

산채류의 이용실태에 대한 조사

조 은 자

성신여자대학교 식품영양학과
(2000년 1월 12일 접수)

A Survey on the Usage of Wild Grasses

Eun-Ja Cho

Department of Food and Nutrition, Sungshin Women's University
(Received January 12, 2000)

Abstract

This survey investigated on the degree of acknowledgment, intake frequency and using methods of wild grasses of the residents in Kyeonggi, Kangwon, Chunnam, Chungbook, Kyeongnam & Cheju area.

The results were as follows:

1. An answer that impression of wild grasses is "nature food" was the highest(42.6%).
It was founded that interest of nature food has been increasing.
2. It has been shown that the most common method for elimination of astringent taste is to blanch and then wash several times with water.(62.9%)
3. The most common obtaining routes was traditional market.
It has been shown that rate of gathering in the fields is higher in rural community and the group of over 60 years old than that of urban community and the other groups.
4. In rural area, people(28.7%) ate wild grasses more frequently than in urban area.
Family with the old and the group of over 40 years old eat wild grass often.
5. More than 95% of answerers were familiar with the names of wild grasses, codonopsis lanceolata, chinese bellflower, braken, mugwort, wild rocambole and edible shoots of a fatsia & Korean lettuce are known to them with over 88.6%, 85.1% respectively.
Frequently eaten wild grasses were braken, chinese bellflower, wild tocambole, codonopsis lanceolata, mugwort and korean lettuce orderly. But in Chunnam & Kyeongnam, they were braken, chinese bellflower, mugwort, wild rocambole and Korean lettuce orderly.
6. Wild grasses eaten with rice were total 25 species, and mugwort had the highest usage rate with 41.9%.
Mugwort was used for D'ok(rice cake)(77.8%), T'wigim · J'on(deep fat fried dish · swallow fat fried dish)(50.1%) and liquor(4.6%)
- In the cooking of Guk(soup), Chigae(stew), Sengch'ae(raw vegetable) and kinds of wild grasses for Namul(cooked seasonal vegetable) & Bokkum(saute) are the most various with 58 species, especially braken was most commonly used for saute.
- Sedum& Korean lettuce were the common ingredients of Kimch and codonopsis lanceolata was used in liquer & Jangachis(pickle) with 40%, 46% each.
Chinese bellflower was used with the most variable cooking method.
7. 43 species of wild grasses were stored by blanching and drying, and braken had the highest rate(32.3%) then aster scaber, flowering fern, Pimpinella brachycarpa, mugwort and ligularia orderly.

I. 서론

우리 나라에 분포하는 식물자원 중에서 산야에 자생하는 식·약용 식물은 대략 120과 350속으로 한국산 관속식물 4,500여종 중에서 약 20%를 차지하고 있다. 이 중에서 산채는 320여종이 자생하고 지역적으로 전국에 고루 분포하고 있다¹⁾.

식·약용 식물들은 대부분이 오랜 옛날부터 우리나라민들에게는 부식이나 구황작물로서 긴요하게 이용되어 왔으며²⁾ 식·약용 식물 특유의 맛과 향, 약효, 식생활 습관, 계절감 등 다양한 이유로 지금까지도 이용되고 있다. 특히, 근래에는 국민생활의 향상과 더불어 건강식품이나 자연 무공해 식품에 대한 관심이 높아지면서 임산 식·약용 식물의 수요가 급증하고 있다³⁾.

산채류는 비타민류와 무기질을 많이 함유하고 있으며 쓴 맛, 아린 맛, 짙은 맛성분을 갖고 있는 종류가 많다. 6차 개정 한국인 영양권장량의 식품분석표에 채소류 200여종 중 47여종의 산채류가 기재되어 있다. 특히 88, 89년도에 집중하여 들미나리, 도라지, 돌나물, 참나물, 수리취, 산마늘, 논쟁이 등이 분석되어 있다^{4~5)}.

그러나 지금까지의 연구를 살펴보면 몇몇 산채류에 대한 향미·향기성분^{6, 7)}, 생리활성^{8~18)}, 이화학적 특성 등에 대한 연구는^{19~22)} 활발히 진행되고 있으나 실제 이용 측면인 조리학적 분야의 연구는 거의 없는 실정이다.

따라서 본 연구는 실제 이용측면에서 산채류의 조리학적 측면을 연구하고 가공식품으로의 가능성 여부를 알아 볼 목적으로 이에 필요한 기초 자료를 얻고자 각 지역민들의 산채에 대한 인지도, 식용빈도, 이용에 대한 태도 등 산채의 이용 실태를 질문지 조사하여 그 결과를 보고하고자 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 조사는 1998년 3월 7일부터 4월 21일까지 경기도, 강원도, 전라남도, 충청북도, 경상남도, 제주도 지역의 주부를 대상으로 준비된 질문지를 배부하여 회수하였다. 배부된 총 질문지는 700부였고 유효 회수 질문지는 512부(유효 회수율 73.1%)였다.

2. 조사방법 및 내용

조사대상자의 일반 사항과 산채의 이용실태에 관한

문항들을 질문지를 통하여 응답자 기재식으로 조사하였다.

질문지에 제시된 산채의 종류는 예비조사를 통하여 한국에서 자생되고 있는 약 320종의 산채 중 비교적 식용도가 높은 77종을 선정·제시하고 이들에 대한 인지도, 식용빈도, 구매(채취)방법, 조리법과 저장법 등을 조사하였다.

3. 자료처리방법

본 조사자료의 통계 처리는 SPSS WIN 7.5를 이용하여 분석하였다. 자료분석방법은 단일변수에 관한 기술 통계량으로 평균, 표준편차, 백분율을 이용하여 설명하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반 사항

조사대상자의 일반 사항은 <Table 1>과 같다. 지역별 조사대상자의 비율은 경기 18.9%, 강원 14.3%, 전라

<Table 1> General factors of respondents

항 목	조사대상자수(%)	
지 역	경기도	97(18.9)
	강원도	73(14.3)
	전라도	73(14.3)
	충청도	93(18.2)
	경상도	76(14.8)
	제주도	100(19.5)
조사지역	도시	428(83.6)
	농촌	84(16.4)
주부의 연령	30세 미만	70(13.7)
	30-39세	185(36.1)
	40-49세	150(29.3)
	50-59세	90(17.6)
	60세 이상	17(3.3)
가장의 직업	자영	142(27.7)
	공무원	69(13.5)
	회사원	145(28.3)
	농업	32(6.3)
	기타	124(24.2)
가족구성	부부+자녀	431(84.2)
	부부+자녀+노인동거	81(15.8)

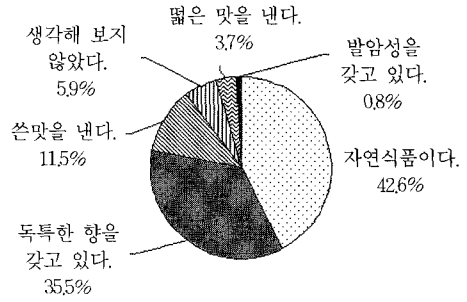
14.3%, 충청 18.2%, 경상 14.8%, 제주 19.5%로, 도시와 농촌별로는 각각 83.6%, 16.4%였다. 조사대상자의 연령은 65.4%가 30~49세의 연령층이었다. 가족구성은 부모와 자녀의 구성가족이 84.2%였으며 노인 동거세대는 15.8%였다.

2. 산채에 대한 인상

산채에 대한 선호 여부는 93%가 좋아한다고 하였으며 산채를 좋아하는 이유로서는 「계절감을 느낄 수 있어서」가 41.5%로 가장 응답율이 높았고 「영양가가 좋아서」는 18.8%로 응답하였다. 한편 싫은 이유로서는 「익숙하지 않아서」가 52.6%, 「먹는법을 몰라서」가 23.5%로 나타났다.

산채의 인상에 대한 조사결과는 <Fig. 1>과 같다. 산채에 대한 인상으로서 「자연식품이다」로 답한 경우가 42.6%, 「독특한 향을 갖고 있다」로 답한 경우가 35.5%였다. 도시 응답자의 경우는 「자연식품」으로, 농촌의 경우는 「독특한 향」으로 응답한율이 높았다. 지역별로는 전라지역에서 「독특한 향」이라고 답한 비율이 높은 반면, 그 외 지역은 「자연식품」이라 응답한 비율이 높게 나타나 대조를 보였으며 주부의 연령, 가족의 구성, 가정의 직업에 따른 차이는 볼 수 없었다.

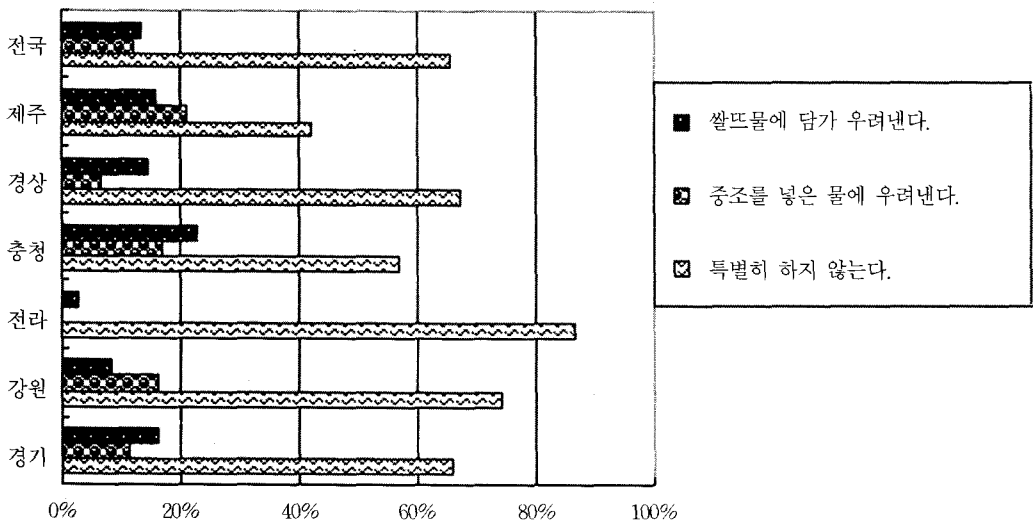
이는 농약오염이나 공해의 위해성 없는 식품에 대한 관심이 건강지향의 자연식품 쪽으로 집중되어 가고 있는 현상으로 볼 수 있다.



<Fig. 1> Impression of wild grasses

3. 쓴 맛이나 뽀은 맛을 우려내는 방법

산채의 쓴 맛이나 뽀은 맛을 우려내는 방법에 대한 조사 결과는 <Fig. 2>와 같다. 산채의 쓴맛이나 뽀은 맛을 우려내는 방법에 대해서는 「특별히 하지 않는다」고 응답한 율이 62.9%, 「쌀뜨물에 담가 우려낸다」가 14.1%, 「중조를 넣은 물에 우려낸다」가 12.9%의 순으로 나타나 산채의 쓴맛이나 뽀은 맛을 특별히 빼지 않고 직접 조리하는 것으로 나타났다. 「쌀뜨물에 담가 우려내는 방법」은 농촌보다 오히려 도시에서의 응답율이 높았으며 충청지역이 타지역보다 높았다. 그리고 그 외에 쓴 맛이나 뽀은 맛을 우려내는 방법에 대해서 자유로이 기록하게 한 결과, 소금물에 담가서(고들빼기, 쑥바귀), 혹은 냉수나 온수에 여러번 우려낸다고 다수가 응답하였다.



<Fig. 2> Methods for elimination of astringent taste

보통 신선채소나 과일 등은 갈변 방지나 텍스처 유지 또는 쓴맛을 제거하기 위해 물에 담근다. 물 이외에 산, 알카리, 뜨물, 잿물, ascorbic acid액 등이 다양하게 이용되고 있다²³⁾.

原田의 연구에서는²⁴⁾ 고사리와 고비의 쓴 맛 빼는 방법으로 재(灰)가 많이 사용되고 있는 것으로 조사되었으며 다른 산채들은 뜨거운 물에 데치는 방법이 많이 사용되고 있는 것으로 조사 보고한 바 있다.

4. 산채의 입수방법

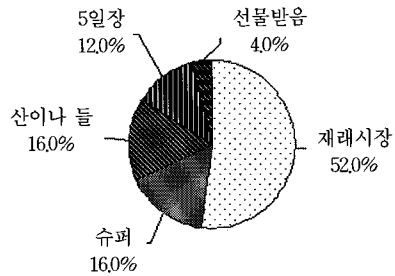
산채 입수방법의 조사 결과는 <Fig. 3>과 같이 대체로 「재래시장」에서 주로 입수하고 있으며(52%), 「슈퍼마켓」, 「산이나 들에서 직접 뜯는다」, 「5일장」, 「선물로 받음」의 순으로 입수한다고 응답하였으며 전라도 지역을 제외하고 나머지 5지역 모두 재래시장에서 구입하는 비율이 높았으며, 도시보다 농촌의 경우가, 60세 이상 연령층의 주부의 경우가 산이나 들에서 채취하는 비율이 높게 나타났다.

5. 산채의 식용 빈도

산채의 식용 경험과 식용빈도의 조사 결과는 <Fig. 4>와 같다. 질문지 응답자의 총 28.7%가 「가끔 먹는다(월1회)」고 하였으며, 도시의 경우 「월 1회 정도로 가끔 먹는다」라고 응답한 경우가 29.2%로 가장 많았으며 농촌의 경우는 「자주 먹는다(1~2주에 1회)」로 응답한 경우가 45.2%로 가장 많았다.

지역별로는 전라 지역에서 「자주 먹는다」로 53.4%가 응답하였으며, 경기·강원지역에서는 「가끔 먹는다」로 응답한 경우가 32~35%였다.

주부의 연령별로는 40세 이상 연령층에서 「자주 먹는다」로 응답한율이 31% 이상이었으며, 가족 구성별

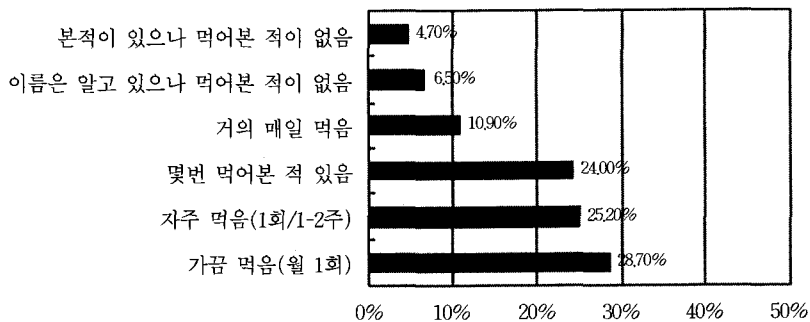


<Fig. 3> Methods of purchasing for wild grasses

로는 노인 동거가족이 노인 비동거가족보다, 가장 직업이 농업인 경우가 「자주 먹는다」고 응답하였다.

6. 잘 알고 있는 산채의 이름

예비조사를 통하여 잘 알려진 77종의 산채 이름을 제시하고 산채 이름에 표시하게 한 결과는 <Table 2>와 같이 평균적으로 더덕, 도라지, 고사리, 쑥, 달래를 95% 이상 잘 알고 있다고 응답하였으며 두릅·고들빼기는 대부분 지역에서 85% 이상 알고 있었으나 경상 지역은 각각 81.3%·76%, 제주 지역에서는 78%·72%가 알고 있는 것으로 나타나 타지역보다 저조하였다. 총 77종의 산채 중 10% 이하의 응답율을 보인 산채는 경기도가 38종, 강원도 32종, 전라 24종, 충청 41종, 경상 30종, 제주 41종으로 지역별로 차이가 크게 나타났으며, 6지역 모두 10% 이하의 응답율을 보인 산채종류는 비짜루, 밀나물, 들풀, 솜나물, 마타리, 뽕잎채, 화살나물, 민박쥐나물, 번행초, 갯방풍, 파드득나물, 왜우산풀, 독활, 용채, 나비나물, 개쉬땅나무, 수송나물, 윤판나물, 전호 등 19종이었다. 특별하게 그 지역에서만 응답



<Fig. 4> Intake frequency of wide grasses

<Table 2> Well-known wild grasses

단위 : %

산채의 종류	경기	강원	전라	충청	경상	제주	전국평균	산채의 종류	경기	강원	전라	충청	경상	제주	전국평균
더덕	99.0	100.0	95.8	97.8	98.7	98.0	98.2	옻나무	7.2	24.7	15.3	10.8	16.0	7.0	13.5
도라지	100.0	95.9	97.2	97.8	97.3	96.8	97.5	갯비름나물	12.4	12.3	12.5	7.5	19.1	7.0	11.8
고사리	96.9	98.6	94.4	96.8	96.0	97.5	96.7	우산나물	5.2	15.1	25.7	3.2	1.6	2.0	11.2
쑥	97.9	95.9	94.4	95.7	98.7	96.4	96.5	비비추	3.1	15.1	27.3	2.2	13.3	5.0	11.0
달래	99.0	93.2	97.2	93.5	92.9	99.6	95.9	두메부추	6.2	1.1	20.7	1.1	1.2	3.0	9.0
두릅	94.8	95.9	91.7	91.4	81.3	76.5	88.6	배초향	6.2	1.4	6.9	2.2	29.9	5.0	8.6
고들빼기	92.8	91.8	84.7	93.5	76.0	71.8	85.1	뚝갈	4.1	13.6	12.3	4.3	13.1	3.0	8.4
씀바귀	88.7	8.9	80.6	93.5	68.0	59.0	79.8	쑥부쟁이	11.3	4.1	6.9	9.7	13.4	5.0	8.4
질경이	74.2	72.6	87.5	71.0	58.7	54.8	69.8	초피나물	1.0	6.8	24.0	1.1	9.3	7.0	8.2
들나물	63.9	76.7	84.7	77.4	61.3	42.8	67.8	조팝나무	6.2	9.6	8.3	6.9	7.3	11.0	8.2
민들레	67.0	64.4	69.4	59.1	66.7	54.4	63.5	무릇	8.2	6.8	4.2	10.7	11.7	4.0	7.6
등글래	59.8	64.4	65.3	66.7	68.0	40.6	60.8	영아자	2.1	16.4	21.5	1.3	1.3	0.0	7.1
참비름	64.9	72.6	47.1	66.7	65.3	41.0	59.6	나문재	0.2	1.1	37.5	1.3	1.3	0.0	6.9
고비	80.4	74.0	68.1	68.8	26.7	38.4	59.4	승검초	9.3	6.8	19.9	2.7	2.7	0.0	6.9
물냉이	74.2	46.6	77.8	45.2	54.7	49.5	58.0	신립초	2.1	1.4	26.9	2.7	2.7	2.0	6.3
참나물	68.0	72.6	54.2	45.2	49.3	25.7	52.5	개미취	2.1	16.4	17.1	0.0	0.0	1.0	6.1
머위	54.6	67.1	48.6	55.9	43.8	30.0	50.0	얼레지	8.2	5.5	12.9	2.7	2.7	1.0	5.5
원추리	40.2	80.8	72.2	44.3	34.7	23.0	49.2	소리쟁이	13.7	5.5	4.2	1.3	1.3	1.0	4.5
곰취	40.1	83.6	54.1	32.3	25.3	19.0	42.4	천문동	3.2	1.9	11.1	1.8	1.8	0.0	3.3
잔대	26.8	53.9	83.3	54.8	8.0	12.0	39.8	비짜루	0.0	2.7	2.8	4.1	4.1	4.9	3.1
참취	43.3	45.2	31.9	45.2	18.7	21.5	34.3	밀나물	1.0	1.4	4.0	3.0	3.0	2.0	2.4
구기자나물	26.7	35.6	69.4	25.8	27.1	20.0	34.1	듭풀	1.0	4.1	2.8	2.5	2.5	1.5	2.2
고추나무	27.6	27.4	38.9	23.7	40.0	41.0	33.1	어수리	2.1	2.7	6.2	0.0	0.0	1.0	2.0
산달래	37.1	34.2	29.2	29.0	34.7	27.8	32.0	마타리	0.0	7.2	2.8	0.0	0.0	2.0	2.0
미역취	30.9	35.6	29.2	26.9	33.3	33.7	31.6	배쪽채	1.0	0.0	8.8	0.0	0.0	1.0	1.8
싸리	19.6	37.0	61.1	25.1	24.0	12.0	29.8	화살나무	0.0	1.8	1.4	2.7	2.7	1.0	1.6
산마늘	12.4	35.6	53.8	15.1	22.7	23.0	27.1	민박취나물	0.0	0.0	7.6	0.0	0.0	2.0	1.6
다래나물	4.06	37.0	22.2	24.7	22.7	13.0	26.7	번행초	0.0	1.4	3.4	1.3	1.3	1.0	1.4
참죽나무	31.6	19.2	23.6	12.9	57.3	12.0	26.1	갯방풍	0.0	0.0	4.8	1.3	1.3	1.0	1.4
으름	8.2	19.2	47.3	36.6	29.3	16.0	26.1	파드득나물	1.0	0.0	2.8	1.3	1.3	0.0	1.0
모시대	11.3	50.7	52.1	8.6	10.7	4.0	22.9	왜우산풀	0.0	0.0	1.4	1.8	1.8	1.0	1.0
오갈피나무	15.5	25.1	32.3	9.7	26.7	23.0	22.0	독활	0.0	0.0	4.8	0.0	0.0	0.0	0.8
청나래고사리	10.3	28.8	41.7	8.6	18.7	11.0	18.4	용채	0.6	0.0	2.0	1.1	1.1	0.0	0.8
수리취	21.9	13.7	31.9	22.6	10.7	3.0	17.3	나비나물	0.0	2.6	0.0	1.1	1.1	0.0	0.8
쇠뜨기	15.5	1.1	28.4	22.6	13.3	13.0	17.3	개취땅나무	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0	1.0	0.6
삼주	8.2	35.4	38.0	2.2	12.0	2.0	16.3	수송나물	1.0	0.0	2.6	0.0	0.0	0.0	0.6
쇠무릎	9.3	9.6	24.8	17.2	17.3	16.0	15.7	윤관나물	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0	0.0	0.4
참나리	15.5	9.6	25.4	14.0	21.3	6.0	15.3	전호	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0	0.0	0.4
멧미나리	24.7	13.7	11.1	8.6	10.7	13.4	13.7								

율이 높게 나타난 것은 전라지역의 초피나물(29.2%), 나문재(37.5%), 얼레지(16.7%), 경기지역의 소리쟁이(10.3%), 경상지역의 배초향(33.3%) 등이었다.

각 지역별로 80% 이상 잘 알고 있는 산채의 종류는 경기 9종, 강원 10종, 전라 11종, 충청 8종, 경상 6종, 제

주가 5종이었다.

7. 자주 먹는 산채

제시한 77종 산채 중에서 가장 자주 먹는 산채 10종

을 기록하게 한 결과는 <Table 3>과 같다. 총 62종의 산채를 기록하였으며 그 중 응답자의 10% 이상이 자주 먹는다고 응답한 산채는 22종이었다.

자주 먹는 산채로 가장 응답율이 높은 것은 도시, 농촌 모두 고사리였다. 그 다음으로 도라지, 달래, 더덕, 쑥, 고들빼기 순으로 응답하여 잘 알고 있는 산채 이름과는 약간의 차이를 보였다. 두릅은 잘 알고 있다고 응답한 비율(88.6%)보다 잘 먹는다고 응답한 비율(67%)이 낮았다.

지역별 가장 자주 먹는 산채는 경기·전라·경상 지역에서는 도라지, 강원·충청·제주지역은 고사리로 응답하였다. 전라·경상 지역에서는 도라지 다음으로 가장 자주 먹는 산채 순위로는 쑥으로 응답하여 타지역과 차이를 보였다.

8. 산채의 조리법

각 조리법에 따른 산채의 종류는 <Table 4>와 같다.

밥에 넣어서 먹는 산채의 종류는 25종류였으며 쑥의 이용률(41.9%)이 가장 높았고, 질경이, 참취, 곰취, 도라지, 고사리 순으로 이용되고 있었다. 국이나 찌개

에 이용되는 산채의 종류는 35종이었으며 달래(19.7%)가 가장 많이 이용되고 있었고 물냉이, 고사리, 원추리, 잔대, 모시대, 질경이, 배초향의 순으로 많이 이용되고 있었다.

생채·쌈·회로 이용되는 산채는 약 47종이었으며 달래, 도라지, 더덕, 돌나물, 참나물, 두릅의 순으로 많이 이용되고 있었다. 나물이나 볶음에 이용되고 있는 산채는 58종이었으며 그 중 고사리의 이용율이 가장 높았으며 도라지, 고비, 참취, 참나물, 원추리 순으로 나타났다. 튀김이나 전에 이용되고 있는 산채의 종류는 32종이었으며 쑥, 두릅, 도라지, 더덕, 달래, 고사리, 참죽나무잎의 순으로 많이 이용되고 있었다.

장아찌로 이용되고 있는 산채의 종류는 24종으로 더덕, 도라지, 고들빼기, 참죽나무, 산마늘, 달래의 순으로 이용되고 있었다. 특히 김치에는 돌나물과 고들빼기가 각각 39.4%, 33.2%로 이용되고 있는 것으로 나타났다. 고들빼기는 전통적으로 봄철나물로 많이 이용되었던 식품으로 문헌에 기록되어 있으나 지금은 거의 김치로만 이용되고 있음을 알 수 있다²⁵⁾.

떡에 이용되는 산채의 종류는 18종이었으며 그 중 쑥이 77.8%로 가장 많이 이용되고 있었으며 참취, 수

<Table 3> Frequently eaten wild grasses

단위 : %

	경기	강원	전라	충청	경상	제주	전국평균	도시	농촌
고 사 리	88.7	78.1	76.7	96.8	85.5	92.0	86.3	88.6	82.1
도 라 지	89.7	74.0	89.0	87.1	89.5	77.0	84.4	84.1	80.0
달 래	73.2	56.2	75.3	77.4	61.8	87.0	71.8	72.2	75.0
더 덕	82.5	70.0	78.1	69.9	71.1	59.0	71.8	70.3	72.6
쑥	72.2	38.4	79.5	61.3	88.2	70.0	68.3	67.8	67.9
고들빼기	57.7	57.5	65.8	64.5	52.6	30.0	54.7	51.6	63.1
두 름	56.7	42.5	67.1	64.5	48.7	36.0	52.6	50.7	54.8
썸 바 귀	44.3	46.6	60.3	53.8	17.1	11.0	38.9	34.6	52.4
돌 나 물	24.7	45.2	34.3	43.0	21.1	20.0	31.9	32.7	20.2
물 냉 이	35.1	16.4	17.8	21.5	22.4	39.0	25.4	27.3	21.4
참 나 물	21.7	58.9	38.4	18.3	27.6	7.0	28.7	25.0	32.1
참 비 름	20.6	30.1	13.7	39.8	34.2	18.0	26.1	26.6	20.2
고 비	34.0	23.3	13.7	35.5	7.9	14.0	21.4	24.3	9.5
머 위	11.3	48.0	19.2	23.7	22.4	7.0	22.0	22.0	11.9
참 취	21.7	19.2	21.9	23.7	7.9	18.0	18.7	19.4	13.1
원 추 리	11.3	20.6	9.6	19.4	14.5	6.0	13.6	14.7	3.6
등 글 래	17.5	2.7	8.2	12.9	26.3	10.0	13.0	14.3	6.0
잔 대	3.1	16.4	48.1	15.1	5.3	2.0	15.0	6.8	42.9
질 경 이	13.4	16.4	11.0	15.1	2.6	11.0	11.6	12.6	10.7
곰 취	10.3	35.6	8.2	11.8	2.6	5.0	12.3	11.7	10.7
고추나무	10.3	1.4	28.8	5.4	13.2	9.0	11.4	7.9	26.2
미 역 취	6.2	11.0	4.1	6.5	18.4	18.0	10.7	11.2	7.1

<Table 4> Cooking methods of wild grasses

조리법	산 채 종 류 (%)
밥에 넣어서	쭉(41.9), 질경이(9.7), 참취(7.5), 곰취(6.5), 도라지(4.3), 고사리(3.2), 원추리·달래·참비름·참나물·뚝갈(흰미역취)·수리취(2.2), 싸리·모시대·고비·영아자·더덕·두릅·참죽나무·으름·썩바귀·밀나물·미역취·조팝나무·개미취(1.1)
국이나 찌개	달래(19.7), 물냉이(15.6), 고사리(4.9), 원추리(4.4), 잔대(3.6), 모시대(2.7), 질경이·배초향(2.0), 멧미나리나물(1.5), 고비(1.4), 영아자(1.2), 산마늘, 구기자나물, 비비추, 돌나물, 삼주, 도라지, 더덕, 쭉, 두릅, 음나무, 썩바귀, 고들빼기, 곰취, 머위, 참비름, 참나물, 뚝갈, 소리쟁이, 쭉부쟁이, 산달래, 참취, 두메부추, 밀나물, 미역취
생채, 찜, 회	달래(15.5), 도라지(14.8), 더덕(8.3), 돌나물(7.6), 참나물(6.3), 두릅(6.2), 썩바귀(4.6), 참취(3.3), 모시대(2.9), 잔대·삼주(2.4), 산마늘, 원추리, 나문재, 싸리, 질경이, 고비, 비비추, 우산나물, 고사리, 물냉이, 쭉, 음나무, 참죽나무, 으름, 고들빼기, 곰취, 머위, 독할, 등글레, 민들레, 신희초, 참비름, 참나리, 들풀, 고추나무, 뽕썩채, 수리취, 산달래, 두메부추, 밀나물, 미역취, 다래나물, 멧미나리나물, 마타리, 쇠뜨기, 배초향
나물 (데쳐서 무침)	고사리(10.7), 두릅(9.8), 참취(7.5), 도라지(6.7), 참비름(6.6), 참나물(5.6), 물냉이·원추리(5.0), 썩바귀(4.5), 고추나무(3.2), 질경이·고비(2.7), 산마늘, 나문재, 싸리, 모시대, 잔대, 구기자나물, 쇠무릎, 승검초, 비비추, 돌나물, 우산나물, 영아자, 삼주, 달래, 더덕, 쭉, 음나무, 참죽나무, 밀나물, 얼레지, 으름, 고들빼기, 곰취, 초피나물, 머위, 등글레, 민들레, 비짜루, 천문동, 참나리, 뚝갈, 무릇, 오갈피나무, 소리쟁이, 쭉부쟁이, 뽕썩채, 수리취, 두메부추, 왜우산풀, 얼레지, 미역취
볶음	고사리(35.1), 도라지(19.4), 고비(12.7), 머위(6.2), 참취(5.8), 질경이(3.2), 곰취·더덕(2.2), 참나물(1.7), 미역취(1.3), 두릅(1.2), 산마늘, 원추리, 청나래고사리, 싸리, 모시대, 구기자나물, 승검초, 돌나물, 우산나물, 달래, 물냉이, 쭉, 참죽나무, 으름, 썩바귀, 등글레, 민들레, 참비름, 소리쟁이, 화살나무, 수리취, 얼레지, 민박취나물, 다래나물, 개미취
튀김	쭉(36.1), 도라지(17.6), 두릅(15.0), 더덕(12.8), 참죽나무(5.7), 달래(1.8), 잔대·물냉이·음나무(1.3), 나문재, 청나래고사리, 싸리, 모시대, 고비, 고사리, 으름, 머위, 민들레, 참나물, 멧미나리나물, 배초향
전	두릅(29.0), 쭉(14.0), 도라지(10.7), 더덕(8.3), 고사리(7.0), 달래(6.3), 멧미나리나물(3.7), 가족나물고비·배초향(2.7), 두메부추(2.3), 참나물(2.0), 산마늘, 원추리, 청나래고사리, 싸리, 모시대, 잔대, 구기자나물, 승검초, 돌나물, 물냉이, 음나무, 으름, 고들빼기, 곰취, 등글레, 참비름, 참나리, 산달래
장아찌	더덕(45.5), 도라지(9.6), 고들빼기(8.0), 참죽나무(7.1), 산마늘(5.6), 달래(4.6), 잔대(3.1), 머위·무릇(2.2), 산달래(1.9), 원추리·썩바귀·질경이(1.5), 비비추, 돌나물, 고사리, 물냉이, 쭉, 두릅, 초피나물, 등글레, 고추나무, 두메부추, 멧미나리나물
김치	돌나물(39.4), 고들빼기(33.2), 썩바귀(5.8), 달래(4.4), 멧미나리나물(3.5), 마타리(2.4), 두메부추·물냉이·더덕(1.8), 도라지(1.3), 참나물, 산마늘, 구기자나물, 질경이, 쭉, 두릅, 참죽나무, 등글레, 민들레, 참비름, 참나물, 산달래, 다래나물, 개미취
떡이나 경단	쭉(77.8), 참취(6.3), 수리취(4.0), 곰취(3.4), 승검초(1.7)모시대, 물냉이, 더덕, 두릅, 참죽나무, 등글레, 뚝갈, 오갈피나무, 미역취, 민박취나물, 멧미나리나물, 개미취, 쇠뜨기
술담글때	더덕(40.1), 오갈피나무(15.7), 도라지(10.9), 잔대(5.3), 구기자나물(5.1), 쭉(4.6), 등글레(3.9), 산마늘, 쇠무릎, 승검초, 고비, 삼주, 고사리, 달래, 두릅, 음나무, 고들빼기, 곰취, 머위, 민들레, 천문동, 참나물, 무릇, 산달래, 미역취, 조팝나무, 다래나물, 쇠뜨기

리취, 곰취, 승검초의 순으로 이용되었으나 그 이용율이 매우 낮았다.

술 담그는데 이용되는 산채의 종류는 28종이었으며 더덕의 이용율이 40.1%로 가장 높았으며 오갈피나무, 도라지, 잔대, 구기자, 쭉, 등글레 등의 순으로 이용되

고 있었다.

그 외에 더덕, 도라지, 잔대를 구이로, 가족나물을 자반으로, 머위를 들깨, 참쌀가루와 혼합하여 찜으로, 쭉은 밀가루떡과 칼국수로, 등글레 뿌리는 차로 이용한다고 응답하였다.

각 산채별 조리법은 도라지가 가장 다양하게 10가지 조리법으로 이용되고 있었으며, 고사리는 나물, 볶음에 주로 이용되며 9가지 조리법에 이용되고 있었다.

9. 산채의 저장법

산채의 저장법을 세가지로 나누어 각각의 저장법에 해당하는 산채의 종류를 기록하게 한 결과는 <Table 5>와 같다. 「데쳐서 말려 저장」하는 산채의 종류는 총 43종(721회)이 기록되어 다른 저장법보다 현저히 높게 나타났으며, 그 중 고사리가 32.3%로 가장 높은 응답율을 보였다. 다음은 참취, 고비, 참나물, 쑥, 곰취 등의 순으로 나타났으며, 특히 제주·경상지역에서는 고사리를 각각 52.2%·40.2%로 기록하여 타지역보다 높은 응답율을 보였다. 고문헌에 고사리 저장법으로서 고사리를 썬 재를 물혀 벌에 말렸다가 채써어 버리고 다시 말려 저장한다고 기록되어 있으며²⁶⁾ 음식디미방에는²⁷⁾ 고사리 다듬는 법으로 동이에 고사리 깔고 소금뿌려 돌로 눌러서 물이 들어가지 않게 한다고 기록되어 있어 오늘날의 저장법과 거의 같다. 原田의 연구²⁴⁾에서는 고사리나 고비의 쓴맛 빼는 방법으로서 재가 각각 59%, 48%가 이용되고 있는 것으로 보고되어 있으나 본 조사에서는 재 사용법은 볼 수 없었다.

「소금이나 소금물에 담가 저장」하는 산채는 18종(172회)이었으며, 그 중 고들빼기가 36.0%, 그 다음으로 도라지, 씀바귀, 고사리, 더덕, 무릇, 쑥의 순으로 응답하였다.

「병조림이나 장아찌로 저장」하는 산채는 11종이었으며, 더덕, 산마늘, 등글레, 무릇, 도라지, 잔대의 순으로 기록되었으나 다른 저장법보다 현저히 낮은 응답율을 보였다.

그 외의 응답자가 쑥, 달래, 개두릅, 참비름, 비비추,

원추리, 배초향 등을 데쳐서 냉동저장 한다고 기록하였다.

IV. 요약

경기, 강원, 전라남도, 충청북도, 경상남도, 제주도 지역민들의 산채 대한 인지도, 식용빈도, 이용방법 등에 대한 질문지 조사를 한 결과는 다음과 같다.

- 1) 산채에 대한 인상은 「자연식품이다」라는 응답을 한 경우가 42.6%로 가장 높아서 자연식품에 대한 관심이 높아지고 있음을 알 수 있었다.
- 2) 산채의 짧은 맛을 우려내는 방법은 「특별히 하지 않는다」가 62.9%로 가장 많은 것으로 나타났다.
- 3) 산채의 입수 방법은 재래시장에서 가장 많이 구입하고 있었으며, 도시보다 농촌이, 60세이상의 연령층에서는 들에서 직접 채취하는 비율이 높았다.
- 4) 산채의 식용빈도는 총 응답자의 28.7%가 가끔 먹는다라고 답하였으며, 도시보다 농촌의 경우 자주 먹는다는 응답율이 높았고 노인 동거가족과 40세 이상 연령층(31%)에서 자주 먹고 있는 것으로 나타났다.
- 5) 잘 알고 있는 산채의 이름은 평균적으로 더덕, 도라지, 고사리, 쑥, 달래를 95%이상 잘 알고 있다라고 응답하였으며 두릅·고들빼기는 각각 88.6%·85.1%이상 알고 있었다.
자주 먹는 산채는 고사리, 도라지, 달래, 더덕, 쑥, 고들빼기의 순이었으며 전라·경상지역에서는 도라지 다음으로 자주 먹는 산채를 쑥으로 응답하였다.
- 6) 밥에 넣어 먹는 산채는 총 25종류였으며 그 중 쑥의 이용율이 41.9%로 가장 높았다.
쑥은 떡으로 77.8%, 튀김이나 전으로 50.1%, 술담

<Table 5> Storage methods of wild grasses

저장방법	산 채 종 류 (%)
데쳐서 말려서	고사리(32.3), 참취(14.2), 고비(7.7), 참나물(6.1), 쑥(5.2), 곰취(5.0), 도라지(4.7), 다래나물(3.1), 질경이(2.3), 두릅·미역취(1.8), 잔대(1.4), 머위(1.2), 원추리(1.1), 달래·더덕·참비름(1.0), 모시대(0.8), 수리취·청나래 고사리·구기자나물(0.7), 고추나무(0.5), 싸리·비비추·등글레·민박취 나물·멧미나리 나물·오갈피나무·영아자 (0.4), 산마늘·조팝나무·산달래·뚝갈·고들빼기·참죽나무(0.3), 쇠무릎·민들레·개미취·물냉이·얼레지·씀바귀·갯비름나물·밀나물(0.1)
소금에 절여서	고들빼기(36.0), 도라지(20.1), 씀바귀(18.3), 고사리(6.5), 무릇·더덕(2.9), 쑥(2.3), 참취(1.7), 산마늘·고비·곰취·머위·다래나물(1.1), 잔대·질경이·두릅·고추나무·수리취(0.5)
병조림 또는 장아찌로	더덕(26.9), 산마늘(19.2), 등글레·무릇(11.5), 도라지(7.7), 잔대·두릅·참죽나무·오갈피나무·고들빼기·쇠뜨기(3.8)

그는데 46%가 이용되고 있었다.

국·찌개, 생채의 조리에는 달래가 가장 많이 이용되고 있었으며, 나물이나 볶음에 이용되는 산채의 종류는 58종으로 가장 많았으며, 고사리가 볶음에 가장 많이 이용되고 있었다.

김치에는 돌나물과 고들빼기가 가장 많이 이용되고 있었으며, 술과 장아찌용으로는 더덕이 각각 40%, 46%로 가장 많이 이용되고 있었으며, 도라지는 가장 다양한 조리법으로 이용되고 있었다.

- 7) 산채의 저장법으로 데쳐서 말려서 저장하는 산채는 43종이었으며 그 중 고사리가 32.3%로 가장 높은 비율이었으며 참취, 고비, 참나물, 쑥, 곰취도 데쳐서 건조하여 저장하고 있었다.

그외 고들빼기, 도라지, 쑥바귀, 고사리 등은 소금물에 담가 저장하고 있었으며, 냉동저장도 다수가 응답하였다.

■참고문헌

- 1) 강원도 산림개발연구소, 강원도 산림개발연구보, 1997
- 2) Jae Sun Cho, Food Material Science, p267, Moon Woon Dang, 1993
- 3) Gung Suk Nam, Hea Im Lee, Jung Yun Lee, Man Soo Kim, Studies of Recognition, Interest and Consumption to Nature Food of Homemaker, The Journal of Society of Dietary Life and Culture, 9(3), 1994
- 4) The Korean Nutrition Society, The Korean Recommended Dietary Allowances, The Sixth Edition, 1995
- 5) The Korean Nutrition Society, The Korean Recommended Dietary Allowances, The Fifth Edition, 1985
- 6) Hee Soon Song, Hyang Sook Choi, Mie Soon Lee, Analysis of Volatile Flavor Componen of Pimpinella brachycarpa, Korean Society Of Food Science 13(5):674-677, 1997.
- 7) Mie Soon Lee and Hyang Sook Choi, Volatile Flavor Components in Various Edible Portions of Capsella bursa - pastoris, Korean Journal of Food Science & Technology, 28(5):822-825, 1996
- 10) Eun Gyeong Han, Soo Yeul Cho, Effect of Codonopsis lanceolata Water Extract on the Activities of antioxidative Enzymes in Carbon Tetrachloride Treated Rats, Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 26(6):1181-1186, 1997
- 11) Kyung Soo Kim and Myung Yul Lee, Effects of Artemisia selengensis Methanol Extract on Ethanol - Induced Hepatotoxicity in Rat Liver, Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 25(4): 581-587, 1996
- 12) Sang Sun Lim and Jong Ho Lee, A Study on the Chemical Composition and Hypocholesterolaemic Effect of Aster scaber and Ixeris dentata, Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 26(1): 123-127, 1997
- 13) Song Ja Bae, Nam Hong Kim, Bae Jin Ha, Bok Mi Jung and Sung Bae Roh, Effects of Godulbaegi Leaf Extracts on CCl4 - Induced Hepatotoxicity in Rats Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 26(1):137-137, 1997
- 14) Sang Sun Lim and Jong Ho Lee, Effect of Aster scaber and Ixeris dentata on Contractility and Vasodilation of Cardiovascula and Endothelial Cell in Hyperlipidemic Rat, Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 26(2):300-308, 1997
- 15) Yoon Han Kang, Yong Kon Park, Sang Ryong Oh and Kwang Deog Moon, Studies on the Physiological Functionality of Pine Needle and Mugwort Extracts, Korean Journal of Food Science & Technology, 27(6):978-, 1995
- 16) Seon Jae Kim and Keun Hyung Park, Antimicrobial Substances in Leek (Allium tuberosum), Korean Journal of Food Science & Technology, 28(3):604-605, 1996
- 17) Sang Sun Lim, Mi Hye Kim, Jong Ho Lee, Effect of Artemisia Princeps var Orientalis and Cirsium Japonicum var Ussuriense on Liver Function, Body Lipid, and Bile Acid of Hyperlipidemic Rat, The Korean Journal of Nutrition, 30(7):796-797, 1997
- 18) Sang Sun Lim, Jong Ho Lee, Biological Activity of the Soluble Extracts from Artemisia princeps var orientalis Acted on Cardiovascula System, The Korean Journal of Nutrition, 30(6):634-635, 1997
- 19) Kang Hyun Jung, Kwang Roh Yun, Jun Peung Kim, Activity of Flavonoid Component from Korean Ixeris dentata, The Journal of the Korean Society Food Nutrition, 9(2), 1994
- 20) Jong Cheol Park, Soon Sil Chun, Sung Hwan Kim, Changes on the Quercitrin Content in the Preparation for the Leaves of Cedrela sinensis, The Journal of

- Korean Society of Food Science, 11(3):303-306, 1995
- 21) Sook Ja Lim, A Sensory Evaluation of the Bitter Compounds from *Ixeris dentata* Nakai. The Journal of Korean Society of Food Science, 12(1):115-117, 1996
- 22) Myung Hee Kim, Yong Kon Park, Myung Sook Jang, Effect of Boiling Methods on the Physicochemical Properties of Su Ri Chwi (*Synurus palmatopinnatifidus* var. *indivisus* KITAM.) Pectin). The Journal of Korean Society of Food Science, 9(1):16-19, 1993
- 23) 火田明美, The Journal of Japanese Society of Food Science, 23(1), 1990
- 24) 原田, The Journal of Japanese Society of Food Science, 19(3), 1986
- 25) 柳重臨 撰, 증보산림경제, 1766
- 26) 憑虛閣李氏, 규합총서, 1815
- 27) 安東張氏, 음식디미방, 1670