

채소의 전통 조리법 - 나물 · 생채 · 쌈을 중심으로 -

조 후 중
명지대학교 식품영양학과

The Traditional Method for Preparing Korean Vegetable Dishes - Especially about Na mul · Seng chae · Ssam -

Hoo-Jong Cho
Department of food and Nutrition Myongji University

Abstract

Korean vegetable dishes-Na mul are indigenous and popular foods for a long time, and have been eaten by not only the common people but also the royale people in the ordinary meal and customary affairs. Grains are principal item of diet for Koreans and additions of Na mul in diet provide the nutritional minerals and vitamins. Especially vegetable oils in seasoning played the important role in nutrition balance. This manuscript historically investigate the Korean vegetable dishes-especially Na mul, Seng chae, Ssam, and the vegetables, additional ingredients and seasonings. 1. Foreign vegetable were introduced very actively. As the result of it, the more variety of vegetables are available. 2. Vegetable oils such as sesame oil, perilla oil, roasted sesame seed and pine nuts, etc were widely used for seasonings. 3. Seng chae dishes had been prepared with more than two different kinds of vegetables. Seasonings are used from the various sources, and combination of ingredients and development of condiments are expected to research further. 4. Ssam foods basically used uncooked vegetables, but steaming and boiling are also common methods.

Key words: Korean vegetable dish, Na mul, Seng chae, Ssam

I. 서 론

채소음식은 한국인의 고유한 음식문화 형성과 깊은 관련이 있다. 한국인의 식생활에서 채소음식은 밥, 죽, 떡, 국, 김치, 찌개, 찜, 나물, 생채, 쌈, 회, 전, 적, 조림 등 광범위하게 이용되며 특히 나물류는 일상 상용음식이면서 각종 의례음식에서도 중요한 위치에 있다. 우리 나라는 옛부터 풍토가 산자수명(山紫水明)하여 산야에 자생하는 채소나 재배채소가 맛이 청명하고 연하며 향미가 좋아 일찍부터 날 음식, 익힌 음식, 발효음식으로 개발하였다.

우리 조상들은 곡식이 여물지 않아 생기는 굶주림을 기(飢)라 하고 채소가 자라지 않아 일어나는 굶주림을 근(饑)이라 하여 오곡 이외에도 채소의 중요성을 강조하면서 거주하는 곳의 부근에 텃밭을 만들고 채소를 심어서 일상의 반찬으로 해야한다고 하였다¹⁾.

조선후기의 구황식품 연구자료에서 森爲三(1919)은 한국인이 식용할 수 있는 야생식물의 수는 233종이라

고 하였고, 林泰治(1944)는 한국에서 야생하는 구황식물의 종류는 초본(草本), 목본(木本)을 합하여 851종이나 되며, 평소 농촌에서 식용하고 있는 것은 304종이나 된다고 하였다²⁾. 이와 같이 산과 들에 나는 채소의 잎·줄기·뿌리들이 굶주릴 때 식량으로도 중요한 역할을 하였다.

한편 채소음식은 조리과학적인 면에서도 합리적이며 조리법이 극히 보편적이고 광범위하여 토착성이 깊다. 일상 밥상 차림에서 가장 간편한 3첩반상에 김치와 나물은 기본음식으로 올랐으며, 그 중 나물은 하나의 생채에 2~3종류씩 올렸으니 이는 균형식이나 시각적인 관점에서 볼 때에도 높이 평가받을 일이다. 그러므로 채소음식은 한국인으로 하여금 영양상 균형을 이루고, 기호면에서 맛의 복잡성과 조화를 이루는데 크게 한 몫을 한 것이다.

또한 계절적·지역적으로도 좋은 품질의 채소생산을 위하여 기후나 토질에 맞는 작물이 연구·재배되어 오기도 하였다. 요즘은 재배기술의 발달로 다양

한 채소류가 전천후로 공급되어지고 있고, 특히 옛부터 채소의 약리작용이 음식에 이용된 사례는 약식동원의 사상이 한국식생활문화에 깊이 뿌리내리고 있음을 알게 한다.

이상과 같이 우리 식습관은 예로부터 채식위주의 균형적인 식생활이었는데, 80년대 이후 동물성 식품과 가공식품류의 증가추세로 신선한 채소류의 섭취비율이 감소되고 있음은 크게 우려되는 일이다³⁾.

본고에서는 채소음식들 중 전통 나물과 생채, 그리고 찜을 중심으로 그 역사와 종류, 조리법을 정리해봄으로써 채소음식의 연구에 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 채소 이용의 역사

1. 고대의 채소류

채소를 언제부터 먹었는지에 대하여는 고고학 자료에 남아있지 않아 확인할 수는 없으나, 다양한 야생채소들이 일상생활에서 곡물이나 동물보다 더 중요한 역할을 하였을 가능성은 있다⁴⁾.

우리 나라의 역사에 나타난 채소에 대한 첫 기록은 [三國遺事](권1) 고조선조에 “.....신이 신령스런 쑥 한 자루와 마늘 스무 개를 주고 이르기를 너희들이 이것을 먹고.....(.....神遺靈艾一 蒜二十枚曰爾輩食之.....)”라 하여 쑥과 마늘이 우리 원시인들의 식용채소의 하나임을 추측하게 한다. 마늘은 지금의 큰 마늘이 아니고 산마늘, 산부추, 달래 등의 야산류(野蒜類)일 것이다⁵⁾. 이처럼 우리 나라는 건국신화와 함께 채소의 역사는 시작되었다.

신라 건국담에 진한(辰韓) 사람들이 박(瓠)을 생활화하고 있음이 나타나있어 그 시대의 식용채소류의 하나가 아닌가 추정되며, 고구려의 동명성왕(B.C 37)이 沸流에서 채소잎이 떠내려오는 것을 보고 그 상류에 사람이 살고있음을 알았다고 한 것으로 보아 고구려에서 채소가 생산되었을 것으로 짐작된다⁶⁾. 이러한 삼국사기의 기록은 이 시대에 이미 채소류가 생산되어 식사에 이용되고 있었음을 시사해준다. 그 예로 상추는 수(隋)나라에서 사람들이 종자를 고가에 샀으므로 천금채(千金菜)라는 이름이 붙었다. 이것을 우리나라에서 수입하여 재배하기 시작한 것이다. 무가 재배된 시기는 확실하지 않으나 중국에서 기원전 240년경에 재배되었고 일본에서 8세기경에 먹었으니 중국에서 농경기술과 함께 들어왔을 것으로 추정된다. 가지는 [本草衍義](1116)에 “신라의 가지는 은은한 광택이 있는 연한 자색이고 모양이 달걀같다.....”라는 기록들이 있다. 그리고 삼국사기에서 임추 후 蒜園에서

後農祭를 지낸다는 기록은 통일신라시대에 이미 마늘이 보편화 되고있음을 말해준다. 한편 중국의 [齊民要術](530~550)에 수록된 채소의 종류로는 아욱(葵), 배추(菘), 상추(蒿苳), 미나리(芹), 외(瓜), 월과(越瓜), 오이(胡瓜,黃瓜), 동아(冬瓜), 가지(茄子), 박(瓠), 순무(蔓菁), 무(蘆菔), 토란(芋), 참마(薯蕷), 순채(蓴) 등이 있다.

이상의 기록으로 보아 같은 시대에 중국과의 교역이 많았던 우리 나라는 중국과 채소류의 상호교환이 있었을 것이라 추정된다.

2. 고려시대의 채소류

고려는 건국 초기부터 권농정책에 힘썼다. 그리하여 쌀을 위시한 양곡이 증산되고 불교를 호국신앙으로 삼아 승불사상이 민간생활에 깊이 뿌리내리면서 육식을 절제하였으니, 청담한 채소류의 재배가 증산되고 소식(素食)이 사원을 중심으로 더욱 발달했으리라 생각된다.

고려시대에 이용된 채소류는 전시대에 비해 다양하다. 전대에 문헌에서 확인된 것 이외에 더덕, 연근, 오이, 파, 아욱, 큰 마늘, 죽순, 표고버섯 등을 기록으로 확인할 수 있다⁷⁾. 고려인들이 채소류를 일상생활에서 이용한 모습이 기록된 예는 다음과 같다.

<더덕> 평소에 채소로 쓰이는데 모양이 크고 연하다(고려도경, 권23, 土產條).

<생쌈짜기> 고려의 생채는 그 맛이 매우 좋고 버섯의 향은 뒷산을 타고 향기롭게 풍긴다. 고려사람들은 생채잎에 밥을 싸서 먹는다⁸⁾.

<마늘> 지금과 같은 큰 마늘이 고려시대에 재배되었다. [本草綱目]에 마늘은 한인(漢人)들이 서역으로부터 들여왔고, 이것을 재래종인 부추류(小蒜)와 구별하여 大蒜이라 하였다는데, 우리 나라에 전래된 시기는 알 수 없다⁹⁾.

이밖에 李奎報(1168~1241)의 시문집 [東國李相國集] 家圃六詠에 오이(瓜), 가지(茄), 무(菁), 파(葱), 아욱(葵), 박(瓠)을 집안에서 재배하던 모습이 기록되어 있는데, 가지는 날로도 먹고 익혀도 먹었으며, 박은 바가지를 만들고 속은 식용으로 쓰였다고 기록하고 있다.

고려 고종(1214~1259) 때 간행된 [鄉藥救急方]에 약용과 아울러 식용된 야생초로 메미나리(紫胡), 창포(菖蒲), 오이풀(地榆), 쑥, 쇠비름(馬齒莧), 쇠귀나물(澤瀉), 자리공(商陸), 도꼬마리(蒼耳), 게로기(薺苳), 인삼(人蔘), 국화, 쇠무릅(牛膝), 동아(冬瓜), 파, 질경이, 족두리풀(細辛), 으름 등에 관한 설명이 나오는데 이는 우리민족의 약식동원의 식생활을 엿볼 수 있는 일면이다.

그 밖의 문헌들에서 수박, 연뿌리, 시금치, 양파 등의 기록도 볼 수 있다.

3. 조선시대의 채소류

조선시대에는 당시 간행된 농서들과 그 밖의 여러 문헌들을 통하여 채소류의 재배와 이용된 상황을 알아 볼 수 있는데, 이들은 거의 오늘과 비슷함을 알 수 있다.

[增補山林經濟](1766), [政事十二集](1787), [林園十六志](1827경), [農政會要](1830경), [群學會騰](1800년대 중엽), [是議全書](1800년대 말엽)에는 구체적인 조

리법에 앞서 오이, 가지, 아욱, 토란, 고구마잎, 상추, 두릅, 부추, 송이, 구기, 원추리, 죽순, 국화싹, 참버섯 등에 대한 효능과 식용법이 포괄적으로 설명되어 있다. 특히 [증보산림경제] 제 6권에 “여러 가지 나물은 독이 없으니 먹어도 좋다. 따라서 그 종류가 이루다 적을 수가 없을 만치 많다. 그 중에서 늘상 먹기에 좋은 것을 들어보면 다음과 같다. 냉이(薺), 물망이(馬薺), 다복쑥(香薺), 비름(莧), 달래(野蒜), 산갓(山芥), 고들빼기(苦菜), 메꽃(施花), 고비(薇), 고사리(蕨), 돌나물(石菜), 물쑥(藨蒿) 외 10여종이다”라고 기록되어 있으니, 인체에 해가 없는 자연생 나물은 모두 식용했

표 1. 조선시대의 채소와 버섯류⁹⁾

분 류	종 류
잎·줄기 채소	감자, 갓, 거여목, 곰취, 군달, 노야기, 두릅, 넘나물, 마늘, 머위, 미나리, 박하, 부추, 산갓, 삼주, 상추, 생강, 쑥갓, 순채, 시금치, 신검초, 아욱, 염교, 우엉, 쪽파, 죽순, 차조기, 파, 평지, 회향
뿌리 채소	고구마, 땃무, 더덕, 도라지, 순무, 연근, 토란.
열매 채소	가지, 고추, 동아, 박, 수박, 수세미의(어린열매로 나물), 오이, 참외, 호박
버섯	느타리버섯, 목이버섯, 석이버섯, 송이버섯, 참버섯, 표고버섯
산나물	고비(薇), 고사리, 고들빼기(苦菜), 냉이, 다복쑥, 달래, 돌나물, 메꽃, 물망이, 물쑥, 비름, 산갓

표 2. 우리나라 채소의 이용역사⁷⁾

채소종류	상고시대	삼국 및 통일신라시대	고려시대	조선시대	현재
마늘(蒜)	■	■	■	■	■
쑥(艾)	■	■	■	■	■
박(瓠)	■	■	■	■	■
마(薯蕷)	■	■	■	■	■
가지(茄子)	■	■	■	■	■
오이(黃瓜)	■	■	■	■	■
참외(甌瓜)	■	■	■	■	■
상추(蒿苳)	■	■	■	■	■
죽순(竹筍)	■	■	■	■	■
토란(芋)	■	■	■	■	■
우엉(牛蒡)	■	■	■	■	■
무(蘿蔔)	■	■	■	■	■
순무(蔓菁)	■	■	■	■	■
파(葱)	■	■	■	■	■
부추(韭)	■	■	■	■	■
미나리(芹)	■	■	■	■	■
배추(菘)	■	■	■	■	■
아욱(葵)	■	■	■	■	■
시금치(菠薐)	■	■	■	■	■
순채(蓴菜)	■	■	■	■	■
수박(西瓜)	■	■	■	■	■
쑥갓(艾芥)	■	■	■	■	■
고추(苦椒)	■	■	■	■	■
호박(南瓜)	■	■	■	■	■
토마토(南蠻柿)	■	■	■	■	■
cabbage	■	■	■	■	■
turnip	■	■	■	■	■
紅長beet	■	■	■	■	■
celery	■	■	■	■	■
kohlrabi	■	■	■	■	■
kale	■	■	■	■	■

음을 알 수 있다⁹⁾.

또한 許筠의 [屠門大嚼](1611)에는 “冬瓜는 충주 것이 좋다. 전라도 장성 이남에서 죽순이 나며 이것으로 醃을 담그면 맛이 매우 좋고, 黃花菜는 萱草(원추리)를 가리키는데 의주사람이 中國사람에게 배워서 잘 만든다. 맛이 매우 좋다. 지금도 원추리꽃 말린 것은 향기가 좋아 雜菜의 좋은 재료가 된다. 蕪菜는 전라도에서 생산된 것이 가장 좋고, 黃海道의 것이 그 다음이며, 石菜(돌나물)는 돌에서 뜯는 순채로서 강원도 嶺東에서 많이 생산되고 가장 좋다. 그리고 蘿蔔(무)은 전라도 羅州에서 나는 것이 지극히 좋고 맛이 배와 같고 물이 많다. 苴菹(거여목)은 原州에서 나는 것이 희기가 은줄거리 같고 맛이 달아서 지극히 좋다. 蕪古는 濟州에서 생산된 것이 아름답고 오대산·태백산에도 있다. 토란은 全羅·慶尙道의 것이 좋아서 지극히 크고 서늘 것은 맛은 좋으나 작다”라고 하여 당시의 명산 채소를 짐작케 한다. 그리고 [閑情錄]에는 채소의 재배법이 구체적으로 기록되어 있다.

조선시대의 채소와 버섯류를 정리 해보면 [표 1]과 같다.

위에 기술한 채소류 중 고추, 호박, 고구마는 남방에서 유입되고, 수박, 감자는 청나라에서 도입되었다.

그리고 규장각의 [農務牧畜試驗場所存穀蔡種](1884)이란 단자가 있는데, 여기에 白綻人喉(白turnip), 가배지(cabbage), 紅長肥肚(紅長beet), 셀네리(celery), 骨羅芝(kohlrabi), 결(kale) 등의 이름이 보이는 것으로 보아 조선조 말엽에는 정부에서 외래 채소의 도입에 적극 관여한 것으로 여겨진다⁷⁾.

우리 나라의 채소이용실태를 문헌을 중심으로 시대별로 나누어 정리한 것은 [표 2]와 같다⁷⁾.

이상 우리 나라의 채소 발달과정을 살펴보았다.

III. 나물·생채·쌈류에 이용되는 채소류

자연계의 식물이 35~40만 종 서식하고 있다. 이들 중 잎, 줄기, 뿌리, 열매 등을 인간이 활용할 수 있는 식물들이 있는데, 야생이거나 재배되거나 이들을 통틀어 자원식품의 범주에 포함시킨다⁸⁾. 이들 중 예로부터 우리 나라 조리서에서 나물·생채·쌈류 등에 이용되어지고 있는 것들을 정리한 것은 표 3과

표 3. 나물·생채·쌈류에 이용되는 채소류

분 류	종 류
잎·줄기 채소	감자, 개두릅, 고구마줄기, 고들빼기, 고비, 고사리, 고수, 고춧잎, 골파, 곰취, 구기자잎, 근대, 냉이, 차, 달래, 돌나물, 돌미나리, 두릅, 들깨잎, 마늘잎, 땅초잎, 머위대, 머위잎, 메밀잎, 무릇, 무청, 물썩, 미나리, 민들레잎, 방풍잎, 배추, 별꽃나무, 부추, 비름, 산갓, 상추, 상추동, 숙주, 썩, 썩갓, 썩부쟁이, 순채, 씀바귀, 시금치, 시래기, 신갈채, 양배추, 양파, 양하, 연근, 열무, 우엉잎, 원추리, 조피잎, 죽순, 질경이, 참죽나무잎, 참죽순, 취, 콩나물, 콩잎, 파, 토란대, 토란잎, 평지, 호박잎
뿌리채소	고구마, 더덕, 도라지, 무, 양파, 연근, 우엉, 토란
열매 채소	가지, 노각, 동과, 박, 애호박, 오이, 풋고추, 호박
버섯류	까치버섯, 느타리버섯, 능이버섯, 목이버섯, 찌리버섯, 석이버섯, 송이버섯, 참버섯, 팽이버섯, 표고버섯

표 4. 제철에 나는 채소류⁹⁾

종 류	월 별											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
가지							■	■	■	■	■	■
감자							■	■	■	■	■	■
고비				■	■	■						
고사리				■	■	■						
골파			■	■	■	■						
근대					■	■	■	■	■	■	■	■
갯잎							■	■	■	■	■	■
껍질완두					■	■	■	■	■	■	■	■
냉이		■	■	■	■	■						
노각							■	■	■	■	■	■
느타리버섯										■	■	■
느타리나무잎										■	■	■
달래		■	■	■	■	■						
당근				■	■	■	■	■	■	■	■	■
더덕				■	■	■	■	■	■	■	■	■

표 4. Contnud

월 별	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
종 류												
도라지				■					■			
두릅				■								
들깻잎				■	■	■	■					
마늘종				■								
머위				■	■	■	■					
무				■	■	■	■	■	■	■	■	■
물쭈물			■									
미나리				■	■	■	■					
봄배추				■	■	■	■					
부추				■	■	■	■					
삼주박				■	■	■	■					
상추				■	■	■	■		■	■	■	■
생강				■	■	■	■	■	■	■	■	■
석이버섯	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
소루쟁이		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
송이버섯				■	■	■	■					
수리치				■	■	■	■					
시금치				■	■	■	■					
싸리버섯				■	■	■	■		■	■	■	■
쭈				■	■	■	■					
쭈갓				■	■	■	■					
아욱				■	■	■	■					
아주까리				■	■	■	■		■	■	■	■
애호박				■	■	■	■	■	■	■	■	■
양배추				■	■	■	■	■	■	■	■	■
양파				■	■	■	■	■	■	■	■	■
양하				■	■	■	■	■	■	■	■	■
연근				■	■	■	■	■	■	■	■	■
열무				■	■	■	■	■	■	■	■	■
오이				■	■	■	■	■	■	■	■	■
우엉				■	■	■	■	■	■	■	■	■
움파				■	■	■	■	■	■	■	■	■
월과				■	■	■	■	■	■	■	■	■
죽순			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
취나물			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
콩나물	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
토란				■	■	■	■	■	■	■	■	■
풋고추				■	■	■	■	■	■	■	■	■
호박				■	■	■	■	■	■	■	■	■
호배추				■	■	■	■	■	■	■	■	■

같다.

재배 채소류를 중심으로 연간 제철 채소류를 정리하면 표 4와 같고, 농촌진흥청에서 보급을 위하여 재배를 장려하는 산채류와 그들의 주 출하시기는 표 5와 같다.

IV. 나물의 종류

앞장에서 식용에 이용되는 채소류에 대하여 언급한 바와 같이 그 수가 매우 많아서 종류나 조리법을 빠짐 없이 기술하기에는 무리가 있다. 그래서 몇 개 문헌에 기술된 것을 [표 6]에 정리하였다.

V. 조리법에 따른 재료 갈무리

나물·생채·쌈에 이용되는 채소류들의 조리하기 전처리 과정을 정리한 것은 [표 7]과 같다.

VI. 나물·생채·쌈에 이용된 양념과 부재료

1. 선행 연구자료 분석

선행 연구자료¹¹⁻¹⁶⁾ 분석에 의하면, 나물류와 생채류에 이용된 양념과 부재료는 [표 8]과 같다. 나물류의 짠맛 양념은 간장, 소금이 주로 이용되고, 된장, 고추장, 새우젓, 기타 젓국이 쓰이기도 한다. 특히 참기름,

표 5. 산채류의 주 출하시기

산채류	월												비고	
	주 출하시기													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
고구마순						■	■	■	■	■	■	■		
고들빼기													■	연중
고사리	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
냉이		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
달래													■	
더덕													■	연중
도라지													■	연중
돌나물													■	
돌미나리		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
두릅													■	
머위대													■	
생취나물													■	
취나물													■	연중
썩바귀													■	
조선부추													■	연중

표 6. 나물 · 생채 · 쌈의 종류

문헌	저자/연대	나물	생채	쌈
조선무쌍신식요리제법 ²⁰⁾	이용기 1943	무나물, 무깃치나물, 콩나물, 시래기나물, 숙주나물, 썩갓나물, 가지나물, 미나리나물, 물썩나물, 고미나물, 황화채, 도랏나물, 호박나물, 외나름, 멧나물, 죽순채, 월과채, 파나물, 순채, 심나물, 두릅나물, 버섯나물, 능이나물, 석이나물, 취나물, 썩바귀나물, 고초나물, 잎나물, 박나물, 구기자나물, 잡채, 방풍채	무생채, 외생채, 황화채, 도랏생채, 겨자채, 초나물, 목청포	
우리나라 음식만드는 법 ¹⁷⁾	방신영 1958	무나물, 미나리나물, 숙주나물, 콩나물, 박나물, 애호박나물, 청동호박나물, 호박오가리나물, 가지나물, 오이나물, 오이벧도리, 버섯나물, 고비나물, 도라지나물, 게묵나물, 물썩나물, 썩갓나물, 파나물, 고춧잎나물, 풋나물, 두릅나물, 취나물, 시래기나물, 초나물, 탕평채, 잡느르미, 잡채, 어채, 죽순채, 겨자채, 월과채, 짜리버섯나물, 향느르미	무생채, 도라지생채, 외생채, 냉채, 숙주채, 더덕생채, 노각생채, 제육생채	
한국음식-역사와 조리 ¹³⁾	윤서석 1980	애호박나물, 오이나물, 가지나물, 미나리나물, 콩나물, 무나물, 고비나물, 고사리나물, 도라지나물, 깻잎나물, 물썩나물, 썩바귀나물, 잡채, 두릅나물, 짜리버섯나물, 석이버섯나물, 송이잡채, 구절판, 겨자채, 잣즙냉채, 호도즙냉채, 양배추오이, 토마토냉채, 무당근냉채, 닭냉채, 생미역초회, 미나리강회, 파강회, 탕평채, 도토리묵무침, 메밀묵무침, 날오리선	우생채, 오이생채, 생파래무침, 톳나물, 미나리와 무, 김의 생채	밀쌈
한국의 맛 ⁹⁾	강인희 1988	물썩나물, 산나물, 두릅나물, 썩바귀나물, 도라지나물, 고사리나물, 애호박눈썹나물, 오이나물, 가지나물, 버섯나물, 박나물, 무나물, 시래기나물, 숙주나물, 늙은호박나물, 표고버섯나물, 짜리버섯나물, 능이버섯나물, 호박오가리나물, 구절판, 잡채, 탕평채, 월과채, 숙주채	도라지생채, 오이생채, 무생채, 겨자채	상치쌈, 밀쌈
한국의 전통음식 ¹⁶⁾	황혜성 한복려 한복진 1995	두릅나물, 취나물, 무나물, 콩나물, 숙주나물, 애호박나물, 오이나물, 도라지나물, 고사리나물, 고비나물, 고춧잎나물, 시래기나물, 시금치나물, 근대나물, 썩갓나물, 가지나물, 구절판, 잡채, 죽순채, 탕평채	더덕생채, 무생채, 오이생채, 미나리생채, 미역무침, 파래무침, 톳나물, 겨자채, 도라지생채, 배추겉절이, 상추생채	김쌈, 상추쌈, 배춧잎쌈, 취쌈, 호박잎쌈, 깻잎쌈, 생미역쌈

표 7. 재료처리

종류	처리 방법	날 것	날 것 볶음	데침	데쳐서 말림	찜	녹말가루 입혀 데침	삶아서 우림	기타
	감자		○						
	고구마 줄기			○	○				삶아 껍질 벗김
	고들빼기	○(김치)		○				○	
	고비				○			○	
	고사리				○			○	
	고수								
	고춧잎			○	○			○	
	곰취				○			○	쓴 맛 연한 순
	구기자잎			○					
	근대			○					
	냉이			○					
	녹차(차잎)								된장(간장)에 무침 차 우려낸 잎 헹구 무침
	날래	○		○					
	돌나물	○							
	돌미나리	○		○					
	두릅			○					
	들깻잎	○		○	○	○			회와 곁들임
	마늘잎	○							
	머위대							○	삶아 우려 껍질 벗김
	머위잎	○		○				○	된장에 무침 된장에 무침
	메밀잎			○					
	무릇잎			○					
	무청			○	○				
	물숙			○					
	미나리	○	○	○					
	민들레잎			○					
	방풍잎			○					
	배추			○					
잎/ 줄기	비름			○					
	상추	○			○				
	상추동			○					
	쇠귀나물			○					
	숙주		○	○					
	순채			○					
	시금치			○					
	시래기			○	○				
	신감채(당귀)			○					
	썩갓	○		○					
	썩부쟁이			○					
	씀바귀			○					
	양배추	○	○	○		○			된장, 고추장
	양하			○				○	
	열무			○					
	우엉잎			○					
	움파			○					
	원추리			○					
	조피잎	○							
	죽순			○				○	겉절이 물은 된장 국에 삶거나, 속뜨물에 삶아 아린맛 제거
	질경이			○					
	참죽나무잎	○		○	○				
	취			○(쌈)	○			○	
	콩나물			○		○			
	토란대			○	○			○	삶아서 쌈으로 이용
	토란잎				○				
	파			○					
	호박잎					○			

표 7. Contnued

종류	처리 방법	날 것	날 것 볶음	데침	데쳐서 말림	찜	녹말가루 입혀 데침	삶아서 우림	기타
뿌리	고구마					○			날로 물에 우림
	더덕	○							
	도라지	○		○					
	마	○							
	부	○	○						
	양파		○						
	연근		○						
열매	우엉		○						
	인삼	○	○						
	가지		○	○		○			
	노각	○							
	동과(동아)			○					
	박		○	○					
	애호박		○					절였다 볶음	
버섯	오이	○	○					절였다 볶음	
	풋고추		○		○	○	○		
	호박		○						
	느타리		○	○				더운 물에 불림	
	능이							더운 물에 불림	
버섯	목이			○				미지근한 물에 담가	
	짜리							아린 맛 제거	
	석이							더운 물에 불림	
	송이	○							
	참버섯		○	○				말린 표고 불림	
표고			○						
팽이			○						

*버섯류는 따서 말렸다가 이용하므로 대체로 더운 물에 불렸다가 이용한다.
*최근 날버섯 재배·보급으로 데치거나 날 것으로 조리하는 것도 많음.

표 8. 나물, 생채류에 이용되는 양념

분류	주된 양념	선별 이용된 양념	부재료
나물	무침나물	간장, 소금, 파, 마늘, 깨소금, 참기름(들기름)	생강, 된장, 고추장, 고춧가루, 실고추, 식초, 새우젓, 들깨즙, 잣즙, 겨자, 설탕, 통깨, 양지 머리국물
	볶음나물	식용유, 소금, 간장, 파, 마늘, 참기름(들기름), 깨소금	잣, 배, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 꿩고기, 전복, 해삼, 맛살, 달걀, 찹전병
생채류	소금, 간장, 설탕, 파, 마늘, 식초, 깨소금, 참기름, 고춧가루	고추장, 생강, 겨자, 천초, 잣즙, 호도즙, 통깨, 찹국	생채류에는 단일 채소류 외 2~3종의 채소를 배합한 것도 있다.

들기름, 깨소금, 들깨즙, 참깨즙, 잣즙, 식물성유 등이 많이 이용되는 것은 특기할 일이다. 그리고 부재료로 육류, 어패류, 과일류, 알류 등을 다양하게 이용하고 있다.

2. 씬류에 이용된 씬장의 종류

्ष류에 이용되는 씬장은 매우 다양하여 주재료로 간장, 된장, 고추장에 여러 가지 양념을 하는 것이 주류를 이루고 있다. 조리서^{9,13,16-20}에 기록되어있는 씬장은 아래와 같이 정리할 수 있다.

- 1) 간장에 깨소금, 참기름을 넣은 것
- 2) 간장에 깨소금, 참기름, 고춧가루를 넣은 것
- 3) 막장을 그대로 이용한 것
- 4) 고추장에 참기름, 깨소금을 넣은 것
- 5) 고추장을 양념하여 볶은 장
- 6) 된장을 양념하여 볶은 장
- 7) 된장에 참기름, 깨소금을 넣은 장
- 8) 된장과 고추장에 참기름, 깨소금을 넣은 장
- 9) 된장에 표고버섯채, 파, 마늘, 참기름, 고춧가루, 풋고추를 넣어 끓인 장

10) 된장에 쌀뜨물, 표고버섯, 풋고추를 넣어 볶게 끓인 장

11) 된장 물계 끓인 것에 날감자를 갈아넣고 풋고추를 넣어 끓여 조피가루를 넣은 장

12) 된장에 양념한 고기와 표고버섯을 넣고 고춧가루, 풋고추를 넣어 끓인 장

쌈장의 한 예로 [증보산림경제]의 炙醬法을 보면, “청장을 떠 쓰고 남은 지게미를 체에 거른 다음 생강, 파, 천초, 후추, 고추 등을 섞어 넣고 기름과 꿀에 볶아서 볶은 깨를 섞어 넣는다”라고 하였다⁹⁾.

VII. 결 언

나물류는 일찍부터 토착되고 보급된 음식이며 궁중에서부터 평민에 이르기까지 일상식과 의례식에 널리 이용되어 왔다. 곡류를 주식으로 하는 우리민족은 밥과 나물류를 배합하여 먹으므로 비타민, 무기질을 공급받을 수 있었고 특히 양념에 이용된 식물성 지방류는 영양균형을 이루는데 큰 몫을 하였다. 본고에서는 한국의 채소음식 중, 나물·생채·쌈에 대한 역사적 고찰과 이용되는 채소류와 부재료, 양념에 대하여 정리하였다. 이를 요약하면 다음과 같다.

1. 이용되는 채소류는 시대에 따라 그 종류가 매우 다양하며, 외래 채소 도입도 적극적이었다고 보여진다.

2. 나물류에는 부재료로서 육류·어패류 등이 다양하게 이용되고 있다. 그리고 양념에서 참기름, 들기름, 깨소금, 들깨즙, 참깨즙, 잣즙 등 식물성 유지류가 많이 이용되고 있는 것이 특징이다.

3. 생채류 조리법에서 날 채소 종류를 두 가지 이상 배합해서 조리하는 경향이 있으며, 양념도 다양해져서 앞으로 재료배합과 양념류 개발에 대한 연구가 기대된다.

4. 쌈류는 날 채소로 이용함이 기본이며, 찌거나 삶는 조리법도 많았다. 쌈장도 된장, 막장, 고추장, 간장 등이 다른 부재료들과 다양하게 혼합하여 이용되고 있었다.

앞으로 우리 나라 채소음식에 대한 재인식과 아울러 현대에 맞는 조리법이 연구 개발되어 좋은 음식으

로서 국내외에도 널리 선호될 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 허 균; 한정록, 김영진 역. 한국농촌경제연구원: pp. 144-145, 160 (1984).
- 윤서석. 한국민속대관, 의·식·주 2, 고려대학교 민족문화연구소: p. 216 (1980).
- 강금지, 정미숙. 주부의 채소 소비형태 및 영양지식에 대한 연구, 한국식생활문화학회지 10(5) (1995).
- 최몽룡, 이선복. 한국선사시대의 식문화-고고학적고찰, 한국음식문화연구원 총서 제 1편: p. 6 (1988).
- 윤서석. 증보 한국식생활사연구, 신광출판사: pp. 67, 107-108, 132 (1993).
- 이성우, 이미순. 한국원예식품사의 역사적 고찰, 한국식문화학회지 1(2) (1986).
- 이성우, 이미순, 정미숙. 우리 나라의 채소의 역사적 고찰, 한국식생활문화학회지 3(4) (1988).
- 송희순, 최향숙, 이미순. 관능검사를 통한 참나물의 향신료로서의 유용성, 한국조리과학회지 13(5) (1997).
- 강인희. 한국의 맛, 대한교과서주식회사 (1993).
- 농촌진흥청. 산채류의 재배, 농촌진흥청 (1992).
- 이효지. 생채·숙채의 문헌적 고찰, 윤서석 박사 퇴직 기념논총 (1998).
- 조후종. 한국음식 나물에 대한 고찰, 명지대 자연과학 연구논총 제 8집 (1990).
- 윤서석. 한국음식 역사와 조리, 수학사 (1995).
- 조후종, 서연희, 박득만, 오성천. 들깨즙의 표준화에 관한 연구-나물류에 이용되는 것을 중심으로-, 한국식생활문화학회지, 13(12) (1997).
- 서혜경. 한국음식대관 제 6권 궁중의 식생활, 사찰의 식생활, 한국문화재보호재단 (1997).
- 황혜성, 한복려, 한복진. 한국의 전통음식, 교문사 (1995).
- 방신영. 조선요리제법, 한성도서주식회사 (1942).
- 안동장씨; 황혜성 편. 음식디미방 해설본, 한국인서출판사 (1980).
- 염초애, 장명숙, 윤숙자. 한국음식, 효일문화사 (1992).
- 이용기. 조선무쌍신식요리제법, 대산치수발행 (1943).

(1998년 8월 17일 접수)