

고려와 조선시대의 문헌으로 본 한국의 나물

강 은 주

상지대학교병설전문대학 식품영양과

A Bibliographical Study on Namul of Koryo and Chosun Dynasty

Eun-Joo Kang

Department of Food and Nutrition, Sangji Junior College, Wonju 220-130, Korea

Abstract

The "Namul" is a Korean common vegetable food composed of edible young leaves and soft stalks of wild plants or cultivating vegetables and treated with traditional condiments. It has been widely used as not only a regular diet but seasonal foods or special ceremonial foods. In this thesis, the kinds of edible plants for namul were philologically approached by books published in Korea from Koryo to Chosun dynasty. The first historical record about cultivated vegetable as food in Korea was a garlic and a gourd in 「Samkuksaki」. According to numerous records, edible wild plants might have played an important part as food resources, since they have variable edible portions as famine relief foods. Four kinds of namul were first introduced in Koryo age, but in Chosun dynasty over eighty kinds were recorded. The root of ballflower and white radish were most commonly used for raw namul and bamboo shoot and squash for boiled ones. Most kinds of namul were introduced in 「Zeungbosanrimkwungjae」 and 「Limwonsiprwukji」 influenced by pragmatism in later half period of Chosun. The chronic state of famine in later half period of Chosun caused to introduce various edible wild vegetables, and had greatly influenced on the Korean people to acquire vegetarian food habits and to favor salty taste. It seems to need a further study on recent nutritional problems including dietary fiber.

Key words : namul, edible wild plants, cultivated vegetable.

서 론

한 민족의 식생활은 그 민족이 생활하는 터전의 자연 환경을 활용하면서 적응과 변용을 거듭하며 형성된 문화의 총체이다. 우리나라는 식생활의 내용면에서 식물성 식품의 섭취비율이 높아 『나물』류가 갖는 영양면에서의 중요성은 대단히 크다. 한국인의 일상식은 밥을 주식으로 하고 여러 가지 음식을 반찬으로 하는¹⁾ 상호보

완형으로서 수 조육류의 이용과 조리법이 대단히 발달하여 왔음²⁾에도 불구하고 양적인 면에서 극히 한정되어 있었던 까닭으로 생활하는 농경지의 주변에서 손쉽게 취할 수 있었던 채소류 饌物이 주로 상에 올라 常食되어 왔던 것이다. 나물류는 그 특유의 향미와 영양생리작용으로, 또 조선조 후기의 잦은 가뭄과 전란이나 민란 등의 각종 재해로 인한 기근시에 중요한 구황식품으로서 식용되어오는 가운데 우리 민족의 식생활에 중요한 위치를 차지하게 되었고 이것이 최근에 이르기까지 채식 위주의 식습관을 형성하여 온 것에 지대한 영향을 미쳤

다.³¹⁾

본 논문에서는 부적당한 식품의 섭취가 원인이 되어 성인형 만성 질환의 이환율이 높아지고 있는 오늘의 현실에서 한국인에게 알맞는 식생활의 정립을 위해 식물성 식품 중에서도 그 재료의 다양성과 운용이 용이한 나물류에 대한 새로운 인식이 필요하다고 판단하였다. 그리하여 우리나라의 역대 식품 및 조리에 관련된 문헌의 기록을 통하여 우리 민족 고유의 반상(飯床)에서의 나물 쓰임새와 시식, 절식, 의례식의 나물요리를 분석 고찰함으로써 한국 음식문화의 이해를 높이는 하나의 자료로 제시하고자 한다.

나물의 정의

『나물』이라 함은 채소나 산채, 들나물, 나무의 어린 줄기나 잎, 식용 가능한 풀, 뿌리 등을 삶거나 데친 다음 갖은 양념에 무친 숙채(熟菜)⁴¹⁾를 이르는 경우가 많은데 사전적 의미로는 먹을 수 있는 채소나 풀, 나무의 새싹, 어린 줄기, 잎, 또는 그것으로 만든 반찬⁵¹⁾을 총칭하는 것으로 역대 어학서상의 나물에 관한 정의는 Table 1과 같다.

조리학상의 용어로는 익힌 나물을 숙채, 날 것을 조미하여 즉시 먹도록 한 것을 생채(生菜)라 한다. 『음식디비방』 『증보산림경제』 『임원십육지』 『시의전서』 『부인필지』 등의 문헌에서의 나물이란 명칭은 채소 자체를 표현하기도 하고 조미하여 조리한 것을 나타내기도 했는가 하면 채소나 산채류를 재료로 하여 만든 무친 나물 이외의 음식 즉 채소를 재료로 하여 만든 느르미, 나물구이 등의 찬물에도 다양하게 쓰였기 때문에 한 가지로

만 정의하기는 어려우나 현재는 위에서 설명한 사전적 의미로 통용되고 있다.

고려와 조선시대의 나물의 종류와 이용

우리나라에서 채소류가 역사에 나타난 첫 원예식품의 기록은 『삼국사기』의 “마늘과 박”이라 할 수 있다⁶¹⁾. 『삼국유사』에서 단군신화에 나오는 “쑥과 마늘”의 기록은 삼국사기의 기록보다 조금 늦으나 “쑥”의 역사적 기록은 처음으로 보는 견해⁶²⁾가 타당할 것이다. 이⁶³⁾ 등의 관점에서 볼 때, 이미 그 때에 초보적 농경이 시작되어 있었고 채소류와 같은 원예식품의 생산이 농경문화의 도입과 함께 시작되어서 나물(채소)의 이용방법이 이미 개발되어 있었다고 볼 수 있다.

삼국사기의 기록들로 미루어 보아 삼국시대에는 채소류의 생산과 이용이 대중적으로 이루어져 있음을 알 수 있고 고려시대의 승불사상에 영향을 받은 육식의 규기가 나물류의 상대적 이용 증대에 크게 영향을 미쳤으며, 조선시대 중기 이후의 빈번한 흉수와 가뭄 등의 자연적 재해와 전란과 민란 등의 잦은 인위적 재해로 인한 극도의 식량궁핍은 자연히 나물에 대한 이용도를 높이는 데에 영향을 미쳤다.³³⁾

우리의 옛 선조들의 풍류적인 시와 노래에는 나물을 소재로 한 것이 많고 나물에 대한 속요⁷¹⁾ 또한 많은 것으로 보아 우리 민족의 식생활에 나물이 차지하는 중요성을 익히 알 수 있으며 오늘날 나물을 상용하는 동아시아의 중국, 한국, 일본 가운데에서 우리나라가 가장 많은 종류의 나물을 식용하는 나라가 되었다는 것⁴¹⁾을 짐작 가능하게 하며 조선시대에 이르러 정립된 반상규범에

Table 1. 어학서에서 본 나물의 정의

어학서명	간행년도	나물의 정의
訓蒙子會 名物記略	1527 1870	菜(나물 → 채)는 풀로서 먹을 수 있는 것은 모두 菜라 한다 ⁴¹⁾ 菜蔬는 草之可食者의 俗言으로 羅物(라물)이고 羅는 나라이름이지 食物의 이름은 아니다 ⁴¹⁾
東言考略	1980	신라사람은 흔히 물건위에 국호를 붙인다. 國을 羅羅라 한다. 菜蔬를 『나물』이라 함은 羅物에서 온 것이다 ⁴¹⁾
國語大辭典	1986	① 먹을 수 있는 풀이나 나뭇잎의 총칭, 또는 그것을 조미하여 무친 반찬 ⁵¹⁾ ② 채소 또는 잘게 썬 오이·호박 등을 조미하여 무친 반찬 ⁵¹⁾

밥, 국, 김치와 함께 기본 찬물류로서 상에 오르는 것이 기본이었다.¹⁾

나물은 채소(菜蔬)라 부르는 재배나물과 야생의 산야채나물로 구분하는데 산야채나물은 자라는 장소에 따라 채산나물(산나물; 山菜)과 들나물로 부르며 이들을 모두 총칭하여 푸새¹⁾라고 하기도 한다.⁴⁾

1. 나물에 이용된 채소와 산야채

채소에 관한 문헌상의 최초의 기록은 『삼국사기』의 “박과 마늘”이라고 할 수 있으며⁶⁾, 이 중에서 “박”은 삼국시대 이전부터 식용되어 왔는데 고려시대의 “이규보”가 쓴 『동국이상국집』에서도 “미숙한 박은 삶아 먹는다”라고 기록하고 있다.²⁾

고려시대와 조선시대에 상용된 채소 나물이 수록된 문헌을 연대순으로 정리한 Table 2에서 보듯이 고려 고종(1236~1251)대에 저술된 응용영양서인 『향약구급방』에는 쑥을 위시하여 당귀, 길경, 동아, 가지, 부추, 상치, 백치 등의 약리성 나물이 기록되어 있고 12세기 중엽의 고려풍물 기행서인 『고려도경』에도 더덕, 복령, 연근이, 『동국이상국집』에는 박, 외, 무우, 파, 아욱 등의 나물에 관한 기록에 있으며 『해동역사』에는 고려의 상치가 비싼 값으로 거래되었다⁷⁾는 기록으로 보아 삼국시대와 통일신라시대에 이미 상치재배가 번성했음도 알 수 있다. 『목은집』 『파한집』에서도 순채와 배추를 소개하고 있는데 이 중 순채는 연못에서 자라는 다년생 수초로 고려시대에는 문헌에 자주 등장하는 것으로 보아 그 이용빈도가 높았으나 오늘날에는 겨우 이름만 남아 있을 정도로 이용이 되지 않는 실정이다²⁾. 순채는 충북의 제천지방에 자생하고 있다.

고려시대의 숭불사상에 기인된 육식의 금기로 나물의 이용발달이 이루어진 것이 조선시대에 까지 영향을 미쳤고, 조선시대 후기의 여러 재난에 기인된 만성 기근화된 사회경제적 상황은 살아 남기 위한 방편으로서 식용 가능한 산과 들의 푸새들을 찾아서 식용하게 된 기회가 자연 많아지게 되어 구황식으로서의 나물 이용이 발달하였다. 김⁹⁾에 의하면 조선 후기의 구황식품 415종류 중에서 322종류가 봄철의 춘궁기에 이용된 산야채의 어린 잎이나 줄기, 뿌리를 이용한 산채류 나물이었으며, 농촌과 산촌의 살림에 관한 내용이 수록된 『증보산림경제』의 “치선”편과 『임원십육지』의 “정조지”편에서 조

선시대에 이용되었던 산야채류의 거의 대부분이 수록되어 있는 점으로 보아 이러한 시대적 사회경제상황을 잘 대변하고 있는 것으로 보인다(Table 2).

우리나라에서 식용되어오고 있는 채소와 산야채류 나물은 Table 2에 나타났듯이 상치와 죽순에 관한 기록이 가장 많았는데 상치는 봄과 여름의 일상식에서 싹과 무침으로, 죽순은 봄철의 시식으로, 또 구황식으로도 이용되었다. 무우의 이용빈도도 대단히 높았고 쑥과 마늘, 오이, 파, 아욱, 도라지, 당귀(승검초나물)의 이용도 많았음을 보여준다.

우리나라 산야채의 종류를 보면 멧미나리, 쑥, 쇠비름, 궁궁이, 삼주*, 고사리*, 새삼, 국화, 질경이, 냉이, 고비*, 더덕, 달래, 도라지*, 참버섯*, 썸바귀, 고들빼기, 멧두릅*, 송이버섯*, 물쑥*, 소루쟁이, 멧갓, 움파, 곰달래, 평지, 곱취, 취, 깨비름, 원추리 등을 대표로 들 수 있다. 이¹⁰⁾ ¹¹⁾ 등에 의하면 채소의 재배와 더불어 산야채들의 재배가 많았음을 알 수 있는데 위의 *표시된 산야채류가 그 대표적인 재배산나물에 속한다.

채소와 산채류 나물에서 얻는 비타민과 무기질류의 영양이 기근시의 극심한 영양불량을 어느 정도 완화시키는 데에 도움은 되었을 것이나 기친 식물성 식품을 이용하는 과정에서 장(醬)이 가진 익숙한 풍미와 짠 맛이 많이 가미되었고, 초식성 식사는 생체세포의 Na와 K간의 생리적 균형을 유지하기 위해 Na의 요구량을 증가시키게 된다. 이것이 우리 민족 특유의 짠맛에 대한 기호도를 올린 점¹²⁾도 간과하기 어려우며, 현대영양학에서 식물성 식품의 식이섬유질의 영양생리학적 측면이 새삼 중요하게 대두되는 현시점에서 짠맛에 대한 기호도의 조절에 대한 노력과 함께 산채류와 채소나물의 식품학적 중요성을 새로이 인식하고 이의 가치를 재정립할 필요가 있다고 본다.

2. 숙채(熟菜)와 생채(生菜)

채소를 날로 먹도록 조미하여 부친 것을 생채나물 또는 생채라 함에 비하여 데치거나 삶거나 볶는 등의 열처리나 물에 우려내는 방법도 써서 익힌 나물을 숙채, 보통은 나물이라고 한다. 데치거나 삶는 전처리 과정은 일반적으로 산야채류를 조리할 때에 많이 이용한 것으로 기록되어 있고¹⁾ 이것은 산채류 특유의 아린맛, 쓴맛 등의 異味를 제거하면서 식물의 독성분을 제거하거나 희

Table 2. 우리나라에서 이용된 나물의 연대별 분류

시대	書名	年度	채 소 이 름																																			
			쭈	마늘	박	목이	석이	마	상치	가지	귀	외	오이	더덕	茯	연근	외	무우	표고	파	아욱	송이	순채	배추	우엉	동아	당귀	木頭菜	도라지	토란	콩잎	부들잎	죽순	미나리	훈채			
			艾	蒜	瓠	木耳	石耳	薯蕷	蒿苳	茄子	胡瓜	沙參	蓮根	蘿蔔	粟	蕪	葵	松耳	蓴菜	松菜	牛蒡	冬菘	辛甘草	木頭菜	桔梗	芋子								竹筍	水芹			
고조선	단군신화		●	●																																		
원삼국	삼국사기	1145			●																																	
삼국	삼국사기	1145		●		●	●																															
빛	삼국유사	12C	●					●																														
통일	고려사	1451										●																										
신라	해동역사	18·9C						●	●	●																												
고려	고려도경	1124									●	●	●																									
	동국이상국집	13C中		●							●			●	●	●	●	●																				
	파한집	13C中																				●	●															
	향약구급방	13C中末					●	●					●			●	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	목은집	14C末																				●	●															
	고려사	1451																																		●	●	
	동분선	1478																●																		●		
	노걸대	16C初																																				
	해동역사	19C初						●			●																											
	기타																																					
조선	산거사요	1360		●						●							●													●						●		
	동국여지승람	1481	●		●		●										●					●				●												
	지봉유설	1613							●	●		●								●																		
	음식디미방	1670	●									●																									●	
	치생요람	1691																			●																●	
	증보삼림경제	1766	●	●					●	●	●	●	●	●	●			●					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	민천집설	1822							●	●		●						●		●						●	●			●							●	
	규합총서	1815																																			●	
	임원십육지	1827		●	●	●	●			●								●	●	●		●	●	●	●	●	●	●		●						●		
	시의전서	19C末			●				●		●	●					●	●		●										●								
기타																																						
			5	5	5	2	3	2	6	8	2	5	3	1	3	2	7	5	5	3	4	5	3	3	5	6	3	4	4	1	1	1	8	2	1			

석시킴으로서 조미료와의 조화가 잘 이루어지도록 하는 효과가 있다.

Table 3은 식품관련 고문헌과 조선시대 및 일제시대에 간행된 문헌들에 수록된 숙채류와 생채류를 분석 정리한 것으로서 Table 3에 나타난 바와 같이 숙채류가 생채류보다 훨씬 다양하였으며 이용범위도 넓었음을 알 수 있다. 또한 생채류에는 무우, 미나리, 도라지, 탕평채의 이용 빈도가 높았고 숙채류에는 죽순채와 호박나물의 이용빈도가 가장 높았는데 이들 재배나물들은 집 주위의 터밭에서 손쉽게 재배 식용하였을 것이며, 묵채, 죽순, 두릅, 옹과, 콩나물, 숙주나물, 고비, 잡채 등의 나물을 일상식에서 보다는 의례식이나 시·절식으로 먹었던 별식이어서 그 기록이 많았던 것으로 보여진다.

또한 조선시대 후기로 갈수록 산야채류를 이용한 숙채류의 이용이 많아졌음이 나타났는데 이는 그 당시 만연했던 만성기근으로 인하여 구황식물로서 산채를 많이 이용하게 된 시대적 배경과 무관하지 않다. Table 3의

기록에 나타난 첫번째 나물은 『동국이상국집』에서의 가지생채, 파생채, 가지나물, 박나물의 4 종류이었으며, 조선시대의 문헌에는 80여 종류의 나물이 망라되어 있는데(이곳에는 모두 기록하지 못하였음) 『음식디미방』 『증보산림경제』 『임원십육지』 『시의전서』에 수록된 나물류는 대부분이 숙채로서 구황식물로서 나물류의 이용이 대단히 많았음에도 불구하고 구체적인 조리법에 관한 내용은 그 기록이 아주 드물다. 또한 조선시대 말기에 실학과 학자들의 생활과 연관된 학문연구와 저술 활동은 『증보산림경제』 『임원십육지』를 위시한 문헌들과 일제시대에 교육의 대중화 시대를 맞아 쓰여진 『간편조선요리제법』 『조선요리』 『조선무쌍신식 요리제법』 등의 문헌이 나오면서 나물류의 기록도 많아졌음도 Table 3으로 짐작이 가능하다.

3. 일상식, 시식, 절식 및 의례식에서의 나물 이용

우리나라는 일상식의 반상차림에 상에 올린 나물 이

Table 4. 시식·절식·일상식·의례식에서의 나물

구 분	나 물 명	주로 사용된 재료	
시·절식	정월대보름	묵은 나물(진채) (上元菜)	말린 버섯류, 말린 산채, 순무, 무우, 시래기, 가지고지, 오이꼭지, 대두황권(콩을 싹 틔워 말려 둔 것)
	입 춘	산개부침 옹과나물 승검초나물 기 타	해빙기에 채취한 겨자쌈 옹에서 기른 파 옹에서 싹 틔운 당귀의 싹 냉이, 산달래, 돌나물
	삼 월 사 월	탕평채(묵초나물) 애채(썩나물) 애탕, 애단자	녹두포, 부재료로 편육, 미나리, 김을 사용 어린 썩 어린 썩, 찹쌀(애탕은 토장국이 많았음)
	사월초파일	미나리 나물	미나리, 파
의례식	여 아 높 상	삼색나물	삼색나물(미나리를 써서 수명을 축원하는 의미).
	제 사 상	삼색나물	숙채 3종류
일상식	3 첩 반상	숙·생채	삼색나물(숙채 2, 생채 1), 콩나물, 숙주, 시금치, 무우
	5 첩 반상	숙·생채	삼색나물(숙채 2, 생채 1), 애호박, 숙주, 고사리, 무우, 도라지
	7 첩 반상	숙 채 생 채	삼색나물(도라지 숙채, 애호박 고사리) 무우, 도라지
	9 첩 반상	숙 채 생 채	삼색나물, 도라지, 고사리, 애호박, 숙주 도라지, 무우
	12 첩 반상* (궁중수라상)	숙 채 생 채	삼색나물, 도라지, 숙주, 애호박 무우

* 이 4종류의 채소류 나물의 이용빈도가 가장 높았다. 일반서민과 반가는 9첩 이하의 상차림이었다.

외에도 재배시기 혹은 채취시기에 맞추어 특별한 나물 요리로 계절적인 정서를 즐겼으며 의례식에서도 나물은 상에 올랐다¹⁾. Table 4는 우리나라 전래의 시식, 절식 및 의례식과 일상식을 정리한 것으로 우리나라 전래의 식생활문화를 잘 대변해 주고 있으며 여기에서 볼 수 있듯이 의례식과 일상식에서는 재배나물인 채소를 이용한 나물의 이용이 많았고, 시·절식에서는 산야채로 만든 나물의 이용빈도가 높았음을 알 수 있다.

요약 및 결론

고려시대와 조선시대의 식품관련 문헌을 중심으로 나물의 종류와 그 이용에 관한 내용을 분석한 결과는 다음과 같다.

나물은 먹을 수 있는 식물의 잎이나 줄기, 나뭇잎, 새싹들이며 또는 그것을 조미하여 무친 음식을 총칭한다. 나물은 재료면에서 재배나물인 채소와 산야채(산채)류로 구분되며 채소에 관한 최초의 기록은 『삼국사기』의 “바늘과 박”이라 할 수 있다. 나물은 부식으로서 뿐만 아니라 구황식품으로서도 긴요하게 이용되어 왔음에도 고려시대에 와서야 그 기록이 나타났고 근세에 까지 이용빈도가 매우 높아서 우리 민족이 최근까지 채식 위주의 식습관이 형성되어온 것과 짠맛에 대한 기호도를 높이는 데에 크게 영향을 미쳤으며, 고려시대에는 4종류의 숙·생채류가, 조선시대에는 80 여종의 숙·생채류의 기록이 남아 있는데 생채류에는 무우, 미나리, 도라지, 탕평채의 이용빈도가 높았고, 숙채류에는 죽순채와 호박의 이용빈도가 가장 높았다. 또한 채취시기에 맞는 시식·절식으로서의 산채나물 이용이 많았고 일상식에서는 재배나물의 이용빈도가 높았는데 조선조 후기 이후의 기록이 다양한 것은 실학과 학자들의 저술이 많아진 것과 무관하지 않아서 『증보산림경제』 『임원십육지』에 가장 많은 종류의 나물이 기록되었다.

최근 식물성 섬유질에 관한 식품학적인 측면에서 나물의 새로운 재료가 필요하다고 보았으며 점차 식사 내용이 서구화 되어 가는 현실점에서 한국인의 체질에 맞는 식품으로서의 나물에 대한 중요성의 인식과 조리방법면에서의 식품학적 고려에 대한 연구가 더 필요하다고 본다.

참고문헌

1. 강인희 : 한국의 식생활사, 삼영사 p.225(1986)
2. 이성우 : 고려시대이전의 한국식생활사 연구, 향문사 p.116-121, p.123-143, p.221-228(1987)
3. 김희선, 김숙희 : 조선 후기 기간 만성화에 구황식품 개발의 사회 경제적 고찰, 한국식문화학회지, 2(1), p.81-92(1987)
4. 이성우 : 한국요리문화사, 교문사 p.281-292(1985)
5. 이희승 : 국어대사전(32권) 제3수정증보판, 민중서림(1986)
6. 이미순, 이성우 : 한국원예식품의 역사적 고찰, 한국식문화학회지, 1(1), p.45-53(1986)
7. 이성우 : 한국식경대전, 향문사, p.281-372, p.757-768, p.231-281(1981)
8. 고려대학교 민족문화연구소 : 한국문화사대개(Ⅳ), 한국식품사 p.193-296(1974)
9. 김춘련 : 구황식품 조사 연구 - 강원도 지방을 중심으로 -, 관동대학교논문집, 제11집(1983)
10. 이미순 : 한국 산채류 이용의 역사적 고찰, 한국식문화학회지, 1(2) p.167-170(1986)
11. 이성우 : 조선시대 조리서의 분석적 연구. 정신문화연구원 p.92-95(1982)
12. 윤서식 : 한국식품사 연구. 신광출판사 p.106-107(1987)
13. 저자 미상 : 황혜성 편저, 음식디미방(재인쇄본), p.115(1985)
14. 빙허각 이씨 : 정양완 역, 규합총서(3판), 보진재 p.85-86, p.115-119(1984)
15. 이효지 : 한국음식의 조리가공별 분류. 식품과 영양 5(4) p.34-40(1984)
16. 이미순, 정미숙, 이성우 : 우리나라 채소의 역사적 고찰. 한국식문화학회지, 3(4) p.359-367(1988)
17. 이용기 : 조선무쌍신식요리제법(1943).

(1993년 2월 11일 수리)