

콩잎에 대한 문헌적 고찰

이선아, 박상영, 안상우*

한국한의학연구원

A Bibliographical Analysis on Bean sprouts

Lee Sun Ah, Park Sang Young, Ahn Sang Woo*

Korean Institute of Oriental Medicines

Bean sprouts have been one of the vital food for our ancestor for a long time. They were also hardy wild plants or first-aid medicine for needy people. Even nowadays they are served at table. For examples, bean curd, bean-curd dregs, bean sprouts, soybean paste, fermented soybeans, hot pepper paste, and soy are our daily food. Moreover bean sprouts are widely favored at the age of the well-being. Bean sprouts for a recover from a hangover, soybean paste for the prevention of cancer, beans leaf as the best well-being food for a diet, and so on. Thus the paper explains the origin of bean sprouts and their application as a food or medicinal stuff with the analysis of the various and wide-spread records.

Key Words : Bean, Well-being, Origin of bean

I. 서론

콩은 오래전부터 우리 조상들에게 구황식물로서 백성들의 궁핍한 생활에 큰 도움을 주는 요긴한 먹거리로, 때로는 응급시에 구급약재로 애용되어 왔다. 현대에도 콩은 우리 식생활에서 자주 이용되는 식품이다. 두부나 콩비지, 콩나물을 비롯하여 콩을 발효시켜 담근 된장, 청국장, 고추장, 간장 등은 우리가 매일 먹고 있다.

최근 웰빙(well-being)시대를 맞이하면서 음식에 대한 인식이 크게 변화하고, 웰빙 식품의 하나인 콩에

대한 관심이 증가하고 있다. 콩나물은 숙취해소와 정력증강 식품으로, 청국장과 된장은 항암효과 및 노화방지, 성인병 예방 및 치료, 정장작용 및 다이어트 효과, 혈압강하 작용, 빈혈예방 등의 효과가 있는 식품으로, 또한 콩잎 역시도 다이어트 열풍을 타고 빈혈, 피부개선을 위한 식품으로 각각 떠오르고 있다.¹⁾

*교신저자 : 안상우 대전시 유성구 전민동 한국한의학연구원
042-868-9443

E-mail : answer@kiom.re.kr

1) 김한복, 「청국장 다이어트 & 건강법」, 휴먼앤북스, 2003, 참조

콩잎은 궁핍과 배고픔의 상징이지만, 그 굶주림에서 목숨을 구해 준 먹거리였다는 점에서 당대 의학사의 주요 약재 사료라고 할 수 있다. 특히 고문헌의 구급편에는 콩이 구급시에 사용되었다는 자료가 상당수 기록되어 있다. 이를 정리 해 보면 독립적인 주요 웰빙 식품에 대한 정보가 될 수 있고, 이것이 잊혀져 가는 우리 고유 한약재 하나에도 애착을 가질 수 있는 기회가 될 것이라 생각한다. 이에 콩잎에 대한 광범위한 문헌을 정리하여 콩의 기원에서부터 먹거리 및 구급약재로 사용되는 방법을 설명하고자 한다.

II. 본론

1. 콩의 기원

최근까지 연구된 자료에서는 농경의 시작이 근동지역에서 실제로 농경을 시작한, 대략 B.C. 8000-7000년 경으로 추정하고 있으며, 보리는 B.C. 8000년 무렵으로 보고 있다. 농경의 주 대상은 콩류와 밀, 보리, 개, 양과 염소, 돼지, 소 등이다. 그러나 근동지방과는 전혀 다른 시기에 농사가 전개된 지역이 세계적으로 여럿 있다. 예를 들어 중미에서는 B.C. 5000년 무렵에 야생 옥수수과 콩, 호박, 아보카도를 개량하여 재배하기 시작하였으며 B.C. 1300년 무렵에야 이러한 농업과 재배작물이 중미 각지에 파급되었다.

한편 우리나라에서는 농경의 기원이 신석기시대 이후라고 여기는 시각이 강하다. 그러나 발굴에서 나온 농경자료들을 종합하여 보면 실상을 정확히 추정하기는 어렵지만 압록강 바로 너머의 중국 동북지방에서 신석기시대부터 조, 기장 농사가 이루어진 것으로 보아 우리나라에서도 이 시기에 이미 농사가 이루어졌다고 해도 문제가 없을 것으로 여겨진다. 실제로 서해안의 암사동 유적에서 출토된 농사도구 및 식물자료 등은 우리나라에서 일찍부터 농사가 이루어졌다는 것을 알려준다. 특히 蔚山 다운동 집자리터는 중앙을 가로지르는 隔壁施設이 확인되었는데, 거기에는 화덕자리[爐址]와 거주 공간, 많은 토기와 곡류를 저장한 창고시설로 구분되어 있다. 창고시설에서는 불에 탄 쌀, 보

리, 콩, 수수, 조, 팥 등의 잡곡류가 두 가마니 정도의 분량이 출토되었는데 이것으로 보아 원삼국시대 이전부터 우리나라에서 콩을 비롯한 잡곡을 재배하여 먹기 시작하였음을 알 수 있다.²⁾ 또한 역사적 기록 중에는, 『酉陽雜俎』에, “낙랑(樂浪)에 협검두(挾劍豆)란 콩이 있어, 꼬투리가 자라나 가로로 놓이면 그 모양이 마치 사람이 칼을 끼고 있는 것과 같은데, 속칭 ‘東豆’라 한다.”³⁾ 라는 기록으로 보아 콩은 아주 오래전부터 재배되어 왔으며 우리조상들의 대표적인 먹거리 중 하나였음을 알 수 있다.

2. 콩의 명칭

1) 사전적 의미

콩에 대한 한자 표기는 太, 豆, 菽, 藿 등이 있다. 한자사전에서 그 의미를 살펴보면, 太는 우리나라에서만 콩에 대해 쓰는 한자어로 ‘大豆’의 의미로 쓰여진다. 豆는 莧과 같은 글자로 콩, 팥, 녹두 등 콩알맹이의 총칭을 나타낸다. 菽은 콩과식물의 꼬투리와 그 열매를 뜻한다. 藿은 콩의 의미보다는 미역인 菹의 의미로 많이 쓰여졌다.^{4) 5)} 우리나라는 콩을 豆라 하기도 하고, 太라 하기도 하는데,公私의 文書에는 대부분 太로 기록되어져 있지만 豆도 같이 쓰고 있다.⁶⁾ 다만 콩잎은 太葉이나 菽葉, 혹은 藿葉이라 하지 않고 豆葉이라 통

2) 국립문화재연구소의 문화재학술연구시식센터의 농경에 대한 기원과 다운동 집자리(蔚山 茶雲洞 住居址) 참조.

3) 『林下筆記』 제11권 「文獻指掌編」 ‘東豆’조 참조.

4) 『경세유표』 제 14권, 「근역사목최의」 제 1, 「곡세」조에 의하면, “藿이라는 것은 海帶(방언으로 미역)이고 菹라는 것은 海苔인데, 혹은 甘藷, 甘藷라고 일컫기도 한다. 태는 또 종류가 많아서 紫藷(속명은 海衣이고, 김)나 靑藷가 있어 대동소이한 것이 대어섯 종류가 있다”라고 적혀져 있다.

5) 따라서 국역연구원에서 번역한 『산림경제』 제3권 「救急」편 ‘산후(産後)의 모든 병’조에 나오는 “산후에 發熱할 때에는 文魚를 가루로 만들어 콩잎국[藿羹]에 타서 먹인다.”는 것은 콩잎국이 아니라 미역국을 말함이다.

6) 『林下筆記』 제19권 「文獻指掌編」 ‘콩[菽]과 베[布]의 명칭’조에서는 콩을 太라 통용하므로 곧 고칠 수 없는 이름이 되어 끝내 바꾸지 않고 있는데 그러나 콩을 태라 하는 것은 심히 의의가 없으니, 이는 마치 楚나라 사람이 乳를 藿이라 하고 兎[虎]을 오도(於菟)라 하며, 송(宋)나라 사람이 雉[鳳]를 璞[璞]이라 하며, 강희(江希) 사람들이 어미[母]를 두[杜]라 하는 것과 같다고 말하고 있다. 덧붙여 예로부터 방언(方言)의 속명(俗名)에 이와 같은 종류가 자못 많았다. 그러나 국과 菹는 그래도 물명(物名)을 바꾸어 부르는 것인데, 태자는 본래 물명이 아닌 것을 물명으로 삼았으니, 이는 더욱 이해할 수 없다고 하였다.

일하여 사용하고 있다.

2) 콩의 속명

같은 한자를 쓰지만 우리나라와는 달리 중국은 말과 글이 일치하므로 한 물건을 입으로 부르면 그것이 바로 글이고, 한 물건을 글로 쓰면 그것이 바로 말이 되므로 이름과 실재가 서로 어긋나지 않기 때문에 표준 말과 방언이 서로 다르지 않다. 따라서 중국은 속명이나 이칭이 발달하지 않았다.⁷⁾ 그러나 우리나라는 그렇지 않다.

정약용은 『竹欄物名考』를 편집정리하면서 이렇게 말하였다.

마유(麻油: 참기름) 한 가지만 예를 들어 말하더라도, 방언으로는 참길음(參吉音)이라 하고, 문자(文字)로는 진유(眞油)라고 하는데, 사람들은 '진유'라고 하는 것만이 표준말인 줄 알고, 향유(香油)·호마유(胡麻油)·거승유(荳藤油) 등의 본명(本名)이 있는 줄은 모른다. 또 그보다 어려운 것이 있다. 내복(萊菔)은 방언으로 무우채(蕪尤菜)라고 하는데, 이것은 무후채(武侯菜)의 와전임을 모르고, 송채(菘菜)는 방언으로 배초(拜草)라고 하는데, 이것은 백채(白菜)의 와전임을 모른다. 이런 예로 말하자면 중국에서는 한 가지만 배워도 충분하지만, 우리나라에서는 세 가지를 배워도 부족하다. 내가 물명(物名)을 편집하는 데 있어서는 본명(本名)을 위주로 하고 방언으로 해석하여, 유별로 나누고 같은 종류끼리 모은 것이 모두 32장(張)인데, 누락된 것도 반이 넘는다.⁸⁾

이와 같이 우리나라에서는 한 물명에 대한 이칭이 다채롭다. 콩에 대한 이칭 또한 통일되어 있지 않을 뿐만 아니라 단연 두드러지게 많다. 여기서는 콩에 대한 다양한 물명을 정리하고 그 속명이 세세하게 정리되어 있는 『산림경제』 제1권, 「治農」편을 중심으로 확인해 보고자 한다.

(1) 검정콩[黑太] : 각지는 붉고 열매는 검으며, 크

기가 개암[榛子]만하다. 기름진 땅이 좋은데, 5월에 심는다.

(2) 잘외콩[者乙外太] 잘외콩 : 각지는 누르고 열매는 검으며, 크기는 쥐눈만하다. 기름지고 습한 땅이 좋은데, 3~4월에 심으며 9월에 익는다.

(3) 왓대콩[臥叱多太] 왓대콩 : 각지는 검푸른 빛이고 열매는 검붉으며, 크기는 개암만하다. 척박한 땅에도 좋고, 심는 계절은 위의 것과 같다. 청태(靑太) 때에 가장 연하다.

(4) 불콩[火太] 불콩 : 각지가 약간 희고 열매는 질 붉으며 껍질이 얇다. 크기가 매실[梅子]만하며 연하다. 보리 심었던 데에 심는데, 9월[季秋]에야 비로소 익는다.

(5) 누렁콩[黃太] : 각지는 연한 흰색이나 연한 황색이며, 열매는 약간 누르다. 크기가 개암만하다. 보리 심었던 데에 심는데 8월 그믐에 익는다.

(6) 온되콩[百升太] 온되콩 : 껍질과 털은 회색(灰色)이고 열매는 누르며, 크기는 쥐눈만하다.

(7) 오희파지콩[吾海波知太] 오희파지콩 : 각지가 희고 열매는 희블그레하며, 크기는 매실만하다. 보리 심었던 땅에 심는데 8월에 익는다.

(8) 유월콩[六月太] : 껍질도 희고 열매도 희며, 크기가 동배(東背) 팔 이름만하다. 3월에 심는다.

(9) 봄같이팔[春小豆] 봄가리팻 : 각지가 희고 열매는 붉으며 눈이 희다. 크기는 앵두만하다. 기장이나 조밭에 섞어서 심는데, 8월에 익는다.

(10) 근소두[根小豆] : 각지가 희고 열매는 질 붉으며 눈이 희다. 크기가 앵두만하다. 보리 심었던 땅에 심는데, 8월에 익는다.

(11) 올팔[早小豆] 올팻 : 각지가 검고 열매는 붉으며 눈이 약간 검다. 크기가 앵두만하다. 기장이나 조밭에 섞어 심는데, 7월에 익는다.

(12) 산다리팔[山達伊小豆] : 각지와 열매가 희며 눈도 희다. 크기가 삼[麻]씨만하다. 보리 심었던 땅에 심는데, 8월에 익는다.

(13) 저배부채팔[渚排夫蔡小豆] 저비부치팻 : 산다리팔과 같은데 조금 크다.

(14) 잉동팔[伊應同小豆] 잉동팻 : 각지가 희고 열매

7) 물론 중국도 고대에는 물명의 속명이 있었고 특히 蟲魚草木 등에 관련하여 물명과 글자를 풀이한 책도 있다. 『爾雅』가 대표적인 물명고책이다.

8) 정약용, 『다산시문집』 제14권, 「跋」, '竹欄物名考' 참조

가 절반은 희고 절반은 검으며 눈이 희다. 줄기는 약간 검붉다. 3~4월에 심는다.

(15) 검정팥[黑小豆] : 각지가 희고 열매는 검으며 눈이 희다. 크기가 앵두만하다. 서속 밭에 섞어서 심는다.

(16) 녹두(菘豆) : 각지가 검고 열매는 푸르다. 기름진 땅에, 5월에 심는다.

(17) 몰의녹두(沒衣菘豆) 몰의녹두 : 각지는 회색(灰色), 열매는 약간 누르다. 기름진 데나 척박한 데에 다 좋다. 5월에 심는다.

(18) 동부[菹豆] 동비(東背) : 각지가 길고 약간 흰 데 각지마다 열매가 10알씩이다. 줄기는 푸르다. 익으면 약간 희어지며 눈이 붉다. 척박한 데에 좋고, 2~3월에 심는데 8월에 익는다.

(19) 광장두(光將豆) : 열매가 붉고 눈이 희다.(출전은 『금양잡록』이다.)

(20) 완두(豌豆) 완두혹은 일명 잠두(蠶豆) : 빛깔이 푸르고, 녹두와 같으며 조금 크다. 지금 함경도에서 나는데, 서울의 적전(籍田)에도 있다. (출전은 『동의보감』이다.)

3) 콩에 관련한 醫俗

민간생활에서 가장 큰 일은 먹을 것 마련과 건강이다. 함부로 먹지 않고, 병을 예방하고, 환자를 치료하기 위한 거칠게나마 이어온 여러 가지 생활관습은 효험 여부를 떠나 조상들이 남겨놓은 전통적 문화이다. 이러한 醫俗이 과학적인 근거가 없는 무의미한 것만도 아니다. 건강을 위한, 풍년을 위한 소박한 생활풍습이다. 그 중에 배부르지는 못하더라도 건강하게 영양보충을 위한 생활의 지혜 한편으로 콩과 관련된 것 하나를 소개하면, 우리 조상들은 대보름날 아침에 생두부를 먹었다. 생두부를 먹으면 두부처럼 살이 찐다는 의미에서 먹게 되었는데 아마도 겨우내 영양보충을 위한 생활의 지혜였다고 볼 수 있다.⁹⁾

우리 조상들은 콩을 심는데도 길일을 잡아서 심었다. 『거가필용』이나 『농사직설』에 따르면, 콩을 심는

길일은 갑자일, 을축일, 임신일, 병자일, 무인일, 임오일, 임인일이며, 6월의 卯日이 가장 좋다고 하였으며, 콩과 팥을 심는 길일은 申日이나 子日, 壬日이 좋는데 다만 6월의 戊日은 피하며, 대두는 申日과 卯日을 피해서 심을 정도로 생활의속을 따랐다.

3. 먹거리로서의 콩잎

콩에는 단백질과 당분뿐만 아니라 비타민, 철분 등 미량의 영양소가 풍부하기 때문에 온가족의 건강을 위한 영양식으로 이보다 더 좋은 식품이 없을 정도이다. 콩 뿐만 아니라 콩잎에도 다량의 영양소가 들어 있다. 우리민족이 즐겨 먹어왔던 콩잎을 기르는 콩은 전래 품종으로 약콩이라 불리우는 쥐논이콩이다. 이 서목태는 예로부터 신경통, 신장질환, 치매예방에 이용되어 왔다.

우리 조상들은 언제부터 콩잎을 먹어왔는가? 『해동역사』¹⁰⁾에 의하면 “고려 사람들은 날채소에 밥을 싸서 먹는다”고 적혀 있다. 이미 오래전부터 우리 민족은 깻잎 또는 상추 등 여러 가지 재료로 쌈을 먹었으며 그중에 콩잎 또한 주요 쌈으로 먹었다는 것을 쉽게 짐작할 수 있다. 우리나라에서 콩잎을 많이 즐겨먹었던 지역은 충청이남 지역에 걸쳐 산간지방 중심으로 이루어졌으며 제주도에서도 애용되었다. 현재도 쌈용 콩잎이 제주, 경주 등에서 다양한 품종이 개발되고 있다.¹¹⁾ 콩잎에는 이소플라본과 아미노산이 풍부¹²⁾하여 쌈용뿐만 아니라 장아찌와 김치 등 기능성 반찬으로 각광 받고 있다.

콩잎 장아찌는 깻잎 장아찌와 달리 쫄깃하고 감칠맛

10) 『海東釋史』란 韓致滌이 중국 전사(中國全史)에서, 우리나라 사실만 뽑아 간략하게 모아서 만든 책이다. 총 20권으로 외사(外史)이다.

11) 제주도 농업기술원은 지역 주민들이 오래전부터 애용하고 있는 쌈용 콩잎의 체계적인 생산을 위해 최근 24개 품종을 선발, 재배한 결과 하우스용 6개 품종을 선발했으며, 그중에는 노지 재배용 품종 선발에 들어가는 한편 이미 선발된 하우스용 품종에 대해서 생육과 수량 등에 대한 연구에 착수했다고 밝혔다.

12) 류승희, 이혜숙, 이영순, 문갑순, 「콩잎 및 콩잎 요리의 이소플라본 함량 및 항산화 관련 성분들의 비교」, 『한국조리학회지』 21권 4호, 한국조리과학회, 2005, pp433-439 참조.

9) 『한국민속종합조사보고서』, 경상남도편, p.343.

이 돌며 향도 강하지 않아 누구든지 먹기에 좋다. 장아찌는 콩잎이 노랗게 되었을 때 따서 된장에 가지런히 한 무더기 넣고 위에 된장을 포개 넣어두었다 꺼내 먹었다. 물론 푸른 콩잎을 사용하는 경우도 있으며 간장에 담그기도 하지만 고추장에 저장하지는 않았다.¹³⁾

콩잎 김치는 멸치액젓을 반드시 사용한다는 것이 특징인데 이는 경상도와 전라도 지역이 바다를 접하고 있어 멸치 액젓을 쉽게 구할 수 있기 때문이다¹⁴⁾.

콩잎쌈은 여름철 생콩잎을 멸치액젓이나 자리젓갈로 쌈장을 이루어 싸서 먹는다.

또한 콩 뿐만 아니라 콩잎으로도 장을 만들어 먹었는데醬을 만드는 방법은, 大豆葉을 깨끗이 씻은 다음 삶아서 즙이 진하게 되기를 기다렸다가 항아리에 가득하게 넣고 분량에 맞게 소금을 넣으면 淸醬이 만들어 지는데, 맛이 豆醬보다 낫다고 한다. 다른 방법으로는 大豆葉을 문드러지게 삶아서 그 삶은 물과 잎을 항아리에 넣고 소금을 섞은 다음 막장을 적당하게 넣어서 익히면 청장이 만들어진다.

4. 구황식량으로서의 콩잎

콩잎은 흉년이 들어 백성들이 굶어죽기 직전의 상황에서 겨우 목숨을 유지하며 풀뿌리 나무뿌리로 연명하며 보릿고개를 넘기는 시절에 먹었던 요긴한 먹거리 중 하나였다. 물론 흉년의 실질적인 구급 식량으로서는 소나무와 상수리보다 더 나은 것이 없지만 콩잎 또한 구황식물이었다. 구황음식으로서의 날마다 먹어야 했던 콩잎에 관한 글을 살펴보니 『다산시문집』과 『단종실록』에 기록이 있다. 『다산시문집』 ‘和蘇長公東坡’의 시에서 다산은, “날로 싫은 게 콩잎국 이지만 많은 사람들 양고기처럼 즐긴다(生憎豆葉羹 衆嗜如醢羊)”라고 말하고 있다. 이처럼 많은 사람들이 어쩔 수 없이 연명하기 위하여 양고기인 양 먹었다. 『단종실록』에는 “지금 봄철을 당하여 농사일이 바야흐로 한

창인데, 전야의 백성들이 명아주의 잎과 콩잎도 이어가지 못한다고 하니, 귀로 차마 들을 수 없다.(今值春月 農務方殷 田野之氓 藜藿不繼 耳不忍聞)”¹⁵⁾라고 적혀있다. 흉년을 만나 겨우겨우 연명하는 어려운 삶속에서 콩잎조차 배를 채울 수 없었음을 알 수 있다.

구황식량은 그 수가 많고 시대의 변천이나 지역에 따라 각기 다르며, 흉년 때만이 아닌 평상시에도 반찬으로 먹었다. 따라서 다양한 보관법과 저장방법으로 발전하게 되었다. 우리 조상들은 채취법과 다양한 저장법, 그리고 먹는 방법에 대해서 아주 자세하게 적어 놓았는데 『구황촬요』¹⁶⁾에서 콩잎 저장과 복용 방법을 살펴보면 다음과 같다.

劉景先¹⁷⁾이 흑두(黑豆)를 구황에 복용하던 방법은 흑두(黑豆) 5되를 씻고 세 번을 찌서 벌에 말린 다음 껍질을 제거하고 가루로 만들고, 대마자(大麻子)¹⁸⁾ 3되나 5되를 湯에 담가 하루를 재워 건져내어 벌에 말렸다가 세 번을 찌서 입이 벌어지게 하여 껍질을 제거하고 가루로 만든다. 그리고 찹쌀죽으로 반죽하여 고루 찼어서 주먹 크기의 團을 만들어 다시 시루에 넣고 찌되 초저녁서 밤중까지 불을 지펴두었다가 아침 寅時에 꺼내어 磁器에 담아 뚜껑을 덮어 바람이 들어가 마르지 않게 해놓고는 매번 한두 덩이를 먹되 배부른 것으로 한도를 삼는다. 그리고 일체 다른 음식을 먹어서는 안 된다. 한 번 실컷 먹으면 7일간 밥을 안 먹어도 되고 두 번 실컷 먹으면 49일을 안 먹어도 되며 세 번 실컷 먹으면 1백 일간 안 먹어도 되고 네 번 실컷 먹으면 영원히 안 먹어도 배고프지 않는데 容貌는 좋아지고 다시 초췌해지지 않는다. 목마르면 大麻子를 같은 즙을 마시어 臟腑를 윤택하게 한다. 만약 다른 것을 또 먹어야 할 경우에는 葵菜湯을 먹어서 풀어야 한다. 흑 葵子 3홉을 찼어서 煎湯으로 만들어 冷服하여

15) 『단종실록』 권 10, 단종 2년 3월 12일 계해조 기사.
 16) 인조 17년(1639) 8월에 세종조에 편찬한 『救荒撮要』를 인쇄, 서울과 지방에 반포하였다. 민간에 널리 깨우쳐주어 각자 구황의 방도를 도모하게 하고 굶주린 자는 진구하며, 드러난 백골들은 매장하게 하고자 하였다.
 17) 유경성은 永寧(後漢 安帝의 연호) 종업의 黃門侍郎이었는데, 이 처방을 太白山 隱士에게서 전해 받았다고 한다.
 18) 『산림경제』의 기록에 의하면, 『거가필용』에는 “大火麻子”라 하였고, 『고사촬요』에는 “세속에서는 虎狸이라 하나 자세하지 않다.” 하였다. 어떤 사람은 “咸鏡道の 麻子로 대응한다.” 하였다.

13) 선재스님은 『사찰음식』의 조리법에서 간장을 끓여 식힌 콩잎장아찌에 마지막으로 따라낸 간장에 고추장, 물엿을 넣어 함께 끓인 후 식혀 콩잎에 부었다가 먹기도 한다고 하였다.
 14) 대체적으로 콩과 관련된 음식은 젓갈과도 연관이 있다. 예컨대 녹두빈대떡에도 어리굴젓과 궁합을 이룬다.

도 좋다. 다른 處方에는 白茯苓 5냥을 함께 쓴다고 되어 있다.

左元放의 救荒法은, 굵은 흑두 낱것 21개를 손으로 한참동안 익도록 비비어 따뜻한 기운이 콩의 속에까지 통하게 한다. 이것을 하루 전날 삶고, 다음날 아침에 냉수로 먹고 魚肉과 菜果를 입에 대지 말아야 한다. 그리고 갈증이 나면 냉수를 마신다. 처음에는 조금 피곤하나 수십 일이 지나고 나면 체력이 壯健해져서 다시는 밥 생각이 나질 않는다고 하였다.

또한 흑두 1되와 貫衆 회초의 뿌리 1근을 가늘게 썰어서 함께 삶는다. 콩이 향기롭게 익었으면 반복하여 펴서 나머지 즙이 다 없어지면 까불어서 貫衆은 제거하고 콩만 취하여 빈속에 하루에 5~7개씩 먹는다. 그런 다음 草木을 마음대로 먹어도 무방하나, 魚肉·菜果 및 熱湯은 금기하여야 한다. 그렇게 하여 수일이 지나면 밥 생각이 없게 된다고 한다. 또 한 방법은 이것과 대략 같은데 이름을 “避亂大道丸”이라 하며 雜方에 보이는데, 黑豆를 볶아서 棗肉과 함께 찜어서 麩(초는 미숫가루의 종류)를 만들어 먹으면 밥을 대용할 수 있다고 한다. 덧붙여 잠방에는 大豆黃의 가루를 약으로 삼아 먹으면 곡식을 먹지 않고서도 흉년을 넘길 수 있다는 기록도 보인다. 또 白大豆와 棗肉을 함께 찜 벌에 말린 다음 團으로 만들어 먹으면 배고프지 않으며 곡식을 꿀을 수 있다.

부황 없이 흉년을 넘기려면 삼을 만들어 먹었는데 콩잎으로 糝을 만드는 방법은, 木麥花(모밀느쟁이)와 콩잎과 콩깍지를 가루로 만들어 곡식가루와 섞어 삼을 만들어 찜먹으면 아주 좋다. 만약 이와 같은 물건이 없으면 곡식 뿌리를 가루장만하여 삼을 만들어 먹어도 浮黃없이 흉년을 넘길 수 있다. 또 다른 방법은 콩깍지를 삶아서 온돌에 펴 말려 가루를 만들어 물에 담가 가라앉히되 두세 번 물을 바꿔서 毒을 제거한 뒤에 삼을 만들면 아주 좋다¹⁹⁾.

5. 구급약재로서의 콩잎

19) 『산림경제』 권3, 「구황」 조 참조.

앞에서 설명한 바와 같이 콩잎은 우리조상들에게 훌륭한 먹을거리였으며 또한 여러 가지 통증에 대한 응급처방을 하는 약재의 역할까지 톡톡히 했다. 된장에 박은 푸른 콩잎은 갑자기 생손가락이나 생발가락이 아플 때 한 잎 감아놓으면 금세 통증이 가라앉곤 한다.

게다가 솔잎을 오래 먹어서 大便이 불통하면 콩가루 1~2술갈을 물에 타 먹되 연달아 2~3일간을 먹으면 즉시 통변되고, 콩가루를 죽에 타서 먹거나, 흑 날콩물에 담갔다가 씹어 먹으면 大便이 막히지 않았다고 한다.

『산림경제』, 「구급」 조에 의하면, “뱀에 물렸을 때에는 獨頭蒜(외톨마늘)이나, 小蒜, 水蓼, 苦苣, 콩잎, 들깨잎 등을 즙내어 먹이고 찌꺼기를 붙여준다. 또 뱀가시[蛇骨]에 찢린 사람이 腫痛을 느낄 때는 콩잎을 짓찧어 붙여주며, 蠅蝮(작은 蜈蚣)에게 물렸을 때 扁豆의 잎을 따서 비비어 붙여주면 즉시 낫는다. 陰莖이 腫瘡으로 고생하면 먼저 葱白이나 黑豆 달인 물에 씻은 다음 향유를 개어 붙이면 신효가 있다”고 구급법에 대하여 기록되어 있다.

『동의보감』 에도 위와 같이 뱀한테 물렸을 때 물린 독기로 정신이 흐릿해지는데 뱀독에는 외톨마늘이나 달래, 썸바귀, 물여뀌, 콩잎 또는 들깨잎을 짓찧어 즙을 내서 마시고 찌꺼기를 물린 자리에 붙이면 곧 깨어나 즉시 낫는다 하였다.

6. 콩잎장아찌의 왕실 진상

우리 선조들은 여름이면 콩잎을 따서 된장과 짓갈래 싸서 먹고 가을이 오면 누런 콩잎에 된장과 짓갈래 넣어 삭혀 먹었다. 숙종비인 인경왕후²⁰⁾ 역시 어려서 의

20) 인경왕후는 숙종의 원비이다. 『숙종실록』, 숙종 7년(1681) 2월 22일 병오기사인 ‘인경 왕후의 지문’ 조를 보면, “인경 왕후는 관직은 광산 김씨요 아버지는 金萬基요, 어머니는 韓有良의 따님이다. 현종 2년(1661) 9월 3일 會賢方 私第에서 태어나셨다. 德性이 날로 진보하여 溫恭하고 和粹하며 莊重하고 공손하였다 10세에 德選을 받들게 되자 위로 三宮과 四聖을 받드는 데 정성과 恭敬을 다하니 四聖께서 眷愛하심이 매우 돈독하였다. 숙종 6년(1680) 10월에 痘瘡에 걸렸는데, 상감을 염려하여 스스로 아픈 것조차 잊었다. 헛소리를 하는 데까지 이르러 府院君이 女醫가 진맥하는 데 따라 들어가면, 반드시 병을 참고 일어나 앉으면서 몸을 단정히 하여 恭敬을 다하였는데, 어깨와 등을 곧바로 세우는 것

가인 전라도 입실 어은골에서 자랐는데 콩잎장아찌를 즐겨 먹었다. 입실 어은골은 청주한씨 세거지로 유명하며 이 산자락에서 나오는 콩과 고추는 바로 순창의 물맛과 어우러져 맛이 최고라는 순창의 장맛을 낸다. 이곳의 콩잎 장아찌가 조선 숙종조에 왕실에 진상됐는데 그것은 숙종비 인경왕후가 왕실에 들어간 후에도 그 맛을 잊지 못해 진상을 요청하였기 때문이라고 한다.²¹⁾ 최근까지도 인경왕후의 외가인 입실군 삼계면 어은골 청주한씨 종택 옆에는 당시 콩을 심었던 콩밭에 여음이면 콩을 심어 거두고 있다. 柳馨遠에 의하면, “대부분 各道의 진상이란 것은 대부분 반찬 등의 음식을 만들기 위한 물품으로, 名色이 매우 번잡하여 아주 잔단 것도 빠짐없이 매달 봉진하게 되어 있어 京畿에서 주로 매일 봉진하였다”²²⁾한다. 왕실 진상이 특히 반찬에 사용되는 것은 거의 경기도에서 주로 조달하였는데 전라도 입실에서 콩잎이 진상된 것이며, 그것은 그만큼 저장법도 발달되었음을 알 수 있다.

III. 결론

이상에서 콩잎에 대한 자료를 취합 정리하고, 의학적 특성들을 고려하여 콩의 기원에서부터 구황식품, 구급약재로 사용된 기록들을 살폈다. 또한 왕실에 콩잎장아찌가 진상되게 된 일화도 살폈다. 그런데 콩의 기원에 관하여는 연구 자체가 매우 영성한데다가 그것을 다룬 필자의 능력도 매우 부족하여 개중에는 무리한 추단이 있을 것이다.

그러나 이상의 고찰을 통하여 콩잎에 대한 새로운 정보와 웰빙 먹거리로서의 가능성에 대하여 도움을 제공

하고자 하였다. 또한 콩명에 대한 이칭을 부각시키고, 구급약재로서의 효능을 정리해 본 것도 하나의 작은 성과라고 할 수 있겠다. 그리고 일반적으로 충청도 이남에서만 주로 먹었다고 알려져 있는 콩잎이 일찍이 전국적으로 상당히 광범위하게 먹거리로 애용되었다는 것도 알게 되었다. 다만 정확하게 자료로 확인할 수는 없었으나 주로 해안가나 평지에서 생산되는 콩잎이 아닌 산간지방에서 생산되는 콩잎을 먹었다는 이야기 역시 어느 정도 주목해도 좋을 것 같다.

그러나 콩잎에 대한 성분분석 등의 연구까지는 아직 미치지 못하였으며, 문헌의 기록에서도 찾을 수 없었다. 따라서 대체로 우리나라 전역에서 먹었다는 이야기가 사실일 것으로 짐작은 되지만, 이에 대한 상세한 것들을 밝히지 못한 한계가 있었음을 밝혀둔다. 다만 콩잎이 요즘은 입맛을 돋우고 웰빙을 위한 반찬으로 먹지만 얼마 전까지만 해도 일상적으로 굶주림을 면하고 허기를 때우기 위한 음식이었다는 사실을 전한다.

IV. 참고문헌

이 병들지 않았을 때와 같았다. 마침내 26일 경덕궁의 회상전에서 승하하셨다”고 말하고 있다.

21) 궁전의 구복을 채우기 위해 무조건 진상을 올리지는 않았다. 그 하나의 사례로 효종 9년에 효종은 玉體가 편찮아 수저를 들지 못하였다. 어떤 이가 외방의 색다른 珍珠를 들어 아뢰니, 하교하기를, “어찌 구복을 채우기 위하여 지친 백성들을 어지럽히겠는가.” 하였다. 또 迎送에 따른 폐단이 생긴다는 이유로 수령 가운데 進上에 주의를 기울이지 않은 자 또한 罷黜하지 못하도록 하였다. (『林下筆記』 제21권, 『文獻指掌編』 ‘口腹을 채우기 위해 백성을 어지럽히지 않다’ 참조).

22) 『林下筆記』 제21권, 『文獻指掌編』, ‘進貢이 편중되다’ 참조.

1. 류승희, 이혜숙, 이영순, 문갑순, 「콩잎 및 콩잎 요리의 이소플라본 함량 및 항산화 관련 성분들의 비교」, 『한국조리학회지』 21권 4호, 한국조리과학회, 2005.
2. 김한복, 『청국장 다이어트 & 건강법』, 휴먼앤북스, 2003.
3. 선재, 『선재스님의 사찰음식』, 디자인하우스, 2005.
4. 이유원, 『林下筆記』.
5. 정약용, 『경세유표』.
6. 정약용, 『다산시문집』.
7. 정약용, 『竹欄物名考』.
8. 한지윤, 『海東繹史』.
9. 허준, 『동의보감』.
10. 홍만선, 『산림경제』.
11. 『단종실록』.
12. 『숙종실록』.
13. 국립문화재연구소, 문화재학술연구지식센터웹서비스(온라인).
14. 한국고전번역원웹서비스(온라인).
15. 『한국민속종합조사보고서』, 경상남도편.