

한국 전통음식에 사용된 매운 맛

조우균*

가천의과대학고 식품영양학과

Spicy Taste of Korean Traditional Food

Wookyoun Cho*

Department of Food and Nutrition, Gachon University of Medicine and Science

Abstract

The origin of Korean traditional food's spicy taste dates back to the first telling of the Dangun myth—a story of a tiger and bear who tried to reincarnate themselves in human form by eating garlic and wormwood. For a long time, Koreans have eaten spicy vegetables such as green onion, garlic, ginger, mustard, leeks, corni, cinnamon bark, and Chinese peppers (*Zanthoxylum schinifolium*) and *Zanthoxylum bungeanum*. In prehistoric times, spicy vegetables were probably used to eliminate the smell of meat. In the agricultural age, they were used to supplement meals with fresh taste. They were also used as a substitute for salt (salt was very precious and expensive) as well as side dishes for the poor. Spicy vegetables have also been used as a substitute for main dish like medicinal gruel and used to increase the spiciness of soup, and they are usually used as a side dish and with condiments in namul (cooked vegetable dishes), sangchae (salad), ssam (wrapped in greens and garnished with red-pepper paste or other condiments) and Kimchi. In addition, chili pepper was introduced to the Korean Peninsula in the middle of the Joseon Dynasty (mid-15th, 16th century). The soil and climate of the Korean Peninsula are suitable to growing chili pepper, and chili pepper has excellent adaptability and productivity. Accordingly, it is processed to red pepper powder and has become a major part of traditional Korean food along with Chinese pepper. Since the Joseon Dynasty, many kinds of Kimchi made with red pepper powder have been developed, and most Koreans enjoy them these days. The main characteristics of Korean food are spiciness and honest-to-goodness taste.

Key Words: Korean traditional hot taste, spicy vegetables, chili pepper, Kimchi

1. 서론

우리나라의 개국신화(開國神話)인 단군신화(檀君神話)에는 쑥과 마늘만을 먹고 햇별을 피하기 삼칠일(三七日)만에 사람으로 변한 곰 할머니의 이야기가 나온다(Kang 1991). 약리 효능을 지닌 자생식물 쑥과 외래식물 마늘이 등장한다. 단군조선 형성(B.C.2333) 당시 마늘은 오늘날 우리가 먹는 마늘과 같은 것인지, 그의 원종(原種)인지 알 수 없으나, 「본초강목」에는 “장건이 서역(西域) 원정(B.C. 200頃)에서 가져온 것이 대산(大蒜)이고(Chang 2001, 本草綱目 1959), 전부터 있었던 산에서 나는 마늘은 산산(山蒜), 들에서 나는 마늘은 야산(野蒜), 재배한 것을 산(蒜)”이라 한 것으로 미루어 「삼국유사」 기록(1281)의 고조선 개국설화(說話)에 나오는 마늘은 산마늘, 달래(小蒜) 등으로 짐작된다. 「동의보감」에서는 “대산을 마늘, 소산을 죽지, 야산을 달래피”로 구분하였다(네이버사전). 마늘은 중앙아시아가 원산지라 기마유목생활(금속

기 문화)과 함께 우리나라에 매우 의도적으로 도입된 식물로 해석된다. 단군조선형성시대의 선주(先主) 부족들 중 곰은 환웅이 이끌고 온 외래의 침략세력에게 동화(同化)된 농경(農耕)부족을 상징하며 호랑이는 동화를 거부한 어렵(漁獵)부족을 상징한다. 고대에 도입된 마늘과 비교적 근대에 도입된 식물인 고추는 우리나라 매운 맛 식문화사에 매우 중요한 역할을 하고 있다(Suh 2002).

우리민족은 예로부터 마늘을 비롯하여 조피(川椒), 달래, 부추, 갓 등의 매운 맛에 친숙해왔다. 수렵시대에는 고기의 누린내를 달래기 위해서, 곡류를 이용하던 농경시대에 와서는 생리적으로 소금이 필요했을 것이지만, 소금이 그렇게 흔치 않았던 당시에는 신미료(辛味料)를 더 쉽게 구할 수 있어서 소금대신 곡류의 담백한 맛을 보강하기 위해 신미(辛味)재료를 이용하였을 것이다. 가난한 사람들은 다른 반찬이 없기 때문에 매운 맛으로 배고픔을 잊어버리기 위해서 먹었을 것이라고도 해석한다. 고려 때 「향약구급방」에 나오는 오훈

*Corresponding author: Wookyoun Cho, Department of Food & Nutrition, Gachon University of Medicine and Science, 543-2, Yeonsu-dong, Yeonsu-gu, Incheon 406-799, Korea Tel: +82-32-820-4235 Fax: +82-32-820-4230 E-mail: wkcho@gachon.ac.kr

채(五葷菜)에는 부추, 연교, 파, 생강, 마늘을 이용하였고, 그 밖에 달래, 파, 고수(胡荽: 호유), 미나리, 갓, 겨자, 순무 등이 산채류, 외래 작물과 함께 향신료(香辛料)로 사용되어 왔다(Cho 1997, 2002). 오훈채(五葷菜) 또는 오신채(五辛菜)는 다섯 가지의 자극성(刺激性) 있는 채소(菜蔬)로 이를 먹으면 음욕(淫慾)과 분노(憤怒)가 유발(誘發)된다고 하여 불가(佛家)나 도가(道家)에서 꺼리는 채소류로서 불가(佛家)에서는 마늘·달래·무릇·김장파·실파를 가리키고, 도가(道家)에서는 부추·자충이(김장파)·마늘·평지(십자화과)·무릇 따위를 이른다(네이버사전).

향신료(香辛料)는 식품에 향미(香味)를 부여하기 위해 사용되는 식품재료로서 식물의 열매, 종자, 잎, 줄기, 뿌리 등을 말한다. 향신료는 본래 매운 맛을 가진 재료라는 의미가 있으나 매운 맛 이외에도 각종 향미(香味)를 나타내는 재료를 의미한다(Noh 2002).

매운 맛은 “신(辛)이 심한 것을 락(𪎭)”이라고 하며 “락(𪎭)”과 “신(辛)”이 함께 쓰였다. “신(辛)”은 넓은 의미에서의 매운 맛을 의미할 뿐만 아니라 구체적으로 모든 자극성을 지닌 야채, 매운 맛을 지닌 음식이나 조미료를 가리킨다(Zhao 2008). 본 글은 한국음식에서 사용되어진 매운 맛의 작용, 생리기능성과 매운 맛 성분을 살펴보고, 한국음식에 사용된 매운 맛의 특징을 분석해보고자 한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 매운맛의 위치

식품의 기본 맛은 단맛, 신맛, 짠맛, 쓴맛 이외에 매운 맛, 떫은 맛, 감칠맛, 고소한 맛 등 다양한 맛이 있다. 동양철학과 전통의학(한방)에서는 오행학설에 따라 식물의 특성을 귀속시키고 식품 재료의 성질에 따라 질병의 예방과 치료에 사용하고자 하였다. 전통음식에서도 음양오행사상의 상생(相生), 상극(相剋)에 해당하는 상호협동(相互協同)과 길항작용(拮抗作用)을 유기적 관계에서 반영하여 왔다. 즉 음식이 체질에 맞게 역할을 다하면 체내에 기(氣)가 충만해지고, 이 기(氣)는 혈(血)이 왕성해지도록 하며, 혈기(血氣)가 왕성해지면 근력(筋力)이 강해지므로 인체가 든든해져 사기(邪氣)의 침

습을 물리쳐 질병을 예방할 수 있다고 보았다(Lee 2005).

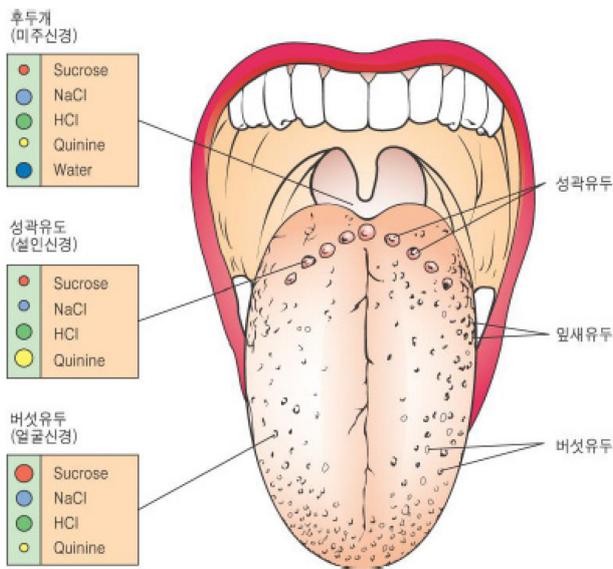
음양오행 사상에 따르면, 사람의 몸은 음양오행이 잘 조화를 이루었을 때는 올바른 생리 상태의 건강체를 유지할 수 있으나, 조화를 이루지 못하여 생리적 조화의 균형이 깨지면 병이 생긴다. 주식으로 하고 있는 쌀밥은 오행의 기질을 다 갖춘 것이어서, 인체에는 더없이 훌륭한 음식이다. 쌀과 함께 보리, 조, 콩, 기장 등 오곡에 내포된 기운이 오장과 육부의 필요한 부분을 도와, 소화를 촉진하고, 심폐의 기운을 도우며, 정력을 강하게 한다. 곡류 중심의 주식 문화는 자연히 많은 부식을 고루 섭취하게 되어 영양상의 균형을 가져오게 되므로, 우리 몸을 건강하게 하는 데 크게 이바지한다.

부식 재료를 선택함에 있어서도 ‘목(木)에 해당되는 봄에는 신맛이 나는 것을, 화(火)에 해당되는 여름에는 쓴맛이 나는 것을, 금(金)에 해당되는 가을에는 매운맛이 나는 것을, 수(水)에 해당되는 겨울에는 짠맛이 나는 것이 많으니 맛을 고르게 하면 미끄럽고 달다’ 하였으며 ‘밥먹기는 봄같이 따뜻하게 하고, 국(羹) 먹기는 여름같이 뜨겁게 하고, 장(醬) 먹기는 가을 같이 서늘하게 하고, 술 마시기는 겨울같이 차게 하라’ 하였다(Bingheogak Lee 1809). 계절에 따른 이 같은 식재료의 선택 방법은 절식문화(節食文化)에도 나타나는 데 북날의 개장국과 조밥은 그 대표적인 예라 할 수 있다. 북날에 개장국을 먹는 풍속을 음양오행과 결부시켜 보면, 더운 여름은 화기(火氣)가 극성하여 불에 약한 금 기운이 쇠퇴하기 마련이다. 이 금 기운을 보강하기 위해 금 기운이 왕성한 개고기를 먹었던 것이다. 개장국에 조밥을 곁들였던 것도 조가 오곡 중에서 서방곡(西方穀)에 해당되므로, 이 또한 금 기운을 보강하는 식품이었기 때문이다(Kang 1992).

음식의 선택과 섭취는 맛의 감각(미각)이 관여한다. 맛을 느끼는 맛봉오리는 버섯유두 25%, 성곽유두 50%, 입새유두 25%로 구성되어있다<Figure 1>. 단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛, 감칠 맛 등의 기본 맛은 혀에 수용성 성분이 접촉하여 일으키는 감각자극이 미각신경에서 흥분을 일으키면 중추신경계의 감각중추에서 통합하여 감각적 인상을 인지하게 되는 것이다. 그러나 우리가 알고 있는 매운 맛은 자극 물질에 대한 삼차신경의 화학 수용성 감각이다. 구강, 비강 점막 외에도 얼굴, 두피, 각막 등에 존재하는 유해 감수기가 인지하는 통

<Table 1> 음양오행에 따른 매운 맛

	봄	여름	四季節	가을	겨울
오행(五行)	동(東)	남(南)	중앙(中央)	서(西)	북(北)
오장(五臟)	목(木)	화(火)	토(土)	금(金)	수(水)
오색(五色)	간(肝)	심(心)	비(脾)	폐(肺)	신(腎)
오미(五味)	담낭	소장	위	대장	방광
오채(五菜)	청(靑)	적(赤)	황(黃)	백(白)	흑(黑)
	산(酸)	고(苦)	감(甘)	신(辛)	함(鹹)
	구(韭)	해(薤)	규(葵)	총(蔥)	곽(藿)
	부추, 산부추	연교(백합과)	이옥	파(백합과)	콩잎, 미역, 곱향



<Figure 1> 맛을 느끼는 맛봉오리의 위치(Kim 2009)

증으로 삼차신경 척수감각핵을 통해 투사되며, 통상적인 후각보다 100배 가량 역치가 높다(Kim 2009). 즉 매운 맛은 혀의 미각신경 자극이 아닌 촉각의 말초신경을 자극하는 일종의 아픈 느낌이다.

음식을 섭취하는 목적은 생존(生存), 건강(健剛), 활동(活動)을 위한 것과 즐기기 위해 먹는다. 음식 맛은 음식의 영혼(soul of food)이라고 일컬어진다. 맛과 향기가 조화(調和)된 음식을 만들기 위해 식품이 지닌 고유한 맛을 살리면서 음식마다 특유한 향을 내는 재료들을 단독으로 혹은 양념(藥廉, 藥念)을 사용한다. 향신료는 향기, 색깔, 매운맛(辛味)을 식품에 주는 것인데 이 가운데에서도 특히 중요한 것은 매운맛이다. 서양에서는 음식의 맛을 돕기 위하여 첨가하는 일체의 재료를 조미료(調味料)라 하고 음식의 매운맛이나 향기를 주어 음식에 풍미를 주는 첨가제를 향신료(香辛料)로 구분하여 설명하고 있으나 우리나라에서는 아직까지 뚜렷이 구분하지 않고 통틀어 양념으로 표현하고 있다. 양념은 음식의 질에 결정적 역할을 한다.

우리나라의 양념을 조미료와 향신료로 나눈다면 조미료는 짠맛, 신맛, 단맛을 내는 것으로 소금, 장(간장, 고추장, 된장), 식초, 꿀, 설탕 등이 되며, 향신료는 향미가 목적인 향미료(香味料)로서 들깨잎, 미나리 등이 되고, 매운맛을 목적으로 하는 신미료(辛味料)는 파, 마늘, 산초, 후추, 겨자 등이 된다. 이들 대부분은 날것으로 썰거나, 다지거나 또는 그대로 이용하였고, 저장성이 있도록 가루로 만들어 이용한 것은 산초(山椒)와 겨자(芥子)에 지나지 않았다. 조선중기 고추 도입 이후 고춧가루로 가공되면서 조선 후기에 화려한 유형의 김치를 개발하게 되었고 오늘날 한국 식생활의 기본을 이루게 되었다(Sohn 1991; Kim 1997).

중국문헌에서의 매운 맛은 “랄(辣)”, “신랄(辛辣)”, “랄

(辣)”, “신(辛)” 등으로 표기하는 데, “랄(辣)”자는 한(漢) 이전의 문헌에서 찾아지지 않는다. 6세기 전만 북위(北魏) 가 사첩의 「제민요술(齊民要術)」에는 “조가(朝歌)에서 생산되는 마늘은 그 맛이 매우 맵다. 마늘 쪽 통째로 먹는 것이 바람직하며 그렇게 아니하면 매운 맛을 잃게 된다.”라고 하여 여러 차례 “랄(辣)”을 언급하고 있다. 이시진(1518-1593)의 「본초강목(本草綱目)」을 살펴보면 남조(南朝) 량(梁)의 도홍경(陶弘景)이 “개체(芥菜)의 형태는 배추와 비슷한데 앞에는 뽀송한 털이 있으며 맛은 맵다”라고 한 글을 인용해 놓았다. 당대(唐代)까지는 “랄(辣)”자를 보통 “랄(𪗇)”자로 표기하였다. 「정속일체경음의(正續一切經音義)」에서는 “신(辛)이 심한 것을 랄(𪗇)”이라고 하며, 강남(江南)에서는 랄(𪗇)이라 하고 중국에서는 신(辛)이라고 한다.”고 하였다. 그 후 시대로는 “랄(辣)”자가 많이 보인다. 중국 사람들이 적어도 1500 여 년 전에 이미 매운 “랄(辣)” 맛에 대한 인식을 갖고 있었고 매운 맛을 내는 조미료인 “랄말(辣末)”를 사용하였으며 동시에 “랄(辣)”은 일반적으로 매운 맛을 띤 식원료를 지칭하고, “랄(𪗇)”과 “신랄(辛辣)”이 함께 쓰였다. “랄(辣)”은 “신랄(辛辣)”이란 단어에서 분리되어 특별히 매운 맛을 뜻한다. “신(辛)”은 넓은 의미에서의 매운 맛을 의미할 뿐만 아니라 구체적으로 모든 자극성을 지닌 야채, 매운 맛을 지닌 음식이나 조미료를 가리킨다. 「시경(詩經)」, 「예기(禮記)」, 「초사(楚辭)」, 「여씨춘추(呂氏春秋)」 등에는 매운 맛 조미료로 초(椒), 계(桂), 강(姜), 요(蓼), 목순(苜蓿)[양하(襄荷)], 향(芎)[자소(紫蘇)], 묘(藐)[수유(茱萸)], 비(菲)[향초(香草)], 해(薤), 총(葱), 산(蒜), 구(韭) 등을 기록해 놓았다(Zhao 2008).

우리음식에 보편적으로 사용된 자극성(매운 맛)을 지닌 조미향신료와 채소류의 일례(一例)는 <Table 2>와 같다(Sohn 1990; Lee 2005).

2. 매운맛의 이용

1) 주식 대응

우리나라의 식생활은 곡물농경이 시작되면서 채소의 재배가 이루어졌는데 곡식이 여물지 않아 생기는 굶주림은 기(飢), 채소가 자라지 않아 일어나는 굶주림은 근(饑)이라 하여 거주지 근처에 채소밭을 만들고 일상의 반찬으로 하였다. 채식위주의 식생활을 영위해오면서 재배채소와 자생하는 각종 산채가 부식으로 뿐만 아니라 곡식이 부족할 때와 흉년이 들었을 때의 구황식품으로 유용하게 사용되어 온 것을 여러 문헌을 통하여 확인할 수 있다. 채소와 산채는 굶주림을 면하게 하는데 이때 곡식가루에 버무리거나, 곡식과 함께 죽을 끓여 먹으라고 하였다(Hong 1715; Lee 등 1988). 임원십육지에는 곡물, 채소, 약물로 죽을 쑤어 병을 치료한 사례로서 蘿菔(무), 芥菜(갓), 韭菜(부추), 蔥豉(파), 薤白(염교), 生薑(생강), 花椒(분디), 茴香(회향), 胡椒(후추), 蘇子(차조기) 등이 쓰였음을 알 수 있다<Table 3>.

<Table 2> 매운 맛을 지닌 채소류

분류	식물명	이명 및 생약명	유효성분
가지과	고추	번초(蕃椒) 고초(苦椒) 대추 chili pepper, 唐辛子, 辣椒	capsaicine
미나리과	미나리	수근(水芹) 수영(水英) 근채(芹菜)	β-carotene, B1, B2, C, 철분, 구리, 아연, flavonoid anthocyanins, flavones, glycoside, phytol, methyl
	들깨잎	백소(白蘇) 호마(胡麻)	ETA(n03,20:3)
꿀풀과	차조기	자소(紫蘇) 소엽(蘇葉)	pereilaldehyde, l-limonene, cyanidin-3,5-β-D-glucoside, trans-p-menth-8-en-7-yl caffeate
	박하	peppermint (M. piperita), spearmint (M. spicata), pennyroyal (M. pulegium)	l-menthol, chlorophyll a&b, a-pinene, cineole, eugenol, daucosterol
	겨자	개채(芥菜), Brassica nigra	sinigrin(allyl isothiocyanate)
	백겨자	Sinapis hirta	sinalbin(p-hydroxybenzyl isothiocyanate)
십자화과 (배추과 · 겨자과)	고추냉이	산규(山葵), 개갯냉이 (일본 와사비와 다름)	sinigrin, allyl isothiocyanate
	갯	개채(芥菜)	C, isothiocyanate, flavone
	순무	무청(蕪菁)	C, isothiocyanate, nitriles, indoles
	무	나복(蘿)	isothiocyanates[4-methylthio-3-butenyl isothiocyanate (MTBI)]
	마늘	대산(大蒜) 족지 달랑피	alliin (allicin), diallyl sulfide
백합과	달래	야산(野蒜) 소산(小蒜) 산산(山蒜)	alliin (allicin)
	파	총백(蔥白)	alliin (allicin), methyl disulfide
	부추	구채(菜)	chlorophyll, β-carotene, allicin, phenolics, flavonoid, adenosine, β-sitosterol, dietary fiber
생강과	생강	강(薑)	hexanol, shogaol, gingerone, gingerol, oleoresin, monoterpene, sesquiterpene
	울금	강황(薑黃) 심황(深黃)	hexanol, shogaol, zingerone, gingerol, flavonoid, curcumin, tumerone, altatone, zingiberone, p-polymethylcarbinol
후추과	후추	호초(胡椒) 화초(花椒)	chavicine, piperine
육계나무	계피	육계(肉桂) 계지(桂枝)	cinnamic aldehyde
산초나무	산초(분디)	산초(山椒)*	dibentene, geraniol citranenol
초피나무**	초피(제피)	시골에서는 ‘고초’로 불려짐	

자료: Shon 1990; 이 2005

* 다른 이름으로 천초(川椒), 화초(花椒), 촉초(蜀椒), 남초(南椒), 대초(大椒), 육발(陸拔), 점초(点椒), 진초(秦椒), 파초(巴椒), 한초(漢椒), 휘(檜), 당의(唐藟) 등이 있다. 옛 나라이름인 촉(蜀), 파(巴), 옛 강의 이름인 한(漢) 등의 지방명이 붙어 있는 이름은 산지를 나타내는 것이다(Zhao 2008).

** 어린 잎을 식용, 열매를 약용 또는 향미료(香味料)로 사용하고 열매의 껍질은 향신료로 쓰인다.

채소를 이용한 죽 외에도 우리나라 음식의 대표적인 주식인 밥에도 나물을 이용한다. 밥을 지어 다시 조리해 내는 비빔밥이 있고, 각종 채소류와 버섯, 어패류 등을 섞어 지어 독특한 계절 감각이나 향토적 특색을 살린 별미밥이 있다(Kang 1987). 비빔밥은 여러 가지 나물 고명 등을 섞어 비빔밥으로 골동반(骨董飯)이라고도 한다. 계절에 따라 나물의 종류를 다양하게 사용할 수 있는 간편하면서도 영양이 충분한 일품요리이다. 산나물밥은 봄철에 나는 햇나물을 손질하여 솥에 기름을 두르고 볶으면서 양념하다가 나물이 약간 익었을 때 쌀과 물을 부어 고슬고슬하게 밥을 짓는다. 산나물의 향을 살리려면 산나물 비빔밥을 이용한다. 향신채 나물밥은 채소를 손질하여 한 가지 또는 두세 가지를 밥과 함께 지어 양념에 비벼 먹는다. 따뜻한 밥에 참기름을 섞은 다음 곱게 다진 채소를 볶아 밥과 골고루 섞어 자그마하게 만드는 나물주먹밥이 있다. 이 밖에 나물을 이용한 주식의 종류에는 나물비빔국수와 나물만두가 있다(Han 1997; Association of

Hankukeuimaht 2004).

2) 국, 탕

국은 밥과 함께 먹는 국물요리로 부식의 기본적인 것으로 발달했던 것으로 보인다. 고려사 <의종(毅宗) 14년>기록에 따르면 “여행에 밥과 국을 하사하였다”는 말이 나오는 데 국이 식사의 기본으로 발달하였다는 증거로 볼 수 있다. 이규보의 《동국이상국집 東國李相國集》 기록에는 이 시대에 벌써 육류, 어패류, 채소류, 해조류 등의 주재료가 되는 국거리를 푹 삶거나 데친 다음 소금·된장·생강 등 양념으로 간을 맞춰 국으로 끓이거나 (순채를) 냉채로 만드는 조리법이 쓰였다. 국의 조리법을 살펴보면 장이나 된장으로 간을 맞추었지만 고기국인 경우 파를 넣어 맛을 내기도 했다.

조선 중종 때 김유(金庠: 1481~1552)의 《수운잡방 需雲雜方》에 삼하탕(三下湯)은 살코기를 후추·파 짓이긴 된장과 함께 단자를 만들어 기름에 튀기거나 물에 삶아 내어 장

<Table 3> 향신채가 들어간 죽의 치료효과

종류	본초강목에 나타난 치료효과
나복죽(蘿菘粥 무죽)	소화가 잘 되게 하고, 몸과 가슴 등의 기능을 원활히 한다.
근채죽(芹菜粥 미나리죽)	열을 제거하고 대장과 소장에 이롭다.
개채죽(芥菜粥 갖죽)	질병으로 인해 막힌 것을 뚫어 주고 나쁜 것을 쫓아낸다.
구채죽(韭菜粥 부추죽)	신장을 따뜻하게 하고, 하초를 따뜻하게 한다.
총시죽(蔥豉粥 파죽)	땀을 내게 해준다. 배고픔을 풀어준다.
해백죽(薤白粥 염고죽)	노인의 설사와 냉기를 치료한다.
생강죽(生薑粥)	속을 따뜻하게 하고 나쁜 생각을 없앤다.
화초죽(花椒粥 분디죽)	감기를 쫓아내고 추위를 이기게 한다.
회향죽(茴香粥 회향죽)	위의 기능에 조화를 이루고 허리 또는 아랫배가 아픈 것을 다스린다.
후추죽(胡椒粥 후추죽)	심장과 복통을 치료한다.
오수유죽(吳茱萸粥 수유죽)	심장과 복통을 치료한다.
날미죽(辣米粥)	심장과 복통을 치료한다.
소자죽(蘇子粥 차조기죽)	기를 내리고, 목과 가슴의 기능을 원활히 한다.

자료: 徐有集. 1827. 林園經濟志(林園十六志)

국에 말아 먹는다 하였다. 조선시대의 개장은 개를 삶아 파를 넣고 푹 끓인 것인데, 닭이나 죽순을 넣으면 더욱 좋고 또 개국에 후춧가루(고춧가루)를 타고 밥을 말아서 시절 음식으로 먹었다. 지금 풍속에도 개장을 보신탕이라 하여 삼복 중의 가장 좋은 음식으로 꼽고 있다. 서민의 복날 음식이 개장이었다면 양반층에서는 삼복의 계절식으로 육개장을 먹었다. 육개장국은 쇠고기의 살코기를 고아서 파를 많이 넣고 고춧가루로 조미하여 매웁게 끓인 국이다.

조선시대 세시풍속에는 10월의 계절식으로 난로회가 있다. 난로회(煖爐會)는 솥불을 화로 가운데 활활 피워놓고 번철을 올려놓은 다음, 쇠고기를 기름·간장·계란·파·마늘·고춧가루로 조미하여 구우면서 화롯가에 둘러 앉아 먹는 시절 음식이다. 또 쇠고기나 돼지고기에 무·외·훈채(葷菜)·계란을 섞어 장탕을 만들기도 하는데 이것이 바로 지금의 신선로(神仙爐)이다. 조선 후기 밥상에 필수적으로 오르는 국이나 탕에 고춧가루를 넣어 끓이는 조리방법은 간장과 소금으로 끓인 담백한 맛보다 여러 가지 맛이 한데 어우러진 얼큰한 맛을 더 즐길 수 있게 되었음을 말해주는 것이다. 오늘 날까지도 콩나물국에 고춧가루를 넣어 감기를 쫓아내는 민간요법이 내려오고, 나물찌개나 고춧가루 외에도 고추장을 이용한 얼큰한 매운탕을 즐기고 있다. 고춧가루는 비단 국이나 탕 뿐만 아니라 나물무침, 나물전을 비롯한 각종 음식에

도 두루 사용되었다(Kang 1987, 1991).

3) 나물·생채·자반·쌈류에 이용된 향신채

우리나라 조리서에는 예로부터 다양한 채소류가 나물, 생채, 쌈류로 이용되어왔으며, 조선시대 상용 채소류 중에서 매운 맛을 내는 잎·줄기 채소에는 고수, 고춧잎, 달래, 마늘 잎, 부추, 산갓, 양파, 양하, 열무, 조피잎, 파, 들깨잎 등이 있으며, 뿌리채소로 무, 생강, 마늘, 순무, 달래, 열매채소로 풋고추가 상용되고 있었다(Cho 1998; Association of Hankukeuimaht 2004). 나물을 무칠 때에는 양념과 손맛이 어우러지도록 잘 주물러 무쳐 비타민의 흡수를 돕도록 하고, 생채는 각 계절마다 새로 나오는 채소의 싱싱함을 그대로 살릴 수 있게 초간장, 초고추장, 겨자즙 등에 무친다. 익힌 재료를 겨자즙이나 잣즙에 무친 숙채도 있고, 재료들을 따로 볶아 함께 버무리는 잡채가 있다(Kang 1987). 나물류와 산채류의 양념과 부재료로 사용된 향신채를 살펴보면<Table 4> 식물의 열매, 잎, 줄기, 뿌리의 매운 맛을 잘 조화시켜 사용한 것을 알 수 있다(Cho 1998).

나물은 아니지만 생채소로 밥을 싸서 먹는 쌈이 있는데, 우리나라의 독특한 찬물이라고 볼 수 있다. 자반은 물고기를 소금에 절이거나 나물 또는 해산물을 간장이나 참쌀풀을 발라 말려 튀기는 등 짭짤하게 만든 밑반찬이다(Kang 1987).

<Table 4> 나물과 생채류에 이용된 양념

분류	주된 양념	선별이용된 양념	부재료
나물	무침나물	간장, 소금, 파, 마늘 , 깨소금, 참기름(들기름)	생강 , 된장, 고추장, 고춧가루 , 실고추 , 식초, 새우젓, 들깨즙, 잣즙, 겨자 , 설탕, 통깨, 양지머리국물
	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, 젓국

자료: Cho 1998

향신료 채소에 찹쌀풀을 발라 말리는 과정을 반복하여 튀겨 낸 밀반찬으로 부각이 있다.

쌈은 날 것으로 먹기도 하고 데치거나 찌서 이용하기도 한다. 상추, 갓잎, 배추, 머위잎, 토란잎, 우엉잎, 콩잎, 고수, 쪽갓, 참취, 민들레잎, 시금치, 곰취, 쇠똥잎, 개두릅 등 그 종류가 매우 많다. 쌈이란 본디 채소의 잎이나 해조류, 밀전병 등에 밥 또는 갖가지 재료들을 싸서 쌈장과 곁들여 먹는 것으로 반드시 쌈장이 있어야만 제 맛을 즐길 수 있다. 쌈장의 원료가 되는 된장, 막장 등은 이미 삼국시대부터 성행하였다. 쌈장은 된장에 고추장을 섞는 것이 일반적이다. 쌈장으로는 깨소금과 참기름을 넣은 간장이나 막장, 참기름과 깨소금을 넣은 된장이나 고추장, 강된장을 끓여서 이용하기도 하고 묽게 끓인 된장에 풋고추와 날 감자를 갈아서 넣고 풋고추를 넉넉히 넣어 끓이다가 조피가루를 넣어서 쌈장을 만들기도 한다(Association of Hankuikuimaht 2004).

4) 장아찌 · 김치 · 젓갈

삼국시대에 절인 찐지형 김치가 중요한 부식이 되고 있었다. 통일신라시대 조미료로서 천초(川椒)·생강·귤피(橘皮) 등도 쓰였다. 이 가운데 천초와 생강은 우리나라가 원산지이지만, 귤피는 대개 외국과의 교역(交易)을 통해 들어와 일부 상류층에서만 사용되었다. 채소를 소금에 절여 만든 장아찌류가 대중을 이루고 있다가 통일신라기에 이르러 천초(川椒)·생강·귤피(橘皮) 등 향신미(香辛味) 나는 조미료가 식생활에 쓰이면서, 이것으로 만든 나박김치·동치미 등의 국물김치가 개발된다.

고려 후기 《동국이상국집》에 따르면 순무(淸菁)를 소금에 절여 겨울철에 대비하고, 무청을 장 속에 넣어 두었다가 여름철에 먹는다. 또한 짐치(沈菜)라 하여 소금에 절인 채소 예다 마늘이나 생강 등 향신료를 넣어 담갔다 먹는다. 고려시대에는 송(宋)나라의 오격(吳激)이 고려의 풍속을 읊은 시 속에는, “귤 껍질 담귀 맞진 술 빛고, 계피에 절인 녹포(鹿脯)를 만들며”라는 구절이 보인다(Kang 1991).

《음식디미방》(1670)에 고춧가루를 쓴 기록이 보이지 않는다. 파, 마늘, 산초, 겨자, 후추 등이 중요한 향신료였던 우리나라는 1700년 초엽까지도 김치를 담그는데 후추, 산초, 갓, 마늘 같은 것을 써서 매운맛을 기대하였다가 지금과 같은 매운 김치를 먹게 된 것은 17세기 이후로 추정된다. 고추가 전래(傳來)되면서 그 독특한 매운맛과 미려(美麗)한 선홍색(鮮紅色), 유별한 향기가 당시 사람들에게 큰 매력을 느끼게 하여 1765년 『증보산림경제』에는 고추를 넣은 김치가 나오고, 19세기 초엽의 『규합총서』와 『임원십육지』에서는 고추와 젓갈을 이용한 김치가 나온다. 고추의 매운맛은 젓갈의 비린내를 덮어 줄 뿐 아니라 지방의 산패를 현저하게 억제하는 역할을 하므로 보다 감칠맛 있고 영양가 풍부한 고추를 많이 이용하는 김치를 개발하였다. 특히 고추 넣은 김치의 개발은 고추의 수요량을 대단히 늘려 놓았다(Kim

1997). 김장의 남북현상(南北現狀)이라 할 수 있는 구분은 북쪽 추운 지방에서는 고춧가루를 적게 사용하며, 남쪽에서는 전라도 지방의 매운 김치, 경상도 지방의 짠 김치가 특징을 이룬다고 하겠다. 또한 청각은 채소를 소독하는 성분이 있어 배추김치 뿐 아니라 동치미에도 넣었다. 김치를 담그는 데는 배추, 무, 파, 마늘, 갓, 부추, 미나리, 고춧가루, 젓갈 등이 사용된다. 김장은 채소가 부족한 겨우내 비타민, 유기산, 칼슘을 공급해주는 필수 저장식품이었다. 주로 채소를 사용하였으나, 지역에 따라 생치(生雉), 닭고기, 돼지고기를 이용한 특수한 김치도 있었다. 젓갈은 염장법을 이용한 저장식품으로, 밀반찬뿐만 아니라 김장김치에도 없어서는 안 되는 재료이다. 독특한 발효미와 칼슘을 공급해주는 식품으로 소금, 술, 기름, 천초, 누룩, 엿기름, 조밥이나 찹쌀밥 등을 넣어 담그는 방법이 있다(Kang 1987, 1991). 장아찌는 채소류를 집진간장, 고추장, 된장 등에 담아 묵혀 두고 먹는 저장식품과 즉석에서 만드는 갑장과가 있으며 기본 반찬이었다. 생선을 회로 먹는 방식은 물론 오래 전부터 있어왔지만, 조선조 후기의 생선회는 조리방식이 조금 달랐다. 밴대이회를 예로 들어 그 방법을 살펴보면, 먼저 밴대이의 대가리를 따고 뼈를 발라낸 다음 살 부분을 채로 썬 뒤 이것을 후춧가루와 참기름에 버무려 초고추장에 찍어 먹었다(Kang 1991).

5) 산초, 고추, 고추장

조미료로는 부족국가시대에 벌써 만들어졌으리라고 생각되는 장(醬)이 본격화되었고, 통일신라 초기 신문왕이 김흠운(金欽運)의 딸을 왕비로 삼을 때 예물로 보낸 품목에서 쌀·술·기름·꿀·장·메주·젓갈 등 식품명이 보인다. 여기에 기록된 식품명이 신라시대부터 있어왔으리라고 생각되며 왕의 결혼 예물 중에 장, 젓갈이 보이는 것으로 보면, 장이나 젓갈은 그 때도 귀한 것이었다. 따라서 하류 농민들은 이 당시까지는 자유롭게 이런 조미료를 사용하지 못하였다(Kim 1997).

산초나무의 열매를 ‘분디’라고 하며, 잎사귀와 함께 향신료로 사용된다. 산초는 진초(秦椒), 축초, 화초, 대초 등으로도 부른다. 산초나무(*Zanthoxylum piperitum*)와 초피나무(*Zanthoxylum bungeanum*)는 열매가 비슷하여 서로 혼동하는 경우가 있으나 서로 다른 식물이다(the Wikipedia).

일본에서는 산초와 닮은 초피나무 열매(천초)를 ‘산초’로 부르는 바람에 혼동을 일으키게 되었고, 천초의 어린잎은 나물로 먹기도 하고 뿌리는 빨간 색을 내는 천연염료로 쓰이며 늦가을 검은 열매도 염료로 쓴다. 시골에서는 초피나무의 빨간 열매를 ‘고초’라고 불렀으며, 우리나라 경상도 지방에서는 초피나무의 열매와 열매의 껍질을 ‘제피’라 하여 향신료로 사용하고 제피잎(초피)은 추어탕 조리 시 미꾸라지의 비린내를 제거하는 효과가 있다. 매콤한 맛과 톡 쏘는 향이 특징인데 우리나라보다 일본에서 더 많이 사용된다. 일본에서는 산사이, 산쇼우, 기노메라고 불리며 상품화되어 있고 육

류와 생선요리에 자주 사용되는 향신료이다(네이버사전). 진짜 초(椒)라 하여 진초(眞椒)라고도 불린다.

초(椒)라는 말은 우리말 ‘고춧’이라고 불렸으며(訓蒙字會) ‘맵고 화끈한 열매’를 모두 통칭한다. 매워서 열이 나는 열매 즉, 후추와 천초(열매)를 모두 가리키는 말로 쓰였고, 오늘날 상용되는 고추만을 의미하지는 않는다(Kim 2011).

장지현(1972)은 임진왜란을 전후하여 우리나라에 현재의 고추가 크게 보급된 흔적을 기록한다. 「지봉유설」에서 고추가 술과 함께 팔리고 있었다거나, 우리나라 고추를 일본으로 수입했다는 기록¹⁾에서 알 수 있다고 보았다. 여기서 일본은 에도지방(지금의 동경)을 의미하는 것으로 오키나와 지역(琉球王國)과는 분명히 다르며 고추의 남방전래설과 북방전래설의 가능성을 설명하고 있다(Kim 2011). 장지현(2011)은 이수봉의 「지봉유설」, 최남선의 「고사통」, 이규경의 「오주연문장전산고」, 이춘녕의 「이조농업기술사」 등등 현존하는 고문헌 기록은 당대 고증학자들의 면밀한 증거를 바탕으로 기록되었으며, 우리나라 자생 식물기록이나 채소류 재배사 어디에도 현재의 고추에 관한 기록은 조선시대 이전에 찾아볼 수 없었을 뿐만 아니라 ‘초(椒)’를 현재의 ‘고추’로 해석하여 고추의 한반도 도입 시기를 고려시대 이전부터 한반도에 자생했다는 주장(Chung 등 2008, 2009)은 과학적 사실이 아니라고 설명한다. 고서가 쓰여진 연대와 앞뒤 문장의 해석에 따라 한자 단어를 해석하여 올바른 식품사적 연구가 이루어져야 할 것이다(Kim 2009, 2011).

현재까지 알려진 고추의 원산지는 아메리카 열대지역으로 인디언이 제일 먼저 재배하였으며, 중국의 경우 현존하는 고대문헌에는 기록이 없고, 최초의 기록은 명대(明代) 「준생팔전」(고려 高濂 1591)에 나온다고 하였다. 중국에서는 고추 도입 이후 짧은 기간 내에 화초(花椒) 등 전통적인 매운 양념들을 제치고 고추정서가 형성되었으며 그 이유를 ‘그 맛이 최고로 매웠던 것, 적응성이 강하고 재배 시 인력물력이 적게 드는 점, 중국인들이 보편적으로 매운 맛을 즐겼던 정서가 결합된 필연적 결과’로 해석하고 강한 자극을 통쾌하다고 여기는 습관이 경제생활이 상대적으로 빈곤한 지역에서 강한 매운 맛 선호로 남게 되었다고 하였다(Zhao 2008).

조리면에 있어서 후추·천초·생강 등으로 조미한 담백한 맛은 고춧가루의 등장으로 매콤하면서 얼큰한 맛으로 변화되었다. 고추가 전래되기 이전에는 산초(山椒), 천초(川椒), 호초(胡椒) 등을 이용, 매운 맛을 내는 것을 초장(椒醬)이라 하였으나 고추가 도입되면서 고추 재배의 보급이 점차 일반화되어 종래의 된장, 간장 겸용장에 매운맛을 첨가시키는 고추장으로 변천 발달하여 정착되었다. 허균의 도문대작(1611)에는 초시(椒豉)는 고추장 매주를 뜻하므로 고추가 이 시대에 이미 도래했거나, 매추에 천초를 섞어 담근 장으로 해석

되기도 한다. 고추장 담금법에 대한 최초 기록은 조선 중기의 「증보산림경제」(1766년)에 기록되어 있다. 막장과 같은 형태의 장으로, 여기에는 고추장의 맛을 좋게 하기 위해 말린 생선, 곤포(昆布, 다사마)등을 첨가했다는 기록으로 보아 당시 오늘날과 비슷한 고추장이 만들어졌음을 알 수 있다. 메줏가루와 고춧가루라는 기본적인 주재료에 찹쌀가루를 섞어 만든 찹쌀고추장, 멥쌀을 섞어 만든 멥쌀고추장, 수수를 섞어 만든 수수고추장, 보리를 섞어 만든 보리고추장, 밀을 섞어 만든 밀고추장, 팥을 섞어 만든 팥고추장 등이 있고, 이 밖에도 메줏가루를 만들고 남은 메주 무거리에 곱은 고춧가루를 넣어 만든 무거리고추장, 누룽지를 모아두었다가 만든 누룽지 고추장 등이 개발되어 서민들의 사랑을 받기도 하였다(Chang 1972; Kim 1997; Cho 2002; Kang 2011).

현대에 와서 산업체 단체급식소의 1인당 1년 평균 마늘 소비량(한 끼 식사기준) 연간 1.74 kg이고, 음식별 마늘 1인분 제공량은 국 2.6 g, 찌개 2.9 g, 나물류 1.7 g, 볶음류 2.4 g, 조림류 3.0 g, 찜류 4.0 g, 김치류 3.7 g 등으로 조사된 것(Bae & Chun 1997)으로 보아 오늘날까지도 여전히 매운 맛은 다양한 음식으로 선호되고 있음을 알 수 있다.

III. 요약 및 결론

우리나라 사람들은 예로부터 매운 맛을 즐겨왔으며 파, 마늘, 생강, 겨자, 갖, 부추, 수유, 계피, 산초, 초피 등 신랄(辛辣)한 식물을 식용하여 왔다. 수렵시대에는 고기의 누린내를 가리기 위해 사용되었을 것이고, 농경시대에 와서는 곡식의 담백한 맛을 보강하여 주었다. 소금이 귀하던 시절에는 소금의 대용으로 매운 맛이 사용되었고, 가난한 사람들의 반찬 역할을 하였다. 한국 음식에서 사용된 매운 맛 재료들은 죽, 비빔밥, 산나물주먹밥, 나물국수, 나물만두 등 곡식과 더불어 주식 및 주식대용으로 사용되었으며 국이나 탕에 매운 채소와 함께 얼큰한 맛으로 즐기기도 하였고 나물과 생채, 찜, 김치 등의 부식과 양념으로 널리 사용되어왔다. 전통적으로 상용된 매운 맛 조미향신료 외에 임진왜란을 전후하여 고추가 도입된다. 한반도의 기후와 토양에 알맞은 고추는 적응성과 재배력이 뛰어나 고춧가루로 가공되어 전통의 매운 맛 재료를 빠르게 대체하면서 전통적인 초시(椒豉), 초장(椒醬)이 오늘날의 고추장 매주, 고추장으로 개발되었고, 된장과 섞어 찜장으로 결합되거나 초고추장, 약고추장으로도 애용되었다. 조선 중기 이후 고춧가루가 들어간 다양한 김치의 개발은 오늘날 대부분의 한국 사람들이 좋아하고 즐겨먹는 보편적인 매운 음식으로 자리 잡았다.

최고의 맛은 담백미(淡白味)에 있다고 알려져 있지만 한국 음식의 특징은 음양오행설에 따른 조화미(調和味), 매운 맛

1) 『대화본초(大和事初)』 1709. 見原益軒. 昔ハ日本ニ無之 秀吉公 伐朝鮮時 彼國ヨリ種子ヲ取來ル 故ニ俗ニ高麗胡椒ト云(옛날에 일본에는 고추가 없었는데, 도요토미히데요시(豊臣秀吉)가 조선 정벌 때 그 나라에서 종자를 가져왔기에 고려호초라 한다)

을 포함한 맛의 통감각, 질감과 온도감각을 즐기는 미각성 (gastronomy)의 형태로 나타난다고 생각된다.

■ 참고문헌

- 이영은. 2005. 전통식품의 기능성 재발견: 전통 채소류의 기능성. 한국식품조리과학회(구.한국조리과학회) 학술대회 자료집, pp 53-78
- 정경란, 장대자, 양혜정, 권대영. 2008. 고추는 과연 임진왜란 때 일본으로부터 들어왔는가? 한국식품연구원 훈맛훈열, 1(3):4-11
- 정경란, 장대자, 양혜정, 권대영. 2008. 임진왜란 때 들어왔다는 왜개자는 과연 한국 고추인가? 한국식품연구원 훈맛훈열, 1(4):5-16
- 정경란, 장대자, 양혜정, 권대영. 2009. 고추의 어원은 ‘왜개자’, ‘남만초’, ‘변초’ 그리고 ‘고초’도 아닌 우리말 ‘고초’이다. 한국식품연구원 훈맛훈열, 2(2):4-27
- 정경란, 장대자, 양혜정, 권대영. 2009. 우리나라 고유의 전통 고추가 임진왜란 훨씬 이전에 ‘고초’로 이미 있었다. 한국식품연구원 훈맛훈열, 2(1):6-31
- 本草綱目; 卷26, 菜部 葷菜類 葫條(台北 文友書店發行 1959년) 徐有集. 1827. 林園經濟志(林園十六志). Lee HG, Cho SH, Chung NW, Cha KH edited. 2007. Imwonsipyookji-jeongioji. Kyomoon. Gyeonggi-do Paju-si. p 240
- 需雲雜方(1481~1552) Korean History On-line; <http://www.ugyo.net/resolver.jsp?cat=bok&lv1=4&lv2=B014&lv3=46>
- 柳重臨. 1766(英祖 42). 增補山林經濟. Sook-Ja Yoon edited. 2007. Geegumoonwhasa. Gyeonggi-do. p 89, 361
- 李奎報. 1251. 東國李相國集. National Culture Propelled Society. Collection of Korean literary works' publication. Institute for the Translation of Korean Classics. Korean Classics Overall DB
- 洪萬選(1643-1715). 1715. 山林經濟. 民族文化推進會. 1985. 民族文化文庫刊行會. Vol. 1 p 127, 129, 131, Vol. 2 pp 220-221, Vol. 3 pp 110-112
- 訓蒙字會. 1527. 原本影印. 韓國古典叢書(復元版) I. 語學類. 1973. 大提閣. Seoul. p 28
- Association of Hankukeuimaht. 2004. Hankukeuinamul. Bookpolio. Seoul. p 10, pp 39-41, p 95, p 100, pp 111-113
- Bae HJ, Chun HJ. 1997. A Study on Garlic Utilization Practice of Business and Industry Foodservice-consumed quantity of garlic and its content in each meal. Korea Society of Food & Cookery Science. Spring symposium presentation. p 256
- Bae HJ, Chun HJ. 1997. A Study on Garlic Utilization Practice of Business and Industry Foodservice-consumed quantity of garlic and its content in each meal. Korea Society of Food & Cookery Science. Spring symposium presentation. p 256
- Baek DH. 2009. Umsikdimibang an annotated edition. Geulnurim. Seoul. pp 148-153, 276
- Bingheogak Lee. 1809. Gyuhaiphongseo. Translated by Yangwhan Jeong. 1999. Bojinjae. Gyeonggi-do Paju-si. p 3
- Chang CH. 1972. The Cultivation History of Korean Vegetables. Dissertations of Seoul Agricultural College. pp 117-146
- Chang JH, Cho JS, Lee CJ, Seo BC, Jeon HJ, Hwang IG, Kim JP, Jung DH, Lee HG, Lee CH, Lim HS, Ahn MS. 2001. Corpus of Korean Food. Vol. 4 (Process and Storage of Fermented Food)-A Sitological History of Kimchi. Foundation of Korean Cultural Properties Protection edited. Hanllym publishing. Seoul. pp 171-214
- Cho HJ. 1998. The traditional Method for Preparing Korean Vegetable Dishes-Especially about Namul·Sengchae·Ssam. Korean J. Soc. Food Sci. (Nov.), 14(4):339-347
- Cho JS. 1997. Corpus of Korean Food. Vol.4 Fermented·preserved·processed food Part 4-1. History of Kimchi and sitological consideration. Foundation of Korean Cultural Properties Protection edited. Hanllym publishing. Seoul. pp 171-214
- Cho JS. 2002. History of chili pepper and sitological value and culture in Korea. J. East Asian Soc. Dietary Life, 12(2):156-161
- Cho WK. 2011. Prototype of the Korean hot taste. 51th the Korean Society of Food Culture Spring symposium presentation. pp 41-50
- Han KS. 1997. Corpus of Korean Food. Vol. 2 Staple Food·Seasoning·Garnish·Side dish. Part 4. Namul, Saeng-Chae. Foundation of Korean Cultural Properties Protection edited. Hanllym publishing. Seoul. pp 245-250
- Hong MS(洪萬選). 1715. 山林經濟. A society for the preservation of national culture. 1985. National culture library publication society. Vol. 1. p 127, 129, 131. Vol. 2. pp 220-221. Vol. 3. pp 110-112
- http://100.naver.com/네이버백과사전_마늘; 오신채
- <http://www.google.co.kr/산초나무>
- <http://ko.wikipedia.org/wiki>
- Kang IH. 1987. 「Hankukeuimaht」. Daehangyogwaseojoosikhoesa. Seoul. p 5, p 10, pp 153-159
- Kang IH. 1991. History of Korean Dietary Life. 2nd Ed. Samyoungsa. Seoul. pp 4-373
- Kang IH. 1992. Korean health food. Daehangyogwaseojoosikhoesa. Seoul. pp 9-11
- Kang SA. 2011.05.11. Seoul University of Venture & Information. http://ffs.suv.ac.kr/sub03_022_02.html
- Kim JD. 2009. Argument of chili pepper. Journal of Korean Society of agricultural history, 8(1):106-125
- Kim JD. 2011. Prototype of the Korean hot taste. 51th the Korean Society of Food Culture Spring symposium presentation. pp 19-37
- Kim KN. 2009. Dietary life and physiology of taste. the Korean

- Society of food and nutrition. Summer symposium presentation. pp 17-37
- Kim TH. 2001. Corpus of Korean Food. Vol. 2 Staple Food · Seasoning · Garnish · Side dish. Part 2. Seasoning. Foundation of Korean Cultural Properties Protection edited. Hanllym publishing. Seoul. pp 107-141
- Lee MS, Chung MS, Lee SW. 1988. A Historical Review on Korean Vegetables. Korean J. Food Culture, 3(4):359-367
- Noh WS. 2002. Herbs and spices in Food industry. Journal of East Asian Society Dietary Life, 12(5):424-430
- Sohn KH. 1990. Aspects of flavor enhancer in Food Science. Korean J. Dietary Culture, 5(3):391-397
- Sohn KH. 1991. Kinds and Usage of Kimchi. Korean J. Dietary Culture, 6(4):503-520
- Suh HD. 2002. Cultivation history and present production of garlic. East Asian Soc. Dietary Life, 12(5):416-423
- Zhao R. 2008. Discuss on the Historical Development and Change of Chinese Piquancy Addiction. Korean J. Food Culture, 23(2): 293-300
-
- 2011년 8월 8일 신규논문접수, 8월 18일 수정논문접수, 8월 19일 채택