

김치에 관한 문헌적 고찰

I. 김치의 제조 역사

이철호 · 안보선

고려대학교 식품공학과

(1995년 6월 30일 접수)

Literature Review on Kimchi, Korean Fermented Vegetable Foods

I. History of Kimchi making

Cherl-Ho Lee and Bo-Sun Ahn

Department of Food Technology, Korea University, Seoul 136-701, Korea

(Received June 30, 1995)

Abstract

The history of vegetable preservation technology by salting and fermentation in Korea was reviewed from the Three Nations Era to the end of Chosun Kingdom, and the development of present day's Kimchi processing technology was traced back by using the classic books as well as recent review papers published in Korea. Although the written record on salting and fermentation of vegetables first appears in a 12th century literature (Dongkukisangkukjib, Gyu-Bo Lee 1168~1241), the use of salted/fermented vegetables could be dated back to the Three Nations Era (B.C. 37~A.D. 668) and even earlier period. The present type of Kimchi was gradually evolved after the introduction of red pepper into Korea in the 17th century. The descriptions on Kimchi fermentation appeared in the literatures written in the period of 16th~19th centuries in Korea, Suunjabang (1500~), Domundaijak (1611), Sasichanyocho (1656), Eumsikdimibang (1670), Chubangmun (1600~), Saekgyung (1676), Yorok (1600~), Sanlimkyungje (1715), Cheungbosanlimkyungje (1766), Kyuhapchongsoe (1800~), Imwonsipyukji (1827), Dongkuksesiki (1849) and Buinpylji (1855~) were reviewed.

I. 서 론

우리나라는 4계절의 구분이 분명할 뿐 아니라 같은 위도에 있는 다른 나라에 비하여 겨울이 춥고 길어 채소를 소금에 절여서 저장해 두면 먹던 것이 김치의 시작이라고 생각된다¹⁾. 특히 비타민 C가 결여된 곡물을 주식으로 하는 한국인의 식생활에서 장기간의 동절기에 비타민 C를 공급하는 수단으로서 김치의 역할은 절대적이었다고 본다. 김치(Kimchi)는 한국의 고유한 침채류로서 배추, 무, 오이, 열무, 파 등과 같은 채소류 등을 식염에 절인 후 여러가지 부원료를 첨가하여 발효숙성시킨 산발효식품의 일종으로²⁾, 재로나 담그는 방법에 따라 여러 종류가 있으므로 이들을 통틀어 김치류라 부른다. 세계적으로 산발효채소에 속하는 예로는 독일의 sauerkraut, 네덜의 군드록, 일본의 쓰께모노(漬物) 등이 알려져 있다. 절임이나 된장, 간장과 같은 침장

원에 저장하는 장아찌류는 인접국가인 중국이나 일본에서도 볼 수 있으나 고추와 같은 향신료를 이용한 양념김치는 외국에서 예를 볼 수 없는 우리만이 가진 특징적인 것이다.

김치의 독특한 맛은 마늘, 고춧가루, 생강 등의 향신료와 젖산발효에 의해 생성되는 젖산, 초산, 탄산가스 등이 가미되어 형성되는데 고추의 매운 맛 성분인 캡사이신은 함께 사용되는 젖갈의 지방산의 산화를 방지하며, 비린내를 없애는 역할을 한다³⁾. 또한 김치에는 비타민 A, 비타민 C, 무기질이 풍부하며 단백질과 칼슘이 보강되어 있으므로 영양이 풍부한 전통식품이라고 할 수 있다⁴⁾.

우리나라에서 김치제조 변천사에 관한 선행연구로는 가장 먼저 조⁵⁾의 菹菜考가 발표되었고 장⁶⁾의 韓國 菹菜考 製造史와 이⁷⁾의 中·韓·日에서 저채류의 변천과 교류에 관한 연구, 윤⁸⁾의 「正倉院古文書」에서 類推한

韓國古代의 醬類와 채소절임, 윤⁴⁾의 김치 가공법에 있어서의 조선초기와 후기의 비교 고찰, 이 등⁹⁾의 「주방문」의 조리에 관한 분석적 연구 등이 있었다.

본 연구는 고려대학교 민족문화연구소에서 주관하는 한국전통식문화 영상화 사업으로 김치류에 대한 기록 영화를 제작하기 위한 고증과 기초자료로서 위의 선행연구를 비롯한 우리말 조리서와 한문 조리서를 중심으로 김치의 역사를 고찰한 것이다.

II. 상고시대의 김치

선사시대에 농경의 발달에 의하여 수렵채집경제에서 정착농업경제로 넘어가는 과정에서 우리나라의 식생활 모습은 크게 변화하였다. 우리나라의 주식은 농경 문화가 자리잡으면서 곡식으로 정착되었으며 처음에는 단지 채집한 곡물을 토기에 넣고 끓여서 죽과 같은 상태의 음식을 먹었다. 이후 정착농업의 안정으로 곡물을 정기적으로 수확하면서 죽의 형태를 벗어나 밥으로 주식의 모양이 변화한다. 이때가 삼국시대 증기 쪄므로 알려져 있다. 곡물에는 전분질이 대부분이므로 이것을 먹을 때는 소화를 쉽게 하고 맛을 내기 위해 염분이 있는 채소류를 함께 먹는 것이 좋는데, 김치의 탄생은 곡물을 주로 먹기 시작하면서 이러한 필요에 부응하여 나타났다고 추측할 수 있다⁶⁾.

우리나라에 관한 기록 중 발효식품에 관한 최초의 것¹⁰⁾은 [三國志 魏志 東夷傳] 고구려條의 [自淸善藏釀] 이란 글이다. “선양장”이란 새글자는 술빚기 담자기 것갈과 같은 발효식품기술의 총칭이며, 채소발효품도 함께 포함한다고 보고 있다. 이 책에는 또한 우리나라 부족국가시대 북쪽 고구려에서도 채소를 먹고 있었으며 그들은 소금을 멀리서 날려서 이용하였고 韓의 금수 초목이 중국과 비슷하며 고구려 사람들이 발효식품을 잘 만든다고 기술되어 있다.

이렇게 우리나라는 삼국형성기에 이미 음식물 저장 기술을 정착시켰으며 미생물을 이용한 누룩을 만들어 酒麴, 醬麴을 개발하였고 이들 麴類를 이용하여 穀酒類, 食醋類를 얻었으며 醬麴으로 장류를 만들기 시작하였다. 한편 국토의 삼면이 바다로 둘러싸여 있었던 관계로 해수에서 식염을 얻을 수 있는 기술이 일찍부터 정착되어 음식물의 염장기술을 터득하고 魚肉類를 염장하여 醃類食品을 만들었고 채소류를 염장하여 침채류를 만들었다고 추정된다¹¹⁾.

그리고 삼국시대에 재배되고 있던 채소류로는 순무(배추-十字花-科에 속하는 향신료이며 根部가 발달한 것), 가지, 상추, 박, 토란 등이며 그외에 생강, 아욱, 파, 부추, 겨자, 송(배추종류) 등이 재배되고 이외에

죽순, 고비, 고사리, 도라지, 더덕과 같은 많은 종류의 산나물 들나물 등 채집채소가 식용되었다. 특히 우리나라는 산수가 청명하여 채집채소의 식용범위가 넓었으므로¹⁰⁾ 재배채소, 채집채소 중 염장에 견딜만한 것은 찐지류와 같은 채소 소금절임으로 만들었을 것이다.

三國史記에 의하면 통일신라시대의 신문왕 3년(683)년에 왕이 부인을 맞는데 폐백품목 중에 醬(간장), 豉(된장), 醃(식해) 등 발효식품의 목록이 들어있다. 醃은 魚醃, 菹醃 등의 뜻이 있어 것갈, 김치류의 총칭으로 해석할 수 있으며 어패류나 채소발효품이 쌀, 술, 장 등과 함께 상용 기본식품이었음을 확실하게 한다¹⁰⁾. 또한 신라시대(720년)에 설치되어서 계속 김장독으로 사용되어 왔다고 추정되는⁶⁾ 범주사 경내의 석옹(石瓮)으로도 통일신라시대에 김치류가 상용식품이었다고 추정할 수 있다.

III. 고려시대

김치담금법이 문헌으로 처음 확인된 것은 李奎報(1168~1241)의 東國李相國集의 家圃六詠(“순무를 장에 넣으면 삼하에 더욱 좋고 청엽에 절여 구동지에 대비한다”)에서 외, 가지, 순무, 파, 아욱, 박을 재배하여 찬물에 쓰고 있음이 나오는데¹²⁾ 그중 순무는 장류에 담가 장자찌로 하고 소금에 절여 겨울철에 대비한다고 하여 찐지 혹은 동치미의 형태로도 만들어졌음을 짐작케 한다¹²⁾. 張¹³⁾은 고려사 禮志 가운데 미나리김치, 죽순김치, 무우김치, 부추김치 등 4가지 김치류 등이 나오는데 이런 것들은 오늘날의 김치와 같은 것이기 보다 찐지류에 가까운 형태의 것이라고 추정하였다. 가포육영에 나오는 시문중, 장에 넣은 것은 상고시대의 것과 같은 계열의 것, 즉 지염(漬鹽)형의 장아찌이고 청엽에 절인 것은 신라, 고려를 거치는 동안 새롭게 개발된 동치미류로 해석할 수 있다¹⁰⁾. 특히 “청엽”이라고 말한 구절에서 깨끗하게 만든 소금물을 생각할 수 있고 그렇다면 국물채로 먹을 수 있는 동치미류로 연결할 수 있다. 그것은 삼삼하게 만든 것으로서 지금의 김치와 같은 의미와 쓰임새의 음식이었다고 추정된다.

고려시대의 재배채소를 鄉藥救急方에서 보면 무우, 오이, 冬瓜, 淸豆, 배추, 큰마늘, 부추, 아욱, 상치, 파, 박 등으로 三國時代의 채소가 이어져 온다. 그리고 成宗 2년(983) 正月 辛未 이래 고려사회에서 園丘行事(단(壇)을 쌓고 하늘과 땅에 제사지내는 행사)가 있었고 여기에 陳設하는 음식으로 4가지 김치류를 마련하였다는 것을 알 수 있으므로¹³⁾ 김치류 食用의 문헌상 起源은 成宗 2년으로 소급시킬 수 있다¹⁴⁾. 또한 중국에서 기원 후 500여년경에 편찬된 齊民要術에 수록된

표 1. 중국(濟民要術)의 침채법과 고려시대 침채법의 비교^{7,13)}

沈 菜 法	中 國	高 麗
食鹽醱沈菜法	食鹽 單用 食鹽+穀粥+麴	食鹽 單用
食醋保存形	食醋 單用 食鹽+食醋	全無
食醋醱形(食醋調味沈菜法)	鹽+糟 酒糟 單用	全無
장아찌형	豉+鹽	醃醬菜類
藥兼	食醋沈菜法에서 極小 (胡芹, 芥子, 薑, 葱, 橘皮)	大部分 利用(葱, 蒜, 薑, 蓼)

김치 제조법과¹⁵⁾ 우리나라의 고려시대를 中心으로 한 침채법과 비교한 것을^{7,13)} 정리하면 표 1과 같다.

위의 표에서 먼저 제민요술의 침채법을 살펴보면 소금에다 메주나 곡죽(穀粥)과 같은 발효제를 혼합하거나 또는 소금에다 술이나 술지게미와 같은 발효식품을 혼합하였다. 그러나 우리나라의 침채원은 식염단용인 것으로 미루어 고대중국의 식염침채법만이 우리나라에 전해지고 있었던 것으로 추정된다. 또한 고대중국의 침채류 주원료의 진처리과정에서 볼 때 그들은 데치거나 삶는 열탕처리를 한 후에 침채하는 침채법을 쓰고 있는 제품이 대부분인데 반하여 우리나라의 경우는 생채 그대로를 침채원에 침채하고 있는 등 서로 상반된 특이성을 나타내고 있다.

이상의 기록 등을 통하여 볼 때 적어도 통일신라시대까지는 배추(藥用으로 이용됨)를 제외한 모든 채소류의 재배가 시작되고, 삼국시대에는 장아찌 형태의 것에 머물던 김치류가 신라·고려에서 전대의 장아찌 형태의 것과 동치미·沈菜類(나박김치류)로 분화, 발달한 것을 알 수 있다¹⁶⁾. 이러한 김치류가 발달하게 된 배경은 제염(製鹽)기술의 발달, 채소재배기술의 발달, 육식의 질제환경, 곡류위주의 한국인 식습관에 어울리는 기호성향의 형성 등이라고 생각된다.

IV. 조선시대

조선시대 김치의 가장 큰 특징은 고추와 젓갈의 활용으로, 이 연구에서는 조선시대 고문서를 편찬된 순으로 살펴보고자 한다.

1. 우리나라에서는 임진왜란 이전에 나온 구체적인 요리책은 남아있는 것이 없는 것으로 알려져 있었는데, 윤¹⁷⁾은 1500년대 초엽의 「需雲雜方」이란 책을 발견하고 이 책에 대한 고찰을 하였다. 이 책에는 소금질이 김치가 17항 나오는데 이 가운데서 7항은 그냥 채소에다

소금을 섞은 것이고, 3항은 채소+소금에다 천초와 할미꽃 뿌리를 섞은 것이며, 1항은 채소와 소금에다 겨자를, 또 1항은 마늘을, 또 1항은 마늘과 후추를 섞은 것이다.

2. 허균이 1611년에 지은 「屠門大嚼」에는¹²⁾ 竹筍醃와 山芥菹가 기록되어 있는데 죽순해는 세종때부터 전래되고 있는 죽순장아찌로 해석되며⁶⁾, 산개지는 無鹽菹에 해당하는 산갓김치로 해석된다. 이 글에는 갖가지 향辛채소의 이름도 열거되었는데 전라도 羅州에서 생산되는 무우(蘿蔔)가 지극히 좋고 맛이 배갈고 물이 많다고 하였다. 이것은 무우 재배의 발달을 말하는 것이며, 또 허균의 治農편에는 무우는 다달이 파종할 수 있고 다달히 먹을 수 있으며 잣(芥葉)과 배추(白葉) 등은 7, 8월에 파종한다고 하였으니 무우, 배추가 둘 다 식생활 속에 부각되고 있었음을 알 수 있다. 또 宣祖實錄(1593년)에는 “무우가 흔하게 재배될 뿐 雜菜종이 부족하여 遠東으로부터 雜菜종의 무역이 있었다.”하니 이속에 배추가 끼어 있을 가능성이 있다¹³⁾.

3. 고추가 이땅에 들어 온 것에 대한 기록은 17세기의 책에서 나타난다. 1613년 이수광은 「芝峰類說(1611년)」에서 ‘苦椒에는 독이 있다. 일본에서 건너온 것이라 그 이름을 倭겨자라고 한다.’고 기록하고 있다. 이후 150년 정도 뒤에 나온 1765년의 「本草綱目拾遺」에서는 ‘고추가 요즘 재배되어 이것이 시장에 많이 모여든다. 이 고추는 고추장을 비롯한 넓은 용도로 쓰인다.’라고 기술하였다. 李翼(1681~1763)은 그의 「성호사설」을 통하여 “나는 고추가 일본에서 왔다는 지식 이외는 아는 바가 없다. 다만 어떤 일본 사람이 고추열매의 끝에 먹을 문혀 붓대신 글을 쓴다는 내용의 시를 읽어 본 적이 있을 뿐이다.”라고 하였다. 이 고추가 이 땅에 들어오자마자 김치에 이용된 것이 아니었다. 고추를 김치에 쓰기 전에는 천초가 많이 쓰였음을 알 수 있다¹⁸⁾.

그러나 중국의 「제민요술」이나 일본의 평안시대의

김치와 「임원십육지」(1827년경)에서 인용한 중국의 宋·元시대의 김치에도 천초를 이용한 것은 거의 없다. 오늘날의 일본 김치에도 물론 천초를 쓴 것은 없다. 그런데 한 연구에¹⁹⁾ 의하면 김치 담글 때 천초유와 겨자유를 버무려 넣으므로써 김치의 상온저장시 항산화 효과를 얻었다고 하였다. 그것은 고추(苦椒)의 강력한 산화방지 작용이 천초와 더불어 상승적으로 작용하여 김치의 상온저장성을 높인 것이라 생각된다. 16세기경 일본에서 들어온 고추는 이후 여러 품종이 중국에서도 들어와 17세기 이후에는 일반에 널리 퍼져 18세기에는 본격적으로 고추가 우리 밥상 뿐만 아니라 생활속에 자리잡게 된 것으로 여겨진다.

4. 四時纂要抄(農家集成에 포함되어 있으나 조선 前期에 저작된 것으로 보임, 1656년)에 沈汁菹(심즙저)가 처음 나오며, 沈瓜菹(심과저), 沈葱(심총) 등이 기록되어 있다. 그중 沈瓜菹는 고려 이규보의 동국이상국집의 瓜편으로 추정해 볼 때 짜게 절였다가 먹는 오이지로 해석된다. 沈汁菹는 가지와 오이를 된장과 밀기울을 침채원으로 하는 장아찌류, 葱菹는 고금 간을 한 파김치로 추정된다²¹⁾. 심즙저의 담금법은 9월에 가지를 찹과 밀기울에 섞어 담아 馬糞속에 묻어둔 채로 20여일 발효시킨다¹⁶⁾. 이것은 장류의 하나인 汁醬을 만들 때와 같은 방법인 반면 菹類의 하나로 구분하고 있으므로 미루어 汁醬이 먼저는 가지·오이등을 절이기 위한 것으로 개발되었던 것이 김치류가 보다 발달한 후로 채소절임보다 장류위주로 변한 것이라 생각할 수 있다.

5. 김치의 제조법을 비교적 자세히 설명한 최초의 요리서가 음식디미방(飲食知味方)인데 “閩壺是議方”이라고도 한다. 지금부터 350년경전인 17세기 중엽에 李時明의 再娶 張夫人이 慶北북부지방의 요리를 처음으로 한글로 해설한 閩壺是議方을 내었는데, 여기에는 일곱가지 침채류가 나오고 제조방법도 적혀 있다. 이 기록에는 아직 고추에 대한 기록은 나타나지 않았는데 이때 고추가 남방에서 도입되어 남쪽의 전라도, 경상도를 거쳐 동부와 북부에 전파되기 시작한 무렵이기 때문이라 할 수 있다. 고추가 보급됨에 따라 김치를 담그는 방법도 이 시기를 중심으로 변화하여 오늘날의 김치의 기초가 형성된 것으로 여겨진다. 그러나 오늘날의 김치와 유사한 “석박지”의 제조법은 1700년말에 유득공이 저술한 京都雜志에서 처음 나오므로 무우와 배추를 원료로 하여 다량의 고추를 첨가하는 오늘날의 김치는 비교적 그 역사가 짧은 것이라 볼 수 있다.

음식디미방(1670)에 수록된 김치는 冬瓜 담는 법, 마늘 담는 법, 산갓김치, 생치침채법, 생치판지, 생치지, 나박김치이고 향신료에는 생강과 천초(川椒)가 있다. 冬瓜 담는 법은 九十月間에 거둬들인 만생종의

冬瓜를 껍질벗겨 잘라 소금간을 많이 한 월동용 오이로 먹을 때는 퇴염한 것을 권장하였고 마늘 담는 법은 가을에 캐낸 마늘에 천초를 섞고 소금간을 맞춘다.

산갓김치는 산갓을 찬물에 씻어 더운 물에 담아 따뜻한 장소에서 증탕하여 익힌 것으로 소금사용이 없으며, 생치김치 담금법은 이미 만든 오이지를 썰고 평고기도 썰어 넣어 나박김치 담듯 소금에 알맞게 담는 것이다. 여기에서의 표현으로 보아 나박김치는 日常用 김치형태로 추정된다. 나박김치(무우김치)의 담그는 법은 기록은 없지만 생치지(生雉-평갈)의 기록으로 보아 보편적으로 국물이 많은 싱건지형 김치로 생각된다. 음식디미방의 生雉菹에서 肉類는 이미 사용하였으나 魚物사용의 김치형태는 처음 등장하는 배추숙저법이다. 배추는 제법내용으로 보아 結球배추가 아니었던 것 같고 재배기술이 미흡하여 오늘날과 같은 배추의 재배는 19世紀 末頃에야 이루어졌다고 본다.

음식디미방에는 오이김치나 오이지의 녹색을 오래 가게 하기 위하여 구리를 가입하고 있는 것도 흥미가 있다. 또한 얼것국지, 잣무우, 오이젓무우 등은 그 만드는 품으로 보아 깎두기에 가까운 것이 아닌가 한다. 장⁶⁾은 춘향전 중의 한구절에 “공타물, 깎대기, 막걸리 한사발”이란 대목이 있어 여기의 깎대기가 깎두기일 것이라 하였다.

연대가 확실하지 않으나 조선조 중엽에 쓰인 것으로 보는 酒方文(황혜성교수 소장)에는 약지히(藥沈菜-가지, 외, 죽순 등을 후추, 마늘, 파 등 양념을 하여 기름에 볶아 간장을 달여 부어 담근다), 생강침(초절임), 침고사리(소금절이 고사리), 외가지 무우침채(외, 가지, 무우잎을 소금물을 끓여 더울 때 볶고 담금), 청태침(청태콩오이 鹽沈)이 나와 있다²¹⁾. 여기서 주목되는 것은 위 2가지 요리서적에 나온 김치류에는 양념으로 고추를 아직 쓰고 있지 않다는 점이다. 1600년 전후에 전래 되었으리라고 보는 고추는 다음에 설명하는 바와 같이 1700년 가까이 되어야 김치제조에 참여하게 된다.

6. 색경(穡經, 1676)에¹²⁾ 수록된 김치는 가지, 아욱, 순무우김치가 나오나 고추가 유입되기 以前인 조선전기 김치의 主材料는 무우, 오이류가 보편적이고 그 외에 죽순, 산갓, 파, 마늘, 아욱 등의 사용이 확인되며 김치의 형태는 장아찌류, 찐지류, 나박김치류로 구별되어 발달해 왔다. 또한 평고기를 넣는 김치, 소금을 넣지않고 숙성시킨 김치류가 새롭게 나왔다. 이러한 사대부집의 별미김치로 보이는 평고기 김치, 소금을 넣지 않는 것 김치는 새로운 김치류 담금의 시도로 보이며 김치에 아직 고추가 들어가지 않음을 알 수 있다¹¹⁾.

7. 1600년대 말엽의 것으로 추정되는 「要錄」이란 요리책에서는 김치의 향신료로서 천초(산초)와 생강을

쓰고 있다. 이 책에는 10가지 김치류 만들기가 간단히 설명되어 있는데 순무, 배추, 동아, 고사리, 청대콩 등의 김치와 소금으로 절인 순무뿌리를 묶은 소금물에 담근 동침이가 예시되어 있다. 또 추운 곳에서 담는 김치로서 무염침채라 하여 무우에 많은 물을 넣고 4일쯤 두어서 거품이 일면 즙을 버리고 다시 맑은 물을 넣는다고 하였으며, 향신료를 쓰는 오이김치인 심황과(沈黃瓜)를¹⁰⁾ 예시하고 있다. 이상의 김치류에서도 아직 고추는 보이지 않는다.

8. 김치 담금법이 여러가지로 크게 발달한 것은 고추가 유입되고 배추재배법이 개량된 이후부터이다. 고추는 1600년 전후에 유입되었으나 1700년대의 기록인 「증보산림경제」에 수록되어 있는 김치 중에는, “무우 짠김치에 고추잎을 넣는다.”고 기록한 것과 그 외에, “고추를 저며 넣는다.”고 쓰였을 뿐 고추가루에 버무린다는 기록은 없다. 「山林經濟」에는 8종의 저채류 제조법이 나오고 「增補山林經濟」(1776)에는 국내외의 저채류 만드는 법 34가지 예가 들어 있다.

洪萬選(1643~1715)이 지은 山林經濟 治膳 편 沈菹法에는 菘沈菹法(배추김치 담는 법), 薑鬚菹法(순무 또는 무우를 파와 생강과 같이 신겨운 김치로 담금), 黃瓜淡菹法(어린 오이 삼면에 칼집을 내고 속에다 고춧가루, 소금, 마늘을 집어 넣어 식힘·오이 소박이), 黃瓜鹹菹法(오이지 담금), 蘿蔔冬沈菹法(나박김치 담금), 沈蘿蔔鹹菹法(무우짠지 담그는 법, 고추잎, 어린고추, 청각, 어린오이, 어린호박, 연한호박줄기, 동아, 천초, 부추 등을 무우와 함께 담근다)이 실려 있다. 산림경제에서는 김치 담그는 법을 소금을 적게 쓰는 담저법과 많이 쓰는 함저법으로 크게 나누었으며 배추김치, 동치미, 오이 소박이, 짠지 등으로 분류한 것이다. 배추김치는 싱건지의 테두리를 넘지 못하나 오이는 오이 소박이로 즉 속을 넣는 오이김치로 발전하였으며 고춧가루를 사용한 것이 처음으로 나타난 것이다. 나박김치는 동치미의 일종으로 찮고 무우짠지는 여러가지 양념을 곁들리는 식을 소개하였다. 이 무우짠지에는 어린 고추와 호박 및 호박줄기까지 들어 있어 임진란 중에 전래되었다는 고추와 호박이 함께 김치제조에 들어 간 것으로 보인다²⁵⁾.

柳重臨의 增補山林經濟(1766)에는 무우, 배추, 갖가지, 오이 등의 김치가 여러가지 수록되어 있는데 담금법 상으로 분류해 보면¹⁴⁾

鹹菹: 주재료에 부재료를 많이 섞어서 過冬用으로 담근 것

淡菹: 소금에만 절인 동치미, 짠지, 오이류와 저며서 양념 섞은 나박김치류

熟菹: 오이나 무우를 일단 익혀서 담근 것

酢法: 소금과 엇기름 또는 소금, 쌀, 엇기름에 절인 것

糟鹽: 소금과 술 또는 술지게미에 절인 것

蒜法: 마늘 다진 것과 소금을 섞은 것에 절인 것 등으로 나눈다.

「增補山林經濟」에 수록된 내용에서는 淡菹·鹹菹 등으로 구분이 되어 있고 배추저가 등장하며 고추가 쓰이기 시작하였고 생강·마늘·파·천초·고추·고추잎·부추·청각·去目(약재로 쓰이는 열매의 알맹이를 발라 낸 것) 등이 양념의 역할을 하는 채소로 쓰이기 시작하였다. 즉 마늘·파·부추 등은 각기 蒜菹·葱菹 등과 같이 주재료로 쓰였던 것이 「증보산림경제」의 鹹菹에서는 양념으로 쓰였다. 주재료와 양념이 구분되기 시작한 것이다.

그리고 고추가 쓰이기 시작하였지만 조금씩 쓸 뿐이었다. 색깔을 곱게 하는데 맨드라미꽃을 섞어 넣는다는 내용도 「증보산림경제」에서 비로소 등장하는데 이러한 내용에서 아직 김치에 고추가 많이 쓰이지 않았음을 알 수 있다. 지금은 김치에다 천초를 거의 쓰지 않으나 그 당시에는 고추를 쓰더라도 종전의 천초를 아울러 쓰는 일이 많았다. 그리고 여기서는 아직 김치에 젓갈을 쓰지 않고, 다만 소금절이한 무우를 새우젓에 묻혀 먹는 것이 소개되어 있을 뿐이다.

9. 그리고 1700년 말엽에 유득공이 지은 「京都雜志(雜俎편)」에 비로소 젓갈을 쓴 김치인 석박지 만들기가 설명된다. “새우젓을 끓인 국물에 무우·배추·마늘·고춧가루·소라·전복·조기 등을 독 속에다 섞어 버무려, 겨울을 묵힌 것으로 맛이 몹시 맵다.”고 하였다. 김치에 젓갈을 쓰는 첫 기록이다¹⁸⁾.

10. 그러다가 1800년 초기에 憑虛閣李氏(1759~1824)가 저술한 「閨閣叢書」에는 “석박지를 담글 때 고추를 저며서 양념에 섞어 커켜이 넣는다.”고 쓰여 있다. 따라서 지금과 같은 맵은 김치, 고춧가루로 버무린 김치는 그후에 일반화한 것으로 생각되며 고추유입 이전에는 생강·천초 등이 쓰이고 분홍색을 내고자 할 때에는 맨드라미꽃을 썼다.

규합총서에는 석박지, 동아석박지, 동치미의 제조법도 언급되어 있다. 석박지 제법에서는 무우, 배추, 갖을 소금에 3일간 절이고 한편으로 준치젓, 맨딩이젓을 물에 담가 하루밤 재우며 오이는 여름에 미리 담갔던 것(녹이 쓴 엽전을 넣거나 늦그릇 씻은 수세미를 넣으면 빛이 푸르고 싱싱함)을 감장 담그기 수일전에 꺼내어 물에 토렴하여 쓴다. 또 가을에 딴 가지는 잿물 받은 재에 묻어 두었다가 석박지 담그는 날 꺼내어 물에 담그고 생동아 썰어 속을 끓여낸다. 독을 땅에 묻고 무우와 배추를 넣은 위에 가지와 동아를 넣고 나서 젓갈을 한벌 간 후 청각, 파, 마늘, 고추 등을 위에 많이

뿌리고 다시 무우, 배추부터 커커로 얹히듯 담는데 젓국을 보태어 간을 맞게 한다. 동아석박지는 서리를 맞아 분빛같은 동아를 씨와 속을 다 끊어낸 수 조기젓을 가득히 붓고 생강, 청각, 파, 고추를 다 한데 섞어서 곱게 찼어 넣은 후 꼭지를 도로 맞추어 덮고 종이로 봉하여 두었다 겨울에 향아리에 쏟아 동아는 썰어 곱질을 벗기고 소금물을 부어 익혀 먹는다.

이와 같이 김치에 젓갈을 섞어 담고 국물에 생젓국을 섞어 넣기 시작하였다. 그러나 아직도 고추가루를 많이 넣고 버무린다거나 배추에 속을 커커로 넣는 통김치 담기 등은 「규합총서」에까지도 등장하지 않는다.

11. 이렇게 김치에 젓갈을 넣은 김치를 「임원십육지」(1827)에서는 젓갈김치라 하였다. 이것은 앞줄기 달린 무우에다 외배추등의 여러가지 채소, 청각같은 해초·천초·고추·마늘·생강·겨장등의 향신료, 젓갈·조기·전복·소라·낙지등의 해산물과 신맛을 완화시키는 전복 껍질 등을 함께 버무려 알맞은 소금 농도에서 젓산발효시킨 것이다. 이와같이 하여 오늘날의 김치는 거의 이 무렵에 완성한 것이다. 그후는 과일·고기·잣등 기호에 따라 재료가 가감되고 1900년대 초엽엔 배추의 품종개량에 따라 개성명물인 보쌈김치와 같은 것도 나타났다.

1800년 전기에 이루어진 생활백과사전이라 할 수 있는 「임원십육지(林園十六誌)」(1835년경)에는 저채류 제법 92가지 예가 열거되어 있어 우리나라 김치류의 가장 상세한 기록으로 볼 수 있다. 이성우교수는 林園十六誌의 鼎俎志에 나오는 菹菜項을 침채(한국김치)로 분류하여 다음과 같이 설명하고 있다⁷⁾(표 2).

- 1) 蘿菔(무우김치류) : 鹹菹法(총각김치, 越冬用), 淡菹法(동치미, 冬節用), 蘿菔黃芽菹法(무우청김치, 春節用), 無鹽菹法(무우통김치, 夏節用), 醃菹方(젓국지, 冬節用)
- 2) 菘菹方(배추김치, 冬節用)
- 3) 胡瓜菹方(오이김치) : 黃瓜淡菹法(오이소박이, 夏節用), 龍仁瓜菹法(오이통김치; 오이지, 夏節用-冬節用)
- 4) 茄菹法 : 冬月作茄菹(別)法(가지통김치), 夏月作茄菹法(가지통김치, 소박이)

위의 김치제법들이 대부분 山林經濟 또는 증보산림경제에서 인용된 것이나 그 재료와 종류에 있어 상당히 축소되어 잡채소가 정리되고 무우가 浮上되었음을 張은 지적하고 있다⁸⁾. 무우김치류에서 淡菹는 동치미이고 黃芽菹는 무우청김치이며 醃菹는 젓국지인데, 無鹽菹는 소금을 전혀 쓰지 않고 清水에 무우를 담아 거품이 피어 오르면 다시 청수를 부어가며 익히는 식이다. 배추김치도 여전히 담저법에 의한 것이다. 임원경제지의 한국김치류 소개는 대부분 산림경제의 인용에 머물렀으나

표 2. 임원십육지 속의 침채⁷⁾

種 類	담그는 법
蘿菔鹹菹法	산림경제에서와 같은 법(고추實, 葉, 莖을 짜게 절여 鹹氣를 이용)으로 식염을 따로 첨가함
蘿菔淡菹法	고추 첨가 권장
蘿菔黃芽菹法	고추 추가
無鹽菹法	식염을 전혀 사용하지 않음
醃菹法	규합총서의 석박지와 유사
菘菹法	어패류를 곁들이지 않음
黃瓜淡菹法	蔥 등과 같은 향신료를 첨가
龍仁瓜菹法	오이통김치(향신료, 부채료를 전연 쓰지 않은 하절용 담저류)와 오이지(향신료가 곁들여지지 않은 단순한 지염식 오이지) 제법을 한데 묶은 법
冬月作茄菹法	산림경제제법과 유사
冬月作茄菹別法	"
夏月作茄菹法	"

중국 문헌을 인용하면서 廣義의 김치류를 醃藏菜(鹽醃과 糟醃菜), 鮮菜, 齏菜, 沈菜(菹菜)로 분류하여 상세히 설명하였다. 鹽醃菜는 소금 절임이고 糟醃菜는 절인 채소를 술지게미에 담근 것이며 자체는 데친 채소를 소금, 향신료, 쌀밥(또는 누룩)에 섞어 숙성시킨 것이다. 제채는 오이, 가지, 고추등의 果菜類를 간장에 절인 것이고 초제채(醋제채)는 무우, 순무, 생강, 마늘, 외등을 소금과 초에 절인 것이다. 그리고 沈菜는 한국 김치를 의미하여 이미 위에 설명한 바와 같다²²⁾.

「임원십육지(林園十六志)」에 소개된 젓갈은 새우·오징어·굴·물통·가리뿔 조개·대합·반지락·열어·어란·기탄·잡장 등으로 조선시대에는 젓갈류의 종류가 많아졌고, 따라서 김치도 여러가지 젓갈로 담가 김치 종류마다 다른 맛을 내게 되었다. 그리고 조선시대에 들어온 고추와 함께 우리나라의 김치는 급격히 발달한 것으로 보인다. 정학유의 「농가월령가」(1835~1849) 시월령에는 “무, 배추 캐어 들어 김장을 하오리라 앞내에 정히 씻어 염담을 맞게 하고 고추, 마늘, 생강, 파에 젓국지, 장아찌라 독곁에 중드리요 바탕이 향아리라 양지에 가가짓고 깊에 싸 깊게 묻고…”라고 하여 김장이 연중행사에서 빼 수 없는 중요한 일이었음을 기록하고 있다.

12. 東國歲時記(1849)의 김치를 보면 석박지, 나박김치, 동치미, 장김치로서 장김치는 무우, 배추, 미나리, 생강을 장에 침채하는 것으로 현재까지 이어져 오는 醬菹類에 속한다. 이와 같이 조선후기 김치의 主材料는 무우, 배추, 오이, 죽순, 갓, 가지와 부재료로 미나리, 송이, 창포, 부추가 이용되고 향신료로는 마늘, 고추, 고추가루, 생강, 파, 천초, 청각 등 다양하여 조선前期에 비해 현저한 변화를 보여 현재의 양념기치로서 이어져 오고 있다. 또한 고추의 사용과 함께 조기젓, 준치, 밴댕이젓 등의 젓국사용이 활발하여 良質의 단백질과 칼슘을 공급할 수 있는 젓국지의 형태가 시작되고 있음도 담금법 변천의 발전이라 볼 수 있다.

13. 저작연도가 1855년으로 추정되는²³⁾ 婦人必知에는 沈菜諸品으로 동치미, 명월 生雉침채(生雉를 백숙으로 고아 국물을 기름기 없이 받쳐 동치미국에 넣고 생치, 팽살은 찢어 넣는다), 용인외지(황과를 향아리에 넣고 맑은 뜬 물과 냉수를 합하여 소금을 타서 향아리에 붓고

이튿날 물을 따라 끓여 식혀 붓는다), 장잔지(여름에 어린 오이와 무우, 배추를 살짝 삶아 장에 절이고 파, 생강을 저며 넣고 여기에 전복, 파, 청각, 고추를 켜켜로 넣고 좋은 장에 냉수를 타서 달여 부어 익혀 먹는다), 전복김치 등이 기재되어 있다.

이상과 같이 살필 때 김치를 담글 때 고추가루와 달인 젓국을 많이 넣고 담는 방법은 19세기 후기에 이르러서 시작된 것임을 알 수 있다. 19세기말 20세기에 와서부터 김장용 통배추가 재배에 성공하기 시작하였고 고추의 사용량도 크게 증가한 것으로 여겨진다. 배추는 고려시대의 문헌에도 나오는 오래된 채소이다. 그러나 이 배추는 품이 작고 속이 알차지 못하여 널리 즐겨 먹는 음식의 원료로 사용되지 않은 것으로 추정된다. 오늘날에 배추는 재배가 쉽고 단맛이 나며 절임에 알맞아 김치를 담는 채소중에서도 가장 큰 위치를 차지한다. 그래서 요즘에는 김치라고 하면 배추김치를 말할 때가 대부분이다. 그러나 통이 크고 알찬 통배추는

표 3. 조선시대 문헌을 통하여 나타난 침채류의 종류⁶⁾

① 普通(常用) 菹菜類(春·夏·秋節用)

구 분	종 류	등 장 문 헌								
		世宗	惺所	四時	閨壺	穉經	山林	閨閣	林園	東國
淡菹類	蔓青菹(나박김치)	●			●	●	●			●
	菲菹(나박김치)	●								
	芹菹(미나리김치)	●					●			
	葱菹(파김치)			●						
	蒜菹(마늘김치)				●					
	葵菹(아욱김치)					●				
	蘿蔔黃芽菹(무우청김치)						●		●	
	薑鬚菹(나박김치)						●			
	黃瓜菹(오이소박이)						●		●	
	龍仁瓜菹 (一)(오이통김치)						●		●	
	夏月作茄菹(一)(가지통김치)						●		●	
	夏月作茄菹(二)(가지소박이)						●		●	
	芥菹(갓김치)						●			
	菖蒲菹(창포김치)						●			
菘菹(배추김치)									●	
醃菹類	竹筍醃(죽수잔지)		●				●			
	黃瓜醃菹(夏月用오이지)						●			
	黃瓜熟菹(오이지)						●			
	芹醃菹(석박지)						●			
	芥菹(갓잔지)						●			
肉菹類	生雉菹(생치김치)				●					
無鹽菹類	山芥菹(갓김치)		●		●		●			
	無鹽菹(무우통김치)							●		

② 沈藏菹菜類(冬節·越冬用)

구 분	종 류	등 장 문 헌						
		四時	閨壺	穉經	山林	閨閣	林園	東國
淡菹類	蘿蔔凍沈菹(동치미)				●	●	●	●
	冬瓜菹(오이김치)				●			
	菘菹(배추김치)				●		●	
	冬月茄菹(一)(가지통김치)				●		●	
	冬月茄菹(二)				●		●	
	芥菹(갓김치)				●			
醃菹類	蘿蔔醃菹(총각김치)				●		●	
	蔓青醃菹(무우판지)							●
	黃(冬)瓜醃菹(冬月用오이지)	●	●		●			
	龍仁瓜菹(二)(오이지)				●		●	
肉菹類	菘菹(배추김치)				●			
醃菹類	醃菹(갓국지, 석박지)					●	●	●
	冬瓜菹(동아갓국지, 석박지)					●		
醬菹類	醬菹(장김치, 석박지)							●

③ 醃菜類(장아찌類)

구 분	종 류	등 장 문 헌						
		四時	閨壺	穉經	山林	閨閣	林園	東國
汁醬類	汁菹(오이장아찌)	●			●			
	汁菹(가지장아찌)	●		●				
醬芥菜類	菘芥法(배추장아찌)				●		●	
	黃瓜芥菜法(오이장아찌)				●		●	
	冬瓜蒜法(동아장아찌)				●		●	
醬菜類	醬茄法(가지장아찌)				●			
	醬黃瓜法(오이장아찌)				●			
	醬紫葱法(파장아찌)				●		●	
	醬薑筍方(생강장아찌)						●	
	醬蠻椒方(고추장아찌)						●	
	醬沙參方(더덕장아찌)						●	
	醬桔梗方(도라지장아찌)						●	
醬肉菹類	生雉醃菹(생치판장아찌)		●					
	生雉菹(생치장아찌)		●					
醃菜類	醬黃瓜法(오이장아찌)				●			

世宗：世宗實錄，惺所：惺所覆部藁，四時：四時纂要抄(農家集成)，閨壺：閨壺是議方，穉經：穉經，山林：山林經濟(增補山林經濟)，閨閣：閨閣叢書，林園：林園十六志，東國：東國歲時記

1850년대에는 비로소 이 땅에서 육종 재배되기 시작하였다²⁴⁾.

이때부터 주로 배추김치와 무우김치가 김치의 주류가 되고 각 지방마다 특이한 채소로 여러가지 김치를 담가

먹기 시작하였다. 조선 후기에 와서 다른 음식법에 비해서 김치만은 월등하게 발달하고 격조가 높아지면서 우리 고유의 김치를 담그는 발전적 계기가 되었다고 본다. 위에 적은 문헌과 1800년대 중기경까지의 음식

관계문헌에서 뽑은 김치품목이 50여종에 이르고 있는데⁶⁾ 상용저채류와 침장저채류, 엄채류별로 구분된 것을 표로 정리하면 다음과 같다(표 3).

지금은 보통의 김치만으로도 줄잡아 60~100종류는 된다. 우리나라의 김치는 중국이나 일본과 다르게 고추를 사용하고 있으며, 다른 나라에서 볼 수 없이 젓갈을 풍부하게 사용하고 있다. 한편 중국은 송(宋)시대까지 식해(食醃)를 많이 먹고 있었으나 원(元)시대부터 쇠퇴하였다. 송시대의 식해는 “밥, 생선, 소금, 향신료(진피·회향등도 있지만 천초가 가장 많다)를 섞어 버무린 것”이다. 이 식해가 오늘날 중국에서는 거의 없어지고 일본에서는 즉식 식해인 생선초밥으로 변했지만 우리나라에서는 식해를 김치에 결부시켜 버리니 함경도를 중심으로 하는 극히 일부 지방에만 원래 식해가 남아 있다. 김치에다 식해처럼 향신료를 풍부하게 사용하게 된 것이다.

V. 맺음말

이상과 같이 우리나라 김치의 변천을 살펴보았다. 김치는 우리나라에서 삼국시대 이전에 나타났다고 많은 학자들이 추정하고 있으나 그 근거를 명확하게 제시할 수 없다. 김치(菹)가 처음으로 직접 등장한 문헌이 1500년경에 편찬된 것이고 그 이전시대에 간행된 古書들에서 채소 재배 기록들을 볼 수 있으며 다른 발효식품이 보편적으로 이용되었던 점으로 미루어 짐작할 뿐이다.

우리나라에서 김치의 형태가 어떻게 변화되었는지를 살피고 조리기술변화를 연구하기 위해서는 우선적으로 상고시대부터 전해 내려오는 우리나라와 주변 국가의 古文獻을 식품학자의 안목으로서 연구하여야 할 것으로 생각된다. 그리고 세계 각 지역의 채소절임음식의 비교분석과 현지조사도 병행되어야 할 것이다.

감사의 글

본 연구는 고려대학교 민족문화연구소가 주관하는 한국전통음식문화 영상화 사업의 일환으로 제작되는 영화 ‘한국전통식문화 제 5편 김치류’의 제작에 필요한 고증과 문헌조사를 위하여 수행된 것이며 (주)두산농산의 재정지원에 감사드리는 바이다.

참고문헌

1. 윤서석. 한국음식-역사와 조리법, p. 196. 수확사, 1989.
2. 이서래. 한국의 발효식품, p. 141. 이화여자대학교 출판부, 1986.
3. 김상순. 한국전통발효식품의 과학적 고찰, p. 117. 숙명여자대학교 출판부, 1985.
4. 윤덕인. 김치 가공법에 있어서의 조선초기와 후기의 고찰. 중앙대학교 석사학위논문, 1979.
5. 조백현. 菹菜考. 수원농학회보, 1938.
6. 장지현. 韓國 菹菜類 製造史, 민족문화연구 제 6호. 고려대학교 민족문화연구소, 1972.
7. 이성우. 中·韓·日에서의 김치류의 변천과 교류에 관한 연구. 한국영양식량학회지 4(1), 1975.
8. 윤서석. [정창원고문서]에서 유추한 한국고대의 장류와 채소절임. 가정문화논총. 중앙대학교, 1987.
9. 이성우, 김귀영. [주방문]의 조리에 관한 분석적 연구. 한국식문화학회지 1(4), 1986.
10. 윤서석. 한국 김치의 역사적 고찰. 한국식문화학회지 6(4), 1991.
11. 장지현. 한국 발효 식품의 현주소. 한국식문화학회지 3(4), 1988.
12. 이성우. 한국식품문화사. 교문사, 1984.
13. 장지현. 한국저채류기원고. 성심논문집 제 6집, 1975.
14. 이종희. 한국 김치류의 변화에 대한 고찰. 성심여자대학교 생활과학연구논총 9(1), 1992.
15. 윤서석 외 옮김. 제민요술-식품 조리 가공편. 민음사, 1993.
16. 윤서석. 김치의 역사. 한국조리과학회지 4(1), 1988.
17. 윤숙경. [수운잡방]에 대한 소고. 안동대학.
18. 이성우. 김치의 문화. 식품과학 21(1), 1988.
19. 윤석인 등. 산초 추출물과 겨자유를 첨가한 김치류의 보존연장방법. 국내특허등록번호 35051, 1990.
20. 윤서석. 한국식품사 연구, p. 154. 신광출판사, 1974.
21. 이춘녕, 조재선. 김치 제조 및 연구사. 한국음식문화원 논총, 1988.
22. 이성우. 조선시대 조리서의 분석적 연구. 한국정신문화연구원, 1982.
23. 황혜성. 한국음식. 민서출판사, 1980.
24. 조후종. 김치와 전통 식생활. 국민영양 91-5, 1991.
25. 한국음식문화연구원. 김치류. 한국음식문화연구원 논문집, 1991.