

채소의 전통 조리법

- 나물·생채·쌈을 중심으로 -

조 후 중
명지대학교 식품영양학과

< 목 차 >

< 머리말 >

1. 채소의 이용 역사
2. 나물·생채·쌈류에 이용되는 채소류
3. 조리법에 따른 재료 갈무리

4. 나물·생채·쌈에 이용된 양념과 부재료

5. 나물·생채·쌈의 조리법

< 맺음말 >

머리말

채소음식은 한국인의 고유한 음식문화 형성과 깊은 관련이 있다. 한국인의 식생활에서 채소음식은 밥, 죽, 떡, 국, 김치, 찌개, 찜, 나물, 생채, 쌈, 회, 전, 적, 조림 등 광범위하게 이용되며 특히 나물류는 일상 상용음식이면서 각종 의례음식에서도 중요한 위치에 있다. 우리나라는 옛부터 풍토가 산자수명(山紫水明)하여 산야에 자생하는 채소나 재배채소가 맛이 청명하고 연하며 향미가 좋아 일찍부터 날 음식, 익힌 음식, 발효음식으로 개발한 나라이다.

우리조상들은 곡식이 여물지 않아 생기는 굶주림을 기(飢)라 하고 채소가 자라지 않아 일어나는 굶주림을 근(饑)이라 하여 오곡 이외에도 채소의 중요성을 강조하면서 거주하는 곳의 부근에 텃밭을 만들고 채소를 심어서 일상의 반찬으로 해야한다고 하였다(허균; 한정록·김영진 역, (1984), pp. 144-145, 160).

조선후기의 구황식품 연구자료에서 森爲三(1919)은 한국인이 식용할 수 있는 야생식물의 수는 233종이라고 하였고, 林泰治(1944)는 한국에서 야생하는 구황식물의 종류는 초본(草本), 목본(木本)을 합하여 851종이나 되며, 평소 농촌에서 식용하고 있는 것은 304종이나 된다고 하였다(윤서석, (1980), p. 516). 이와 같이 들에 나는 나물의 잎·줄기·뿌리들이 굶주릴 때 식량으로도 중요한 역할을 하였다.

한편 채소음식은 조리과학적인 면에서도 합리적이며 조리법이 극히 보편적이고 광범위하여 토착성이 깊다. 일상 밥상 차림에서 가장 간편한 3첩반상에 김치와 나물은 기본음식으로 올랐으며, 그 중 나물은 하나의 쟁점에 2~3종류씩 올랐으니 이는 균형식이나 시각적인 관점에서 볼 때에도 높이 평가받을 일이다. 그러므로 채소음식은 한국인으로 하여금 영양상 균형을 이루고, 기호면에서 맛의 복합성과 조화를 이루는데 크게 한 몫을 한 것이다.

또한 계절적·지역적으로도 좋은 품질의 채소생산을 위하여 기후나 토질에 맞는 작물이 연구·재배되어 오기도 하였다. 요즘은 재배기술의 발달로 다양한 채소류가 전천후로 공급되어지고 있고, 특히 옛부터 채소의 약리작용이 음식에 이용된 사례는 약식동원의 사상이 한국식생활문화에 깊이 뿌리내리고 있음을 알게 한다.

이상과 같이 우리 식습관은 예로부터 채식위주의 균형적인 식생활이었는데, 80년대 이후 동물성 식품과 가공식품류의 증가추세로 신선한 채소류의 섭취비율이 감소되고 있음은 크게 우려되는 일이다(강금자 외, (1995), pp. 377~379). 본고에서는 채소음식들 중 전통 나물과 생채, 그리고 쌈을 중심으로 그 역사와 종류, 조리법을 정리해봄으로써 채소음식의 연구에 기초자료로 제공하고자 한다.

I. 채소 이용의 역사

1. 고대의 채소류

채소를 언제부터 먹었는지에 대하여는 고고학 자료에 남아있지 않아 확인할 수는 없으나, 다양한 야생채소들이

일상생활에서 곡물이나 동물보다 더 중요한 역할을 하였을 가능성은 있다(최몽룡·이선복, (1988), p. 6).

우리나라의 역사에 나타난 채소에 대한 첫 기록은 [三國遺事] (권1) 고조선조에 “.....신이 신령스런 쑥 한 자루와 마늘 스무 개를 주고 이르기를 너희들이 이것을 먹고.....(.....神遺靈艾一 蒜二十枚曰爾輩食之.....)”라 하여 쑥과 마늘이 우리 원시인들의 식용채소의 하나임을 추측하게 한다. 마늘은 지금의 큰 마늘이 아니고 산마늘, 산부추, 달래 등의 야산류(野蒜類)일 것이다(윤서석, (1993), p. 67). 이처럼 우리나라는 건국신화와 함께 채소의 역사는 시작되었다.

신라 건국담에 진한(辰韓) 사람들이 박(瓠)을 생활화하고 있음이 나타나있어 그 시대의 식용채소류의 하나가 아닌가 추정되며, 고구려의 동명성왕(B.C 37)이 沸流에서 채소잎이 떠내려오는 것을 보고 그 상류에 사람이 살고있음을 알았다고 한 것으로 보아 고구려에서 채소가 생산되었을 것으로 짐작된다(이성우, (1986), pp. 46-47). 이러한 삼국사기의 기록은 이 시대에 이미 채소류가 생산되어 식사에 이용되고 있었음을 시사해준다. 그 예로 상추는 수(隋)나라에서 사람들이 종자를 고가에 샀으므로 천금채(千金菜)라는 이름이 붙었다. 이것을 우리나라에서 수입하여 재배하기 시작한 것이다. 무가 재배된 시기는 확실하지 않으나 중국에서 기원전 240년경에 재배되었고 일본에서 8세기경에 먹었으니 중국에서 농경기술과 함께 들어왔을 것으로 추정된다. 가지는[本草衍義](1116)에 “신라의 가지는 은은한 광택이 있는 연한 자색이고 모양이 달걀같다.....”라는 기록들이 있다. 그리고 삼국사기에서 입추 후 蒜園에서 後農祭를 지낸다는 기록은 통일신라시대에 이미 마늘이 보편화 되고있음을 말해준다. 한편 중국의 [齊民要術](530~550)에 수록된 채소의 종류로는 아욱(葵), 배추(菘), 상추(蒿苳), 미나리(芹), 외(瓜), 월과(越瓜), 오이(胡瓜, 黃瓜), 동아(冬瓜), 가지(茄子), 박(瓠), 순무(蔓菁), 무(蘆菔), 토란(芋), 참마(薯蕷), 순채(蓴) 등이 있다.

이상의 기록으로 같은 시대에 중국과의 교역이 많았던 우리나라에 채소류의 상호교환이 있었을 것이라 추정해 볼 만하다.

2. 고려시대의 채소류

고려는 건국 초기부터 권농정책에 힘썼다. 그리하여 쌀을 위시한 양곡이 증산되고 불교를 호국신앙으로 삼아 숭불사상이 민간생활에 깊이 뿌리내리면서 육식을 절제하였으니, 청담한 채소류의 재배가 증산되고 소식(素食)이 사원을 중심으로 더욱 발달했으리라 생각된다.

고려시대에 이용된 채소류는 전시대에 비해 다양하다. 전대에 문헌에서 확인된 것 이외에 더덕, 연근, 오이, 파, 아욱, 큰 마늘, 죽순, 표고버섯 등을 기록으로 확인할 수 있다(윤서석, (1993), p. 107). 고려인들이 일상생활에서 이용한 모습이 기록된 예는 다음과 같다.

<더덕> 평소에 채소로 쓰이는데 모양이 크고 연하다(고려도경, 권23, 土産條).

<생쌈짜기> 고려의 생채는 그 맛이 매우 좋고 버섯의 향은 뒷산을 타고 향기롭게 풍긴다. 고려사람들은 생채잎에 밥을 싸서 먹는다(윤서석, (1993), p. 408).

<마늘> 지금과 같은 큰 마늘이 고려시대에 재배되었다. [本草綱目]에 마늘은 한인(漢人)들이 서역으로부터 들어왔고, 이것을 재래종인 부추류(小蒜)와 구별하여 大蒜이라 하였다는데, 우리나라에 전래된 시기는 알 수 없다(윤서석, (1993), p. 108).

이밖에 李奎報(1168~1241)의 시문집[東國李相國集] 家圃六詠에 오이(瓜), 가지(茄), 무(菁), 파(葱), 아욱(葵), 박(瓠)을 집안에서 재배하던 모습이 기록되어 있는데 가지는 날로도 먹고 익혀도 먹었으며, 박은 바가지를 만들고 속은 식용으로 쓰였다고 기록하고 있다.

고려 고종(1214~1259) 때 간행된[鄕藥救急方]에 약용과 아울러 식용된 야생초로 메미나리(紫胡), 창포(菖蒲), 오이풀(地榆), 쑥, 쇠비름(馬齒莧), 쇠귀나물(澤瀉), 자리공(商陸), 도꼬마리(蒼耳), 게로기(薺苳), 인삼(人蔘), 국화, 쇠무릅(牛膝), 동아(冬瓜), 파, 질경이, 족두리풀(細辛), 으름 등에 관한 설명이 나오는데 이는 우리민족의 약식동원의 식생활을 엿볼 수 있는 일면이다.

그 밖의 문헌들에서 수박, 연뿌리, 시금치, 양파 등의 기록도 볼 수 있다.

3. 조선시대의 채소류

조선시대에는 당시 간행된 농서들과 그 밖의 여러 문헌들을 통하여 채소류의 재배와 이용된 상황을 알아 볼 수 있는데, 이들은 거의 오늘과 비슷함을 엿볼 수 있다.

[增補山林經濟](1766), [旣事十二集](1787), [林園十六志](1827경), [農政會要](1830경), [群學會騰](1800년대 중

엽), [是議全書](1800년대 말엽)에는 구체적인 조리법에 앞서 오이, 가지, 아욱, 토란, 고구마잎, 상추, 두릅, 부추, 송이, 구기, 원추리, 죽순, 국화썩, 참버섯 등에 대한 효능과 식용법이 포괄적으로 설명되어 있다. 특히 [증보산림경제] 제 6권에 “여러 가지 나물은 독이 없으니 먹어도 좋다. 따라서 그 종류가 이루다 적을 수가 없을 만치 많다. 그 중에서 늘상 먹기에 좋은 것을 들어보면 다음과 같다. 냉이(薺), 물망이(馬薺), 다복썩(香薺), 비름(見), 달래(野蒜), 산갓(山芥), 고갓바기(苦菜), 메꽃(施花), 고비(薇), 고사리(蕨), 돌나물(石菜), 물썩(蕒蒿) 외 10여종이다” 라고 기록되어 있으니, 인체에 해가 없는 자연생 나물은 모두 식용했음을 알 수 있다(윤서석, (1993), p. 132).

또한 許筠의[屠門大嚼](1611)에는 “冬瓜는 충주 것이 좋다. 전라도 장성 이남에서 죽순이 나며 이것으로 醃를 담그면 맛이 매우 좋고, 黃花菜는 萱草(원추리)를 가리키는데 의주사람이 中國사람에게 배워서 잘 만든다. 맛이 매우 좋다. 지금도 원추리꽃 말린 것은 향기가 좋아 雜菜의 좋은 재료가 된다. 蓴菜는 전라도에서 생산된 것이 가장 좋고, 黃海道의 것이 그 다음이며, 石菜(돌나물)는 돌에서 돋는 순채로서 강원도 嶺東에서 많이 생산되고 가장

표 1. 조선시대의 채소와 버섯류

분 류	종 류
잎·줄기 채소	감자, 갓, 거여목, 곰취, 군달, 노야기, 두릅, 담나물, 마늘, 머위, 미나리, 박하, 부추, 산갓, 삼주, 상추, 생강, 썩갓, 순채, 시금치, 신김초, 아욱, 염교, 우엉, 쪽파, 죽순, 차조기, 파, 평지, 회향
뿌리 채소	고구마, 땃무, 더덕, 도라지, 순무, 연근, 토란.
열매 채소	가지, 고추, 동아, 박, 수박, 수세외(어린열매로 나물), 오이, 참외, 호박
버섯	느타리버섯, 목이버섯, 석이버섯, 송이버섯, 참버섯, 표고버섯
산나물	고사리, 고갓바기(苦菜), 냉이, 다복썩, 달래, 돌나물, 메꽃, 물망이, 물썩, 비름, 산갓, 고비(薇)

*자료: 윤서석, (1993), pp. 131-132 재정리.

표 2. 우리나라 채소의 이용역사

채소종류	상고시대	삼국 및 통일신라시대	고려시대	조선시대	현재
마늘					
썩(艾)					
박(瓠)					
마(薯蕷)					
가지(茄子)					
오이(黃瓜)					
참외(甜瓜)					
상추(萵苣)					
죽순(竹筍)					
토란(芋)					
우엉(牛蒡)					
무(蘿蔔)					
순무(蔓菁)					
파(葱)					
부추(韭)					
미나리(芹)					
배추(菘)					
아욱(葵)					
시금치(薺)					
순채(蓴菜)					
수박(西瓜)					
썩갓(艾芥)					
고추(苦椒)					
호박(南瓜)					
토마토(南蠻柿)					
cabbage					
turnip					
紅長beet					
celery					
kohlrabi					
kale					

*자료: 이성우, 이미순, 정미숙, (1988), p. 364 재인용

좋다. 그리고 蘿蔔(무)은 전라도 羅州에서 나는 것이 지극히 좋고 맛이 배와 같고 물이 많다. 苜蓿(거여목)은 原州에서 나는 것이 회기가 은줄거리 같고 맛이 달아서 지극히 좋다. 藜古는 濟州에서 생산된 것이 아름답고 오대산·태백산에도 있다. 苽(토란)은 全羅·慶尙道の 것이 좋아서 지극히 크고 서늘 것은 맛은 좋으나 작다"라고 하여 당시의 명산 채소를 짐작케 한다. 그리고 [閑情錄]에는 채소의 재배법이 구체적으로 기록되어 있다.

조선시대의 채소와 버섯류를 정리 해보면 [표 1]과 같다.

위에 기술한 채소류 중 고추, 호박, 고구마는 남방에서 유입되고, 수박, 감자는 청나라에서 도입되었다.

그리고 규장각의 [農務牧畜試驗場所存穀蔡種](1884)이란 단자가 있는데, 여기에 白綻人喉(白turnip), 가베지(cabbage), 紅長肥肚(紅長beet), 셀네리(celery), 骨羅芝(kohlrabi), 결(kale) 등의 이름이 보이는 것으로 보아 조선조 말엽에는 정부에서 외래 채소의 도입에 적극 관여한 것으로 여겨진다(이성우, (1988), p. 52).

우리나라의 채소이용실태를 문헌을 중심으로 시대별로 나누어 정리한 것은 [표 2]와 같다(이성우 외 2인, (1988) p. 364 재인용).

이상 우리나라의 채소 발달과정을 살펴보았다.

II. 나물·생채·쌈류에 이용되는 채소류

자연계의 식물이 35~40만 종 서식하고 있다. 이들 중 잎, 줄기, 뿌리, 열매 등을 인간이 활용할 수 있는 식물들이 있는데, 야생이거나 재배되거나 이들을 통틀어 자원식품의 범주에 포함시킨다(송희순 외, (1997), p. 669). 이들 중 예로부터 우리나라 조리서에서 나물·생채·쌈류 등에 이용되어지고 있는 것들을 정리한 것은 [표 3]과 같다.

재배 채소류를 중심으로 연간 제철 채소류를 정리하면 [표 4]와 같고, 농촌진흥청에서 보급을 위하여 재배를 장려하는 산채류와 그의 주 출하시기는 [표 5]와 같다.

표 3. 나물·생채·쌈류에 이용되는 채소류

분 류	종 류
잎·줄기 채소	감자, 개두릅, 고구마줄기, 고들빼기, 고비, 고사리, 고수, 고춧잎, 골파, 곰취, 구기자잎, 근대, 냉이, 차, 달래, 돌나물, 돌미나리, 두릅, 들깨잎, 마늘잎, 망초잎, 머위대, 머위잎, 메밀잎, 무릇, 무청, 물쭉, 미나리, 민들래잎, 방풍잎, 배추, 별꽃나물, 부추, 비름, 산갓, 상추, 상추동, 숙주, 쑥, 쑥갓, 쑥부쟁이, 순채, 썸바귀, 시금치, 시래기, 신감채, 양배추, 양파, 양하, 연근, 열무, 우엉잎, 원추리, 조피잎, 죽순, 질경이, 참죽나무잎, 참죽순, 취, 콩나물, 콩잎, 파, 토란대, 토란잎, 평지, 호박잎
열매 채소 버섯류	고구마, 더덕, 도라지, 무, 양파, 연근, 우엉, 토란가지, 노각, 동과, 박, 애호박, 오이, 꽃고추, 호박 까치버섯, 느타리버섯, 능이버섯, 목이버섯, 짜리버섯, 석이버섯, 송이버섯, 참버섯, 팽이버섯, 표고버섯

표 4. 제철에 나는 채소류

종 류	월 별											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
가지							■	■	■	■	■	■
감자							■	■	■	■	■	■
고비				■	■							
고사리				■	■							
골파			■	■	■							
근대					■	■						
깻잎						■	■	■	■	■	■	■
검질완두						■	■	■	■	■	■	■
냉이	■	■										
노각							■	■	■	■	■	■
느타리버섯										■	■	■
느타리무잎				■	■							
달래			■	■	■							
당근					■	■	■	■	■	■	■	■
더덕				■	■	■						

표 4. Continud

월 별	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
종 류												
도라지				■					■			
두릅				■								
들깨잎				■	■	■	■					
마늘중				■								
머위				■	■	■	■	■	■	■	■	■
무				■	■	■	■	■	■	■	■	■
물쭈			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
미나리				■	■	■	■	■	■	■	■	■
봄배추				■	■	■	■	■	■	■	■	■
부추				■	■	■	■	■	■	■	■	■
삼주씩				■	■	■	■	■	■	■	■	■
상추				■	■	■	■	■	■	■	■	■
생강				■	■	■	■	■	■	■	■	■
석이버섯	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
소루쟁이	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
송이버섯				■	■	■	■	■	■	■	■	■
수리치				■	■	■	■	■	■	■	■	■
시금치				■	■	■	■	■	■	■	■	■
짜리버섯				■	■	■	■	■	■	■	■	■
쭈				■	■	■	■	■	■	■	■	■
쭈갓				■	■	■	■	■	■	■	■	■
아욱				■	■	■	■	■	■	■	■	■
아주까리				■	■	■	■	■	■	■	■	■
애호박				■	■	■	■	■	■	■	■	■
양배추				■	■	■	■	■	■	■	■	■
양파				■	■	■	■	■	■	■	■	■
양하				■	■	■	■	■	■	■	■	■
연근				■	■	■	■	■	■	■	■	■
열무				■	■	■	■	■	■	■	■	■
오이				■	■	■	■	■	■	■	■	■
우엉				■	■	■	■	■	■	■	■	■
움파				■	■	■	■	■	■	■	■	■
월과				■	■	■	■	■	■	■	■	■
죽순			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
취나물			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
콩나물	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
토란				■	■	■	■	■	■	■	■	■
꽃고추				■	■	■	■	■	■	■	■	■
호박				■	■	■	■	■	■	■	■	■
호배추				■	■	■	■	■	■	■	■	■

*자료: 강인희, (1993), pp. 494-495, 재구성인용.

III. 조리법에 따른 재료 갈무리

나물·생채·쌈에 이용되는 채소류들의 조리하기 전처리 과정을 정리한 것은 [표 6]과 같다.

IV. 나물·생채·쌈에 이용된 양념과 부재료

1. 선행 연구자료 분석

선행 연구자료 분석에 의하면, 나물류와 생채류에 이용된 양념과 부재료는 [표 7]과 같다. 나물류의 짠맛 양념은 간장, 소금이 주로 이용되고, 된장, 고추장, 새우젓, 기타 젓국이 쓰이기도 한다. 특히 참기름, 들기름, 깨소금, 들깨즙, 참깨즙, 잣즙, 식물성유 등이 많이 이용되는 것은 특기할 일이다. 그리고 부재료로 육류, 어패류, 과일류, 알류 등 다양하게 이용되고 있다.

표 5. 산채류의 주 출하시기

산채류	주 출하시기												비고	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
고구마순						■	■	■	■	■	■	■		
고들빼기										■	■	■	■	■
고사리	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
냉이	■	■	■	■	■								■	■
달래	■	■	■	■	■								■	■
더덕	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
도라지	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
돌나물			■	■	■	■								
돌미나리		■	■	■	■								■	■
두릅	■	■	■	■	■									
머위대					■	■	■	■						
생취나물	■	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■
취나물	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
썸바귀	■	■	■	■	■								■	■
조선부추	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

*자료: 농촌진흥청, (1992), pp. 147~148, 재인용.

표 6. 재료처리

종류	처리 방법	날 것	날 것 볶음	데침	대쳐서 말림	찜	녹말가루 입혀 데침	삶아서 우려	기타
	감자		○						
	고구마 줄기			○	○				삶아 껍질 벗김
	고들빼기	○(김치)		○				○	
	고비				○			○	
	고사리				○			○	
	고수								
	고춧잎			○	○			○	
	곰취				○			○	쓴 맛
	구기자잎			○					연한 순
	근대			○					
	냉이			○					된장(간장)에 무침
	녹차(차잎)								차 우려낸 잎 행귀 무침
	달래	○		○					
	돌나물	○							
	돌미나리	○		○					
	두릅			○					
	들깨잎	○		○	○	○			회와 곁들임
	마늘잎	○							
	머위대							○	삶아 우려 껍질 벗김
	머위잎	○		○				○	된장에 무침
	메밀잎			○					된장에 무침
	무릇잎			○					
	무청			○	○				
	물쭈			○					
	미나리	○	○	○					
	민들레잎			○					어린잎
	방풍잎			○					
	배추			○					
	비름			○					
	상추	○			○				
	상추동			○					
	쇠귀나물			○					
	숙주		○	○					
	순채			○					
	시금치			○					
	시래기			○	○				
	신감채(당귀)								

표 6. Continud

종류	처리 방법	날 것	날 것 볶음	데침	데쳐서 말림	짬	녹말가루 입혀 데침	삶아서 우림	기타
잎/ 줄기	쑥갓	○		○					
	쑥부쟁이			○					
	썴바귀			○					된장, 고추장
	양배추	○	○	○		○			
	양하			○				○	
	열무			○					
	우엉잎			○					
	음파			○					
	원추리			○					
	조피잎	○							겉절이
	죽순			○				○	뭍은 된장 국에 삶거나, 속뜨물에 삶아 아릿맛 제거
	질경이								
참죽나무잎	○		○						
취			○		○				
콩나물			○(쌈)		○		○		
토란대			○			○			
토란잎			○		○		○	삶아서 쌈으로 이용	
파					○				
호박잎				○					
뿌리	고구마						○		
	더덕	○							날로 물에 우림
	도라지	○		○					
	마	○							
	무	○	○						
	양파			○					
	연근			○					
우엉			○						
인삼	○	○							
열매	가지		○	○			○		
	노각	○							
	동과(동아)			○					
	박			○					
	애호박			○					절였다 볶음
	오이	○		○					절였다 볶음
풋고추			○			○	○		
호박			○						
버섯	느타리		○	○					
	능이								더운 물에 불림
	목이								더운 물에 불림
	싸리				○				미지근한 물에 담가 아릿 맛 제거
	석이								더운 물에 불림
	송이	○							
참버섯									
표고			○	○				말린 표고 불림	
팽이				○					

*버섯류는 따서 말렸다가 이용하므로 대체로 더운 물에 불렸다가 이용한다.
*최근 날버섯 재배·보급으로 데치거나 날 것으로 조리하는 것도 많음.

2. 쌈류에 이용된 쌈장의 종류

쌈류에 이용되는 쌈장은 매우 다양하여 주재료로 간장, 된장, 고추장에 여러 가지 양념을 하는 것이 주류를 이루고 있다. 조리서에 기록되어있는 쌈장을 아래와 같이 정리하였다.

- 1) 간장에 깨소금, 참기름을 넣은 장

표 7. 나물, 생채류에 이용되는 양념

분류	주된 양념	선별 이용된 양념	부재료
나물	무침나물	간장, 소금, 파, 마늘, 깨소금, 참기름(들기름)	жат, 배, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 꿩고기, 전복, 해삼, 맛살, 달걀, 찰전병
	볶음나물	식용유, 소금, 간장, 파, 마늘, 참기름(들기름), 깨소금	
생채류	소금, 간장, 설탕, 파, 마늘, 식초, 깨소금, 참기름, 고춧가루	고추장, 생강, 겨자, 천초, 잣즙, 호도즙, 통깨, 젓국	생채류에는 단일 채소류 외 2~3종의 채소를 배합한 것도 있다.

- 2) 간장에 깨소금, 참기름, 고춧가루를 넣은 장
 - 3) 막장을 그대로 이용한 장
 - 4) 고추장에 참기름, 깨소금을 넣은 장
 - 5) 고추장을 양념하여 볶은 것
 - 6) 된장을 양념하여 볶은 것
 - 7) 된장에 참기름, 깨소금을 넣은 장
 - 8) 된장과 고추장에 참기름, 깨소금을 넣은 장
 - 9) 된장에 표고버섯채, 파, 마늘, 참기름, 고춧가루, 풋고추를 넣어 끓인 장
 - 10) 된장에 쌀뜨물, 표고버섯, 풋고추를 넣어 물게 끓인 장
 - 11) 된장 물게 끓인 것에 날감자를 갈아넣고 풋고추를 넣어 끓여 조피가루를 넣은 장
 - 12) 된장에 양념한 고기와 표고버섯을 넣고 고춧가루, 풋고추를 넣어 끓인 장
- 쌈장의 한 예로[증보살림경제]의 炙醬法을 보면, “청장을 떠 쓰고 남은 지게미를 체에 거른 다음 생강, 파, 천초, 후추, 고추 등을 섞어 넣고 기름과 꿀에 볶아서 볶은 깨를 섞어 넣는다”라고 하였다(윤서석, (1993), p. 244).

V. 나물 · 생채 · 쌈의 조리법

나물 · 생채 · 쌈류에 이용되는 채소류가 전장에서와 같이 매우 다양함으로 조리법을 양념이용이 다른 것을 선별하여 몇 종류씩 예를 들어 아래와 같이 정리하였다.

1. 나물류

(1) 상원채(上元菜)

정월보름에 여름에 더위를 면하기 위하여 먹는 아홉 가지 나물을 말하며, 진채(陳菜)라고도 한다. 지난해 제철 채소를 말려두었다가 상원절에 만들어 먹는 명절음식이다. 아홉가지 나물로는 박고지, 호박고지, 말린 버섯, 콩나물, 고사리, 도라지, 말린 취, 가지고지, 씨래기 등이 이용되나 지방 · 가정에 따라 그 종류가 다양하다.

(2) 삼색나물

세 가지 나물을 한 그릇에 담은 것을 말하며, 계절에 따라 종류는 다양하게 이용된다. 제사상이나 일반상차림에서 나물을 한 종류만 담은 것보다 세 종류, 때로 다섯 종류를 한 그릇에 담아내는 관습이 있다. 3색은 보통 도라지, 고사리, 시금치가 많이 이용되나 계절 · 지역 · 가정에 따라 선택된다.

(3) 차이나물(차; *Thea sinensis* L.)

녹차 우리고 남은 잎을 물에 행구어 물기를 꼭 짰 다음 참기름, 깨소금, 간장에 무친다. 된장이나 고추장에 무쳐도 좋으며, 또는 차의 생잎을 소금물에 데쳐 무쳐도 좋다.

(4) 양하나물(양하; *Zingiber mioga* Roscoe)

매운맛과 향취가 있는 식물로 여름철에 큰 꽃싸개를 여러 장 가진 꽃이삭이 나와 꽃이 피기 전에 나물에 이용하고 향미료로도 이용된다. 한방에서는 신장병에 효능이 있다고 한다.

연한 양하를 끓는 물에 살짝 데쳐 우려낸 다음 참기름, 깨소금, 간장으로 무치며, 쇠고기와 함께 산적을 만들기

도 한다.

(5) 원추리나물(원추리; *Hemerocallis aurantiace* Baker)

여러해살이풀로 봄철에 어린순을 채취하여 나물로 한다. 한방에서는 등창(疽腫)에 효과가 있다고 한다.

원추리를 끓는 소금물에 살짝 데쳐 냉수에 행군 후 짜서 된장, 고추장, 깨소금을 잘 섞어 양념장을 만들어 무쳐 간이 배면 참기름을 넣고 무친다.

(6) 물쭉나물(물쭉; *Artemisia selangensis* Turcz.)

넷가의 약간 습한 곳에서 자라며, 이른봄 뿌리를 캐어 먹는다.

물쭉을 다듬어 씻어서 데쳐 고추장, 참기름, 설탕, 식초 등의 양념에 무치며, 숙주, 미나리, 김 등을 섞어 무쳐도 좋다.

(7) 두릅나물(두릅; *Aralia elata* Seemann)

4월에 새순을 채취하여 나물로 이용하는 맛이 좋은 산채이다. [本草學]에는 두릅을 진통, 진정제로 이용한다고 기록하고 있다.

길이가 짧고 잎이 피지 않은 연한 두릅을 골라 끓는 소금물에 삶아 물기를 빼고, 고추장, 식초, 다진 파·마늘, 깨소금, 참기름으로 고루 무친다.

(8) 시래기나물(시래기; (영명) dried radish leaves)

김장철에 배추, 무청을 말렸다가 삶아 씻어 건져서 된장, 참기름, 깨소금, 다진 파·마늘을 넣고 무치거나 번철에 기름을 두르고 양념한 시래기를 볶기도 한다.

(9) 애호박나물(호박류; *Cucurbita* spp.)

애호박을 얇게 썰어서 절였다가 기름 양념한 쇠고기를 한 데 넣어 볶는데, 새우젓국으로 간을 맞춘다. 소금으로 간을 해도 좋다. 호박을 살만 저며서 얇게 썰은 모양이 눈썹과 비슷하여 일명 눈썹나물이라고도 한다.

(10) 죽순채(죽순대; *Phyllostachys edulis* Koch.)

4-5월 경, 한 때 나는 생죽순을 속뜨물에 삶아 우려 아린 맛을 빼고, 양념한 고기, 소금에 절인 오이, 소금물에 데친 새우 등을 넣어 식초, 설탕, 소금 등의 양념으로 무친다. 식성에 따라 겨자즙에 무쳐도 좋다.

한방에서 죽순은 이뇨, 해열, 거담에 효능이 있다고 한다.

(11) 월과채

애호박을 채썰어 소금에 절였다가 줄기를 짜고 쇠고기는 채썰어 양념하고, 표고버섯과 느타리버섯은 손질하여 양념해서 함께 볶는다. 찹쌀가루를 묽게 개어 찰부꾸미를 얇게 부쳐 식힌 후 채썰어 함께 무친다.

(12) 순채(蓴菜)회(순채; *Brasenia schreberi* Gmelin)

여러해살이물풀로 봄·여름에 반쯤 핀 잎과 새로 나오는 순을 채취하여 이용하는 것으로, 잎이 피기 전의 연한 순채를 살짝 데쳐 초장에 찍어 먹는다. [제민요술]에는 갱(羹)으로 먹은 기록도 있다.

(13) 무나물(무; *Raphanus sativus* L.)

무를 채썰고 고기를 다져 양념하여, 고기를 먼저 넣고 볶다가 참기름을 두르고 무채를 넣어 볶는다. 무가 약간 익어 숨이 죽으면 다진 생강·파·마늘, 소금을 넣어 익힌다.

(14) 박나물(박; *Lagennaria siceraria* Standley var. *hispida* Hara)

한해살이덩굴식물로 삶은 회며 두텁고 익으면 껍질이 매우 굳어지는데, 미숙한 열매의 살을 나물로 쓴다. 쇠지 않은 박을 껍질과 씨를 긁어내고 얇게 썰어 끓는 물에 데치거나 소금에 절였다가 꼭 짜서 양념한 쇠고기와 함께 기름을 치고 볶는다.

(15) 동아나물(동아돈채)(동아; *Benincasa hispida* Cogniaux)

동아를 작게 썰어 데쳐서 끓인 기름장에 겨자, 초, 참깨즙을 넣어 무친다.

(16) 머위깨즙나물(머위; *Petasites jaonicus* Max.)

여러해살이풀로 땅속줄기가 사방으로 뻗어서 번식하는데, 꽃대는 일종의 정유를 지니고 있어 특유한 향기와 쓴 맛이 난다. 한방에서 진해제로 이용한다.

머위대를 삶아 맑은 물에 하루밤 담갔다가 껍질을 벗기고 5 cm 길이로 썬다. 쌀과 들깨는 불려 곱게 갈아 따로 놓고, 쇠고기는 채로 썰어 마늘, 간장, 참기름으로 양념해서 볶다가 머위대를 넣고 푹 무르도록 물을 붓고 끓인다. 머위대가 푹 물렀으면 빵아 놓은 쌀과 깨를 넣고 약한 불에서 끓인 다음 간을 맞추고 실고추를 넣는다. 쇠고기 대

신 새우를 이용해도 좋다.

(17) 고사리나물(고사리; *Pteridium aquilinum* Knhn)

4~5월에 잎이 아직 피지 않은 것을 삶아서 나물 또는 국거리로 쓰고, 뿌리줄기에서 녹말을 채취하기도 한다.

마른 고사리를 불려 다듬어서 5 cm 길이로 자른다. 달궈진 냄비에 기름을 넣고 고사리를 간장으로 간한 후 들깨즙과 참쌀가루를 넣고 끓인다. 또는 양지머리국물을 넣어 끓이기도 한다.

(18) 표고버섯나물(표고버섯; *Lentinus edodes*)

표고버섯을 부드럽게 불려서 부채꼴로 썰어 참기름, 간장, 다진 마늘로 조미하여 물을 조금 넣고 볶다가 깨소금을 조금 넣고 간을 맞춘다.

(19) 싸리버섯나물(싸리버섯; *Clavaria betrytis*)

마른 싸리버섯을 얇은 소금물에 살짝 데쳐 행귀서 적당한 크기로 쪼개고 간장, 참기름, 깨소금, 다진 파, 다진 마늘로 무친다. 쇠고기를 가늘게 채썰어서 조미하여 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다.

(20) 석이버섯나물(석이버섯(말린 것); *Manna lichen, dried*)

석이버섯을 부드럽게 불려서 비벼 씻어 이끼를 떼고, 돌에 붙었던 자리를 없앤다. 이것을 다진 마늘, 참기름, 간장에 물을 조금 치고 볶다가 깨소금을 넣어 그릇에 담는다. 쇠고기를 조금 섞어서 볶아도 좋다.

(21) 능이버섯나물(능이버섯; *Sarcodon aspratus*)

능이버섯을 얇게 찢어서 소금으로 버무린 다음 항아리에 담을 때 사이사이에 소금을 두껍게 쳐서 절인다. 능이버섯 위를 덮고 무거운 돌로 눌러둔 다음 먹을 때 필요한 만큼 꺼내서 하룻밤 물에 담갔다가 깨끗이 씻어 찐다. 간장, 다진 파·마늘, 참기름에 무쳐서 볶는다. 늦가을 너무 피지 않은 것이 좋다.

(22) 까치버섯나물(까치버섯; *Polyozillus multiplex* (Under w.) Murr.)

경상도에서 추석 전후 수확하는 버섯으로 벌레가 많이 피어 일명 굶더덕버섯이라고도 하며, 이를 데쳐서 고추장, 참기름, 깨소금, 다진 파·마늘에 무친다.

이 밖에 채소류가 많이 이용되는 음식으로 구절판, 잡채류, 냉채류, 겨자채류, 목무침류 등이 있다.

2. 생채류

생식이 가능한 채소류에 소금, 식초, 설탕 등 갖은 양념을 하여 즉석음식으로 이용되어오고 있다. 걸절이도 생채류에 포함시켜 정리하였다. 생채와 걸절이류는 고조리서와는 달리 현대의 조리서에서는 2~3종류의 채소가 함께 조리되고있는 경향이였다.

(1) 더덕생채(더덕; *Codonopsis lanncolata* Benth et Hook)

여러해살이덩굴풀로 봄에 어린잎은 나물로 쓰고, 가을에 뿌리를 채취하여 생식하거나 구워 먹고 장아찌를 만든다. 일명 사삼(沙參)이라 하며 한방에서 거담, 강장, 해열에 효과가 있다고 한다.

더덕은 껍질을 벗기고 반으로 갈라서 칼자루로 두드려서 물에 담가 우려낸 다음 건져서 물기를 없애고 가늘게 뜬어서 고춧가루, 초, 설탕으로 맛을 들인 다음 참기름, 깨소금을 치고 무친다.

(2) 노각생채(노각; (영명) old cucumber)

노각을 껍질을 벗겨 속은 빼내고 살을 채썰어 소금에 절였다가 짜서 고추장, 식초, 설탕 등의 양념에 무치거나 겨자에 무친다.

(3) 도라지생채(도라지; *Platycodon grandiflorum* DC)

여러해살이풀로 봄·가을에 뿌리를 채취하여 생으로 혹은 삶아 찢어서 나물을 만들거나 장아찌로 또는 말려서 저장하기도 한다.

도라지 껍질을 벗기고 찢어 소금을 뿌려서 주물려서 물에 행군다. 물기를 짜고 고춧가루, 식초, 설탕 등의 양념으로 무친다. 볶음나물을 할 때 양지머리국물을 넣기도 한다.

(4) 오이생채(오이; *Cucumis sativus* L.)

한해살이 덩굴식물로 김치, 나물, 생채, 장아찌 등 반찬으로 널리 쓰인다. 오이의 겉면을 소금으로 비벼 씻어 채썰거나 둥글고 얇게 썰어 소금에 절였다가 꼭짜서 고추장, 참기름, 깨소금, 설탕, 식초로 무친다.

(5) 무생채(무; *Raphanus sativus* L.)

무를 채썰어 고춧가루로 물들여 소금, 식초, 설탕으로 무친다. 미나리를 섞으면 향기롭다.

(6) 돌나물생채(돌나물; *Sedum sarmentosum* Bunge)

일명 돌나물이라고 하며, 여러해살이풀로 향미가 있어 어린줄기와 잎을 김치나 생채로 조리해서 먹는다. 잎이 으깨지지 않게 씻어 물기를 빼고, 간장에 고춧가루, 설탕, 식초, 깨소금을 넣어 양념장을 만들어 무치고 마지막에 참기름을 넣는다.

(7) 상추 겉절이(상추; *Lactuca sativa* L.)

한해살이풀로 꽃대가 나오기 전에 잎을 따서 사용하며, 짬이나 샐러드용으로 쓰기도 한다.

상추를 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 빼고 손으로 뜯어 놓고, 파는 다듬어 씻어 채썰어 놓는다. 간장, 설탕, 고춧가루, 깨소금, 식초로 양념장을 만들어 상추와 파를 넣고 가볍게 버무린다.

(8) 고수 겉절이(고수; *Coriandrium sativum* L.)

고수는 특이한 냄새나는 한해살이풀로 스님들의 성육억제용으로 절에서 많이 재배하며, 한방에서는 혈압강하·건위·거담·약으로 쓰인다.

고수를 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 자른다. 간장에 고춧가루, 설탕, 식초를 넣고 양념장을 만들어 고수에 넣고 무친다. 접시에 담기 전에 참기름을 넣는다.

3. 쌈류

쌈류는 상추, 쪽갓, 실과, 들깨잎 등 날 채소들을 이용하고 있음이 기본이며, 최근 서양의 향채들이 함께 이용되고 있다. 그리고 전통채소류를 찌거나 삶아서 이용하기도 한다.

(1) 머위쌈(머위; *Petasites jaoonicus* Max.)

연하고 넓은 머위잎을 따서 끓는 소금물에 과량게 데쳐 찬물에 서너 시간 담가 둔다. 된장, 고추장을 섞어 물을 넣고 끓이다가 감자 같은 것을 넣고 다시 끓여 깨소금, 풋고추 썬 것을 넣어 쌈장을 만들어 싸서 먹는다.

(2) 곰취쌈(곰취; *Ligularia fischeri* Turcz.)

향취와 맛이 좋은 여러해살이풀로 어린잎을 봄철에 날 그대로 또는 데쳐서 사용하며, 말려서 목나물로 하기도 한다.

곰취를 삶아서 물에 담가 쓴맛을 우려내고 건져 짠 다음, 말렸다가 다시 물에 불려 나물이나 쌈에 이용한다.

(3) 호박잎쌈(호박잎; (영명) pumpkin young leaves)

호박잎은 연하고 넓은 것을 골라 씻어서 찌다. 쌈장은 마른 표고버섯에 물을 조금 붓고 불려서 채썰고(표고버섯 불린 물을 버리지 말고 두었다가 된장국물로 쓴다), 풋고추는 동글동글하게 얇게 썬다. 쌀뜨물 받아서 된장을 되직하게 풀어 놓고, 표고버섯 채썬 것과 풋고추 썬 것, 표고버섯 불렸던 물을 넣고 되직하게 끓여 만든다.

(4) 봄동쌈(배추; *Brassica campestris* L. var. *pekinensis* Makino)

봄배추의 연한 잎을 골라 씻어서 쌈된장을 만들어 싸서 먹는다.

맺음말

이상으로 한국의 채소음식 중 나물·생채·쌈에 대한 역사와 이용되는 채소와 양념 그리고 조리법에 대한 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 이용되는 채소류는 시대에 따라 그 종류가 매우 다양해지고 있었으며, 외래 채소 도입도 적극적이었다고 보여진다.

2. 볶음나물류에 이용되는 부재료인 육류·어패류 등이 현대조리서에서는 사용빈도가 낮은 편이었다. 그리고, 양념에서 참기름, 들기름, 깨소금, 들깨즙, 참깨즙, 잣즙 등 식물성 유지류가 많이 이용되고 있는 것이 특징이었다.

3. 생채류 조리법에서 날 채소 종류를 두 가지 이상 배합해서 조리하는 경향이 현대조리서에서 많이 나타나고 있으며, 양념도 다양해져서 앞으로 재료배합과 양념류 개발에 대한 연구가 기대된다.

4. 쌈류는 날 채소에 이용함이 기본이며, 찌거나 삶는 조리법도 많았다. 쌈장도 된장, 막장, 고추장, 간장 등이 다른 부재료들과 매우 다양하게 혼합하여 이용되고 있었다.

우리조상들은 풀 한 포기, 나무순 하나에서도 건강에의 소망을 담아 음식으로 개발하는 정성이 있었고, 산과 들에서 나는 채소류들이 가지는 쓴맛, 매운맛, 달은맛, 신맛, 특수한 향미를 조화시켜 먹음으로써 기호성을 높이고

조화를 이루는 과학성을 개발했으며, 계절식품과 향토식품을 활용해서 균형식을 이루는 지혜로움이 있었다. 우리 전통채소음식들이 다소 번거롭고 시간과 노력이 많이 드는 경향은 있으나, 자연과 더불어 사는 여유로운 삶, 그리고 정서가 순화되는 음식임은 자명한 사실이다. 최근 서양채소들이 많이 도입되고 농촌진흥원에서도 개량작물들이 많이 연구 출하되어지고 있는데, 이들의 조리법이 옛 것과 잘 조화되면서 현대는 물론 미래에 우리 한국음식으로 발전되기를 기대한다.

참고문헌

1. 강금지, 정미숙; (1995), 주부의 채소소비형태 및 영양지식에 대한 연구, 한국식생활문화학회지, Vol. 10, No. 5.
2. 강인희; (1990), 한국식생활사, 삼영사.
3. 강인희; (1993), 한국의 맛, 대한교과서주식회사.
4. 김철영; (1994), 산나물 들나물, 전원문화사.
5. 농촌진흥원; (1995), 신비의 버섯, 농촌진흥원.
6. 농촌진흥청; (1992), 산채류의 재배, 농촌진흥청.
7. 문교부; (1974), 한국동식물도감 제 15편 식물편(유용식물), 문교부.
8. 방신영; (1942), 조선요리제법, 한성도서주식회사.
9. 새농민기술대학 교육자료; (1990), 특수작물, 농업협동조합전문대학.
10. 서혜경; (1997), 한국음식대관 제 6권 궁중의 식생활, 사찰의 식생활, 한국문화재보호재단.
11. 송희순, 최향숙, 이미순; (1997), 관능검사를 통한 참나물의 향신료로서의 유용성, 한국조리과학회지, Vol. 13, No. 5.
12. 식품재료사정편찬위원회; (1998), 식품재료사전, 한국사전연구소.
13. 안동장씨; (1980), 향혜성 편, 음식디미방 해설본, 한국인서출판사.
14. 안명수; (1997), 한·중·일의 식생활 문화 비교연구(II), 한국식생활문화학회지, Vol. 13, No. 3.
15. 염초애, 장명숙, 윤숙자; (1992), 한국음식, 효일문화사.
16. 유중임; (1989), 중보살림경제 구역, 살림경제I, 주민문고.
17. 윤서석; (1980), 한국민속대관, 의·식·주 2, 고려대학교 민족문화연구소.
18. 윤서석; (1993), 중보 한국식생활사연구, 신광출판사.
19. 윤서석; (1995), 한국음식 역사와 조리, 수학사.
20. 이성우, 이미순; (1986), 한국원예식품사의 역사적 고찰, 한국식문화학회지, Vol. 1, No. 2.
21. 이성우, 이미순, 정미숙; (1988), 우리나라의 채소의 역사적 고찰, 한국식생활문화학회지, Vol. 3, No. 4.
22. 이용기; (1943), 조선무쌍신식요리제법, 대산치수발행.
23. 이효지; (1998), 생채·숙채의 문헌적 고찰, 윤서석 박사 퇴직기념논총.
24. 임업시험장; (1969), 야생식용식물도감, 임업시험장.
25. 조후중; (1990), 한국음식 나물에 대한 고찰, 명지대 자연과학연구논총 제 8집.
26. 조후중, 서연희, 박득만, 오성천; (1997), 들깨즙의 표준화에 관한 연구-나물류에 이용되는 것을 중심으로-, 한국식생활문화학회지, Vol. 13, No. 1.
27. 최몽룡, 이선복; (1988), 한국선사시대의 식문화-고고학적고찰, 한국음식문화연구원 총서 제 1편.
28. 허 균; 한정록, 김영진 역; (1984), 한국농촌경제연구원.
29. 황혜성, 한복려, 한복진; (1995), 한국의 전통음식, 교문사.
30. 浩浩史; (1987), 韓國名菜ものがたり, 鎌倉書房.
31. 女子栄養大學出版部; (1995), 食用植物圖説, 日本女子栄養大學出版部.