

우리나라 菜蔬의 歷史的 考察

李美淳·丁美淑·李盛雨*

德成女子大學校 食品營養學科

*漢陽大學校 食品營養學科

(1989년 1월 10일 접수)

A Historical Review on Korean Vegetables

Mie-Soon Lee Kim, Mi-Sook Chung and Sung-Woo Lee*

Dept. of Foods and Nutrition, Duksung Women's University

**Dept. of Foods and Nutrition, Hanyang University*

(Received January 10, 1989)

Abstract

Historical review on Korean vegetables was performed to illustrate the important position of the vegetables in Korean food culture. It is assumed that the cultivation of vegetable crops had been begun along with crop production.

Korean people placed great importance on quality of vegetables including flavor and texture. It was also confirmed that vegetables had been cultivated and preserved by scientific methods. They grew vegetables at their leisure and knew to utilize medicinal effects of vegetables. This review reveals Korean ancestor's wisdom to use vegetables as foods for the relief of the sufferers from famine at the time of spring food shortage or crop failures.

I. 序 論

인간이 삶을 영위하는데 있어서 생존과 직결되는 생활은 각 민족의 가치체계에 따라 다르게 형성되는 문화의 가장 기본적인 바탕이다. 따라서 우리민족의 문화를 올바르게 이해하기 위해서는 식문화의 정립이 선행되어야 하는데, 채식위주의 식생활을 영위해온 우리나라에서는 채소에 관한 다각적인 고찰이 이루어져야 한다.

또한 최근에 이르러 육식위주의 식사형태가 선호되는 경향으로 인하여 채소의 섭취가 미비하게 이루어지고 있으며 성인병과 비만이 만연되고 있다. 이러한 시점에서 채소의 중요성이 재인식되어야 하므로 우리민족이 이루어온 식생활에서 채소의 위치를 확인하는 작업은 올바른 식문화의 방향을 제시해줄 것이다.

II. 本 論

우리나라의 식생활은 약 50만년전의 구석기시대부터 시작되었고 신석기시대 후기(기원전 3000)에는 어로수렵의 채집경제와 더불어 곡물농경이 시작되면서 채소의 재배도 이루어졌다. 우리 조상들은 곡식이 여물지않아 생기는 굶주림을 기(飢)라 하고 채소가 자라지 않아 일어나는 굶주림을 근(饑)이라 하여 오곡 이외에 채소의 중요성을 강조하면서 거주하는 곳 부근에 채소밭을 만들고 채소를 심어 일상의 반찬으로 해야 한다고 하였다.¹⁾ 또 “관자”²⁾에서도 국가의 재정이 빈궁에 빠지는 다섯가지 원인 가운데 한가지가 가축이 사나지 않고 채소와 과실이 잘되지 않는 것이라 하여 중요한 채소의 위치를 재인식시키고 있다.

채식위주의 식생활을 영위해온 우리민족은 농가에서 뿐만 아니라 물욕을 멀리한 청빈한 사대부들이 생계의 수단으로 또는 여가선용의 일환으로 채소가꾸기에 정성을 쏟았다. 그 예를 살펴보면 다음과 같다.

중국 진(秦)나라 때 동릉후(東陵侯)를 지낸 소평(召

平)이 진나라가 망하자 가난한 평민이 되어 장안성 동쪽에서 오이를 심었는데 그 맛이 좋아 동릉과라고 불렀다고 한다. (實種瓜於長安城東 瓜美故世俗謂之東陵瓜)⁹⁾ “대동야승”⁴⁾의 오음잡설에 의하면 기고봉(奇高峯)이 우영(牛莛)나물을 삶아 보내면서 “이는 초야에 있는 사람의 맛이니 사대부들도 알아야 한다”고 하였다. 또 쟁기를 빌어다가 외밭을 갈고 돈을 얻어 초가집에 지붕도 이어야겠다(借耒耕瓜圃 求錢葺草堂)고 “포은집”⁵⁾에 기록되어 있으며, “익재집”⁶⁾에서 이세현(1287-1367)은 내일 아침엔 가서 오이 심은 동릉후를 배워야 하겠다(明朝去學種瓜侯)고 노래하였다. 또 “동국이상국집”⁷⁾ 제 7권 고을시 가운데 이시랑(李侍郎)이 보내온 시에 화답하여

“바야흐로 물을 대어 어린 싹을 기르는데
어느새 토란 알을 동글동글 안았구나
그대는 밭에 심어 가꾸기 쉬우려만
(方於溉灌養纖莖
未意團團卵復生
君倚園田栽易得)”

라고 읊었다. “대동야승”⁴⁾의 해동잡록에 따르면 산중에 있는 열가지 경취(景趣)중에 여섯번째가 바구니 들고 나물캐기라 하였다. 이승인(1349-1392)은 “도은집”⁸⁾에서 여름에는 가지, 오이가 풍족하고 가을에는 멥쌀과 찹쌀이 많으므로 오늘부터 농사와 채소심기를 배워야겠다고 하였다.

1. 채소의 품미

우리민족이 채소를 즐겨 먹어온 데는 여러가지 이유가 있으나 그 가운데 채소의 독특하고 향긋한 품미와 씹는 질감 등을 즐기는 이유를 들 수 있다. “동국이상국집”⁷⁾의 가포육영중에서 서리맛은 무우(菁)를 칼로 잘라 먹으니 맛이 배와 같다고 하였으며(最好霜刀截似梨), “대동야승”⁴⁾의 기록상에 의하면 장터에서 잔뿌리가 없는 미끈한 무우(蘿蔔)를 보고 자신도 모르게 침이 흘렀다고 한다. 또 백문보는 “동문선”⁹⁾에서 무우(蘿蔔)는 맛이 담박(淡薄)하고 나물뿌리는 참으로 먹을 만하다고 하였다. 산속의 적송(赤松)에서 나는 송이버섯은 소나무 훈기 속에서 자랐기 때문에 그 향기가 매우 맑고 맛이 이름다와서 좋아한다고 “파한집”¹⁰⁾ “동의보감”¹¹⁾ 등에 기록되어 있는데, 특히 “동국이상국집”⁷⁾에는 소나무 등걸에 새로 돋은 버섯을 불에 구으면 그 씹는 맛이 매우 좋다고 하였다.

또 죽순(竹筍)은 채소 가운데 특별한 것이어서 국을 끓이거나 포를 뜨는 것은 모두 본래의 맛을 잃게 되므로 오로지 잣불에 묻어 껍질을 벗기는 것이 가장 좋고, 잣불이나 화룻불에서 구으면 그 냄새가 향기롭고 맛은

연하여 그야말로 입에는 기름이 흐르고 뱃속에는 살이 오른다고 하는 내용이 “산림경제”¹²⁾와 “파한집”¹⁰⁾ 등에 나타나 있다.

이와같은 기록으로 미루어 보아 우리조상들이 채소를 단순히 섭취했다기 보다는 그 채소가 갖는 독특한 품미와 질감을 음미하면서 채소를 즐긴 것을 알 수 있다. 특히 상치처럼 잎이 넓은 신선한 채소나 삶아 데쳐낸 나물로 씹을 싸먹는 우리의 식습관은 채소의 품미와 질감을 동시에 즐기는 대표적인 예로 들 수 있는데 이것은 “해동역사”에 나타나 있는 “고려사람들은 날 채소에 밥을 싸서 먹는다(高麗人以生菜裹飯食之)”는 기록에서 그 맥을 찾아 볼 수 있다. 지금도 우리나라에서는 잎이 큰 채소인 상치, 호박잎, 깻잎 그리고 취나물 등에 씹을 싸 먹는다.

울곡 이이(1536-1584)가 지은 전원사시가(田園四時歌)중 봄노래에 산채의 향기가 은은하게 묻어나고 있다.¹³⁾

어제밤 좋은 비로 산채가 살쪘으니
광주리 옆에 끼고 산중에 들어가니
주먹같은 고사리요 향기로운 곰취로다
빛좋은 고비나물 맛좋은 어어리라
도라지 굵은 것과 삼주순 연한 것을
날날이 캐어내어 국끓이고 나물무쳐
취 한쌈 입에 넣고 국 한번 마시나니
입 안의 맑은 향기 삼키기 아깝도다.

또 전라북도 김제에 전해지고 있는 나물타령을 음미해 보면 나물의 향취와 그 생김새가 와 닿는다.¹⁴⁾

칩다격어 고사리
나립다격어 고사리
어영꾸부정 활나물
한푼두푼 돌나물
맛근맛근 기름나물
돌돌감어 고비나물
칭칭감어 감들레
잡아뜨어 풋다지
쑥쑥뿔이 나생이
어영저영 말랭이
이개저개 지치개
眞味百勝 잣나물
만병통치 삼주나물
香氣滿口 시금취
사시장춘 대나물

채식을 주로해온 우리민족은 선택할 수 있는 채소와 산나물의 범위가 매우 넓어서 개인의 기호에 따라 원하는 종류를 즐길 수 있었다. 또한 사람마다 기호(선호

도)가 다르기 때문에 한가지 채소에 관한 평가가 상이하게 달랐다. 그 대표적인 예로 순채(蓴菜)를 들 수 있다.

얼음 삶는다는 건 예로부터 못 들었는데
 그대는 어찌하여 삶는다 자랑하는가
 불러와 자세히 보니
 곧 순채국을 말한 것
 얼음 같으나 풀리지 않고
 삶을수록 더 뜨렷뜨렷 하지
 이것이 바로 얼음 삶는다는 것인지
 나를 놀라게 했네
 내 평생 조금도 누라곤 없어
 스스로 깨끗한 마음 자랑했지요
 그러나 항상 속된 식물을 먹었기에
 목구멍에 티끌이 끊이지 않았는데
 오늘 순채를 먹으니
 가늘고 가벼워 은실 같구나
 이와 붉은 눈 씹은 것 같아서
 미친병 나은 줄도 몰라
 어찌 꼭 장한을 본받아서
 강동으로 회역으러 가라
 (烹水古未聞
 子忽誇此烹
 呼來細相見
 是之謂蓴羹
 似水而不融
 遇烹而愈精
 所以曰烹水
 令我聞之驚
 我生無點累
 自負心地清
 口常得俗物
 喉底烟塵生
 今日啖此菜
 縷縷銀絲輕
 齒頰帶霜雪
 不覺失狂醒
 何必學張翰
 却向江東行)

라고 이규보(1168-1241)는 “동국이상국집”⁷⁾에서 순채를 노래했고, 신정랑(申正郎)이 순채를 싫어하는데 그 이유가 먹을 때 입안에서 엉기어 미끈미끈거리는 것이라고 “용재총화”¹⁵⁾에 나타나 있다. 순채의 특징인 한천질 때문에 한 사람은 그 맛이 눈(雪) 씹는 것 같다고 또 다른 이는 미끈거리는 것만 없으면 먹겠다고 하니 기호의 차이에서 빚어지는 식습관이 매우 다르다는

것을 새삼 느낄 수 있다. 예전에는 우리나라, 중국 및 일본에 걸쳐서 순채가 식용되었고, 일정시대 전라도에서 재배한 순채가 일본으로 수출되기도 하였으나 지금 우리나라에서는 거의 먹지 않아 거의 잊혀져가는 채소가 되었다. 순채는 연못에서 자라는 다년초로 잎이 우무같은 것으로 싸여져 있으며, 어릿잎을 따서 먹는데 잎과 줄기는 이노제 역할도 한다.¹⁶⁾

2. 채소의 생산개황과 보존

종루와 남대문 밖 칠채에 소채전(蔬菜廛)이 있어서 각종 채소를 팔았는데 동대문 밖 왕십리와 살곶이 벌의 무(舊根)와 혼련원(지금의 동대문 운동장)밭의 배추와 남대문 밖 청파의 미나리를 제일품(第一品)으로 여긴다는 기록이 “한경식략”¹⁷⁾(1890)에 나타나 있다. “사시찬요초”¹⁸⁾에 따르면 마늘은 껍질이 붉은 색을 띠는 것이 굳고 견실하며 상치는 흰 줄기에 잎이 넓은 것이 좋다고 한다. 이것은 같은 채소 가운데서도 질(質)을 중요하게 여기는 품질개념이 이미 확립되어 있는 것을 의미한다. 또 좋은 품질의 채소를 생산하기 위해서는 먼저 토양과 기후에 알맞은 작물을 가꾸어야 한다.

성현(1439-1504)이 지은 “용재총화”¹⁵⁾에 동대문 밖의 왕십리는 무우, 순무우 및 배추 따위를 심고 청파와 노원의 두 역에서는 토란을 잘 심으며, 남산의 남쪽 이태원 사람들은 다료(茶蓼)를 잘 심어 홍아(紅芽)를 만들고, 경기도 삭령지방은 파를, 충청우도 사람들은 마늘을 잘 심으며, 전라도 사람들은 생강을 잘 심는다고 하는 내용이 있다.

즉, 토질과 기후에 맞는 채소를 심어서 좋은 품질의 상품을 생산하여 많은 이익을 남기고자하는 노력이 잘 나타나 있다.

제철에 나는 맛있는 채소를 잘 말려 두었다가 겨울철에 그 채소를 먹기 위한 노력이 채식위주의 식생활을 하는 우리 민족에게는 중요한 행사로 되어 왔다. 앞산에 비가 갠 후에 살이 오른 삼주, 두릅, 고사리와 고비, 도라지 그리고 어아리를 캐어다가 일부는 얹어 매달아 놓고 일부는 무쳐 먹자. 그리고 박, 호박이 혼할 때에 고지를 켜 두었다가 겨울에 먹어 보면 귀물(貴物)이라는 내용이 “농가월령가”¹⁹⁾에 담겨 있다. 이와산이, 나물을 말리는 방법 이외에 고문헌에 나타나 있는 채소의 저장방법은 매우 다양하다.

두릅(木頭菜), 승검초(當歸), 움파 그리고 무우 등을 겨울철에도 더운 방이나 움에 두어 온도를 따뜻하게 해주고 따뜻한 물을 주면 새순이 나오는데 이를 나물로 만들어 먹으면 맛이 산뜻하며 새롭다고 하였다. 또 오이(黃瓜)와 가지(茄子)는 재에 묻어 두면 오래 지나도 갓 탄 것 같고 동과(冬瓜)와 호박은 더운 방에 두면 거

울에도 상하지 않는다고 하며, 순무(蔓菁)와 무우(蘿蔔)는 움나는 머리를 인두로 지져서 묻어 두면 봄이 되어도 움이 나지 않고 속이 헛 것 같다고 “규합총서”²⁰⁾ “부녀필지”²⁰⁾ 및 “산림경제”¹²⁾ 등에 기록되어 있다. 특히 움이나는 머리를 인두로 지지는 방법은 일종의 맹아억제(萌芽抑制) 방법으로 매우 흥미롭다. 또 움저장시에 차광하여 채소의 새싹을 일종의 연화재배(軟化栽培)에 의하여 키우는 방법이 두릅과 승점초에 응용되었음을 알 수 있고, 근채류(根菜類)와 과채류(果菜類)를 갖랐을 때와 같은 신선한 상태로 보존하려고 많은 노력을 기울였음을 엿 볼 수 있다.

또 한가지 간과할 수 없는 채소의 저장방법은 채소를 장아찌로 만들어 두거나 김치를 담그는 방법이다.²¹⁾ 김치는 우리 식생활에 있어서 기본적인 부식품으로 발달되어 왔으며 채소가 없는 겨울철에 비타민 C를 공급해주는 유일한 부식품으로 그 자리를 굳혀 왔다. 그래도 겨울을 지내는 동안 비타민 C가 많이 부족하게 되므로 정월 상원날(上元日)을 정하여 비타민 C를 공급하도록 하였다. 즉, 움속에서 길러낸 움과, 미나리 그리고 역시 움에서 기른 누런 무우씨를 같이 곁들여 먹으면 보기도 신선하여 오신채(五辛菜)가 부족하지 않다고 “농가월령기”¹⁹⁾에 나와 있다. 또 경기도의 산간 육읍(六邑)에서는 움과(蔥芽), 산개(山芥: 땃갓) 그리고 승점초를 진상한다는(畿峽六邑進蔥芽山芥辛甘菜) 기록이 “경도잡지”²²⁾에 나온다. 여기에 나오는 산개는 이른 봄에 눈이 녹을 무렵 산 속에서 스스로 자라는 개자(芥子)를 말한다. 요즘도 경북 북부지대의 산간에서 일부 재배하고 있으며, “산림경제”나 “음식디미방”에서는 산갓김치 만들기를 설명하고 있다. 이것은 갓의 뿌리를 이용한다. 그리고 여름철에 말려두었던 묵은 나물은 무쳐서 오곡밥과 함께 먹는데 이를 묵나물(陳菜)이라 한다. 이밖에 나물을 말리는 정성과 그 수고를 생각하여 버리기 쉬운 외꼭지와 말린 가지 그리고 무우잎을 삶아 먹게하였는데 이를 상원채(上元菜)라 하여 먹으면 여름에 더위를 타지 않는다고 하였다.²²⁾

3. 구황식품으로의 이용

채소와 자생하는 각종 산야채(山野菜)가 부식으로서 뿐만 아니라 곡식이 부족할 때와 흉년이 들었을 때에 구황식품으로 유용하게 사용되어온 것을 여러 문헌을 통하여 확인할 수 있다.

…들집 숲에 봄나물은 주린 손을 위로하네

(野淵春蔬慰客飢)

…가을 배추와 나물로 겨우 뱃속 채우니

(秋菘秋菔粗充腸)

…술임을 따 먹으며 주린 배를 채우다가

(採松食葉聊充飢)

…나물반찬에 저녁밥 먹고 닭 울도록 얘기했네

(烹蔬晚食話到雞啼啼)

라는 식귀가 “동국이상국집”⁷⁾에 나타나 있으며 명아주와 콩잎은 가난한 사람이 상식(常食)하는 음식으로서 중국과 우리나라의 문헌에서 가난한 사람의 대명사처럼 등장하고 있다.^{7,15,23,24)}

박잎(瓠葉)을 따다 삶아서 술안주로 삼아 술을 마시는 정경이 “시경”²⁵⁾에 잘 묘사되어 있고

(幡幡瓠葉采之亨之君子有酒酌言嘗之)

조롱박을 삶아 먹으면 손님은 쓴 웃음을 짓고 하는데 이제는 조롱박도 다 먹었으니 또 무엇으로 이어야 할까

(爛蒸瓠壺客盧胡, 瓠壺食盡又何續)

하는 내용이 “동국이상국집”⁷⁾에 등장하는 것으로 미루어 지금은 박을 거의 먹지 않지만 옛날에는 먹을 것이 부족하여 일부 식용한 것으로 보인다. “도은집”⁸⁾에는 소금과 부추로 요기를 한 후에 누워서 허리와 다리를 편다(鹽蘆足療飢僵仰散腰膝)라고 하였고, 민촉(岷蜀) 사람은 토란을 주식으로하여 난리를 구하는데 이규보 자신은 부식으로 토란을 먹으니 마음이 불편하다고(岷蜀充糲濟陽九 我今佐食意難平) “동국이상국집”⁷⁾에서 말하였다. 또 토란을 구황식으로 한 예를 “산림경제”¹²⁾에서 찾아 보면, 각조산(閣阜山)의 어느 사찰에 있는 스님이 해마다 많은 토란을 심어서 수확한 후에 절구대로 진흙처럼 찼어 벽돌 형태로 만들어 담을 쌓아 두었다가 몇해 뒤에 큰 흉년이 들었을 때 그 절에 있는 40여명의 스님이 이 토란 벽돌을 먹고 굶주림을 면했다는 내용이 있다. 또 마(薯蕷根)는 배를 고프지 않게 하는데 가장 좋다고 하였고, 순무(蔓菁)는 봄에는 싹을 먹고, 여름에는 잎을, 가을에는 줄기를, 그리고 겨울에는 뿌리를 먹을 수 있는 사철채소이므로 흉년을 대비할 수 있다고 “산림경제”¹²⁾ 등의 여러 문헌에 기록되어 있다. “용재총화”¹⁵⁾에 의하면 대마도의 토지는 매우 메마르고 척박하여 오곡이 생산되지 않아서 단지 구맥(鬻麥)만을 심으며 주민들은 칩뿌리와 고사리 뿌리를 캐어 먹으며 살아가고 있다고 하였다.

고사리는 우리민족의 식생활에서 빼놓을 수 없는 식품재료로 여러 지방에서 구전되어온 나물노래에 자주 등장하고 있다. 전라북도의 고창지방에 전해지는 고사리에 관한 구전문요는 다음과 같다.¹⁴⁾

고사리 대사리 꺾자

거춘대춘 꺾자

광주 무등산에 가서
고사리 대사리 꺾자
제주 한라산에 가서
고사리 대사리 꺾자

이외에도 구황식품으로 사용된 채소에는 도라지(桔梗), 칩뿌리(葛根), 천문동(天門冬), 무우뿌리(蘿蔔根), 소루쟁이의 뿌리(羊蹄根)와 썩 그리고 2월 이후에 밭에서 나는 채소와 산채(山菜)는 굶주림을 면하게 하는데 반드시 곡식이가루에 버무리거나, 곡식과 함께 죽을 끓여 먹으라고 “산림경제”에서 말하였다.^{12,26)}

4. 채소 가꾸기

채소의 종자를 뿌릴 때는 길일을 택하여, 그 종자가 갖는 성질을 충분히 고려하여 파종하였다. 즉, 가지는 그 성질이 수분을 좋아하므로 항상 습윤한 곳에 재배하고 미나리도 항상 물이 충분하도록 해주며 수박은 생육이 잘되는 모래 땅에 심고, 무우는 거름지고 가벼운 땅에 심은 후 자주 물을 주었다. 또 오이를 심을 때는 콩종자와 함께 심어 콩이 흙을 뚫고 싹을 틔우면 그 도움으로 약한 오이씨가 쉽게 발아할 수 있도록 하였고, 가지를 기를 때 유향을 보충해주면 가지열매가 길고 크며 맛이 달다고 하였다. “사시찬요초”¹⁸⁾에 따르면 “가지는 그 성질이 수분을 즐기므로 항상 습윤한 곳에 재배하는 것이 좋다. 만일 가지묘를 옮겨 심은 초기에 가물면 물을 주고 직사광선이 쬐지 않도록 가려줄 것이며 꽃이 필 때 지나치게 무성한 잎은 제거해주어야 한다. 뿌리 부분에 재를 덮어두면 결실이 두배나 많아진다(유향가루 한술가락 정도를 뿌리부분에 뿌리고 북돋아 주면 결실이 두배나 많아진다).”고 하였는데 채소생장과 관련된 생리적 이론이 뒷받침되는 재배방법이 이때에 이미 터득되었음은 매우 흥미롭다. 묘를 이식할 때 뿌리가 상처를 입으므로 관수에 유의해야하고 직사광선이 쬐이지 않도록 hot cap같은 것을 씌워 과도한 증산작용을 막고 약한 모종을 바람이나 찬서리로부터 보호한다는 것이다. 무성한 잎을 따버린다는 것은 과도한 영양생장을 막아 생식생장으로의 전환을 촉진시킨다는 의미가 있다. 재를 덮은 것은 아마 칼리비료 공급의 효과가 있고, 아미노산 대사과정 및 비타민 합성과 효소활성화에 이용되는 유향을 시어해주면 품질좋은 가지가 맺는다는 것을 간파한 점도 매우 이채롭다. 이식 적기도 이미 이때에 정립되었다고 볼 수 있다.

또 채소재배에 관한 흥미로운 기록으로 오이밭에 개미가 많이 끓으면 골수(髓)가 찬 뼈를 오이 그루 사이에 두었다가 개미가 많이 붙으면 갖다 버리기를 몇번 하여 개미를 없앤다는 내용이 있는데 이것은 비교적 과학적인 방법이라 할 수 있다. 마늘을 심을 때 소에게

신겼던 짚신을 소변에 담갔다가 그 안에 종자를 끼워 기름진 흙에 재배하고 그 위에 인분을 많이 주었다가 수확하면 마늘 하나가 차 그릇 크기만 하게 된다는 기록이 있다. 여기에서 살펴보면 짚신을 소변에 담구면 많은 질소를 함유하게 되고 짚신 안에 씨를 끼워 재배하면 재식 간격이 일정하여 주위에 있는 종자끼리 서로 방해받지 않게 되며 그 위에 거름을 많이 주게 되니 자연히 크고 좋은 마늘이 수확될 수밖에 없다. 뱀이 상처에 스치면 뱀의 눈이 멀게 되어 상처 받을 지나지 못하므로 상처를 많이 심으면 뱀이 적다고 한다. 이와같은 내용은 채소의 재배법을 다루고 있는 “사시찬요초”,¹⁸⁾ “산림경제”¹²⁾ 및 “규합총서”²⁷⁾ 등에 기록되어 있다.

5. 채소의 약리작용

우리민족이 채소의 향긋한 풍미와 그 질감을 좋아하여 즐겨 먹어 왔지만 채소가 지니고 있는 약리작용 또한 채소를 애용하게 하는 큰 힘이 되었을 것이다. 허준이 지은 “동의보감”¹¹⁾(1611)과 “사시찬요초”¹⁸⁾를 중심으로 살펴보면 다음과 같다. 소만(小滿)에 순무(蔓菁)의 꽃을 따서 말려 두었다가 어린아이가 감창(甘瘡)에 걸렸을 때 치료약으로 사용하였다. 그리고 우리가 적절 한 양의 채소를 골고루 섭취한다면 특정한 병에 걸릴 우려가 없다. 왜냐하면 거의 모든 채소가 적당량으로 인체내에 들어가면 약리작용을 나타내기 때문이다. 많은 채소나 산채류가 수도(水道)를 通利하고 오장을 윤택하게 하는 작용을 하는데, 우리가 자주 먹는 상치는 근육과 골격을 보(補)하고 치아를 희게하며 총명하게 하고, 냉이는 해독시키는 나물로서 오래 먹으면 눈이 좋아진다고 한다.

곳곳에 나는 파는 겨울에 먹기 좋고五味에 和해서 쓰며-음식중에 들어가지 않는대가 없어, 약에 감초 같음을 비유하여 화사초(和事草)라 한다-인후(咽喉)를 다스리고 태(胎)를 편히 하며 눈을 밝게 한다. 미나리는 술마신 후의 열독(熱毒)을 다스리며 여자의 갑작스런 하혈과 대하를 다스리고 시금치는 주독(酒毒)을 풀며 배추(菘菜)씨를 기름내어 머리에 바르면 머리털이 길어진다고 한다.

또 어떤달에는 특정한 채소를 금기하라고 하였는데 우수에 파를 날로 먹으면 얼굴에 풍이 생기므로 먹지 말라 하였고, 6월에 아욱을 날로 먹지 말아야 하는데 지병이 있는 사람은 특히 금하라 하였다. 8월에는 더운 방 안에서 마늘을 먹으면 장안(腸內)에 종기가 날 위험이 있으며, 서리맞은 동아(東瓜)를 9월에 먹으면 눈이 어두워지고 파리해지며 또 이 달에 생강을 먹으면 수명을 단축시킬 위험이 있다고 한다. 그리고 10월에 서리

맛은 채소를 먹으면 안질과 요통이 생길 우려가 있으니 먹지 말라고 하였다.

6. 채소의 이용역사

우리나라의 고문헌을 중심으로 하여 우리나라에서 식용된 주요 채소류를 그 이용시대별로 나누고, 현재까지 식용되고 있는지의 여부를 살펴보면 다음과 같다. 7.15.28-48)

이와같은 결과를 통하여 살펴보면, 박(瓠)은 삼국시대 이전부터 식용하였으며 고려시대의 문장가 이규보가 지은 “동국이상국집”⁷⁾의 가포육영에서 미숙한 것을 삶아 먹는다는 기록이 있다. 이조시대의 “규합총서”²⁷⁾에 따르면 박이 땅에 누인 것은 열매가 굳지 않아 먹기에 마땅하며, 박은 맛이 적다고 하였다. 그러나 요즈음은 거의 박을 먹지 않고 있다. 또한 순채(蓴菜)도 고려시대의 문헌에 자주 등장하는 채소로 맛이 산뜻하고 깨끗

채소종류	상고시대	삼국 및 통일신라시대	고려시대	조선시대	현재
마늘(蒜)					
쑥(艾)					
박(瓠)					
마(薯蕷)					
가지(茄子)					
오이(黃瓜)					
참외(甜瓜)					
상치(萵苣)					
죽순(竹筍)					
토란(芋)					
우엉(牛蒡)					
무우(蘿蔔)					
순무(蔓菁)					
파(蔥)					
부추(韭)					
미나리(芹)					
배추(菘菜)					
아욱(葵)					
시금치(菠薐)					
순채(蓴菜)					
수박(西瓜)					
쑥갓(艾芥)					
고추(苦椒)					
호박(南瓜)					
토마토(南蠻柿)					
Cabbage					
Turnip					
紅長 beet					
Celery					
Kohlrabi					
Kale					

함을 짐작할 수 있다. “규합총서”에서는 순채정과 만드는 방법을 설명하면서 3, 4월에서 7, 8월까지 채취한 순채를 사순(絲尊)이라 하며 그 맛이 아름답고 열을 내려주며 온갖 약의 독을 풀어주고, 비위(脾胃)를 열어 입맛을 돋군다고 하였다. 그런데 순채 역시 지금은 잊혀져 가는 채소이다. 그리고 마(薯蕷)의 식용도 아주 미미하게 이어지고 있다.

이외의 다른 채소는 식용되기 시작한 시기부터 현재 까지 계속 이용되고 있는 채소이다. 그리고 우리나라에서 어떤 채소를 언제부터 식용하기 시작했는가 하는 이용시대의 구분은 매우 어렵고 까다로워서 식품과 사학 및 여러분야의 공동연구가 절실히 필요하다고 본다.

7. 채소품종의 변천

우리나라 채소 가운데 김치의 주재료로 이용되는 배추와 무우의 품종변천을 살펴보면 다음과 같다.^{49,50)}

고려 고종 23년에 간행된 “향약구급방”에 배추를 가리키는 菘菜와 무우를 뜻하는 蘿蔔이 나타난 이후 김시습(1435-1493)의 “매월당집”에 “배추(菘菜) 통이 살찔 때는 법살도 향기로와”라는 구절이 나오는데 배추 통이 살찐다는 것으로 보아 반결구종 배추가 이 시기에 재배된 것으로 추측된다. 또한 중종 28년(1533) ‘중종실록’에 따르면 이산송이 중국에서 白菜 종자를 구입하였다고 하며, 박제가(1750-1815)의 ‘북학의’에는 서울사람이 해마다 연경(燕京)에서 배추씨를 받아오므로 맛이 매우 좋는데 3년동안 계속 씨앗을 바꾸지 않으면 북(菫)으로 변해 버린다고 하였다. 이와같이 1800년대 초기까지 우리나라 고유의 반결구종 배추재배가 이루어지지 못하였다.

그 후 1906년에 와서야 비로소 우리나라 특유의 품종인 개성 배추가 ‘한국에 있어서의 과수소채재배조사’에 등장하는데 이 품종은 한국 유일의 소채로서 중국이나 일본의 배추보다 우수하다고 하였다. 또한 이 개성배추는 가을배추로서 한국 전역에서 재배되고 있으며 김치감으로 매우 적당하고 삶아 먹기도 좋으며 감미가 입속에 감돈다고 하였다. 이처럼 한 말에는 잎이 매우 크고 단맛이 도는 반결구종의 개성배추가 개발되었다. 그리고 1906년에 원에 모범장이 설립되어 신품종이 도입되기 시작하였는데 1909년에는 개성배추, 청국배추, 청채(靑菜), 고채(高菜)를 시험재배하였으며 ‘조선산업지’(1910)에 따르면 개성배추의 결구비율이 약 8할이라고 하였다. 그리고 개성(開城)보쌈김치도 개량된 개성배추를 써서 이 무렵부터 시작된 것으로 생각된다. 이 즈음에 경성배추 혹은 훈련원 배추라고 일컫는 품종의 배추가 동대문 근처에서 재배되고 있었다.

이러한 가운데 1910년경에 개성배추보다 단맛이 약

간 적은 중국의 반결구종인 직예배추가 도입되었다. 이 배추는 재배가 쉽고 수량이 많은 장점으로 인하여 빠르게 보급되어 1920년대 말엽부터는 김치재료의 주류를 이루었다. 또한 1915년에는 동경포두련(東京包頭蓮)이 도입되었다.

高橋의 ‘조선의 백채, 대근류의 채종법’(1943)에서는 우리나라 배추품종을 개성과 경성 두가지로 나누었으며, 경성배추는 남선지방(南鮮地方)에서 재배면적이나 생산량이 개성배추보다 매우 많아 조선백채(朝鮮白菜)라는 별명을 가지고 있다고 하였다. 이 경성배추는 서울에서 개량되어 개성배추보다 근주(根株)가 섬세하다고 하였다.

‘우리나라 배추의 발육형에 대한 소실험’(1955)에서 서울배추는 엽수(葉數)는 적으나 최대엽(最大葉)은 매우 크며 그 중심이 제 20매 전후의 엽중형(葉中形)으로 초기발육이 왕성하나 내엽(內葉)의 발육은 미미하다고 하였고, 이에 비하여 개성배추는 엽수가 더욱 적고 최대엽이 더 크며, 엽중의 중심이 제 10매 전후에 편중되어 있고, 내엽의 분화도 미약하여 엽중형의 특성이 더욱 뚜렷하다고 하였다.

중앙농기원 사업보고서에 따르면 1954년에 40품종의 배추가 기록되어 있다. 우리나라에서 재배되고 있는 중요한 배추 품종에는 결구종에 속하는 芝罘群, 包頭連群, 加賀群, 愛知群, Chihil群 등이 있으며, 반결구종인 서울배추, 개성배추, 직예군, 화심군, 반결구산동군과 불결구종인 산동군이 있다. 현재 이들 품종을 교배시킨 1대 잡종의 배추품종이 다양하게 육성 보급되어 있다.

무우에 관한 기록은 조선시대 초기부터 많이 나타나 있으며 김치재료로서 사용되므로 그 수요량이 많이 늘어나게 되었다. 우리나라에는 주로 화북계통의 무우가 오랫동안 재배되어 왔는데 십자화과 식물의 공통적 특성인 교잡의 용이성으로 많은 재래종이 육성되었다. 대표적인 재래종으로는 김치감으로 알맞은 서울무우와 중국청피무우, 백양사무우 등이 있으며, 화북의 작은 무우 계통에서 분화된 알타리 무우가 있다. 이 무우는 뿌리가 작고 단단하며 끝에 알이 달린다고 하여 알달이가 되었으며 잎과 뿌리가 모두 총각김치용으로 이용된다.

‘한국에 있어서의 과수소채재배조사’에 의하면 1906년경에는 평양에서부터 부산까지 어느곳에서나 무우가 재배되었는데 특히 경성부근의 무우는 작고 짧으며 뿌리끝이 굵고 단맛이 많다고 하였다. 우리나라 1932-1936년 사이의 재래종 무우의 평균 생산량이 당시의 과실전체 생산액과 거의 비슷하였다고 알려져 있다.

또한 1900년대 초기에는 중국에서 일본을 거쳐 우리나라에 들어온 화남산(華南産)종의 무우도 있었는데 이

것은 일본무우라고 부르는 궁중무우, 미농조생무우, 언마무우 및 성호원무우였으며, 재래종과 성호원무우를 자연교잡시킨 남강무우도 있었다.

현재 우리나라에서 식용되는 채소의 품종은 재래종과 외국으로부터의 도입종이 있다. 파르스름하고 윤기있는 조선 애호박이나 소박이용 오이와 같이 도입종과 비교할 수 없는 고유의 특성을 가진 재래종이 아직 선호되는 채소종류도 있으나 개구리 참외와 같이 밀려드는 도입종의 의해 거의 우리의 땅에서 사라져 가는 채소종류도 있다. 따라서 우리 식생활에 적합한 고유품종의 변천사를 밝히고 그 학술적 뒷받침을 할 수 있는 자료를 발굴하는 일이 앞으로 계속되어야 할 것이다.

원에 모범장이 설립된 1906년 이후에는 양채류를 포함한 거의 모든 채소가 연차적으로 도입되어 그 기록이 상세하게 전해져 있으므로 현재 시장을 점유하고 있는 도입종들의 근원은 비교적 잘 정리되어 있다.

III. 結 論

우리나라에서의 채소재배는 곡류를 대상으로한 농경이 시작되면서부터 이루어졌다고 보며, 각 채소가 이용된 시대는 매우 다양하다. 외국품종의 도입은 1900년대 이후에 와서야 비롯되었다. 우리민족은 채소를 식용함에 있어서 풍미, 질감 등의 품질을 중요시 했으며 과학적인 방법으로 채소를 저장하고 재배하였음을 확인할 수 있었다. 또한 여가에 채소 가꾸기를 즐겨하였고 채소가 지닌 약리작용을 충분히 이용할 줄 알았으며 춘궁기나 식량부족시에 채소를 구황식품으로 식용하는 지혜를 발휘하였다.

참고문헌

1. 허균 : 한정록, 김영진 역, 한국농촌경제연구원, 144-145, 160, (1984).
2. 관자 : 관자, 이상욱 역, 명문당, 112-113(1985).
3. 사마천 : 사기, 이영무 역, 신대양사, 261(1973).
4. 대동야승, 민족문화추진회, 제 57권 373, 제 20권 152, 제 16권 417(1971).
5. 정몽주 : 모은집, 이한조 역, 대양서적, 31(1975).
6. 이제현 : 익재집, 민족문화추진회, 제 2권 87(1979).
7. 이규보 : 동국이상국집, 민족문화추진회, 제 6권 98, 제 5권 257, 제 4권 49, 제 2권 252-253, 제 1권 328, 제 2권 75, 26-27, 294, 제 1권 295, 제 6권 96(1980).
8. 이승인 : 도은집, 이한조 역, 대양서적, 382(1972).
9. 서거경 편저 : 동문선, 민족문화추진회, 제 4권 151(1968).
10. 이인로 : 파한집, 장덕순 역, 범우사, 65-66(1982).
11. 허균 : 동의보감, 국역위원회 역편, 풍년사, 1169-1177(1966).
12. 홍만선 : 산림경제, 민족문화추진회, 민족문화문고 간행회, 제 2권 220-221, 제 1권 127, 129, 131, 제 3권 110-112(1985).
13. 이성우 : 한국식경대전, 향문사, 763(1981).
14. 김소운 : 언문 조선구전민요집, 제일서방, 121, 123(1931).
15. 성현 : 용재총화, 대양서적, 266, 264, 192, 253(1973).
16. 이창복 : 한국식물도감, 향문사, 339(1985).
17. 유본예 : 한경식략, 권태익 역, 탐구당, 240(1974).
18. 신숙 : 농가집성, 김영진 역, 한국농촌경제연구원, 259-289(1984).
19. 정학유 : 농가월령가, 박성의 주해, 예그린출판사, 9, 21, 45(1978).
20. 저자미상 : 부녀필지, 상문각, 20(1969).
21. 이성우 : 고려이전 한국식생활사연구, 향문사, 403-407(1986).
22. 유득공 : 경도잡지, 김성원 역, 명문당, 378-380, 382, 386(1987).
23. 반고 : 한서, 홍대표 역, 문우사, 88(1973).
24. 한비 : 한비자, 윤재영 역, 한국자유교육추진회, 197(1969).
25. 시경 : 김학주 역, 명문당, 397(1984).
26. 이춘영 : 조선구황식물, 졸업논문(1938).
27. 빙허각 이씨 : 규합총서, 정양완 역, 보진재, 111, 260, 261, 266, 267(1975).
28. 범엽 : 후한서, 홍대표 역, 문우사, 377(1973).
29. 작자미상 : 산해경, 정재서 역, 민음사, 68, 99, 105(1985).
30. 추고천황 : 고사기, 노성환, 예전사, 상권 59, 123(1987).
31. 지통천황 : 일본서기, 성은구 역, 정음사, 184, 233, 249, 352(1987).
32. 예기 : 이상욱 역, 명문당, 상권 39, 48, 62, 68, 하권 74(1985).
33. 일연스님 : 삼국유사, 이재호 역, 양현각, 72, 678(1982).
34. 최자 : 보한집, 박성규 역, 계명대학교 출판부, 하권 263, 271, 343(1984).
35. 길재 : 야은집, 이한조 역, 대양서적, 135, 182(1972).
36. 이색 : 목은집, 이석구 역, 대양서적, 192, 404(1973).
37. 고려사 : 김종권 역, 광조출판사, 644(1975).
38. 최세진 : 훈몽자회, 단국대 부설동양학연구소, 단국대 출판부, 39-41(1971).
39. 동국여지승람 : 영인본(1959).
40. 이수광 : 지봉유설, 이가원 역주, 탐구당, 333(1974).
41. 이익 : 성호사설, 민족문화추진회, 경인문화사, 12,

- 289(1976).
42. 정동유 : 화영편, 남만성 역, 을유문화사, 상권 25-26, 하권 178-179(1971).
 43. 한산거사 : 한양가, 박성의주해, 예그린출판사(1978).
 44. 홍석모 : 동국세시기, 김성원 역, 명문당, 186, 226, 264, 270(1987).
 45. 김매순 : 열양세시기, 김성원 역, 명문당, 299, 310(1987).
 46. 박용대 : 증보문헌비고, 사단법인 세종대왕기념사업회, 제 10권 187, 제 11권 271-272(1979).
 47. 상병화 : 역사사회풍속사물고, 상무인서관, 62-78, 361-362(1938).
 48. 주봉규 : 한국농업사, 부민문화사(1975).
 49. 이미순, 이성우 : 한국원예식품의 역사적 고찰, 한국식문화학회지, 1 (1), 45(1986).
 50. 한국원예발달사 편찬위원회, 한국원예발달사, 서울대학교 출판부, 128-168(1980).