KOREAN J. FOOD CULTURE
Vol. 18, No. 6(2003) pp. 601~612

韓國의 菜蔬 飮食 文化

조 미 숙
배화여자대학 식품영양과
(2003년 12월 10일 접수)

A study of intakes of vegetables in Korea

Mi-Sook Cho
Dept. of Food & Nutrition Baewha Women's College
(Received December 10, 2003)

Abstract

In Korean history, vegetables were the major side dishes of meals and originally korean diets were based on vegetables. But recently people prefer

meat dishes rather than vegetables and traditional vegetable cooking seems to be disappeared. So it is needed to be positioning the importance of vegetables in food culture of Korean. In present study, history of vegetable eating was reviewed and recent consumption pattern were analyzed.

1. Since the era of the three Kingdom's and Koryo dynasty, the kinds of vegetables varied and at Chosun Dynasty people used similar kinds of vegetables as nowadays except a few things. A Garlic and mug wort had been used from the age of tribes to present and an egg, apple, cucumber, lettuce from the three Kingdom and a bamboo sprout, a taro, a burdock, a radish, a turnip, a stone-leek, a scallion, a Chinese cabbage, a marsh mallow, a spinach and a crown daisy from Koryo Dynasty and a pepper, a pumpkin, a tomato, a cabbage, a salary, a kale, a turnip and a beet from Chosun Dynasty to present. A guard, a water shield plant, a yam and wild plants would have been used before but they would not use any more.

2. Current vegetable consumptions of Korean is 232.2kg/person/yr and comparing with world mean consumption(101.9kg), Koreans still eat the largest amount of vegetables than any other countries and among Asian countries, Koreans consume more vegetables than China(203.5kg) and Japanese people(111.6kg) do.

3.The most frequently consumed vegetables were vegetables for seasonings such as a garlic or stone-leek and for kimchi such as a Chinese cabbage, radish, and carrot. But from data of Korean National Health and Nutrition Survey(2001), kinds of vegetables which people had were only 72 items showing that the kinds of vegetables were limited.

4. A lot of wild plants that would have been used for famine relief are now disappeared and on the other hand, it is increasing of some new and foreign vegetables and herbs. Cooking methods and intake pattern of vegetables are changed and varied so a traditional cooking method such as namuel is less preferred than before. But vegetable wrapping and green vegetable juice, eating uncooked vegetables(sang-sik) are very popular.

Key Words : intakes of vegetables, wild plants

교신저자: Mi Sook Cho, Dept. of Food & Nutrition, Baewha Women's College, 12 Jongro-gu, Pilun-dong, 110-735, Seoul, Korea
Tel: 82-2-2990-767 Fax: 82-2-737-8431 E-mail: misookcho@baewha.ac.kr

I. 서 론

우리의 식생활에서 채소는 중요한 위치를 차지해 왔다. 전통적인 한국인의 식생활은 채식을 위주로 한 식사였으며 현재와 같이 육식 위주의 식사를 선호하게 된 것은 그리 오래 되지 않았다. 비만과 당뇨병과 같은 만성퇴행성 질환의 급속한 증가로 건강에 대한 관심이 높아지고 일부 대중매체의 보도로 인해 최근 채소의 중요성이 재인식되고 있는 것처럼 보인다. 최근에 나타나고 있는 채식 열풍은 전통적으로 부식의 형태로 채소를 섭취해 온 우리의 식생활에 또 다른 영향을 줄 것으로 생각된다. 따라서 이러한 시점에서 한국인의 식생활에서 채소가 차지하는 위치를 확인하는 작업이 필요하다.

채소(菜蔬)의 사전적 의미는 모든 푸성귀, 남새, 소채이다. 여기서 푸성귀란 사람이 가꾸어 기르거나 저절로 난 온갖 나물들을 말하며, 남새는 심어서 가꾸는 나물로서 채마(菜麻)라고 한다. 또한 나물은 '먹을 수 있는 풀이나 나뭇잎을 말하거나 그것을 조미하여 무친 반찬'으로 재배나물(남새, 채소)와 산채나물(산나물), 들나물을 말한다.[1]

채식이란 넓은 의미로는 식사의 부식으로서 채소류를 섭취하는 일을 말하지만 실제로는 일정한 제약을 받는 채식을 말하는 경우가 많다. 우리 조상들은 곡식이 여물지 않아 생기는 굶주림을 기(飢)라고 하고 채소가 자라지 않아 일어나는 굶주림을 근(饉)이라 하여 오곡 이외의 채소의 중요성을 강조하면서 거주하는 곳 부근에 채소밭을 만들고 채소를 심어 일상의 반찬으로 해야 한다고 하였다.[2] 따라서 우리의 밥상에서 채소음식은 나물, 생채, 쌈의 주재료로 이용되었을 뿐만 아니라 밥, 죽, 떡, 국, 찌개, 전, 조림, 김치 등에 광범위하게 이용되어 왔다.

그러나 이러한 채소음식은 점차 사라지고 있으며 자라나는 세대에서 기호도가 점점 낮아져서 기피음식이 되고 있는 실정이다. 최근 일부에서 건강식과 관련하여 채식에 대한 관심이 일어나고 있으며 채소의 건강기능성에 대한 관심이 증가하고 있지만 현재 가정에서의 채소 섭취와 이용은 매우 제한되는 것으로 보인다. 지금까지의 연구는 산채류의 이용실태와 각종 채소의 조리와 특정 성분에 대한 연구[3)-5)]가 대부분이며 채소의 섭취와 소비에 대한 연구는 매우 부족하다. 따라서 본 연구에서는 채식문화의 범위를 채소의 섭취와 관련한 음식문화로 규정하고 채소 섭취와 관련하여 식생활에서 나타나는 변화 경향을 살펴보고자 한다.

1. 시대적 측면에서 본 채소섭취의 변화

우리 민족이 언제부터 어떠한 채소를 처음으로 먹었는지에 대한 고고학적 기록은 없지만 여러 농작물 채취기구를 이용했던 것으로 보아 선사시대 이전부터 야생식물의 뿌리나 잎사귀 등이 식품으로 이용되었을 것으로 생각되며 신석기시대 후기(기원전 3000)에는 어로 수렵의 채집경제와 더불어 곡물농경이 시작되면서 채소의 재배도 이루어진 것으로 보인다.[2)6)]

1) 선사시대의 채소섭취

이 시기에는 야생식물의 채취를 통해 산야에 자생하는 식물 가운데서 먹을 수 있는 것을 선택하여 채취하였으며 먹을 수 있는 열매와 유독유해(有毒有害)의 식물을 가려내는 것 자체가 하나의 식품문화를 형성하고 있었다.[7)] 야생식물 중 구근, 나무뿌리, 풀뿌리 등과 같이 채취가 어려운 것은 돌칼이나 돌도끼를 이용하였던 것으로 보인다. 열매로 도토리가, 그리고 마와 같은 구근류나 고사리와 같은 야생

〈Table 1〉 기록에 나타난 부족국가 시대의 채소

나타난 문헌	기록된 채소	기록된 내용
三國遺史 (고조선조)	쑥, 마늘(蒜,산)	건국신화(檀君神話)
三國遺史(박혁거세조)	박(瓠,호)	진한지역에서 박을 생활화하고 있었을 것으로 추정됨.
三國志 '魏志東夷傳'	대추, 복숭아, 매실, 배	"마한지방의 금수초목이 중국과 거의 비슷하다."
三國志 '魏志東夷傳'	밤	"동이(東夷)에 큰 밤(栗)이 있어 그 크기와 배와 비슷하다."
海東繹史	밤	"한(韓)의 밤이 달걀만 하다."

의 산채류가 이용되었을 것으로 보인다.[8]

2) 부족국가시대의 채소섭취

채소류는 특성상 유물이 나타나기 어렵고 기록도 거의 없어서 어떤 종류의 채소가 식용되었는지에 대해 자세히 알 수가 없다.[9][10] 그러나 일찍부터 야생초를 식용해 왔고 이 시기에 농경이 발달된 상태로 보아 여러 종류의 채소가 재배되었을 것으로 생각된다. 기록에 나타난 채소로는 쑥, 마늘, 박(瓠, 호) 등이 있지만 三國志 '魏志東夷傳' 마한조에 금수초목(禽獸草木)이 중국과 거의 비슷하다는 기록으로 보아 중국에서 널리 식용되고 있었던 대추, 복숭아, 매실, 배 등이 재배되었을 것으로 보인다.

3) 삼국시대의 채소 섭취

삼국시대에 들어와서는 채소가 부식으로 널리 이용되기 시작하였으나 기록으로 나타난 채소는 많지 않고 무와 마 등에 대한 기록이 있다.

4) 통일신라시대의 채소 섭취

삼국시대와 거의 차이가 없으나 삼국시대에 있었던 상추, 무, 마 외에 미나리(芹, 근)와 오이(黃瓜, 황과)가 새로 첨가되었다. 미나리와 오이는 중국의 〈시경〉과 〈제민요술(齊民要術)〉에서 나타나므로 우리나라에서도 통일신라 이전에 사용되었을 가능성이 있다. 식용되었던 열매로는 밤, 잣, 자두, 배, 밀감, 앵두, 참외 등이 있었다.

5) 고려시대의 채소섭취

고려시대로 오면 채소의 명칭이 뚜렷해지면서 기록도 많이 나타나고 있다.

이 시기의 열매류로는 모과, 배, 오얏, 살구, 감, 대추, 밤, 복숭아, 앵두, 능금, 잣, 유자, 귤 등이 있었던 것으로 나타나며 수박과 포도가 처음으로 재배되기 시작하였고 야생의 과일로 머루와 다래가 나타나고 있다.(청산별곡) 서민들의 경우 나무열매와 잎으로 연명하고 있다는 기록(고려사, 원종때 추토사 김방경의 보고)도 나타나고 있고 나무열매떡이라는 야생열매에 대한 식용기록도 있어서 이외에도 여러 종류의 야생열매와 푸성귀들을 먹었던 것으로 보인다.[7]

6) 조선시대의 채소섭취

조선시대의 채소류는 현재와 거의 비슷한 종류의 채소들이 섭취되었으며 이것은 당시 간행된 농서 등을 통해 알 수 있다.

우리가 상고시대 이래 계속 섭취하고 있는 채소로는 마늘과 쑥이 있으며 삼국 및 통일신라시대 이후 현재까지 계속 섭취하고 있는 채소는 가지, 오이, 상추가 고려시대 이후로는 죽순, 토란, 우엉, 무,

〈Table 2〉 기록에 나타난 삼국시대의 채소

나타난 문헌	기록된 채소	내 용
해동역사(海東繹史), 지봉유설(芝峰類設)	상치	고구려 특산물로 유명. 수나라 사람들이 종자를 입수하기 위해 하도 비싸게 샀으므로 **천금채**(千金菜)라함.
삼국유사	마(서여, 薯蕷)	백제 무왕의 아명이 서동(薯童)인 것은 마를캐에 팔아서 생활했기 때문이라는 기록있음. 이때의 마는 야생식물이라고 생각됨.
삼국사기 신라본기 나해왕 8년조(203)	복숭아, 오얏	명칭만 나타남.
중국의 기록페사(稗史)	잣(松子)	신라의 사신들이 중국에 올 때마다 잣을 많이 팔았다고 기록됨.
기록은 불분명	무	재배시작 시기는 불확실함. 7세기 식품류에 이름이 나타나며 일본에 장아찌 등의 조리법이 전래될 정도로 널리 사용됨.

〈Table 3〉 기록에 나타난 통일신라시대의 채소

나타난 문헌	기록된 채소	내 용
최지원의 문장(인삼 삼근 천마 일근)	미나리	…늙은이의 미나리(芹) 같이 보아주시옵소서…
사앵도장(謝櫻桃狀)	앵두	앵도를 내려주심에 감사함을 기록
고려사	오이, 참외	오이(黃瓜) 덩굴에 참외가 맺었다.

〈Table 4〉 기록에 나타난 고려시대의 채소

나타난 문헌	기록된 채소	기록된 내용
李奎報의 〈東國李相國集〉 가포육영(家圃六詠)	오이(瓜,과),가지(茄,가) 무우(菁), 파, 아욱, 박(瓠,호)	자신의 채마밭에 심은 6가지 채소(육영)에 대해 시로 씀. 가지-생으로 혹은 익혀서 섭취 박-바가지를 만들고 속은 식용 파-양념이나 술안주 무-소금에 절이면 겨울동안 저장
해동역사	생쌈싸기	고려인들이 채소에다 밥을 싸먹는 습관 기록
규합총서	순채(蓴菜)	순채정과 조리법 설명.
고려도경 권 23 해동역사 채류(菜類)조	더덕	평소에 채소로 쓰이는데 모양이 크고 연하다.
본초강목(本草綱目)	마늘	마늘은 한(漢)인들이 서역으로부터 들여왔고 이것을 재래종인 부추류(小蒜, 소산)와 구별하여 大蒜이라 했다. 전래시기는 불확실 함.
성호사설 권 5	생채류	'고려의 생채는 맛이 좋고 향기가 멀리 퍼진다'. 각종 생채류의 보편화
이인노의 파한집(破閑集)	송지(松芝)	버섯이 식용되었음을 보여줌.
고려사	영지	충숙왕 1년에 을유에 미륵사의 중이 기이한 풀을 영지라고 하여 왕에게 바침.
향약구급방(鄕藥救急方), 고려 고종	식용야생초 (메미나리, 창포, 오이풀, 쇠비름, 쑥, 쇠귀나물, 자리공, 도꼬마리, 게로기, 인삼, 국화, 쇠무릅, 동아, 파, 질경이, 족두리풀, 으름 등)	식용 야생초에 대한 설명이 나타나 있음. 우엉에 대한 최초의 기록이 있음.

〈Table 5〉 기록에 나타난 조선시대의 채소

나타난 문헌	기록된 채소	기록된 내용
증보산림경제 6권	냉이, 물망이, 답쑥, 비름, 달래, 산갓, 고잣바기, 메꽃, 고비, 고사리, 돌나물, 물쑥 등	'여러가지 나물은 독이 없으니 먹어도 좋다. 따라서 그 종류가 이루다 적을 수가 없을 만치많다. 그 중에서 먹기에 좋은 것을 들어보면 다음과 같다…'
허균의 도문대작(屠門大嚼)	동아, 죽순, 원추리, 돌나물, 무, 거여목, 토란… 등	'동아는 충주것이 좋고, 전라도 장성 이남에서 죽순이 나며 이것으로 醢(해)를 담그면 맛이 매우좋고, 黃花菜(황화채)는 원추리를 가리키는데 의주사람이 중국사람에게 배워서 잘 만든다…'
증보산림경제, 임원십육지, 농정회찰, 시의전서 등	오이, 가지, 아욱, 토란, 고구마잎, 상추, 두릅, 부추, 송이, 구기, 원추리,	효능과 사용법에 대한 포괄적인 설명
죽순, 국화싹, 참버섯		

〈Table 6〉 조선시대에 섭취한 채소와 버섯, 산나물의 종류

분 류	종 류
잎.줄기채소	파, 쪽파, 갓, 거여목, 곰취, 군달, 노야기, 두릅, 덥나물, 마늘, 머위, 미나리, 박하, 부추, 산갓, 삽주, 상추, 생강, 쑥갓, 순채, 시금치, 신검초, 아욱, 염교, 우엉, 쪽파, 죽순, 차조기, 파, 평지, 회향, 피마, 군달,
뿌리채소	고구마, 감자, 댓무, 더덕, 도라지, 순무, 연근, 토란
열매채소	가지, 고추, 동아, 박, 수박, 수세외(어린열매로 나물), 오이, 참외, 호박
버섯	느타리버섯, 목이버섯, 석이버섯, 송이버섯, 참버섯, 표고버섯, 싸리버섯,
산나물	고사리, 고잣바기(苦菜), 냉이(薺), 물망이(馬薺), 다복쑥, 달래, 돌나물, 메꽃, 물쑥, 비름, 산갓, 고비

자료: 10), 11)

순무, 파, 부추, 미나리, 배추, 아욱, 시금치, 쑥갓 등이 조선시대 이후 현재까지 계속 섭취하고 있는 채소는 고추, 호박, 토마토, 캐비지, 샐러리, 케일, turnip, beet, 등이 있다. 한편, 과거에는 섭취했으나 현재는 상용하지 않는 채소로는 박과 마, 순채 등과 각종 식용야생초 들이 있다.[12]

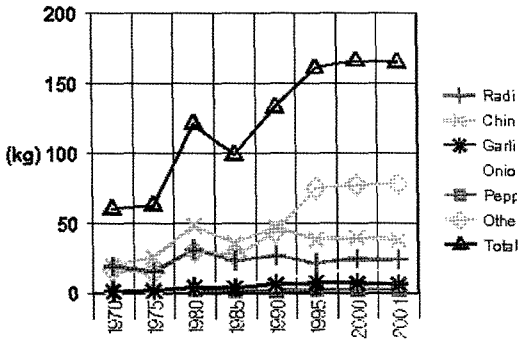
7) 최근의 채소 섭취 경향

앞에서 살펴본 것과 같이 우리가 최근에 섭취하고 있는 채소들은 대부분 예로부터 섭취해왔던 종류들이라고 할 수 있다. 그러나, 최근 들어 외래품종의 새로운 채소들이 재배되면서 채소의 섭취 경향도 변화할 것으로 예측된다. 따라서 최근의 채소 섭취종류와 양이 어떻게 변화되고 있는 지를 식품수급표와 국민건강영양조사 결과를 통해 조사하고 다른 나라의 채소섭취실태와 비교해 보았다.[13][14]

(1) 채소의 소비량과 공급량 및 섭취량 변화

우리나라 사람들이 소비하고 있는 대표적인 채소류의 소비량 변화는 〈Fig 1〉에 나타난 것과 같았다. 1인당 연간 총 소비량은 1970년의 59.9kg에서 꾸준히 증가하여1980년대에 100kg을 넘어섰으며, 1990년에 132.6kg을 2000년에는 160kg이상을 소비하고 있었다. 이러한 소비량의 증가는 무, 배추, 마늘, 양파, 고추와 같은 대표적인 채소소비 보다는 기타 채소의 소비량 증가로 인한 것으로 보이지만 구체적인 채소의 종류에 대한 자료가 없었으므로 식품수급표의 자료를 조사하였다..

식품수급표를 통해 1인 1일 채소 공급량을 살펴본 결과는 〈Table 7〉과 같았다.



<Fig.1> Annual consumption of vegetables per capita per year in Korea(1970-2001)[15]

〈Table 7〉에서 나타난 것처럼 1985년과 비교해 볼 때 총 채소공급량은 1.5배 증가하였으며 가장 공급이 증가된 것은 산나물로서 1985년에 1인당 0.2g에서 2001년에는 3.36g으로 약 16배 이상의 증가를 보여서 산나물 공급이 증가하고 있었다. 그 다음이 풋고추(약 9배), 기타채소(약 8배), 호박(약 5배), 토마토(약4.5배), 오이(4.4배), 느타리버섯(3.3배), 상추(3배), 양배추(2.7배)등으로 증가하였다. 산나물은 1인당 공급량은 적었지만 공급량의 증가율은 매우 높았으며 이것은 산나물의 건강기능성이 밝혀지면서 소비가 증가하는 경향을 보이는 것으로 생각된다.

섭취량의 측면에서 살펴보면 〈Table 8〉에 나타난

<Table 7> Daily Vegetable Consumptions(per person)

(unit:g)

Kinds of vegetable \ Year	1985	1990	1995	2001
Total vegetable consumption	270.10	363.34	439.94	451.36
Radish	63.40	73.07	57.88	65.00
Chinese cabbage	97.60	128.41	105.02	103.55
Cabbage	5.10	6.77	11.50	13.86
Green laver	20.60	21.07	25.26	25.81
Ginger	0.70	1.62	2.28	1.63
Onion	21.30	20.38	45.30	45.52
Garlic	10.40	17.81	20.68	17.65
Cucumber	4.60	11.23	16.09	20.24
Pumpkin	2.40	4.63	7.53	13.60
Spinach	2.90	3.40	5.13	5.02
Tomato	2.30	8.05	9.71	10.54
Dried red pepper	4.20	4.88	6.68	6.17
Carrot	4.00	4.25	7.61	7.14
Korean lettuce	2.70	2.19	8.39	8.45
Song-i mushroom	0.00	0.00	0.00	0.02
P' yogo mushroom	0.10	0.05	0.16	0.31
Yang song-i mushroom	3.60	0.66	1.15	1.46
Netari mushroom	0.00	2.79	4.36	3.98
Pang-i mushroom	0.00	0.00	0.19	1.71
Other mushrooms	0.00	0.00	0.44	0.25
Wild edible greens	0.20	0.68	1.13	3.36
Other vegetables	4.30	18.05	33.48	33.14
Dropwort	0.00	0.00	3.13	0.98
Egg-plant	0.00	0.00	1.09	1.32
Crown daisy	0.00	0.00	0.50	0.84
Unripe pepper	0.00	0.00	5.59	9.24
Salary	0.00	0.00	0.05	0.11
Lettuce	0.00	0.00	0.32	0.88
Pimento	0.00	0.00	0.07	0.41

자료: 한국농촌경제연구원[16] 통계데이터 베이스(http://kreistats)

것과 같이 과거의 국민영양조사와 2001년도의 국민건강영양조사 결과 우리나라 국민의 1일 1일 평균 채소섭취량은 1969년(271.2g/d)부터 2001년(290.8g/d)에 이르기까지 280-300g 수준에서 큰 변화를 보이고 있지는 않다. 현재 한국인을 위한 식사구성안에서 성인을 대상으로 권장하고 있는 채소류의 권장섭취 횟수가 6-7회 50-70g 인 점을 감안한다면 섭취해야 하는 일일 평균 채소류의 섭취 권장 분량은 300-500g 이라고 할 수 있는데, 현재 우리나라 사람들이 섭취하고 있는 분량은 여기에 미치지 못하고 있는 것으로 보인다. 또한 1969년 이후 식물성식품의 섭취율이 감소하는 것만큼 채소 섭취는 줄지 않은 것으로 나타나서 식물성식품 섭취율 감소가 곡류 섭취 감소에 기인하는 것으로 보이며 채소의 섭취가 감소하지는 않은 것으로 보인다. 또한 2001년도의 1인 1일 평균 채소 공급량 451.36g〈Table 7〉에 비교할 때 290.8g의 섭취량은 공급량에 비해 약 56% 밖에 섭취하지 않은 것으로 채소류의 폐기율 또는 손실율이 매우 높음을 보여주고 있다.

(2) 한국인이 섭취하는 채소의 종류

국민건강·영양조사의 조사 결과에 따르면 현재 우리나라 사람들이 가장 많이 섭취하고 있는 채소는 마늘, 파 등의 양념류와 배추김치, 무, 양파, 당근 등으로 종류가 매우 제한적인 것으로 보였다.〈Table 9〉

조사된 114종의 채소 및 채소음식(버섯류 포함)의 섭취량을 조사한 결과 1인당 0.1g 이상 섭취한 채소의 종류는 모두 72종으로 나타났다. 남자의 경우 1인 1일 섭취량이 가장 많은 채소는 배추김치였고, 그 다음으로 무, 양파, 파, 깍두기, 감자, 배추, 시금치, 애호박 등의 순서로 나타났다. 여자의 경우도 남자와 같은 경향이었으나 애호박이 다소비식품 내에 포함되지 않았다.

이러한 결과는 우리나라 성인의 채소 섭취가 매우 한정된 종류로 제한되어 있음을 보여준다.

(3) 한국과 외국의 채소섭취량 비교

Food Balance Sheet(FAO)에 따르면 2000년도의 한국인의 채소 공급량은 일인당 연간 232.2kg으로 이러한 양은 전세계의 평균 공급량인 101.9kg과 비교해서 많은 편이며 아시아 지역에서 비교해 보면 중국(203.5kg)이나 일본(111.6kg) 보다는 많은 편이다. 아시아 지역에서 가장 채소공급량이 높은 나라는 레바논(308.1kg)이었으며 북한도 152.6kg으로 많은 양이었다. 그러나, 미국과 프랑스, 이탈리아 등의 채소 공급량도 적지 않은 것으로 나타나서 최근 건강에 대한 관심과 함께 선진국의 채소 공급량도 늘고 있는 것으로 보였다.〈Table 10〉

1961년 부터 최근까지의 각국의 연도별 채소 공급량을 살펴보면 〈Table 11〉에 나타난 것과 같이 각 나라에서 증가하는 경향을 보였다. 우리나라의 경우 1970년 이후에 뚜렷한 증가가 나타났으며 1990년에

<Table 8> Changes of Intakes of Vegetables (g/day/person)

Year	Intakes of vegetables (g/day)	Percentage of vegetable foods intakes (%)
1969	271.2	97.0
1970	295.0	92.1
1975	246.0	92.2
1980	301.0	90.8
1985	273.0	82.6
1990	281.0	81.1
1995	286.2	79.1
1998	283.5	80.8
2003	290.8	80.1

자료: 국민영양조사, 국민건강영양조사

<Table 9> Kinds and Intakes of vegetables among frequently consumed 30 Food items

순위	Men		Women	
	Kinds	Intakes(g)	Kinds	Intakes(g)
1	Baechu Kimchi	158.1	Baechu Kimchi	102.1
2	Radish	41.1	Radish	30.9
3	Bean sprouts Namul	26.0	Bean sprouts Namul	17.6
3	Onion	24.0	Onion	16.6
4	Green onion	20.8	Potato	16.2
5	Cubed white radish kimchi	20	Chinese cabbage	13.5
6	Potato	17.6	Spinach	13.3
7	Chinese cabbage	15.8	Green onion	12.2
8	Spinach	14.1	Cubed white radish kimchi	10.3
9	Young Pumpkin	12.2	-	-

자료: 2001. 국민건강영양조사 결과보고서

* 남,여 30-39세를 기준으로 다빈도 섭취식품 30위 중 채소식품만 정리

201.1kg으로 가장 많았고 그 이후 감소하여 2000년에 다시 증가하는 경향을 보이고 있다. 일본의 경우 1965년 이후 큰 변화없이 110-120kg 수준을 공급하고 있으며 중국의 경우에는 1995년 이후에 급속한 증가를 보이고 있다. 미국은 채소류의 공급이 꾸준히 증가하고 있는 나라로 나타났다. 북한의 경우에는 채소류의 공급량에 기복을 보이면서 2000년에 152.3kg을 공급한 것으로 나타났다.

2. 한국음식에서 채소음식의 의미변화

1) 산나물과 야생식물의 의미변화: 사라진 구황식물과 건강식으로 산나물의 재조명

우리나라의 산과 들에서 자생하는 각종 산나물과 야생식물들은 부식으로서 뿐만 아니라 곡식이 부족하거나 흉년이 들었을 때 구황식품으로 널리 이용되어 왔다. 그러나 구황식품으로 사용되었던 채소류의 이용은 현재는 거의 사라진 실정이다.

현재는 거의 남아 있지 않지만 18세기 말엽 실학파 학자들을 중심으로 구황식품에 관한 연구가 활발히 진행되어 〈산림경제〉(山林經濟)와 〈목민심서〉(牧民心書) 등에 구체적으로 정리되었다. 조선후기의 구황식품 연구자료에서 林爲三(1919)은 한국인이 식용할 수 있는 야생식물의 수는 233종이라고 하였고, 林泰治(1944)는 한국에서 야생하는 구황식물의 종류는 851종이나 된다고 하였으며, 평소 농촌에서 식용하고 있는 것은 304종이나 된다고 하였다.[17]

이때 소개된 구황식품의 종류로는 솔잎, 송진(松脂), 잣(海松子), 느릅나무껍질, 측백나무잎, 도토리, 도라지, 칡뿌리, 백복령, 콩, 마, 메뿌리, 둥굴래, 둑대뿌리, 도라지꽃, 박합, 새박뿌리, 연뿌리(蓮根), 토란, 순무우, 새쌈씨(免絲子), 냉이, 소롯밤, 고욤, 대추건시, 개암, 검은팥, 참깨, 흰참깨, 들깨, 팽나무잎, 느티잎, 쑥 등이 소개되어 있고 각각의 조리와 먹는 법도 설명되어 있다. 또한 〈성호사설〉에는 꿩밥(雉飯), 콩대죽, 메밀껍질 등을 다음과 같이 구황식으로 권하고 있다.

'잔디 속에는 붉은 열매가 맺혀있는 것을 보았다. 이는 속칭 꿩밥이라는 것인데, 역시 굶주림을 구제할 만하다. 요즈음 몇 해 동안에 흉년이 심해서 콩대를 가루로 만들어 죽을 쒀 먹기도 하고 혹은 모밀껍질을 가루로 만들어 쌀에다 섞어 구워먹기도 한다.'

또한 시경의 패풍장에는 "여름에 나오는 나물을 묵혀두었다가 겨울에 나물이 없을 때 여름나물을 맛보기 위해서이다"라고 적혀있으며 산림경제에는 산채를 말려서 이용하는 법에 대한 내용이 기록되어 있어서 고사리나 평지나물, 곰취에 대한 저장방법을 알 수 있다.

그러나 최근에는 이러한 산나물이 구황식물로서의 의미는 사라졌지만 건강기능성 식품으로 새로운 의미를 갖게 되었다. 참취와 씀바귀, 곤달비 참나물 등 산나물들이 항산화효과와 항동맥경화성 효과와

<Table 10> National Vegetable Consumption

(Kg/year)

Nations	Vegetable consumption	Nations	Vegetable consumption
World	101.9	Asia	116.2
Africa	52.0	China	203.5
Egypt	190.3	India	62.5
Kenya	17.5	Japan	111.6
South Africa	41.7	Korea DPRp	152.3
North America	98.3	Korea Rep	232.2
USA	125.8	Lebanon	308.1
Mexico	56.2	Europe	112.5
South America	47.8	Denmark	104.9
Brazil	38.9	France	131.3
Chile	102.5	Germany	73.9
Oceania	98.7	Italy	185.5
Austrlia	98.9	UK	83.9
New Zealand	141.2	Spain	157.1

자료: FAO Food Balance Sheet, 2000

<Table 11> Annual changes of vegetable onsumption in some nations

(kg/year)

Year	Japan	China	South Korea	North Korea	America
2000	111.6	203.5	232.2	152.3	125.8
1995	115.6	148.0	140.2	140.2	122.5
1990	115.4	98.9	201.1	198.6	116.5
1985	118.6	78.6	180.4	162.8	111.2
1980	121.6	49.4	194.4	132.6	102.1
1975	120.4	47.2	145.3	120.3	105.7
1970	126.0	44.4	102.4	89.0	94.7
1965	117.6	56.9	81.9	89.4	90.6
1961	95.1	78.8	75.9	87.8	93.7

자료: FAO Food Balance Sheet 2000.(www. apps.fao.org)

같은 건강기능성을 갖는다는 연구결과와 참나물과 미나리 성분의 항암효과 등의 연구결과들이 보고되면서 건강식품으로서 새로운 관심을 끌고 있다.[18)-22)]그러나, 최근의 이러한 관심은 일부에서만 나타나고 있으며 전체적인 산나물의 소비는 여전히 미미한 실정으로 대부분의 산나물의 이용은 거의 사라지고 있는 실정이며 생산과 소비현황에 대한 자료도 찾기 어려운 실정이다. 따라서 우리가 과거에 섭취했던 산나물들의 효능과 함께 조리 및 저장방법에 대한 연구 및 생산과 보급방안에 대한 연구가 필요한 것으로 보인다. 최근에 정리된 우리나라 야생식물 249종 가운데 일부의 종류와 이용방법은 부록과 같다.[23)-25)]

2) 새로운 채소의 등장과 이용방법 변화

생쌈싸기는 〈해동역사〉에 '고려인들이 채소에다 밥을 싸 먹는 습관이 있다고 기록되어 있을 정도로 예로부터 우리의 고유한 채소 섭취방법이었다. 이러한 쌈싸기는 최근에 서양채소의 도입과 함께 더욱 다양한 형태로 나타나고 있다.

쌈을 포괄적으로 정의한다면 '신선한 잎채소를 이용해서 밥과 반찬을 싼 음식'이라고 할 수 있는데 과거에는 상추잎과 들깻잎과 같은 부드러운 채소를 생으로 이용하거나 호박잎, 양배추잎, 곰취잎, 콩잎과 같은 것들을 쪄서 이용하였다. 이러한 전통의 쌈싸기는 최근 향수음식으로 꽁보리밥과 된장찌개 그리고 쌈이 나타나면서 다시 각광받게 되었다.

1990년대 초부터 서양 채소류인 케일, 엔다이브 등이 많이 재배되면서 이들 잎도 쌈채소로서 이용하게 되었다. 1990년대 후반에는 허브(herb)가 붐을 일으키면서 독특한 향기를 내는 허브쌈밥이 소개되었다. 허브쌈밥은 맛이 독특하고 각종 약리작용이 뛰어나 건강식을 즐기는 사람들에게 인기가 있었고 결국 쌈재료는 과거의 전통적인 채소 외에 서양채소와 허브 가운데 잎이 넓어서 쌈으로 이용할 수 있는 모든 채소로 그 대상이 넓혀졌다. 최근의 모듬쌈밥의 경우에는 어떤 한 가지의 쌈거리를 택하는 것이 아니고, 수 십가지의 채소들을 쌈채 바구니나 그릇에 올려 놓고 먹을 수 있도록 "모듬쌈채"를 제공하고 있어서 우리나라 만의 독특한 쌈싸기에 외국채소가 합쳐진 에 따른 독특한 형태로 자리잡고 있다.

쌈채소의 종류로는 잎채소 종류로 배추, 상추, 잎케일, 엔다이브, 호박잎, 들깨잎 등이 산채류로 취나물, 모시대, 돌미나리, 돌나물, 참나물 등이 있으며 서양채소인 양배추, 양상추, 셀러리, 파슬리 등과 허브류인 회향, 바실, 세이지, 로즈마리, 민트 등이 사용되고 있다. 상업적으로 판매되고 있는 모듬쌈채의 내용물로는 적상추, 청상추, 겨자, 경수채, 구르모, 깨순, 깻잎, 고추, 로메인, 롤로로사, 바우새, 백로즈, 벨지움, 브로커리, 비타민, 비트, 삼엽채, 샐러리, 슈가로프, 스카롤라, 신선초, 쑥갓, 오크리프, 용설채, 적겨자, 적경채, 적근대, 적로즈, 쫑상추, 청경채, 치커리, 케일, 트레비소, 파프리카, 홍채태 등이 제공되고 있었다. 이러한 외국채소의 이용은 쌈 외에도 전골용 채소나 샐러드의 재료로 이용되면서 섭취가 늘고 있는 실정이다.

쌈이 채소를 생것으로 섭취하는 고유의 방법이라고 한다면 나물은 채소를 익혀서 섭취하는 우리나라 고유의 조리법이다. 나물은 일반적으로 채소나 산나물·들나물·뿌리 등을 데친 다음 갖은양념에 무쳐서 만든 반찬을 말하며 한국요리 가운데서 숙채류의 대표적인 요리이다. 그러나 나물은 집단급식소에서 가장 많이 배출되는 음식물쓰레기로 보고될 정도로 청소년과 젊은 연령층에서 기호도가 낮은 음식이 되었다. 나물과는 달리 샐러드는 한식당의 반찬으로 빠지지 않을 정도로 보편화 되었으며 다양한 서양채소를 이용하여 새로운 샐러드가 개발되고 있다. 최근 이용되고 있는 외국채소의 종류는 다음 〈Table 12〉와 같다.

3. 건강, 육식기피와 채식주의

최근 우리 사회에서 건강에 대한 관심이 증가하면서 채식 섭취에 관한 관심도 급증하고 있다. 미국에서도 다이어트가 유행하면서 채식에 대한 관심이 급증한 것처럼 우리나라에서도 비만과 이로 인한 만성퇴행성 질환 발생이 증가하는 80년대 말부터 이상구 신드롬, 안현필 삼위일체 장수법 등이 유행하였고 최근에는 일부 방송의 영향과 함께 채소의 건강 기능성이 보고되면서 채식에 대한 관심이 급증하였고 채소를 섭취하는 방법에도 변화가 나타나게 되었다.

타임지가 올해 미국의 성인 남녀 1만여명을 대상

<Table 12> Foreign Vegetables used in Korea

Western vegetables
Artichoke(아티쵸크, *Cynara scolymus*), Basil(바질, *Ocimum basilicum*), Beet(비트, *Betavulgaris*), Broccoli(녹색꽃양배추, *Brassica oleracea* L. var. *italica* Plenck) , Cauliflower(꽃양배추, *Brassica oleracea var.*), Celery(셀러리, *Apium graveolens var. dulce botrytis*), chicory(적잎치커리, *Cichoriumintybus*), *Lactuca indica var. dracoglossa*(용설채), Endive(엔다이브 *Cichorium endivia* L. var. *crisprum Heigi.*), 쏘렐(수영), Jew's marrow(모로헤이야,*Corchorius olitorius* L.) Kale(케일, *Brassica oleracea* L. var. *acephala* DC.), Kohlrabi(콜라비, *Brassica oleracea* var. *gongyloides*), Beta vulgaris L.(적근대), Allium porrum L.(리이크), Head lettus(결구상추, *Lactuca sativa* L. var. *capitata*) , Lolla rossa(롤라로사, *Lactucasativa* L. var. *Lolla Rossa*) , Oak leaf(오크리프 *Lactuca sativa* L. var. *Oak Leaf*), angelica(신선초 *Angelica archangelica. Angelica utilis* Makino.), Radicchio(라디초, *Cichorium intybus* L), Romaine(로메인, *Lactuca sativa*), Small radish(적환 20일무, 레디쉬 *Raphanus sativus* L. var. *sativus*), Leaf broccoli(토스카노, *Brassica oleracea* var. *botrytisitaliana*), Cresson(크레송, Nasturitum officinal R. Br. (L.) Hayek), Paprika(파프리카피망, *Capsicum annuum* L.) 등
Chinese Vegetables
Water convolvulus(공심채, *Impoea aquatica* Forsk.), Pak-choi(청경채, *Brassica campestris* var. *chinensis*), Tah tasai chinese cabbage(다채, *Brassica campestris* var. *narinosa*), Coriandrum sativum(고수), Chinese kale(카이란,개람, kailan, *Brassica oleracea* var. *alboglabra* Bailey) *Perilla frutescens* var. *acuta* Kudo(자소엽)
Japanes Vegetables
New Zealand spinach(번행초, Tetragonia tetragonoides), Brassica rapa(순무), Japanese honewort (미쯔바, *Cryptotaenia japonica* Hassk (*C. canadensis* DC. var *uaponica Makino*)

으로 설문 조사한 결과에 따르면 스스로 채식주의자라고 생각하는 사람이 약 4%(400여명)로 나타나서 이것을 전체 인구 비율로 따져 보면 미국 내 채식주의자는 1000만명에 달하는 것으로 보고되었다. 우리나라의 채식인구의 비율은 정확한 자료를 찾기는 어렵지만 이보다 적은 1%(약 45만명)로 추산되고 있다.[25]

특히 최근 육류 섭취로 인한 각종 성인병과 암에 대한 우려가 높아지고 광우병이나 구제역 파동의 영향으로 채식주의자가 더욱 증가하는 추세이다. 또 자연식에 대한 관심이 높아지면서 채식 동호회와 채식전문 음식점도 잇따라 생겨나고 있다. 이러한 채식 열풍은 채소를 섭취하는 형태를 보다 다양하게 하고 있다. 즉, 채소를 생채나 쌈, 나물로 조리하여 섭취하던 전통적인 조리 방법 외에 녹즙이나 선식, 생식의 형태로 가공하여 섭취하게 되었으며, 베지버거, 콩치즈 등 다양한 형태의 채소가공식품이 등장하게 되었다.

III. 요 약

이상으로 한국의 채소음식에 대한 시대적인 변화 경향과 최근의 채소 섭취량 및 섭취형태 변화 경향을 살펴본 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 부족국가시대와 고려시대를 거치면서 채소의 종류는 점차 다양해졌으며, 조선시대에는 거의 현재와 비슷한 채소를 이용하였다. 상고시대 이래 계속 섭취하고 있는 채소로는 마늘과 쑥이 있으며 삼국 및 통일신라시대 이후 현재까지 계속 섭취하고 있는 채소는 가지, 오이, 상추가 고려시대 이후로는 죽순, 토란, 우엉, 무, 순무, 파, 부추, 미나리, 배추, 아욱, 시금치, 쑥갓 등이 조선시대 이후 현재까지 계속 섭취하고 있는 채소는 고추, 호박, 토마토, 캐비지, 셀러리, 케일, 순무(turnip), 근대(beet), 등이 있다. 한편, 과거에는 섭취했으나 현재는 섭취하지 않는 채소로는 박과 마, 순채 등과 각종 식용야생초들이 있다.

2. 한국인의 채소 공급량은 일인당 연간 232.2kg으로 나타났고 이러한 양은 이러한 양은 전세계의 평균 공급량인 101.9kg과 비교해서 많은 편이며 아시아 지역에서 비교해 보면 중국(203.5kg)이나 일본(111.6kg) 보다는 많은 양이었다.

3. 채소섭취량은 1970년 이후에 뚜렷한 증가가 나타났으며 1990년에 201.1kg으로 가장 많았고 그 이후 감소하여 2000년에 다시 증가하는 경향을 보이고 있다. 일본의 경우 1965년 이후 큰 변화없이 110-120kg 수준을 공급하고 있으며 중국의 경우에는 1995년 이후에 급속한 증가를 보이고 있다. 미국은 채소류의 공급이 꾸준히 증가하고 있는 나라로

나타났다.

4. 한국인이 가장 많이 섭취하고 있는 채소는 마늘, 파 등의 양념류와 배추김치, 무, 양파, 당근 등으로 종류가 매우 제한적으로 나타났다. 조사된 114종 가운데 섭취한 채소의 종류는 모두 72종 으로 나타났으며 남자의 경우 1인 1일 섭취량이 가장 많은 채소는 배추김치였고, 그 다음으로 무, 양파, 파, 깍두기, 감자, 배추, 시금치, 애호박 등의 순서로 나타났다. 여자의 경우도 남자와 같은 경향이었으나 애호박이 다소비식품 내에 포함되지 않았다.

5. 구황식품과 부식으로 이용되었던 산나물과 야생식물의 이용은 현재 거의 사라진 반면 새로운 외래채소와 허브류의 도입은 급증하고 있으며, 채소를 섭취하는 방법도 다양해지고 있는 것으로 나타났다. 전통적인 나물에 대한 기호도는 낮아지는 반면 다양한 채소를 이용한 쌈싸기와 녹즙, 생식등이 상업화되었으며, 채소전문식당이 나타나고 있다. 또한 여러 형태의 채식주의도 나타나서 채식문화가 다양해짐을 보여주고 있다.

앞으로 채소 음식의 소비는 더욱 다양해질 것으로 보이며 따라서 우리가 과거에 섭취했던 산나물들의 효능과 함께 우리나라 전통 채소 음식의 조리방법에 대한 연구 및 보급 방안에 대한 연구가 필요한 것으로 보이며 변화하고 있는 채소의 생산과 소비 현황에 대한 보다 정확한 통계자료의 수집이 시급한 것으로 보인다.

■참고문헌

1) 이성우, 東아시아 속의 古代 韓國食生活史 硏究, 316, 鄕文社, 1994.
2) 허균 · 한정록 · 김영진 역, 한국농촌경제연구원, 144-145, 160. 1984.
3) Choi, NS, The study on change of quality properties and biological activities of Korean Wild vegetables by cultivation, blanching and drying method, Ewha Woman's University Ph.D Thesis, 1999.
4) Cho EJ, Yang MO, No KS, Nitrite Scavenging Effect of Umbelliferaeceae, Journal of Korean Society of Food Science 18(1): 8-13 2002.
5) Cho EJ, A Survey on the Usage of Wild Grasses, Korean J. Dietary Culture 5(1): 59-69, 2000.
6) Lee MS, Jung MS, Lee SW, A historical review on Korean vegetables, Korean J. Dietary Culture 3(4): 359-367, 1988.
7) 강인희, 한국식생활사, 삼영사, 1997.
8) Cho HJ. The Traditional Method for Preparing Korean Vegetable Dishes - Especially about Na mul Seng chae Ssam -, Journal of Korean Society of Food Science 14(4): 339-348, 1998.
9) 김숙희, 장문정, 조미숙, 정혜경, 오세영, 장영애, 식생활의 문화적이해, 신광출판사, 2000.
10) 윤서석, 식생활문화의 역사, 신광출판사, 2001.
11) Lee MS, Lee SW. A Historical Study on Horticultural Foods in Korea, Korean J. Dietary Culture 1(2): 45-53, 1986.
12) 윤서석, 한국음식, 수학사, 2002.
13) 보건복지부, 2001 국민건강,영양조사 결과보고서.
14) FAO Food Balance Sheet, 2000.
15) 농림부, 농림업주요통계연보, 2001.
16) 한국농촌경제연구원 통계데이터 베이스(http://kreistats).
17) 윤서석, 한국민속대관, 의.식.주 2, 고려대학교 민족문화연구소.
18) Lee JH, Lim SS, A Study on the Chemical Composition and Hypocholesterolaemic Effect of Aster scaber and Ixeris dentata, Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 26(1): 123-130, 1997.
19) Kim MK, Kim JH, Effect of Dried Leaf Powders and Ethanol Extracts of Perilla Frutescens, Artemisia Princeps Var. Orientalis and Aster Scaber on Lipid Metabolism and Antioxidative Capacity in Rats Korean Journal of Nutrition , 32(5): 540-552, 1999.
20) Kim MK, Han DS, Lee HJ, Effect of Dried Powder and Juice of Aster Scaber on Lipid Metabolism and Antioxidative Capacity in Rats, Korean Journal of Nutrition, 34(4): 375-384, 2001.
21) Reddy BS 1996, Chemoprevention of colon cancer by minor dietary constituents and their synthetic analogues. Preventive Medicine, 25: 48.
22) Cho SY, Han YB, Shin KH. Screenning for antioxidant activity of edible plants, J. Korean Soc. Food Sci Nutr. 20(1): 133-137, 2001.

22) 원색 구황식물도감, 농촌진흥청 호남 농업시험장, http://www.nhaes.go.kr
23) 김영철, 산나물들나물, 전원문화사, 2001.
24) 권영한, 약이되는 산야초, 전원문화사, 2001.
25) Time, Sould you be an vegetarian? 2002.7.15.

〈부록 1〉 우리나라의 구황식물의 종류와 이용방법

식물명	분류 및 명칭	섭취방법
가는기린초	돌나물과	봄에 어린 줄기와 잎을 나물로 하여 먹는다. 이 나물은 부드러우나 신맛이 있기 때문에 데친 다음 물에 담가서 신맛을 제거하고 요리하여 먹는 것이 좋다.
가락지나물	장미과,사함초(蛇含草), 쇠스랑개비	4월 상,중순경 발아 당시 어린잎을 나물로 하여 먹는다. 맛은 나쁘지 않고 열매도 식용 할 수 있다
갈퀴나물	콩과, 녹두루미, 말굴레풀	4월 경에 어린잎을 나물로 하여 먹는다
갈퀴덩굴	거랍초(鋸拉草)	봄에 새로나온 어린줄기와 잎을 나물로 하여 먹는다
개고사리	면마과	4월 하순에서 5월 상순경에 잎이 전개되지 않은 것을 꺽어서 삶아 나물로 또는 건조 저장하여 수시로 식용한다
개벚나무	산앵(山櫻), 화목(樺木) 장미과	초여름 익은 과육을 생식 한다.
개비름	야망약(野荒藥), 참비름 비름과	늦은 봄부터 가을까지 어린잎과 줄기를 깨끗이 씻어서 살짝 데친 후 물기를 꼭 짜고 갖은 양념으로 무쳐 나물로 먹는다.
개시호	산형과	봄에 어린잎을 따서 나물로 무쳐 먹는다.
개암나무	깨금자작나무과	가을에 열매를 생식 하거나 기름을 짜서 먹는다
광대나물	꿀풀과	봄에 새로나온 어린순을 나물로 먹는다.
깨나물	산박하, 긴잎산박하, 영도산박하	봄에 새로나온 어린잎을 나물로써 먹으면 향기가 있다.
놋젓가락나물	초오(草烏), 선줄바곳	봄에 부드러운 눈(嫩幼)를 삶아 어느 정도 말린후 陳菜로서 식용한다.
동의나물	알가치	유독식물이나 진채로 하여 식용한다. 이른봄 부드러운 잎을 따서 잘 삶아 건조하여 놓고 어느 기간후 조리하여 먹는다. 북해도에서는 가늘고 길게 자란 뿌리를 캐여 물고기 속 혹은 쌀에 섞어서 먹으며 잎 또는 뿌리를 말려 떡을 만들어 식용한다. 어린잎과 잎자루 , 꽃줄기 등을 국거리로 사용한다.
등갈퀴나물	등말굴레	봄에 어린잎을 나물로 무쳐 먹기도 하며 또는 쪄 말려 저장해 차대용으로쓰고, 종자는 볶아서 먹는다.
물레나물	매대채, 메밀나물	봄에 새순을 따서 먹는다.
밀나물	중요채(中尿菜), 우미채(牛尾菜)	4월 하순에서 5월 중순경에 어린순을 나물로 한다.
바디나물	사향채(射香菜), 사약채, 전호	봄에 새로나온 순, 줄기, 잎을 삶아서 물에 씻어 나물로 먹는다.
박쥐나물	국화과	이른 봄에 어린잎을 채취하여 된장으로 쌈을 싸서 먹는다
벼룩나물	준설초(准舌草)	이름 봄에 줄기와 잎을 모두 나물로 하여 먹는다.
선밀나물	산채(山菜)	봄에 어린순을 나물로써 식용한다
삿갓나물	삿갓풀, 북중위(北重委), 옥소(玉蔬)	4월경에 어린잎을 나물로 사용(식용 경험자에 한함) 한다. 이 식물은 유독식물로써 식용하지 말것이며, 특히 뿌리에 독이 많다
수리취	개취	4월경에 연한 어린잎을 섞어서 떡을 만들어 먹기도 하고 말려 가루 내어서 빵에 섞어 먹으며, 노엽은 비벼서 점화용으로 사용한다.
솔나물	봉자채(蓬子菜)	봄에 새로 나온 어린줄기와 잎을 나물로 하여 먹는다.
솜나물	대정초(大丁草), 까치취	4월 중순경에 어린잎을 채취하여 나물로 한다.
쇠서나물	모련채(毛蓮菜)	4월 경에 연한 어린잎을 물에 우려 쓴맛을 제거한 후 나물로 하고 밥에도 혼식할 수 있다
우산나물	토아산(兎兒傘)	4월경에 어린잎을 식용하며 향기가 있다.
윤판나물	담죽화(淡竹花), 죽림(竹林), 백미순(百尾筍)	4월경 새로 나온 연한잎을 따서 채식한다.
으름덩굴	목통(木通), 연복자(燕覆子), 임하부인(林下夫人), 통초(通草), 어름나물넌출, 어름, 어름나무	과실을 먹으며 종자를 포함한 백육은 감미롭다. 덜 익은 과피를 얇게 썰어서 무침이나 볶음으로 한다. 어린잎, 줄기, 눈, 꽃 그대로를 국거리 혹은 삶거나 쪄서 채 국등을 하는 외에 간장, 소금등으로 간을 맞추어 지져 먹어도 좋다.

〈부록 1〉 계속

식물명	분류 및 명칭	섭취방법
음나무	자동(刺桐), 해동(海桐), 엄나무, 멍구나무, 개두릅나무, 엉개나물	씁쓸한 맛이 특징인 엉개나물은 신선한 상태로 쌈을 싸 먹거나 튀김 또는 고추가루와 진간장을 넣어 무쳐먹는다. 또한 엉개나물을 약 1% 정도의 소금 물에 데친 후 찬물에 헹구어 물기를꼭 짜내고 밀봉하여 냉동실에 보관하여 나물로 만들어 먹으면 겨울철에도봄의 미각을 맛볼 수 있다. 어린순 일수록 맛이 더욱 좋다.
장대나물	남개채(南芥菜), 깃대나물	4월 중,하순에 어린잎을 나물 혹은 국을 끓여 먹는다.
접나도나물	이채(耳菜), 권이(卷耳), 파파(婆婆), 지갑채(指甲菜)	이른 봄부터 4월 초순경까지 어린순을 나물로 또는 된장국에 넣어 끓여서 먹는다.
젖가락나물	회회산(回回蒜), 애기젖가락풀, 왜젖가락나물	유독 식물로서 4월 중하순경 어린잎을 잘 삶아 물에 담가 충분히 독을 우려낸 다음 조리 식용한다
짚신나물	선학초(仙鶴草), 용아초(龍芽草), 황화초(黃花草), 지선초(地仙草), 낭아초(狼芽草)	4월경 어린잎을 나물로 하여 먹는다. 종자를 찧어 가루로 하여 국수를 만들어 양식으로 대용한다

자료:22)23)24)