### 6.

그릇에 옥수수 삶은 면을 담고 호박, 김치, 닭 고명을 얹고 육수를 부어 낸다.

## 먹는 법

고추기름과 소금, 설탕을 넣어 무친 오이지와 김치 같은 짠 반찬을 곁들여 먹으면 맛있다.

---

요리해주신 분  
최미경

정순이

1936년생, 경기도 연천군  
현 연천군 신망리 거주

정순이님은 경기도 연천군 미산면 광동리에서 태어나 자랐고, 6·25 이후 마을 사람들과 함께 피난을 나와 현재 경기도 연천군에 살고 계신다. 실향민 공유밥상을 위해 어린 시절에 많이 먹던 ‘되탕’을 소개 하셨다.

## 되탕

비지, 콩으로 만드니까 ‘되탕’이라고도 하고 ‘비되탕’이라고도 해요. 옛날에 어려우니까 콩 농사를 짓잖아. 농사를 지어서 밥을 해먹기 어려우니까 되탕을 해서 끼니를 이었어요. 육남매를 낳아서 기르면서 살았으니 많이 어려웠죠. 그러니까 밥은 조금하고, 대신에 콩비지를 해서 먹으면서 버틴 거예요. 또 콩을 담갔다가 솔에다 삶고 그걸 갈아서 걸러가지고 쌀을 조금 넣어 죽을 써서 콩죽을 만들어 먹고 살았어요. 그렇게 젊었을 때에 식구는 많고 생활은 어려우니 쌀밥을 못 먹고, 고생 많이 하고 살았어요.

## 그리운 고향 풍경

경기도 연천군 미산면이 고향인데 초가집에서 살았어요. 초가집인데 안방 하나, 건넛방 하나 있었어요. 안방을 위아래로 나눠서 방을 막고는 이건 안방, 이건 윗방이라고 그랬어요. 건넛방 포함해서 방 세 개로 난리 나기 전까지는 거기에서 살았어요. 난리 나기 전에도 집이 어려우니까 물레질 하고, 베를 짜고 팔아서 먹고 살고 그랬죠.

## 6·25 피난길에 오르다

6·25 날 때에는 이북에서부터 시작을 했으니까 피난을 안 갔고 뉴스에서만 들었죠. 그러다가 동짓달에는 이남 사람이 먼저 쳐들어오니까 원산까지 피난을 갔어요. 이남에서 이북을 막 쳐들어오니까 피난 많이 다니면서 고생했어요. 그 때가 열 여덟 살이었는데 전쟁이 나서 차가 없으니 걸어서 동두천 피난소로 갔어요. 피난민을 거기마다 잔뜩 실어다녔는데 이렇게 가마니 하나 깔고 한 가족, 또 하나 갖다 깔고 한 가족씩 있었어요. 아주 그냥 바글바글했어요. 거기에서 밥에다 소금 넣고 만든 주먹밥을 주면 얻어다가 먹으며 식구들끼리 있었는데 이를 저녁 자고 나니까 기차를 타라고 그랬어요. 기차를 타고 평택으로 갔어요. 쌀이며 이불보따리, 바가지 달고 지고 갔는데 방이 하나도 없는 거야. 그래서 항아리 굽는 가마에 들어가서 짐 풀고 밥해먹고 잤죠. 거기에서 자고 이튿날 나왔는데 안성으로 가라는 거예요. 여기에서 몇십리나 했더니 30리라고 하더라고요. 그래서 가는데 보따리는 맪지, 잘 못 먹었지, 잠도 못 잤으니 얼마나 힘이 들어요. 가도 가도 얼마 남았냐 하면 한 10리 남았다 하고, 또 얼마 가서 물어보면 또 10리라 하더라고요. 이놈의 10리가 얼마나 멀게 느껴지던지요. 그렇게 안성에 도착해 군청에 들어가니 피난 온 사람들이 더 많은 거예요. 경기도 사람은 다 모인 거죠 거기에. 또 하룻밤 저녁 주먹밥을 줘서 먹고 나니까 우리 식구는 안성군 대덕면으로 배치가 된 거예요. 면에 가니까 또 리로 보내고, 리로 가니까 반장이 방을 얻어 주더라고요. 하룻밤 사랑방 같은 데에서 자고 나서는 다음날 집성재, 나무토막 이런 걸 걷어서 동네에 있는 산에다가 움막을 지어줬어요. 동네 사람들이 움막을 요만하게 지어줘서 다섯 식구가 거기마다 사는데 얼마나 슬펐는지 몰라요. 전에도 잘 살지는 못했지만 피난을 가서 그렇게 사는 게 얼마나 슬펐는지, 철이 다 들었다니까요. 움막집에서 살면서 내가 맨날 나와 우니까 어떤 아저씨가 작은 집이 있다며 방을 구해줘서 거기에서 살았어요.

## 어려운 시절에 먹던 음식

면사무소를 가면 식구별로 배급을 줬어요. 쌀은 구경도 못 하고 알랑미라고 하는 미국 쌀을 줬죠. 그걸 타다가 먹고, 나라에서 수수쌀 주면 밥 해먹고, 콩비지 그런 거 해먹고, 김치 같은 것들을 넣고 뚝딱뚝딱 죽같이 끓여서 먹고 그랬어요. 우리 엄마가 피난 가서 막둥이를 낳아 엄마는 아무 것도 못하니 맏딸이던 나하고 아버지가 산골짜기 가서 나무를 했죠. 아버지가 지고, 나는 이고 이렇게 해서 안성군에 가서 나무를 팔아서 쌀 사먹고 그랬어요. 우리가 살던 대덕면 면장네 집 옆에 우물로 물 기르고, 쌀 씻으러 가면 면장 마나님이 나를 보고 불쌍하다고 많이 도와줬어요. 자기네 집 쌀밥 지을 때 물을 많이 부어가지고 대접에다가 밥물을 담아주면서 동생 가져다 먹이라고 하곤 했어요. 엄마 젖이 잘 안 나와서 동생이 젖도 못 먹었는데 그걸 가져다 먹이고 그랬어요.

결혼, 고향으로 돌아오다.

우리 고모가 나를 데리러 왔어요. 데리고 와서는 지금 우리 영감님인 조태웅이라는 사람을 소개해서 결혼을 했죠. 맞선을 본다고 봤는데 사실 제대로 보기나 했겠어요. 문에 구멍이 이렇게 뚫려서 저기 신랑이 있으니까 보라고 해가지고 보니까는 아주 이쁘더라고요. 마음에 들었죠. 이렇게 보는데 눈이 마주쳐서 깜짝 놀라고 그랬어요. 우리 영감님 집안에 아들이 없어서 결혼하고 영감님이 군대를 가기 전에 애라도 하나 낳아야 한다 시부모님들이 그랬어요. 스무 살에 시집와서 그 해에 우리 큰 아들을 낳았어요. 그러곤 스물 네 살 먹던 해에 영감이 군대를 갔는데 그 때 아들을 또 하나 낳았어요. 그게 둘째 아들이었어요. 그랬더니 아주 산소에 꽂이 피었다고, 아들 낳았다고 그렇게들 좋아하셨어

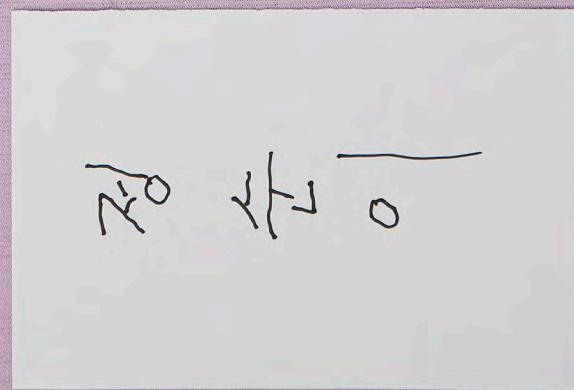
요. 그렇게 아들 삼형제 낳고, 딸 둘 낳았죠. 결혼해서 이리로 와서 살다가 한탄강이 저기 있는데, 거기에 이만하게 커다란 비석을 38비석이라고 했어요. 그 38비석을 두고 이쪽은 이북이고, 저쪽은 이남이라고 하는데 시집와서 살다가 이쪽이 영감 고향이라고 해서 큰아들 낳고 이쪽으로 들어온 거죠. 다시 돌아왔는데 예전에 살던 집이고 뭐가 아무 것도 찾을 수 없었죠. 지금도 고향 동네에 고모댁 아들이 살아서 왔다 갔다 하는데 아무것도 없어요 지금 거기는.

고단했던 삶, 지금을 감사히 여기며 삽니다.

피난도 많이 냉기고 고생하고, 살기도 고생하고 했지만 이제는 남한테 아쉬운 소리 안 하고 사니까 호강이죠. 나는 그렇게 고생을 했지만 자식들은 고생 안 시키려고 어떻게 하든지 벌어서 가르치고, 먹이고 해야 한다 하며 살았죠. 한 때는 조카딸까지 열한식구가 살아봤는데 너무 힘들더라고요. 그렇게 고생고생을 해서 애들을 다 출가시키고, 그래도 다 성공시켰다 싶죠. 그렇게 하면서 사는 거죠.



스마트폰으로 QR코드를 스캔하시면  
인터넷영상을 보실 수 있습니다.



## 실향민의 인생레시피, 경기북부 되탕(비지탕)

전쟁 이후 어려운 시절 대가족이면 모두가 쌀밥으로 배를 채우는 것이 어려웠다. 그럴 때 농사지은 콩을 갈아서 비지로 만들고 여기에 시래기, 불린 쌀 등과 섞어 끓여 내면 적은 양으로 많은 사람들이 먹는 것 이 가능했다.

### 포인트

- \* 질감을 되게 끓인 탕이라고 해서 되탕이라고 한다.
- \* 다르게 콩탕, 비지탕으로 불리기도 하며 비지탕으로 더 알려져 있다.
- \* 불린 쌀을 넣어 끓인 죽은 콩죽이라고 불렸다.

### 재료

- 주재료: 노란콩, 돼지고기, 우거지
- 부재료: 파, 고춧가루, 새우젓, 간장, 깨소금, 소금

## 요리과정



1.

콩을 쟁어서 물에 불린다.

2.

콩이 불면 물에 넣고 푹푹 삶는다.

3.

1, 2를 거친 콩을 갈아서 비지로 만든다.

4.

우거지와 돼지고기에 새우젓, 소금을 넣고 버무린다.

5.

비지를 속에 넣고 끓이다가 소금을 넣어간을 하고 버무린 우거지와 돼지고기를 넣고 끓인다.



6.

따뜻한 물에 쌀을 불려서 넣고 한 번 더 끓여준다.



7.

양념간장과 함께 낸다.

## 먹는 법

고춧가루와 간장, 쪽파, 참기름 등을 섞어 만든 양념간장으로 입맛에 따라 간하여 먹는다.

요리해주신 분  
정순이

# 이기숙

1957년생, 평안남도 평양시 실향민 2세  
현 고양시 일산 거주

이기숙님은 평양 출신으로 1·4후퇴 때 월남을 하셨다. 현재 일산에서 살고 있으며, 파주에서 조선 3대 명주 중 하나인 감홍로를 제조하는 식품명인으로 활동하고 계신다.

## 어죽

‘어죽’은 두 가지 의미를 가지고 있어요. 하나는 닭을 이용한 것으로 임금님이 드셨다라고 하는 어죽이 있고, 또 하나는 대동강변에서 나는 까막조개를 이용한 어죽이 있어요. 제가 소개할 어죽은 닭을 이용해서 만드는, 임금님이 드셨다고 하는 어죽이에요. 만드는 방법은 토종닭을 푹 삶아서 닭을 찢고, 맵쌀을 불려서 넣어 죽을 끓여요. 거기에 소고기가 좀 들어가면 더 좋고요. 양념은 단 맛이 적은 생고추장으로 하고, 맛을 개운하게 해주는 빨간 고추, 파란 고추 같은 야채와 마늘 이런 거를 취향껏 넣어서 먹으면 좋아요. 어죽은 한 가지 식재료를 이용해 많은 사람이 공유할 수 있는 음식이에요. 여러 사람이 나눠 드시면 또 마음도 나누는 거잖아요. 대접하는 음식에 배려의 마음이 있어 함께 나누는 게 되는 거죠. 그런 의미에서 어죽이 공유밥상에 가장 어울리는 것이 아닐까 생각이 들었어요. 이거를 평양에서는 여름에 유두 날<sup>4)</sup>에서 나온 말로, 맑은 시내에 머리를 감고 목욕을 한 뒤, 음식을 먹으며 잔치를 하는 풍습이다.

날 남자들이 친구들하고 밖에 나가서 해먹는 음식이었어요. 저희 아버지께서도 이북에서 사설 때에 가족들과 나들이를 가면 대동강변에서 어죽을 해드셨다고 해요. 그런 날에는 아이와 아낙들은 좀 쉬면서 있고, 남자들이 음식을 하는 거죠. 죽을 하게 되면 쌀도 사용하지만, 닭 뼈에 살점이 붙어 있잖아요. 그걸로 술안주 삼기도 하고, 아이들 출출할 때 간식으로도 먹고요. 어죽은 여러 면에서 많은 사람들이 함께 즐길 수 있는 문화였던 거 같아요.

4) 흐르는 물에 머리를 감는다는 ‘동류수두목욕(東流水頭沐浴)’에서 나온 말로, 맑은 시내에 머리를 감고 목욕을 한 뒤, 음식을 먹으며 잔치를 하는 풍습이다.

## 고향의 음식과 문화

평양이 고향인 저희 친정식구들은 술 내리는 날 돼지를 잡았어요. 돼지 한 마리를 잡아서 음식을 차리는데 머리부터 발끝까지 돼지의 모든 부분을 이용했어요. 그 중에서 내장을 이용한 탕이 기억에 남아요. 이북은 아무래도 도수가 높은 술들이 좀 많아서 내장을 이용해서까지 탕을 만들어 보양식으로 같이 드셨다고 하더라고요. 우리나라에는 한 상 차림을 할 때 먼저 드시는 음식부터 후에 드시는 음식이 상에 다 있잖아요. 이북에서는 ‘뚝물’이라고 해서 녹두를 갈아서 불린 물을 끓여서 찹쌀을 넣어 속을 따뜻하게 하는 음식을 준비해 먼저 드세요. 그리고 나서 술과 안주가 되는 음식들을 나누어 먹고, 맨 끝에는 ‘선주후면’이라고 하여 술을 드시면서 냉면을 드셨다고도 해요. 마치 지금의 코스요리처럼 드셨던 거죠. 시댁은 개성 쪽인데 양념 자체가 과하지 않고, 대신에 고수, 미나리, 생강과 같은 향신채를 좀 더 많이 사용했어요. 그래서 결혼을 하고 시댁의 음식들을 먹을 때 맛은 새로운데 저에게는 접근하기 어렵게 느껴졌어요. 또 시어머니를 보면 음식이 좀 커요. 만두도 크고, 인절미를 만들 때에도 소를 바깥에다 묻히지 않고, 안에다 넣어서 만두처럼 빚어서 드시더라고요. 그걸 ‘개성떡’이라고 해요. 시어머니 음식 중에 ‘할머니 김치’라는 음식이 있어요. 일종의 배려의 음식이라고 생각하는데, 치아가 좀 좋지 않은 어른들을 위해서 무를 삶는 거예요. 그리곤 그걸 식혀서 김치와 똑같이 만들어요. 그걸 보면서 아 ‘이것은 어른에 대한 공경의 음식이구나’라고 생각했어요. 어른들을 공경하고, 어른들의 말씀을 듣고, 그걸 따르고, 또 따르고자 애썼던 그 때의 문화 안에서 우리 부모님들이 생활 하셨다는 걸 다시 한 번 알게 되었죠.

## 감홍로와 아버지

아버지가 평양에서 커다란 양조장을 하시면서 빚었던 술 중에 ‘감홍로’가 있었어요. 감홍로는 달고 붉은 이슬이라는 의미를 가지고 있고, 조선시대 3대 명주 중에 하나예요. 저희는 「조선무상신식요리제법」에 근거하여 감홍로를 빚고 있어요. 쌀, 좁쌀, 누룩, 물을 15일 정도 발효시키고, 15일이 지나면 중류를 하고, 또 한번 중류를 해요. 2번 중류를 하면서 더 맑고 순수하고 깨끗한 술을 내고, 그 술에다가 약재 7가지를 넣어서 우려내요. 보통 우리가 술을 마시면 얼굴이 붉어지고, 심장박동 수가 빨라지면서 더운 기운을 느끼지만, 사실 술의 성질은 장을 차갑게 만들어요. 그래서 이를 보완하기 위해 몸을 따뜻하게 해주는 약재를 조합하여 약의 향과 색깔, 효능을 보도록 하는 것이 바로 감홍로예요. 우리나라 최초의 의학서적인 「식물본초」에 기록될 정도로 약용으로 써의 역할을 했던 술이에요. 이렇게 몸을 따뜻하게 해주는, 그러면서 마음까지 따뜻해지는 그런 술이면 좋겠다는 마음으로 빚습니다.

## 아버지의 술을 이어가다.

1 · 4후퇴 때 월남을 하고 다시 정착을 해서 술을 빚으려고 했더니 우리나라에 양곡관리법이 생겼어요. 양곡관리법은 양식이 부족하니 곡식으로는 술을 빚지 말라는 법이었어요. 그때 아버지께서는 ‘곡식이 아닌 것으로 술을 빚는 건 옳지 않다’라고 생각하셨던 거 같아요. 그러면서 술을 빚어 판매하는 건 그만두셨지만, 또 우리 문화가 때때마다 술을 빚어서 대접하는 문화였잖아요. 그러니 아버지께서 종종 술을 빚으시면 그 때마다 제가 곁에 있었고, 또 그 공간이 저의 놀이터이자 추억이었던 거죠. 아버지께서 꾸준히 일을 하셨고, 저는 그냥 옆에 있었던 것뿐인데

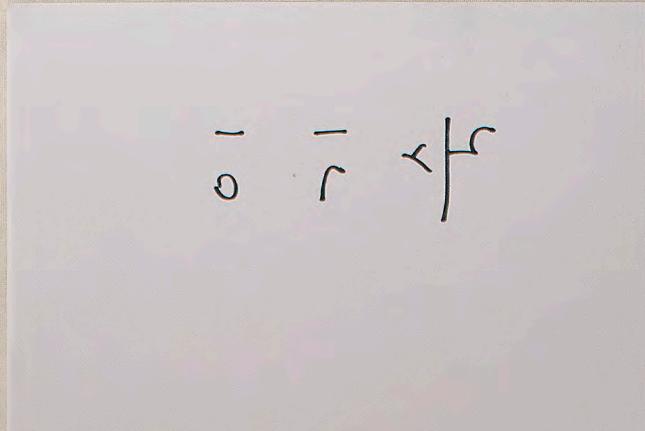
그렇게 술이랑 제가 가까워질 수 있는 기회를 가졌던 거죠. 저희 아버지는 평소 따뜻하고 온화한 분이셨지만 술을 빚을 때만 큼은 굉장히 엄격하셨어요. 술이라는 게 미생물을 잘 관리해서 탄수화물을 당분으로 가게하고, 그게 알콜로 가는 거잖아요. 그 때 오염이 되거나 시간과 온도를 잘 못 맞추면 술이 쉬어지거나 우리가 원하지 않는 맛이 나오게 돼요. 그래서 아버지는 굉장히 예민해지고 몰입하셨던 거 같아요. 그 예민함이 제게는 꺽이나 부담스러우면서도 무섭게 느껴지고, ‘왜 이렇게까지 해야 할까’ 생각했었는데 지금 생각해보니 아버지가 맞으셨고 제가 틀렸던 거죠. 아버지가 그 문화를 지키려고 했고, 시대에 타협하지 않고 지키려 했던 마음을 이제는 제가 저희 아이들과 후세에 전달해주고 싶어요. 저희의 마음과 생각을 이 술을 찾는 분들에게 전달해드리고 싶은 생각이에요.

### 술과 음식으로 마음을 나누다.

1 · 4후퇴 때 월남을 할 때 사돈의 팔촌까지 온 식구가 함께 월남을 했어요. 그래서 제가 온 식구가 함께 오게 되니 어렸을 때 할머니가 드셨던 음식을 지금도 해먹을 수 있고, 저희 아이들에게 전달할 수 있는 거죠. 또 이렇게 공유밥상을 통해 많은 분들과 나눌 수 있게 되어서 기뻐요. 우리가 혹여 살면서 막힌 담이 있을 수 있는데 그 때에 마음에 여유를 좀 갖고, 술이 좋은 역할을 해줬으면 좋겠어요. 대화의 골을 열고, 마음의 닫혀있는 마음을 조금 열면 세상은 굉장히 아름답고, 공유할 수 있고, 사랑으로 보듬을 수 있을 거 같아요.



스마트폰으로 QR코드를 스캔하시면  
인터뷰영상을 보실 수 있습니다.



## 실향민의 인생레시피, 평양 어죽(닭죽)

평양에는 유두날 대동강변에서 어죽을 먹는 풍습이 있는데 생선이 아닌 닭을 넣어 끓이는 점이 특이하다. 어죽을 끓일 때는 아낙들은 쉬고 남성들이 음식을 했다고 전해진다. 죽을 끓일 때 나오는 닭 뼈의 살점은 술안주 대용도 할 수 있고, 출출한 아이들에게 좋은 간식도 되는 많은 사람이 즐길 수 있는 음식이다.

### 포인트

- \* 고추장으로 버무려 간을 맞춰서 먹는다.
- \* 뼈까지 넣어서 끓이는 일반 죽과 달리 어죽은 살코기를 넣고 끓이는 것이다.
- \* 닭 살을 발라낼 때 뼈에 붙은 닭 살은 초간장에 찍어 먹는다.

### 재료

- 주재료: 토종닭, 다진 소고기, 불린 맵쌀
- 부재료: 참기름, 다진마늘, 천일염, 고추장, 계란

## 요리과정



1.

닭을 푹 익을 때까지 물에 삶는다.



2.

삶아낸 닭을 건져내어 한소끔 식힌 다음 살을 발라낸다.



3.

찢은 닭과 소고기 간 것을 육수에 넣고 끓인 후 멥쌀을 넣고 한 번 더 끓여 죽을 쑨다.



#### 4.

죽이 다 끓었을 즈음 계란 푼 것을 넣고 죽의 농도를 맞춘다.



#### 5.

마지막에 소금간을 한 다음 다진마늘과 홍고추, 청고추 다진 것을 고명으로 얹고 참기름을 약간 떌꾼다.



#### 6.

고추장과 함께 낸다.

## 먹는 법

고명으로 올라간 다진마늘과 홍고추 청고추를 모두 비비고 입맛에 따라 고추장으로 간을 하여 먹는 음식이다. 여름에서 가을로 계절이 바뀔 때 어죽과 함께 평양의 특산명주인 감홍로와 곁들여 먹으면 찬 음식으로 인해 냉했던 우리의 몸을 따뜻하게 데워주는 역할을 한다.

---

### 요리해주신 분

이기숙, 이승은(감홍로 전수자)



기획	경기문화재단
총괄	서정문(문화예술본부장)
책임	허윤형(북부문화사업단장)
담당	장희주(북부문화사업단)
업무지원	북부문화사업단, 김효정(청년문화기획자)
추진주체	추르추르판판(총괄) 진나래(총괄, 기획, 편집), 고경표(기록), 오석근(사진)
사진제공	오석근
도움주신분	고은서, 권숙자, 백영숙, 오수연, 이기숙, 정순이, 주명식, 최미경

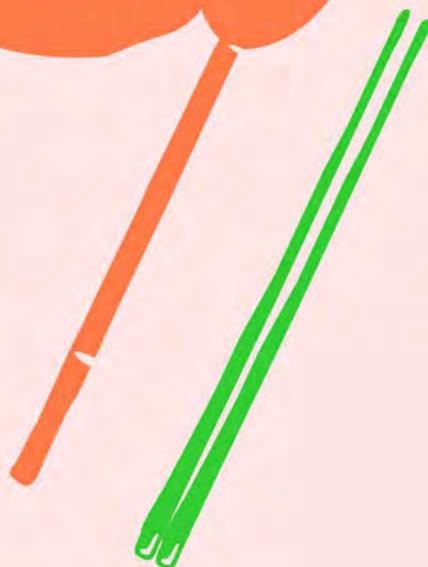
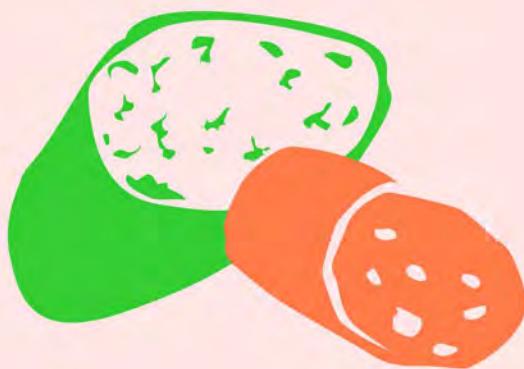
디자인	피큐알
인쇄	강프린트

발행일	2018. 12. 26.
발행인	경기문화재단 대표이사
발행처	경기문화재단
발행자번호	ISBN 978-89-999-0148-5
주소	(16488) 경기도 수원시 팔달구 인계로 178
연락처	031.231.7200
팩스	031.236.3708

본 책자는 「2018 경기북부 실향민 공유밥상 프로젝트」의 기록과 공유를 위하여 경기문화재단이 발행하였습니다. 본 책자에 실린 글과 도판은 경기문화재단의 동의 없이 무단으로 사용할 수 없습니다.







경기문화재단  
부부문화사업단

Geunggi Cultural Foundation  
Bupbu Cultural Project