

국내 자생 약용식물의 식용부위와 조리방법에 대한 문헌 고찰

김민지¹⁾²⁾ · 이상재³⁾*

¹⁾ 부산대학교 일반대학원 한의학과 대학원생, ²⁾ 한식진흥원

³⁾ 부산대학교 한의학전문대학원 양생기능의학부 부교수

A Study on the Edible Parts and Cooking Methods for the Korean Medicinal Plants

Min-Ji Kim¹⁾²⁾, Sang-Jae Lee³⁾*

¹⁾The Graduate School Pusan National University Department of Korean Medicine

²⁾Korean Food Promotion Institute

³⁾Department of Longevity and Biofunctional Medicine, School of Korean Medicine, Pusan National University

Abstract

Objectives : The aim of the research is to study the edible parts and cooking methods for the Korean medicinal plants using documents of Japanese occupation era. Through this study, we expect that it will be used as a basis data on further Korean traditional edible herb.

Methods : The research analyze the usage of 74 species of medicinal plants that are listed in the 『Wild Food Plants of Chosen(Korea)』 along with analyzing 8 extra documents about famine relief plants and cooking method written during Japanese occupation.

Results : The result shows that the sprouts and buds are the most popular for the edible purposes but they are never used for medical reason. Roots and fruits take the highest percentage when it comes to medical purposes. Types of medicinal plants that were used a lot of cooking methods were side dishes such as 'Namul, Saengchae, Jangajji'.

Conclusions : Using medicinal plants for edible and medical purposes were traditionally familiar with Korean culture but the changes provoked by industrialization forbid the knowledge to pass through. However, recently, the trend of having a healthy life interests people to backtrack this traditional way of using medicinal plants with new purposes. To inherit traditional knowledge and for the future development of Korean traditional ingredients, further research should be conducted.

Key words : Korean medicinal plants, Korean edible plants, Famine relief plants, Korean medicine

• 접수 : 2019년 11월 30일 • 수정접수 : 2019년 12월 20일 • 채택 : 2019년 12월 21일

*교신저자 : 이상재, 경상남도 양산시 물금읍 범어리 부산대학교 한의학전문대학원

전화 : 051-510-8472, 팩스 : 051-510-8437, 전자우편 : prehan@pusan.ac.kr

I. 서론

약용식물을 약뿐 아니라 음식의 재료로 활용하는 전통은 어느 문화권에나 있는 특징이다. 동아시아 한자문화권에 존재하는 식치(食治), 약식동원(藥食同源), 약선(藥膳) 등의 말 속에도 식재료의 약용가치를 강조하는 의미와 함께 약용식물을 음식의 재료로 활용하는 의미가 내포되어 있다.

여말선초 향약(鄉藥) 연구와 조선 후기 의약지식의 민간 보급을 통해 생활 속 약초 활용의 문화가 확산되면서 단방요법과 같은 약으로서의 이용뿐 아니라 시절식(時節食), 구황식(救荒食) 등 식재료로서의 약용식물 이용이 일반화되었다고 볼 수 있다.¹⁾²⁾³⁾

약용식물의 식재료 활용과 관련한 기록은 의서, 농서, 음식서 등의 옛 문헌에 다양한 형태로 언급되고 있다. 『의방유취』의 「식치문」이나 『식료찬요』에 50여 가지 약재의 음식처방이 기재되어 있고⁴⁾⁵⁾, 『동의보감』의 「탕액편」초부(草部), 목부(木部), 채부(菜部) 등에도 약용식물의 식용부위와 조리방법이 나온다.⁶⁾ 『증보산림경제』의 「치선(治膳)」⁷⁾과 『임원십육지』의 「정조지(鼎俎志)」⁸⁾에 기재되어 있는 음식 조리법 속에도 여러 종류의 약용식물이 식재료로 이용되고 있었음을 알 수 있다.

최근 들어 웰빙문화의 확산과 함께 건강한 먹거리에 대한 관심이 커지면서 약용식물이 다시 주목받고 있다. 대중매체에서 약초에 대한 정보를 다루는 빈도가 증가하면서 특정 약초의 이름이 실시간 검색어로 뜨기도 하고, 지방자치단체에서 육성하고 있는 지역특화작물도 약용식물인 경우가 많다. 최근에는 파인다이닝에 한식 요소를 결합한 모던 한식이 트렌드가 되면서⁹⁾ 한국적 특징을 잘 살릴 수 있는 한식 재료로서 우리의 자생약초가 새롭게 주목 받고 있다. 이런 측면에서 약용식물의 식용가치를 재조명하고, 널리 확산시키기 위해 다양

한 연구가 필요한 시점이다.

이에 본 연구에서는 약초 활용의 문화가 대중적으로 폭 넓게 전파 되어 있던¹⁰⁾ 일제강점기 문헌을 중심으로 국내 자생 약용식물의 식용부위와 조리방법을 조사하여 식재료 다양화를 위한 기초자료로 활용하고자 하였다.

II. 연구내용 및 방법

본 연구는 1942년 조선총독부 임업시험장에서 발간한 『조선산야생식용식물(朝鮮産野生食用植物)』^{*}에 기록되어 있는 약용식물을 연구의 대상으로 하였다.

『조선산야생식용식물』은 우리나라 전역의 현지조사를 바탕으로 야생 식용식물의 표본사진, 학명, 채취시기, 산지, 식용부위, 활용방법 등을 체계적으로 기록했다는 점에서 연구사적 의의가 있으며 본초학적 개념을 벗어나 근대 식물 분류학적 연구방법을 도입했다는 점에서도 의미가 있다. 이 책에는 306종의 야생 식용식물이 기록되어 있으며 이 가운데 약용식물로 분류되어 있는 것은 106종이다. 그중에서 현재는 약용으로 잘 사용되지 않는 24종^{**}과 이미 식재료로 인식되고 있는 5종^{***}은 제외하고, 솜대/왕대/조릿대, 복분자/산딸기나무는 같은 항목으로 하여 총 74종을 조사 대상으로 하였다. (Table. 1)

약용식물의 조리방법은 주재료로 사용한 경우로 한정하였으며, 당시의 조리방법을 좀 더 구체화 하기 위해 비슷한 시기 발간 된 『조선의 구황식물(朝鮮의救荒植物)』, 『조선의 산열매와 산나물(朝鮮의山果と山菜)』, 『조선의 구황식물과 그 식용법(朝鮮の救荒植物と其の食用法)』, 『조선요리제법(朝鮮料理製法)』, 『부인필지(婦人必知)』, 『조선요리법(朝鮮料理法)』, 『조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法)』과 함께 『임원십육지-정조지(林園十六志-鼎俎志)』의 내용을 함께 분석하

* 조선총독부 임업시험장에서 『조선산야생식용식물(朝鮮産野生食用植物)』이라는 서명으로 발간된 책은 “임업시험장보고 제33호(林業試驗場報告第33号)”와 “임업자료 제4호(林業資料第4号)”가 존재한다. “임업시험장 보고 제33호”는 총 239페이지로 표본사진, 일본명, 학명, 조선명, 한자명, 생지, 분포, 특징, 식용부, 식용법, 채집 시기, 증식, 비슷한 식용종, 특징, 소비량에 대해 전체적으로 다루고 있는 반면 “임업자료 제4호”는 총 32페이지로 구성된 간략한 요약본이다. 본 연구에서는 “임업시험장 보고 제33호”를 바탕으로 하여 연구를 진행하였다.

** 가래나무, 고욤나무, 꿩이밥, 귀룽나무, 깨묵, 꼭두서니, 들깨풀, 딱지꽃, 매자나무, 뽕나무, 산뽕딸기, 생강나무, 솜양지꽃, 애기풀, 얼레지, 왕머루, 월굴, 주목, 쥐오줌풀, 치풀, 털도깨비바늘, 털여뀌, 톱풀, 화살나무

*** 고비, 냉이, 돌나물, 두릅나무, 씀바귀

Table 1. Medicinal Plants in the 『Wild Food Plants of Chosen(Korea)』

번호	약재명	조선명	학명	국명
1	葛根, 葛花	쭈	<i>Pueraria Thunbergiana Bentham</i>	쭈
2	甘菊	감국	<i>Chrysanthemum indicum L.</i>	감국
3	羌活	강활	<i>Angelica koreana Max.</i>	신감채
4	乾漆	옷나무	<i>Rhus verniciflua Stokes</i>	옷나무
5	瓜蒌仁, 天花粉	하늘수박, 한울타리	<i>Trichosanthes Kirilowi Max.</i>	하늘타리
6	藿香	깨나물, 증개풀	<i>Agastache rugosa O. Kuntze</i>	배초향
7	枸杞子	구기자나무	<i>Lycium chinense Miller</i>	구기자나무
8	桔梗	도라지	<i>Platycodon glaucum Nakai</i>	도라지
9	大蓟	가시나물, 어경퀴	<i>Cirsium Maackii Max.</i>	영경퀴
10	大戟	우독초, 능수버들	<i>Eunphorbia pekinensis Rupr.</i>	대극
11	大棗	대초나무	<i>Zizyphus sativus Gaert. Var. inermis, Schneid</i>	대추나무
12	獨活	맛두릅	<i>Aralia continentalis Kitayama</i>	독활
13	馬齒莧	쇠비름	<i>Potulaca oleracea L.</i>	쇠비름
14	蔓蓼	만삼	<i>Codonopsis sylvestris Komarov</i>	만삼
15	木防己	댕댕이덩굴	<i>Cocculus trilobus A. P. de candolle</i>	댕댕이덩굴
16	木通	으름	<i>Akebi quinata Decaisne</i>	으름덩굴
17	彌猴桃	다래나무	<i>Actinidia arguta(Planchon Miquel)</i>	다래
18	白果	은행나무	<i>Ginkgo biloba L.</i>	은행나무
19	白屈菜	애기똥풀, 씨아똥	<i>Chelidonium majus L. var. grandiflorum DC.</i>	애기똥풀
20	白芍藥	백작약	<i>Paeonia japonica Miyabe & Takeda var. pilosa Nakai</i>	백작약
21	白芷	구릿대	<i>Angelica davurica Max.</i>	구릿대
22	白朮	삼주	<i>AtractylodeslyrataS.&Z.</i>	삼주
23	百合	당깨나리	<i>Lilium lancifolium Thumb.</i>	참나리
24	覆盆子	복분자딸	<i>Rubus coreanus Miquel</i>	복분자딸기
25	射干	범부채	<i>Belamcanda chinensis Leman</i>	범부채
26	沙蔘	딱주, 잔대	<i>Adenophora verticillata Fisch.</i>	층층잔대
27	蛇床子	목밭뒤뉘기, 배암도랏	<i>Torilis Japonica DC.</i>	사상자
28	山查	산사나무, 아가위나무	<i>Crataegus pinnatifida Bunge</i>	산사나무
29	山藥	마	<i>Discorea japonica Thunb.</i>	참마
30	山椒	견피나무, 난디나무	<i>Zanthoxylum piperitum DC.</i>	초피나무
31	商陸	장녹, 자리공뿔취	<i>Phytolacca esculenta Houtt.</i>	자리공
32	桑白皮, 桑椹子	뽕나무	<i>morus bombycis Koidzumi</i>	산뽕나무
33	常山	조팝나무	<i>Spiraea prunifolia Sieb. & Zucc. var. simpliciflora Nakai</i>	조팝나무
34	仙鶴草	집신나물	<i>Agrimonia pilosa Ledevour var. japonica Nakai</i>	집신나물
35	小蓟	조바리, 사라귀	<i>Cirsium segetum Bunge</i>	조뱅이
36	松葉, 松節, 松花粉	소나무	<i>Pinus densiflora Sieb. & Zucc.</i>	소나무
37	鴨跖草	달구씨까비, 달기장두	<i>Commelina communis L.</i>	닭의장풀
38	艾葉	참쑥, 부엉다리쑥	<i>Artemisia mongolica Fisch.</i>	참쑥
39	羊乳根	터덕	<i>Codonopsis lanceolata Benth. & Hooker</i>	터덕
40	羊蹄根	솔구장이, 소리장이	<i>Rumex japonicus Meissner</i>	참소리쟁이
41	營實	찔레나무, 가시나무	<i>Rosa polyantha Sieb. & Zucc.</i>	찔레꽃
42	五加皮	오갈피나무	<i>Acanthopanax sessiliflorus Seemann</i>	오갈피나무
43	五味子	오미자	<i>Schizandra chinensis Baillon var. glabra Nakai</i>	오미자
44	五倍子	뽕나무	<i>Rhus javanica L.</i>	뽕나무
45	牛膝	쇠물팍	<i>Achyranthes japonica Nakai</i>	쇠물팍
46	郁李仁	산유스라나무, 산앵도나무	<i>Prunus Nakaii Leveille</i>	이스라지나무
47	威靈仙	으아리, 거름매나물	<i>Clematis mandshurica Max.</i>	으아리

번호	약재명	조선명	학명	국명
48	榆根皮	느릅나무	<i>Ulmus Davidiana Planchon var. japonica Nakai</i>	느릅나무
49	海桐皮	음나무	<i>Kalopanax pictum Nakai</i>	음나무
50	栗子	밤나무	<i>Castanea crenata Seb. Zucc. Var. dulcis Nakai</i>	밤나무
51	紫菀	개미취, 미역취	<i>Aster tataricus L. var. Nakaii Kitamura</i>	개미취
52	紫花地丁	외나물, 오랑캐풀, 잇꽃	<i>Viola mandshurica Becker</i>	제비꽃
53	楮實子	닥나무	<i>Broussonetia kazinoki Sieb.</i>	닥나무
54	前胡	바대나물, 개당귀	<i>Angelica decursiva Fr. & Sut.</i>	바대나물
55	皂角刺, 皂莢	주엽나무, 가막과줄나무	<i>Gleditschia koraiensis Nakai</i>	주엽나무
56	竹瀝	솜대	<i>Phyllostachys nigra Murno var. Henonis Stapf.</i>	솜대
	竹茹	왕대	<i>Phyllostachys reticulata Koch.</i>	왕대
	竹葉	조릿대	<i>Sasamorphia purpurascens Nakai var. borealis Nakai</i>	조릿대
57	地膚子	답싸리	<i>Kochia scoparia Schrader</i>	답싸리
58	地榆	수박풀, 지유초, 외풀	<i>Sanguisorba officinalis L.</i>	오이풀
59	車前子	질경이, 뽕부장이, 뽕조개	<i>Plantago asiatica L.</i>	질경이
60	天南星	턴남성	<i>Arisaema amurense Nakai.</i>	천남성
61	草烏	늦겨갈나물, 박우초, 까막풀	<i>Aconitum volubile pallas var. pubescens Regel</i>	늦겨갈나물
62	臭梧桐	누리장나무, 개똥나무	<i>Clerodendron trichotomum Thunb.</i>	누리장나무
63	澤蘭	개조박이, 썬싸리	<i>Lycopus lucidus Turcz.</i>	썬싸리
64	土當歸	승업초, 당귀	<i>Angelica gigas Nakai</i>	참당귀
65	土茯苓	명감나무, 청미래덩굴, 망개나무	<i>Smilax china L.</i>	청미래덩굴
66	敗醬	개미취, 맛라리	<i>Patrinia scabiosaefolia Fischer</i>	마타리
67	萹蓄	노라기초, 옥매둑	<i>Polygonum aviculare L. var. buxifolium Ledeb.</i>	마디풀
68	蒲公英	میم돌네, 안질방이	<i>Taraxacum mongolica HandelMazzetti</i>	털민들레
69	夏枯草	가지골나물, 꿀박망이, 가지복도리	<i>Prunella asiatica Nakai</i>	두메꿀풀
70	海松子	잣나무	<i>Pinus koraiensis Sieb. & Zucc</i>	잣나무
71	杏仁	개살구	<i>Prunus mandshurica Koehne</i>	개살구나무
72	玄草	쥐손이풀, 거십초	<i>Geranium Thunbergii Sieb. & Zucc.</i>	이질풀
73	黃芩	속서근풀	<i>Scutellaria baicalensis George</i>	황금
74	黃精, 玉竹	둥굴네, 가막물긋	<i>Polygonatumjapomicum Morren & Decaisne</i>	둥굴레

Table 2. Review of the documents

서명	편찬	저자
임원십육지-정조지 (林園十六志-鼎組志) ¹³⁾	1827	서유구(徐有榘)
조선요리제법 제8판 (朝鮮料理製法) ¹⁴⁾	1913	방신영(方信榮)
부인필지 (婦人必知) ¹⁵⁾	1915	방허각이씨(憑虛閣李氏)
조선의 구황식물 (朝鮮の救荒植物) ¹⁶⁾	1919	우에키호미키(植木秀幹)
조선의 산열매와 산나물 (朝鮮の山果と山菜) ¹⁷⁾	1935	코노사카에(兎野榮)
조선요리법 (朝鮮料理法) ¹⁸⁾	1939	조자호(趙慈鎬)
조선산야생식용식물(朝鮮産野生食用植物) ¹⁹⁾	1942	하야시타이치(林泰治) 카와모토타이겐(河本台鉉)
조선무쌍신식요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法) ²⁰⁾	1943	이용기(李用基)
조선의 구황식물과 그 식용법 (朝鮮の救荒植物と其の食用法) ²¹⁾	1945	하야시타이치(林泰治)

였다. 조리방법은 주식류, 부식류, 후식류, 고명류, 기타 식용법으로 나누어 식용부위별로 구분하여 정리하였다. <Table. 2>

III. 결 과

1. 약용식물의 식용부위와 약용부위

분석대상인 약용식물 74종의 약용부위와 식용부위를 조사한 결과 대부분의 식물이 약용부위와 식용부위가 일치 하지 않는 것으로 나타났다.

약용식물의 식용부위는 새싹(40종), 새순(11종), 성엽(11종) 등 잎이 가장 많았고, 뿌리(18종), 열매(17종),

씨앗(10종), 꽃(8종), 나무껍질(5종), 줄기(3종), 가지(2종) 순 이었다.

약용부위는 뿌리가 35종으로 대부분을 차지하였다. 식용부위로 가장 많았던 새싹, 새순은 약용으로는 사용되지 않았다. <Table. 3>, <Table. 4>

Table. 3. Usage of Medicinal Plants by Portion

구분	식용	공용	약용
새싹	감국, 강활, 개미취, 구기자나무, 구릿대, 늦것가락나물, 누리장나무, 느릅나무, 닥나무, 닭의장풀, 땃싸리, 땡땡이덩굴, 도라지, 두메꿀풀, 둥굴레, 마디풀, 마타리, 민들레, 바디나물, 밤나무, 배초향, 백작약, 범부채, 사상자, 살구나무, 삼주, 소나무, 쇠무릎, 썩싸리, 애기똥풀, 앵두나무, 영경귀, 오미자, 오이풀, 으름덩굴, 이질풀, 자리공, 제비꽃, 조뱅이, 질경이, 짚신나물, 참당귀, 참마, 참소리쟁이, 참속, 천남성, 칩, 하늘타리, 황금		
새순	땅두릅, 붉나무, 오갈피나무, 옷나무, 왕대·숨대·조릿대, 으아리, 음나무, 조팝나무, 짙레꽃, 청미래덩굴, 층층잔대		
잎(성엽)	다래, 대추나무, 둥굴레, 뽕나무, 살구나무, 이질풀, 참나리, 초피나무, 칩	소나무, 왕대·숨대·조릿대	닭의장풀
열매	닥나무, 살구나무, 소나무, 앵두나무, 왕대·숨대·조릿대, 으름덩굴, 하늘타리	구기자나무, 다래, 대추나무, 밤나무, 복분자, 뽕나무, 산사나무, 오미자, 주엽나무, 초피나무	짙레꽃
씨앗	느릅나무, 소나무, 으름덩굴, 짚신나물, 참소리쟁이	살구나무, 은행나무, 잣나무, 질경이, 하늘타리	땡싸리, 사상자, 앵두나무
뿌리	민들레, 사상자, 오갈피나무, 제비꽃, 천남성	더덕, 도라지, 둥굴레, 만삼, 삼주, 썩싸리, 오이풀, 참당귀, 참마, 청미래덩굴, 층층잔대, 칩, 하늘타리	강활, 개미취, 구기자나무, 구릿대, 늦것가락나물, 대극, 땡땡이덩굴, 땅두릅, 마타리, 바디나물, 백작약, 범부채, 뽕나무, 쇠무릎, 으름덩굴, 으아리, 자리공, 조팝나무, 짚신나물, 참소리쟁이, 천남성, 황금
꽃	닥나무, 두메꿀풀, 오이풀, 제비꽃, 참나리	감국, 소나무, 칩	
껍질	닥나무, 뽕나무, 소나무, 초피나무	느릅나무	오갈피나무, 왕대·숨대·조릿대(죽력), 음나무
줄기	다래, 대극	쇠비름	애기똥풀, 영경귀, 조뱅이
비늘줄기		참나리	
가지	왕대·숨대·조릿대	소나무	누리장나무
전초		이질풀	마디풀, 민들레, 제비꽃, 참속, 두메꿀풀, 배초향
기타			주엽나무(가시), 붉나무(벌레집), 옷나무(수지)

Table 4. Edible and Medical Usage of Medicinal Plants - (0: Edible Purposes, Δ: Medicinal Purposes)

번호	약용식물	새싹	새순	잎(성엽)	열매	씨앗	뿌리	꽃	껍질	줄기	비늘줄기	가지	전초	기타
1	감국(甘菊)	0						0 Δ						
2	강활(羌活)	0					Δ							
3	개미취(紫菀)	0					Δ							
4	구기자나무(枸杞子)	0			0 Δ		Δ							
5	구릿대(白芷)	0					Δ							
6	늦젓가락나물(草烏)	0					Δ							
7	누리장나무(臭梧桐)	0							Δ			Δ		
8	느릅나무(榆根皮)	0				0			0					
9	다래(獼猴桃)			0	0 Δ					0				
10	닥나무(楮實子)	0			0			0	0					
11	닭의장풀(鴨跖草)	0		Δ										
12	대극(大戟)						Δ			0				
13	대추나무(大棗)			0	0 Δ									
14	댕짜리(地膚子)	0				Δ								
15	맹맹이덩굴(木防己)	0					Δ							
16	더덕(羊乳根)						0 Δ							
17	도라지(桔梗)	0					0 Δ							
18	두메꽃풀(夏枯草)	0						0					Δ	
19	둥글레(黃精, 玉竹)	0		0			0 Δ							
20	땅두릅(獨活)		0				Δ							
21	마디풀(扁蓄)	0											Δ	
22	마타리(敗醬)	0					Δ							
23	만삼(蔓蓼)						0 Δ							
24	민들레(蒲公英)	0					0						Δ	
25	바디나물(前胡)	0					Δ							
26	밤나무(栗子)	0			0 Δ									
27	배초향(藿香)	0											Δ	
28	백작약(白芍藥)	0					Δ							
29	범부채(射干)	0					Δ							
30	복분자(覆盆子)				0 Δ									
31	붉나무(五倍子)		0											Δ(벌레집)
32	뽕나무(桑白皮, 桑椹子)			0	0 Δ		Δ		0					
33	사상자(蛇床子)	0				Δ	0							
34	산사나무(山査)				0 Δ									
35	살구나무(杏仁)	0		0	0	0 Δ								
36	삼주(白朮, 蒼朮)	0					0 Δ							
37	소나무(松葉, 松節, 松花粉)	0		0 Δ	0	0		Δ	0			0 Δ		0(송화)
38	쇠무릎(우슬)	0					Δ							
39	쇠비름(馬齒莧)									0 Δ				
40	습짜리(澤蘭)	0					0 Δ							
41	애기뽕풀(白屈菜)	0								Δ				
42	앵두나무(郁李仁)	0			0	Δ								
43	영경귀(大薊)	0								Δ				
44	오갈피나무(五加皮)		0				0			Δ				
45	오미자(五味子)	0			0 Δ									
46	오이풀(地榆)	0					0 Δ	0						
47	웃나무(乾漆)		0											Δ(수지)
48	왕대, 솜대, 조릿대 (竹瀝, 竹茹, 竹葉)		0	0 Δ	0					Δ		0		
49	으름덩굴(木通)	0			0	0	Δ							

번호	약용식물	새싹	새순	잎(성엽)	열매	씨앗	뿌리	꽃	껍질	줄기	비늘줄기	가지	전초	기타
50	으아리(威靈仙)		0				△							
51	은행나무(白果)					0 △								
52	음나무(海桐皮)		0						△					
53	이질풀(玄草)	0		0									0	
54	자리공(商陸)	0					△							
55	잣나무(海松子)					0 △								
56	제비꽃(紫花地丁)	0					0	0					△	
57	조뱅이(小薊)	0								△				
58	조팝나무(常山)		0				△							
59	주엽나무(皂角刺, 皂莢)				0 △									△(가시)
60	질경이(車前子)	0				0 △								
61	짚신나물(仙鶴草)	0				0	△							
62	짚레꽃(營實)		0		△									
63	참나리(百合)			0				0			0 △			
64	참당귀(當歸)	0					0 △							
65	참마(山藥)	0					0 △							
66	참소리쟁이(羊蹄根)	0				0	△							
67	참쑥(艾葉)	0											△	
68	천남성(天南星)	0					0 △							
69	청미래덩굴(土茯苓)		0				0 △							
70	초피나무(山椒)			0	0 △				0					
71	층층잔대(沙參)		0				0 △							
72	침(葛根, 葛花)	0		0			0 △	0 △						
73	하늘타리(瓜蒌仁, 天花粉)	0			0	0 △	0 △							
74	황금(黃芩)	0					△							

2. 약용식물의 조리방법

약용식물의 조리방법은 주식, 부식, 후식, 양념 등 다양했는데, 그 중 나물·생채가 63종으로 가장 많았다. 그 밖에 밥(31종), 생식(25종), 음청류(24종), 떡(20종), 김치·장아찌·절임(19종), 국·탕(16종), 죽·미음(16종), 삶기·데침·끓이기(16종), 분말·전분(16

종), 과자류(14종), 구이·적(9종), 조미료·장류(9종), 볶음·튀김(8종), 건조(7종), 국수·수제비(6종), 찜(5종), 기름(4종), 잼·설탕조림(3종), 조림(2종), 고명(2종) 순이었다.

밤나무, 참마, 도라지, 둥굴레, 참나리 등이 7가지 이상의 조리방법으로 활용되어 그 쓰임새가 높았던 것을 알 수 있었다.〈Table. 5〉

Table 5. Cooking method of Medicinal plants

번호	약용식물	주식류			부식류						후식류			양념류			기타식용법							
		밥	죽 미음	국수, 수제비	국, 탕	나물	김치, 장아찌, 절임	구이, 적	찜	조림	볶음, 튀김	떡	과자류	술	차	조미료, 장류	기름	고명	생식	건조	삶기, 데침, 끓이기	분말, 전분	잼, 설탕 조림	기타
1	감국(甘菊)	새싹			0						0													
		꽃									0	0	0											
2	강활(羌活)	새싹			0																			
3	개미취(紫葳)	새싹			0																			
4	구기자나무(枸杞子)	새싹	0	0		0								0										
		열매	0	0								0	0					0					0	
5	구릿대(白芷)	새싹			0																			
6	늦젓가락나물(草烏)	새싹			0																			
7	누리장나무(臭梧桐)	새싹	0		0																			

번호	약용식물	주식류			부식류							후식류				양념류			기타식용법							
		밥	죽 미음	국수, 수제비	국, 탕	나물	김치 장아찌 절임	구이, 적	찜	조림	볶음, 튀김	떡	과자류	술	차	조미료 장류	기름	고명	생식	건조	삶기 데침 끓이기	분말, 전분	잼, 설탕 조림	기타		
8	느릅나무(楡根皮)	새싹	0		0	0					0															
		껍질		0								0		0					0							
		씨앗														0										
9	다래(獼猴桃)	잎	0		0	0																0				
		열매						0					0						0	0			0			
		줄기																	0							
10	닥나무(楮實子)	새싹	0			0					0															
		껍질									0															
		열매									0															
		꽃									0															
11	닭의장풀(鴨跖草)	새싹				0																				
12	대극(大戟)	줄기				0																				
13	대추나무(大棗)	잎				0																0				
		열매	0	0								0	0						0	0	0	0	0	0		
14	땅싸리(地膚子)	새싹	0			0																				
15	명명이덩굴(木防己)	새싹				0																				
16	더덕(羊乳根)	뿌리				0	0	0							0			0		0						
17	도라지(桔梗)	새싹				0																				
		뿌리	0			0	0	0	0		0	0			0			0		0				0		
18	두메꿀풀(夏枯草)	새싹	0			0																				
		꽃												0												
19	동굴레(黃精, 玉竹)	새싹				0	0																			
		잎																					0			
		뿌리줄기	0	0		0	0		0		0	0						0		0	0	0				
20	망두릅(獨活)	새순				0	0	0							0											
21	마디풀(篇蓄)	새싹				0																				
22	마타리(敗醬)	새싹				0	0											0								
23	만삼(蔓蓼)	뿌리					0	0		0								0								
24	민들레(蒲公英)	새싹	0			0	0	0						0												
		뿌리	0		0	0		0							0						0					
25	바디나물(前胡)	새싹				0																				
26	밤나무(栗子)	열매	0	0			0	0	0		0	0						0	0	0						
		새싹																					0			
27	배초향(藿香)	새싹				0																				
28	백작약(白芍藥)	새싹				0																				
29	범부채(射干)	새싹				0																				
30	복분자(覆盆子)	열매									0	0						0	0			0				
31	붉나무(五倍子)	새순				0																				
32	뽕나무 (桑白皮, 桑椹子)	잎				0																0				
		열매													0											
		껍질																					0			
33	사상자(蛇床子)	새싹				0																				
		뿌리												0												
34	산사나무(山査)	열매									0	0	0	0				0	0							
35	살구나무(杏仁)	새싹				0																	0			
		잎																						0		
		씨앗	0									0	0			0										
		열매	0							0	0							0	0		0	0				
36	삼주(白朮, 蒼朮)	새싹				0	0											0								

번호	약용식물	주식류			부식류							후식류				양념류			기타식용법						
		밥	죽 미음	국수, 수제비	국, 탕	나물	김치 장아찌 절임	구이, 적	찜	조림	볶음, 튀김	떡	과자류	술	차	조미료 장류	기름	고명	생식	건조	삶기 데침 끓이기	분말, 전분	잼, 설탕 조림	기타	
		뿌리	0								0			0						0					
37	소나무 (松葉, 松節, 松花粉)	잎	0		0						0							0			0				
		껍질									0		0						0						
		씨앗	0												0							0			
		새싹								0									0						
		열매													0										
		가지													0				0						
		꽃(송화)											0	0											
38	쇠무릎(우슬)	새싹				0	0			0															
39	쇠비름(馬齒莧)	줄기	0	0		0														0			0		
40	습싸리(澤蘭)	새싹				0															0				
		뿌리				0	0														0				
41	애기뽕풀(白屈菜)	새싹				0																			
42	앵두나무(郁李仁)	새싹				0																			
		열매					0				0		0					0							
43	영경귀(大薊)	새싹	0			0	0	0																	
44	오갈피나무(五加皮)	새순	0			0	0							0				0	0	0					
		뿌리											0												
45	오미자(五味子)	새싹				0																			
		열매										0		0											
46	오이풀(地榆)	새싹				0												0							
		뿌리	0								0														
		꽃												0											
47	웃나무(乾漆)	새순				0																			
48	왕대, 솜대, 조릿대 (竹瀝, 竹茹, 竹葉)	새순				0			0											0					
		가지											0												
		잎					0															0			
49	으름덩굴(木通)	새싹				0	0							0											
		열매								0									0						
		씨앗														0									
50	으아리(威靈仙)	새순				0																			
51	은행나무(白果)	씨앗						0		0	0						0								
52	음나무(海桐皮)	새순				0														0					
53	이질풀(玄草)	새싹				0																			
		전초												0											
54	자리공(商陸)	새싹	0			0																			
55	잣나무(海松子)	씨앗	0	0							0	0	0		0	0	0	0			0				
56	제비꽃(紫花地丁)	새싹	0			0	0																		
		뿌리	0		0																				
57	조랭이(小薊)	새싹				0																			
58	조팝나무(常山)	새순				0																			
59	주엽나무 (皂角刺, 皂莢)	열매	0															0							
60	질경이(車前子)	새싹	0			0	0				0										0				
		씨앗												0											
61	질산나물(仙鶴草)	새싹				0																			
		씨앗			0																				

번호	약용식물		주식류			부식류							후식류				양념류			기타식용법						
			밥	죽 미음	국수, 수제비	국, 탕	나물	김치 장아찌 절임	구이, 적	찜	조림	볶음, 튀김	떡	과자류	술	차	조미료 장류	기름	고명	생식	건조	삶기 대침 끓이기	분말, 전분	잼, 설탕 조림	기타	
62	절레꽃(營實)	새순																	0							
63	참나리(百合)	잎					0															0				
		비늘줄기 (알뿌리)	0	0	0				0	0			0										0			
64	참당귀(當歸)	꽃										0														
		새싹				0	0					0	0			0										
65	참마(山藥)	뿌리										0	0	0												
		새싹					0																			
66	참소리쟁이(羊蹄根)	뿌리	0	0	0				0	0	0								0		0					
		새싹	0	0		0	0	0															0			
67	참쑥(艾葉)	씨앗																								
68	천남성(天南星)	새싹	0	0		0	0				0		0													
		뿌리								0												0	0			
69	청미래덩굴(土茯苓)	새순					0																			
		뿌리	0									0														
70	초피나무(山椒)	잎						0																		
		열매														0	0									
		껍질																						0		
71	층층잔대(沙參)	새순				0	0												0							
		뿌리		0	0			0	0							0				0						
72	참(葛根, 葛花)	새싹	0				0																0			
		잎					0																			
		꽃					0	0							0											
		뿌리	0	0												0								0		
73	하늘타리 (瓜蒌仁, 天花粉)	밥	0				0																			
		열매					0																			
		뿌리											0											0		
		씨앗									0															
74	황금(黃芩)	새싹					0																			

IV. 고찰

우리 주변의 산이나 들에서 흔히 구할 수 있는 자생 약용식물을 일상의 음식에 활용하던 전통은 20세기 후반 산업화, 도시화, 서구화의 물결 속에서 변화를 겪게 되었다. 사용의 감소는 물론 전해져 내려오던 활용 지식도 단절될 위기에 처해 있는 실정이다. 이는 비름나물, 민들레생채 등의 조리법을 들어보지 못하거나 먹어보지 못한 사람의 비율이 매우 높다고 한 조사 결과¹¹⁾나 고문헌에 나타난 자생식물과 오늘날 시장에서 유통되고 있는 산채들의 유통량을 비교한 연구에서 예전에는 흔하게 사용되던 삼주 싹, 질경이 잎 등의 자생약용식물이 거의 유통되지 않는 결과¹²⁾를 보아도 알 수 있다.

이에 본 연구에서는 근대화 이전 대부분의 식재료를 자급자족하던 시기에 일상적으로 사용하던 식재료들이 약용식물과 연관 있다는 것에 착안하여 옛 문헌 속 약용식물의 식용부위와 조리방법을 조사하였다. 우선 일제강점기 전국 단위의 현지조사를 바탕으로 쓴 『조선산 야생식용식물』에 나오는 74종의 약용식물을 선정한 뒤 임원십육지-정조지(林園十六志-鼎俎志)¹³⁾, 조선요리제법(朝鮮料理製法)¹⁴⁾, 부인필지(婦人必知)¹⁵⁾, 조선의구황식물(朝鮮의救荒植物)¹⁶⁾, 조선의 산열매와 산나물(朝鮮의山果と山菜)¹⁷⁾, 조선요리법(朝鮮料理法)¹⁸⁾, 조선산야생식용식물(朝鮮産野生食用植物)¹⁹⁾, 조선무쌍신식요리제법(朝鮮無雙新式料理製法)²⁰⁾, 조선의 구황식물과 그 식용법(朝鮮의救荒植物と其の食用法)²¹⁾에 기재된 약용식물의 식용부위와 조리방법을 분석하였다.

약용식물의 식용부위를 조사한 결과 뿌리를 약용하는 구기자, 강활, 백지, 길경, 황정, 독활, 백출, 갈근 등 35종의 새싹, 새순, 잎을 식재료로 사용하였던 기록을 찾을 수 있었다. 예를 들면 뿌리껍질을 약용하는 구기자의 순은 데쳐서 밥에 섞어 먹거나 뽕쌀과 함께 죽을 쑤어먹기도 하고, 생으로 초무침을 하거나 데쳐서 참기름이나 된장에 무쳐 먹기도 하고, 데쳐 말려 묵나물로 사용하기도 하였다. 구기자 순은 예전부터 많이 사용되었던 식재료였는데 『동의보감』에도 구기자의 어린잎으로 나물을 만들어 먹으면 좋다고 하였고, 『농정회요』에도 구기자의 어린잎을 데쳐 식초, 감초가루, 백설탕, 참기름을 넣어 버무려 먹는다는 기록이 남아있다. 이러한 기록을 바탕으로 별로 주목 받지 못하고 있는 약용식물의 잎 부위를 식치 허브로 발굴 하여 한식 식재료로 다양하게 활용할 수 있을 것이다. 최근에 당귀잎, 방풍잎이 식재료로 애용되고 있는 것에 비추어 볼 때 시도해 볼 가치가 있을 것으로 생각된다.

오늘날에도 식용으로 많이 쓰이고 있는 도라지, 더덕, 마 이외에 등굴레, 삼주, 택란, 지유, 당귀, 천남성, 갈근 등의 뿌리도 식재료로 활용되었던 것을 알 수 있었다. 한약재 황정, 옥죽으로 사용되는 등굴레 뿌리는 밥을 지어 먹거나, 가루 내어 죽을 쑤기도 하고, 찌서 먹거나 앙금으로 떡을 해먹기도 하였다. 삼주의 경우 어린잎은 국을 끓여 먹거나 데쳐서 나물을 먹고, 날것으로 씹을 싸먹기도 하였으며, 한약재 백출로 사용하는 뿌리는 밥에 넣어 먹거나 삶아 먹고, 떡의 재료로 사용하거나, 차를 만들기도 하는 등 식재료로서의 활용빈도가 높았던 것을 알 수 있었다.

약용식물의 조리방법은 나물·생채, 장아찌·절임 등의 부식류가 가장 높은 빈도를 차지 하였고, 밥, 죽 등의 주식류와 떡, 술, 차 등 후식류도 높은 빈도를 보였다.

빈도가 가장 높은 나물의 경우 대부분 약용식물의 새싹, 새순, 잎이 나물로 활용되고 있었는데 조리방법으로는 데쳐 나물로 하는 방법이 가장 많이 사용되었으며 데쳐서 말린 뒤 저장하여 두고 겨울철 채소가 부족할 때 사용하는 묵나물로 사용하는 방법도 확인 할 수 있었다. 묵나물로만 사용하는 식물은 개미취, 늦젓가락나물, 살구나무, 으아리 등이었다. 볶음 나물의 경우 백작약, 다향나무, 오미자 등의 새싹을 이용하거나 도라지와 같이 뿌리를 볶아서 사용하는 경우도 있었다. 또한, 찌서 나물로 이용하는 방법도 있었는데 등굴레 뿌

리가 이에 해당되었다.

밥으로 활용하는 경우 잎이나 순을 데쳐 밥과 함께 짓는 나물밥이 가장 많았고, 찹과 같이 전분을 더해 밥을 짓는 경우도 있었다. 구기자 우린 물로 밥을 짓는 방법도 찾아 볼 수 있었다. 죽은 잣, 행인, 차전자와 같이 씨앗을 갈아 죽으로 이용하는 경우가 많았고, 조릿대, 찹과 같이 전분을 채취하여 죽으로 사용하는 경우도 있었다. 소나무의 경우 즙액을 채취하여 죽으로 이용하기도 하였다. 국수의 재료로는 참나리, 민들레, 제비꽃, 참마, 층층잔대 등 뿌리 부분이 주로 사용되었다. 참나리와 같이 뿌리를 가루 내어 국수로 만드는 방법과, 제비꽃과 층층잔대와 같이 찜거나 갈아서 국수로 하는 방법이 있었다. 민들레의 경우 뿌리를 잘게 잘라서 국수로 사용하였으며, 참마는 전을 부친 후 이를 다시 국수모양으로 썰어 이용하였다.

김치의 재료로도 다양한 약용식물이 활용되고 있었다. 더덕, 도라지와 같이 뿌리부분을 사용하는 경우와 오갈피, 질경이와 같이 새싹을 이용하는 경우가 많았다. 밤으로 김치를 담는 법도 찾을 수 있었다. 장아찌는 민들레, 십사리, 앵두나무, 제비꽃, 참소리쟁이, 층층잔대, 찹, 하늘타리 등과 같이 소금에 절이거나 더덕, 도라지, 만삼 등과 같이 고추장에 절이는 방법이 사용되었다.

양념으로는 쇠비름, 잣, 초피처럼 그 자체를 조미료나 향신료로 사용하는 경우와 느릅나무, 더덕, 도라지, 층층잔대와 같이 간장 등의 장류의 원료로 사용하는 경우가 있었다. 또한 느릅나무는 씨앗을 갈아 소금, 설탕, 간장, 다른 채소류를 섞어 깨소금처럼 밥이나 죽에 넣어 먹는 방법이 사용되었다.

떡으로는 식물의 다양한 부위가 사용되었는데 대추와 밤 같이 맛이 좋은 종자를 사용하기도 하였으며 당귀와 같이 새싹과 뿌리를 가루 내어 떡으로 만들기도 하였다. 감국이나 참나리의 경우 꽃으로 화전을 만들기도 하였고, 찹이나 하늘타리의 뿌리에서 추출한 전분으로 떡을 만드는 방법도 볼 수 있었다.

술과 차와 같은 음청류로 활용되는 재료도 많았다. 술은 감국, 찹꽃 등 꽃으로 술을 담는 경우와 다래, 복분자, 오디와 같이 열매의 즙액을 채취하여 술을 담는 경우가 있었다. 또한 소나무의 경우 가지, 과실, 껍질, 꽃, 새싹, 잎 등의 다양한 부위를 술로 담아 먹었다. 차는 구기자, 산사, 오미자, 앵두 등의 열매를 이용하는 경우가 일반적이었고 새싹을 차로 마시는 경우도 흔히

볼 수 있었다. 민들레 뿌리와 소나무 씨앗은 볶아서 커피 대용으로 사용한다는 기록도 있었다.

본 연구를 통해 근대조리서와 일제강점기 구황서 속에 기재된 약용식물의 식용부위와 다양한 조리방법을 살펴 볼 수 있었다. 지금은 사용되지 않고 잊혀진 방법이 대부분이지만 다시 복원하여 활용해 볼 가치가 충분하다고 생각된다. 이후 후속연구를 통해 조리방법을 좀 더 구체화하고 현대인들의 구미에 맞춘다면 우리 전통지식을 계승한다는 의미와 함께 한식 식재료 다양화에도 기여 할 것으로 기대된다.

V. 결론

일제강점기 근대 조리서와 구황서를 통해 약용식물의 식용부위와 조리방법을 고찰한 결과는 다음과 같다.

1. 약용식물의 식용부위는 새싹과 새순 부위가 가장 많이 사용되었고, 약용부위는 뿌리와 열매가 주로 사용되어 식용과 약용부위는 다른 경우가 많았다.
2. 약용식물의 조리방법은 주식류, 부식류, 후식류, 양념류 등 다양했는데 나물·생채, 장아찌·절임 등의 부식류가 가장 높은 빈도를 차지 하였고, 밥, 죽 등의 주식류와 떡, 술, 차 등 후식류도 높은 빈도를 보였다.

참고문헌

- 1 강연석, 안상우. 『鄉藥集成方』 「諸咳門」에 나타난 朝鮮前期 鄉藥醫學의 특징. 한국의사학회지. 2003;16(1):3-16.
- 2 이경록. 조선초기 『향약제생집성방(鄉藥濟生集成方)』의 간행과 향약의 발전. 동방학지. 2010;149:327-371.
- 3 박경용. 나물·약초 민속의 전승양상과 활용방안. 민족문화논총. 2009;43:563-598.
- 4 오준호, 구현희, 백주현, 안상우. 연구논문 : 『식의심감(食醫心鑑)』에 담긴 식치의학 연구. 韓國食生活文化學會誌. 2010;25(6):734-745.

5. 한국 농촌진흥청. 식료찬요. 서울: Jinhan M&B. 2014:316
6. 조미숙. 동의보감에 나타난 식재료와 이용방법. 율촌재단 식품관련 기초연구과제 총서3. 서울:율촌재단. 2011:257-726
7. 유중립, 노재준, 윤태순, 홍기용. 증보산림경제2. 수원:농촌진흥청. 2003:746
8. 김재희. [임원경제지] 의 나물과 21 세기 민족식물학. 민속학연구, 2015;36:59-84
9. 박홍인. 「Q매거진 ‘누벨 한식’의 시대가 온다... 한식 세계화, 제 2라운드 시작」. 『동아닷컴』. <http://news.donga.com/3/all/20160928/80521602/1>.
10. 박윤재. 일제의 한의학 정책과 조선지배. 大韓醫史學會. 17(1). 75-86. 2008
11. 이주화. 한국 전통 나물 이용현황 및 기호도 조사. 숙명여자대학교 전통문화예술대학원 석사학위논문. 2005.
12. 허복구, 유성오, 김병운, 양승렬, 조자용, 천상욱, 장홍기, 김현주, 박윤점. 문헌에 나타난 식용 가능 자생식물과 재래시장에서 유통되는 산채류의 비교 연구. 한국인간·식물·환경학회지. 2005;8(430-45).
13. 서유구. 임원십육지. 파주:교문사. 2007:372
14. 방신영. 조선요리제법. 서울:열화당. 2011:496
15. 빙허각이씨. 부인필지. 파주:교문사. 2010:235
16. 植木秀幹. 朝鮮の救荒植物. 농촌진흥청(역). 구황방 고문헌 집성 제 2권 일제강점기의 구황방. 양평:생각심표&주)휴먼컬쳐아리랑. 2015:9-80
17. 兪野榮. 朝鮮의山果と山菜. 농촌진흥청(역). 구황방 고문헌 집성 제 2권 일제강점기의 구황방. 양평:생각심표&주)휴먼컬쳐아리랑. 2015:81-164
18. 조자호. 조선요리법. 서울:책미래. 2014:576
19. 林泰治, 河本台鉉. 朝鮮産野生食用植物第33号林業試驗場報告. 京城:朝鮮總督府林業試驗場. 1942:239
20. 이용기. (朝鮮無雙)新式料理製法. 서울:궁중음식연구원. 2001:293
21. 林泰治. 朝鮮の救荒植物と其の食用法. 농촌진흥청(역). 구황방 고문헌 집성 제 2권 일제강점기의 구황방. 양평:생각심표&주)휴먼컬쳐아리랑. 2015:165-485