

RDA Interrobang (61호)
인터넷(www.rda.go.kr)에서
컬러판으로 보실 수 있습니다.

집필: 서종택 박사(033-330-1931)
유동림, 정진철, 김원배, 김종환

봄의 전령, 산채

- 맛과 향기를 넘어 이용으로 -

2012. 4. 11. (제61호)

본지의 내용을 인용할 때에는
반드시 출처를 명시하여 주시기 바랍니다

목 차

요 약

I. 우리 민족과 산채	1
II. 산채의 다양한 이용	11
III. 시사점	18



RDA 인테러뱅 제61호 봄의 전령, 산채

2012.4.11. 발간

서종택	농촌진흥청 국립식량과학원	jtsuh122@korea.kr
유동립	농촌진흥청 국립식량과학원	ydl901@korea.kr
정진철	농촌진흥청 국립식량과학원	jcjeong@korea.kr
김원배	농촌진흥청 국립원예특작과학원	wbkim55@korea.kr
김종환	강원도농업기술원 특화작목시험장	sangreen@korea.kr

《 요약 》

산채는 산에서 나는 나물의 또 다른 이름으로, 산지에서 자생하는 풀이나 나무의 싹 중 먹을 수 있는 식물을 말한다. 산채는 우리 민족에게 생활의 일부였고, 설움 가득한 보릿고개를 넘는 든든한 버팀목이기도 했으며, 우리 식탁을 수놓는 다양한 음식의 근간이기도 했다. 최근 들어서는 웰빙 열풍 속에 산채의 가치가 다시 주목받으면서, 산채류를 재배하는 농가가 늘어나고, 산채 재배기술이 개발되어 연중 재배가 가능해지는 등 산채의 산업화가 이루어지고 있다.

수백 가지에 이르는 산채는 크게 햇빛을 좋아하는 정도에 따라 참두릅, 구기자, 화살나무, 돌나물, 곤드레 등 양지에서 자라는 산채와 곰취, 참나물, 우산나물, 애기나리 등 음지에서 자라는 산채로 구분 가능하다. 또한 먹는 부위에 따라 잎을 먹는 취나물과 참나물, 꼬치장대 등과 줄기와 잎을 함께 먹는 어수리, 모시대, 개미취, 머위, 뿌리도 함께 먹는 원추리와 고들빼기, 잔대, 더덕, 도라지, 마 등으로 구분될 수 있다. 산채는 고유의 맛과 향을 음미하며 먹어야 제 맛인데, 쌈과 나물로 먹는 종류와 삶거나 말려먹는 종류, 장아찌로 만드는 것과 진액을 내거나 차로 우려먹는 등 산채의 종류별 조리법을 따르는 것이 좋다. 한편 산채류와 비슷한 독성식물들도 있기 때문에 채취에 세심한 주의가 필요하다.

색다른 맛으로 입을 즐겁게 해주는 산채는 음식으로서 뿐만 아니라 다양한 가치를 지니고 있어 여러 모로 이용되는데, 이를 살펴보면 다음과 같다. ① **요리**: 맛깔스러운 산채 요리는 산채의 존재 이유이자 핵심 가치이며, 쌈과 나물뿐 아니라 다양한 음식으로 발달되었다. ② **약식동원**: 특유의 건강 기능성을 보유한 산채들은 약식동원의 유래이며, 최근에는 천연물 신약의 보고로도 부각되고 있다. ③ **가공식품**: 천연 비타민을 듬뿍 담은 산채를 사철 내내 즐기기 위해 조림과 차, 술과 효소 등으로 가공되고 있으며, ④ **관상용**: 색다름의 희귀성과 신선함에 주목하여 식물원, 수목원 등에서 아름다움을 뽐내고 있고, ⑤ **산채축제**: 산채가 고개를 내밀기 시작하는 봄이면 각 지역에서 산채 캐기와 산채 즐기기를 주제로 다양한 축제가 열린다. ⑥ **환경보전**: 산채는 병·해충·잡초의 발생을 억제하고 토양 유실을 방지하는 데 쓰이는 등 환경농업을 돕는 역할도 수행한다.

우리 민족의 친구에서 이제 웰빙 음식의 핵심이 된 산채의 농업적 발전을 위해 (1) 산채의 미래 가치를 위한 연구 개발 투자가 필요한 시점이다. 자생식물 중 식용할 수 있는 산채자원을 추가하고, 선호도 높은 산채의 재배기술을 개발해야 한다. 또한 산채가 가진 건강 기능성의 원인물질을 산업화 소재로 발굴해야 할 것이다. 한편 (2) 산채의 고유 가치를 더욱 강화해야 한다. 발효음식과 서구화 등의 새로운 소비 트렌드를 반영하여 음식 분야에서의 이용도를 확대해야 할 것이다. 마지막으로 (3) 지역을 대표하는 관광자원으로서 산채류를 이용, 농촌 체험관광 등을 통해 부가가치를 창출할 수 있어야 할 것이다.

I. 우리 민족과 산채(山菜, 산나물)

봄을 깨우는 건강함, 산채

- 대지에 따스함이 내리는 4월이면 고사리, 취나물, 도라지 등 수백가지의 산채가 자라나기 시작
 - ‘산채’란 산에서 나는 나물의 또 다른 이름으로, 산지에 자생하는 풀이나 나무의 싹 중에서 먹을 수 있는 식물을 지칭
 - 우리나라 자생식물 중 먹을 수 있는 것으로 480여종이 알려져 있으며, 순, 잎, 줄기 등 먹는 부위는 다양
 - * 사람이 재배한 ‘남새’와 비교하여 산에서 절로 자란 나물은 ‘푸새’로 지칭
 - 봄의 전령, 산채는 봄내음을 품은 향긋한 식재료이자, 비타민의 공급처로 우리 민족의 삶과 오랫동안 함께 해 옴
 - 봄철 산나물을 캐는 아낙의 모습은 우리 민족의 아련한 향수를 자극하는 정감 어린 풍경
- 최근에는 웰빙(참살이) 열풍을 타고 산채의 영양적 가치에 관심이 모아지면서 봄을 대표하는 유기농 채소의 종결자로 등극
 - 산에서 자라나 영양이 풍부한 산채는 유기농의 극치이자 천연 비타민이 가득한 보물
 - 산채를 재배하는 농가가 점차 늘어나고, 산채 캐기 체험 등이 탄생하며, 산채를 주재료로 사용하는 음식점들이 인기 몰이 중

제주도에만 내리는 봄비, 고사리 장마

- ▷ 제주도에 고사리가 돋을 무렵인 4월에 내리는 비는 산과 밭의 새순을 깨워 일으키는 생명의 단비
 - 제사상에도 고사리를 올릴 만큼 좋아하는 제주도 사람들은 고사리를 자라게 하는 봄비가 반가워 ‘고사리 장마’라고 부름
 - 날씨가 점점 따뜻해지는 가운데 적절한 비까지 내려 고사리를 비롯한 산채류가 잘 자라는 환경이 만들어지는 것을 의미



맛과 향으로 즐기던 우리 민족의 친구

- 우리 민족에게 생활의 일부였던 산채는 대보름, 단오, 한식 등의 전래 풍습에서도 빠질 수 없는 존재
 - 대보름에는 각종 산채 나물을 먹으며 건강을 빌었으며, 청명과 한식(寒食)에는 풋나물과 산채를 먹는 풍습이 존재
 - 5월 단오에는 미나리국을 먹었으며, 쑥과 취 등 초록색 산채를 떡가루와 찜어 수레바퀴 모양의 수리떡을 만들어 먹었음



- 산채는 우리에게 중요한 식량이자 혹독한 겨울을 견디고 봄을 맞는 기쁨으로, 선조들은 이를 노래로 바꿔 부르며 즐김
 - 많은 시인들은 봄이 오면 어김없이 고개를 내미는 산채를 노래하며 찬사를 아끼지 않았음

어젯밤 좋은 비로 산채가 살쨍으니 광주리 옆에 끼고
 산중을 들어가니 주먹 같은 **고사리**와 향기로운 **곰취**로다
 빛 좋은 **고비나물** 맛 좋은 **어아리**다. (으아리를 칭함)
도라지 굵은 것과 **삼주순** 연한 것을 날날이 캐어 내어
 국 끓이고 나물 무쳐 **취** 한 쌈 입에 넣고 국 한번 마시나니
 입안의 맑은 향기 삼키기 아깝도다....(중략)

- ‘해동역사’(한치윤, 1589-1671) 중

- 봄이 되면 산으로 들로 나물을 캐러 나가는 일도 즐거움으로, ‘해동잡록’에 실린 ‘산중 열 가지 경치’에 ‘나물 캐기’가 꼽힘
 - * 셋은 동산에 물주고 남새에 호미질함이요..., 다섯은 쇠를 꺾고 땀나무를 쥘는 일이요..., 여섯은 바구니를 들고 나물 캐기요...

설움 가득한 보릿고개의 든든한 버팀목

- 산채류는 흉년으로 식량이 부족하거나 보릿고개를 겪을 때 우리 민족의 주린 배를 채워준 고마운 구황식물
 - 밤, 옥수수과 감자 등이 대표적인 구황식품으로 이용되었으나, 이마저도 부족할 경우 산채로 보충
 - 춘궁기 구황식물로는 독성이 없고 영양이 있으며 맛이 담백하고 수량도 많은 식물들이 주로 이용
 - * 곤드레, 고사리, 둥굴레, 도라지, 더덕, 두릅, 달래, 만삼, 소나무 껍질, 마, 도토리, 칩뿌리, 백합 등을 쌀에 섞거나 단독으로 먹음
- 구황식물로 이용하던 산채의 종류와 방법은 지역마다 다양하였으며, 이제는 지역을 대표하는 특산 별미음식으로도 발전
 - 강원도의 곤드레, 충청도의 칩뿌리, 경상도의 만삼, 울릉도의 산마늘, 서남부 해안의 갯줄, 황해도 해안의 나문재 등이 대표적
 - 강원도의 별미가 된 곤드레나물밥은 보릿고개 시절에 허기를 달래고자 먹었던 아픔의 음식
 - 주로 화전지에 자생하는 만삼은, 최근 높은 영양가가 밝혀지며 삼계탕 등의 부재료로도 이용
 - 해안 지역의 갯줄과 나문재는 염분이 함유되어 잘 부패하지 않아 저장에 좋으며, 주로 여름에 뜯어서 말려 두었다가 이용
 - 두릅과 달래, 참나물 등 봄철 별미로 인기 있는 산나물들은 과거 산간지역에서 구황식물로 널리 이용되던 식물들



곤드레나물밥



만삼 뿌리



나문재

전통 식탁을 수놓은 다채로운 향긋함

- 수백 가지의 산채들은 향긋함을 살린 나물로, 요리에 영양을 더하는 부재료 등으로 다양하게 사용되며 우리 음식을 풍부하게 장식
 - 우리는 가장 많은 종류의 산채를 먹는 나라로서, 나물과 국거리, 구이, 튀김, 약재 등 다양한 요리에 산채를 활용
 - 산채 나물은 대부분 향을 살리기 위해 된장이나 들기름으로 살짝 양념을 하여 먹으며, 자극적이지 않은 것이 특징
 - 나물 자체로 먹기도 하지만 비빔밥에 넣어 먹는 경우도 많음
 - 산채는 국물에 맛을 더하는 부재료로, 장아찌 등의 찬으로, 그 자체로 튀김을 하는 등 온갖 종류의 음식으로 변신

 - 주로 산 속에 있으며 교리에 따라 채식을 하는 불교 사찰은 산채 음식이 식문화로 자연스럽게 발달한 장소
 - 천연 조미료만 사용하여 조리한 사찰음식은 웰빙의 차원을 넘어 'Relax Food'(심신에 휴식을 주는 음식)의 개념으로 재조명
 - 우리나라 유명 사찰들은 사찰을 대표하는 산채 요리로도 유명
 - 해인사의 머위탕, 통도사의 두릅무침, 화엄사의 가죽순부각 등
 - 두릅 순을 녹말가루, 밀가루와 섞어 튀긴 두릅 튀김과 잎 넓은 취나물을 데쳐 간을 한 뒤 밥을 싸먹는 취나물 쌈밥도 유명
- * 서울 견지동의 '바루'는 대한불교 조계종에서 직영하는 사찰음식 체험관



현대인의 식탁을 채우는 풍성함

- 최근 산채류가 독특한 맛과 향에 더하여 다양한 기능성의 소재로 알려지면서 건강음식의 대표주자로 등장
 - 건강에 대한 높은 관심으로 산지(山地)에서 채취한 산채는 깨끗하며 오염되지 않은 식재료로 부각
 - 산채 정식과 산채 비빔밥은 여러 가지 산채들을 한 번에 맛 볼 수 있는 대표적인 산채 음식
 - 단일 품목으로 가장 유명한 것은 '곤드레'로 알려진 고려영정귀로, 곤드레밥, 곤드레장국, 곤드레죽, 곤드레나물 등의 식단이 개발
 - 참취, 곰취 등 취나물은 쌈과 김치, 장아찌, 피클, 찌뽕, 튀김 등으로 만들어지고, 들나물은 김치, 물김치, 초절임으로 유명세
- 전통과 기능성에 착안하여 산채를 주요 식단으로 한 음식점들이 전국적으로 늘어나고, 한식 세계화의 대표 식단으로 자리 매김
 - 명산(名山) 중심의 유명 관광지마다 산채요리 전문 음식점들이 여행객의 필수코스로 성업 중이며, 대도시로도 진출 중
 - * 오대산 월정사 입구의 산채음식단지는 산채의 본고장으로 유명
 - 향긋함이 어우러진 산채비빔밥과 맛과 영양을 함께 먹는 쌈밥은 한식 세계화의 대표 수단으로도 자리매김
 - * 아시아나항공에서는 내외국인 모두에게 호응이 좋은 산채비빔밥과 쌈밥을 4월 한 달간 특별 기내식으로 제공 중

배고픔을 달래던 구황음식이 호텔로 가다

- ▷ 서울의 호텔들은 봄을 대표하는 웰빙 음식으로 산채를 주제로 한 식단들을 경쟁적으로 출시
 - 밀레니엄 힐튼, JW 메리어트, 롯데 등 유명 호텔들이 봄 한정으로 산채 식단을 제공
 - '12년 4월, 하얏트 호텔은 사찰음식 프로모션을 제공 예정



소득작물로서의 산채 재배

- 산채류에 대한 소비자의 관심과 수요가 늘어나면서 소득대체작물로 산채류를 재배하는 농가가 점차 증가
 - 산채류로서 더덕, 고사리, 도라지 등 40여종이 재배되며, 재배 면적은 '10년 11,049ha로 '04년(5,699ha)에 비해 93.9% 증가
 - 더덕, 고사리, 도라지, 취나물, 나무두릅 등 상위 5종의 재배면적이 7,811ha로 전체 재배면적의 70.7%를 차지('10)
 - * 특히 수요가 급격히 증가한 일부 산채류의 재배면적은 폭발적으로 증가: 고려엉겅퀴(76배), 산마늘(101배)

주요 산채류의 재배면적(ha) 변동

순위	산채	2004년	2010년	증감(%)	순위	산채	2004년	2010년	증감(%)
1	더덕	1,790	2,477	38.4	6	달래	371	526	41.8
2	고사리	218	2,195	906.9	7	땅두릅	397	476	19.9
3	취나물	901	1,412	56.7	8	음나무	44	307	597.7
4	도라지	748	1,158	54.8	9	고려엉겅퀴	3	232	7633.3
5	나무두릅	143	569	298.0	10	파드득나물	53	121	128.3

* 자료: 농촌진흥청(2010)

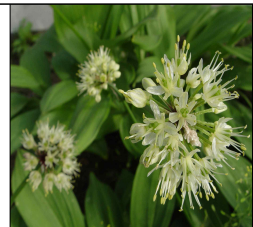
- 많은 산채들이 작물로 재배되고 있지만, 소비자는 자연산을 선호하여 재배된 것보다 높은 가격에 거래
 - 산채의 맑은 이미지와 함께 산채에서 느끼고 싶은 고유의 맛과 향취는 자연산이 더 강하다는 생각에서 자연산을 선호
 - 재배도 가능하지만 여러 가지 제약으로 여전히 자연산의 채취에 의존해야 하는 산채도 많음
 - 생산성이 낮거나 재배에 필요한 공간이 넓어서 적절한 소득을 얻기 힘들어 재배하기 어려운 종류가 존재
 - 고산지대 등 산채류가 자생하는 지역의 생육 환경이 독특해서 인위적으로 조건을 맞춰주기 곤란한 경우도 발생

산채 연구의 과거와 현재

- 다양한 재배기술을 연구·개발하여 연중 재배할 수 있게 되는 등, 소득작물로서의 이용성 증가와 시장 확대에 기여
 - 축성재배 등 식물체가 겨울을 나기 위해 준비하는 휴면을 깨고 재배하는 기술을 개발하여 겨울에도 산채 생산이 가능
 - 맛과 향이 독특하여 쌈용 채소로 이용하기에 적절한 산채류를 선정하고, 우수자원을 수집·선발하여 보급해 옴
 - 곱취, 산마늘, 모시대, 어수리, 병품쌈, 일당귀 등을 상추 등 기존 쌈 채소를 대체하는 산채로 선택하고, 우수계통을 선발
 - 산채류의 증식·재배에 필요한 종자 발아, 포기 나누기, 비료와 물 등의 관리, 해가림 재배기술 등을 개발
 - 참취, 곱취, 산마늘 등의 재배면적 증가는 증식기술 개발의 산물

산마늘의 재배를 확대시킨 증식기술

- ▷ 맛이 좋고 자양강장에 좋은 백합과의 다년생 초본식물로서, 씨를 뿌리거나 식물체를 나누는 방식으로 증식
 - 씨를 따서 땅에 바로 뿌리고 쟁이나 왕겨를 덮어주면 싹이 틈
 - 종자 발아 후 2~3년까지 육묘포에서 집중관리 후 밭에 심음
 - 묵은 포기를 나눔 경우, 지상부가 마른 9~10월에 쪼개어 심음



산마늘 꽃

- 많은 지방자치단체에서 산채에 주목하고 있으나, 산지에서 자라는 산채의 특성상 강원도 지역을 중심으로 연구가 활발
 - 농촌진흥청에서는 곱취의 수량을 증대하고 재배할 때 문제되는 흰가루병에 대한 저항성을 키우려는 연구를 수행 중
 - * 연구결과를 활용하여 3개 품종(‘쌈마니’, ‘곱마니’, ‘다목이’)을 출원
 - 강원도농업기술원에서는 평창을 중심으로 산채의 품종 개발과 재배방법 개선에 연구를 집중
 - 강원 양구군, 경북 영양군은 산채 생산에 관심을 갖고 종묘육성 등의 사업 추진과 함께 축제, 학술회의 등의 이벤트도 개최

산채는 어디에 많이 날까?

- 산채류의 서식조건은 매우 다양하지만, 자라면서 햇빛을 좋아하는 정도에 따라 크게 둘로 나누는 것이 편리
 - 일반적으로 하루 중 온도차가 크고, 그늘이 지며, 수분이 많고 비옥한 토양에서 잘 자라는 종류가 많음
 - 쑥부쟁이와 두릅이 가장 먼저 나며, 다음으로 저지대에서는 취나물, 고비 등이, 고지대에서는 참나물, 곰취 등이 자라기 시작
 - * 보통 4월 중순~5월 초순에, 중·고지대는 5월초~5월 하순까지 채취하며, 6월 이후에는 나물이 익세져서 먹을 수 없음
 - 햇빛을 좋아하는 종류로는 참두릅, 개두릅, 구기자, 화살나무 등 어린 순을 먹는 나무류나 돌나물, 곤드레 등이 대표적
 - 양지를 좋아하는 구기자, 곤드레, 쑥부쟁이, 민들레, 도라지쑥, 개미취, 깨나물(오리방풀), 잔대 등 재배가 가능한 것도 다수
 - * 음나무의 새순인 '개두릅'은 잎 모양이 선명하여 참두릅과 구분되며, 깊은 산골사람만 제대로 맛을 안다는 별미였으나 점차 보편화
 - 곰취, 참나물, 둥굴레나물, 병풍취, 우산나물, 산마늘, 애기나리 등은 나무 아래나 낙엽 밑에서 자라는 음지형 산채류
 - 병아리고비, 고비, 조개나물, 누리대, 어리병풍, 기린초, 다래순(묵나물), 청미래덩굴 등 주로 채취에 의존하는 산채류가 해당



산채는 어디를 먹을까?

- 산채는 대부분 봄철 새순이 올라왔을 때 줄기째 채취하여 잎까지 한 번에 먹는데, 일부 산채는 뿌리를 먹는 경우도 존재
- 잎을 먹는 산채류로 참취, 곰취, 수리취, 미역취 등의 취나물과 참나물, 우산나물, 꼬치장대 등이 유명
 - 취나물은 봄을 알리는 대표음식의 하나로 물에 삶거나 불렀다가 볶아서 반찬으로 먹으며, 산채비빔밥에는 필수 요소

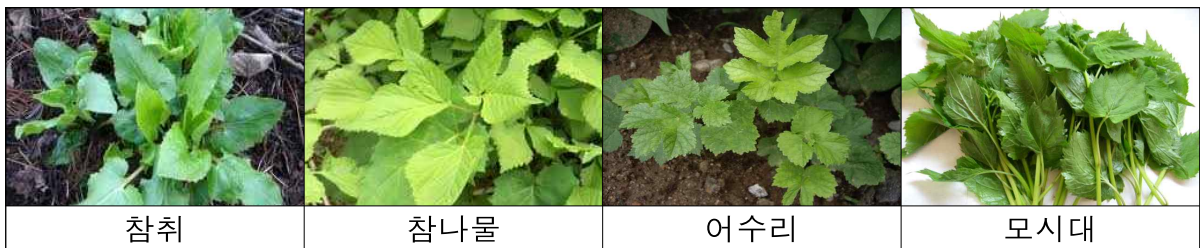
겨울을 보낸 곰의 첫 번째 보양식, 곰취

- ▷ 국화과의 여러해살이 풀로 맛과 향이 월등한 대표 산나물
- 겨울잠을 마친 곰이 원기를 회복하기 위해 먹는다 해서 명명
 - 생으로나 데쳐서 쌈이나 무침, 국거리, 튀김으로 먹으며, 최근에는 음료나 분말, 김치 등 여러 가지 가공제품도 개발



꽃이 핀 곰취

- 향기가 그윽하여 '나물 중의 나물'이라 이름 지어진 참나물은 어린 순을 쌈과 나물로 먹으며, 무침, 튀김, 김치 등으로도 식용
- 새순이 우산 모양인 우산나물은 어린잎을 데친 후 물에 우려내 쓴 맛과 냄새를 없앤 뒤에 무쳐 먹으며, 관상용으로도 이용







- 어수리, 모시대, 개미취, 고사리, 머위 등은 줄기와 잎을 동시에 채취하는 대표적인 산채
 - 어수리와 모시대는 새순을 쌈으로나 살짝 데쳐서 무쳐 먹는데, 특히 모시대는 생채무침, 물김치, 국, 샐러드 등으로도 이용
- 뿌리, 줄기, 잎을 동시에 채취하는 산채로는 원추리, 고들빼기, 잔대와 삼주 등이 있고 더덕, 도라지, 마 등은 뿌리를 이용

알아야 맛있게 먹을 수 있다

- 비타민과 무기물이 풍부한 산채는 적절한 조리방법으로 고유의 맛과 향을 음미하면서 원산지의 풍광을 그리는 재미를 제공
 - 쌈과 나물: 참나물, 산마늘, 곰취, 참취, 모시대, 더덕순 등
 - 삶거나 묵나물: 엄나무순, 두릅, 곤드레, 참취, 미역취, 곰취 등
 - 장아찌나 피클: 곰취, 산마늘, 엄나무순, 참취, 가시오피순 등
 - 농축진액: 민들레, 인진쑥, 어성초, 삼백초, 어성초, 잔대 등
 - 차: 민들레, 질경이, 쑥, 산마늘, 더덕, 산마, 둥굴레 등

- 산채류와 형태가 매우 비슷한 독성식물을 잘못 섭취하여 건강을 해치는 경우가 있으므로 주의가 필요
 - 산채류를 채취할 때에는 경험 있는 사람과 동행하여 산채류에 대한 지식을 익히고, 먹어도 되는 것만 필요한 만큼 채취
 - 일부 산채류는 아리고 쓴맛과 독성을 제거하기 위해 물에 데쳐 묵나물로 만들어 먹는 것이 유익

산채	독초	산채와 독초의 구별
 곰취	 동의나물	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 곰취는 잎이 부드럽고 고운털이 있는 나물 ▷ 동의나물은 주로 습지에서 자라며, 잎이 두껍고, 앞, 뒷면에 광택이 있는 독초
 우산나물	 삿갓나물	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 우산나물은 2열로 깊게 갈라진 잎이 돌려나는 나물 ▷ 삿갓나물은 이름과 달리 가장자리가 갈라지지 않은 잎이 6~8장 돌려나는 독초
 산마늘	 박새	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 산마늘은 마늘 냄새가 강하고, 한 줄기에 잎이 2~3장 달린 나물 ▷ 박새는 여러 장의 잎이 촘촘히 어긋나며, 잎의 가장자리에 털이 있고 큰 잎에 주름이 뚜렷한 독초

Ⅱ. 산채의 다양한 이용

산채, 먹기만 할까?

- 색다른 맛으로 우리 입을 즐겁게 해주는 산채는 음식으로 뿐만 아니라 보고 직접 체험하는 등의 다양한 가치를 지님
- (요리) 맛깔스러운 산채요리는 산채의 존재 이유이자 가장 핵심 가치이며, 찜, 나물뿐만 아니라 다양한 음식으로 발달
- (약식동원) 특유의 건강 기능성을 보유한 산채들은 약식동원의 유래이며, 최근에는 천연물 신약의 보고로도 부각
- (가공식품) 천연 비타민을 듬뿍 담은 산채를 사철 내내 즐기기 위해 조림, 차, 술, 효소 등으로 가공
- (관상용) 산 속에 숨어있는 산채는 희귀성, 신비함과 아름다운 이미지를 통해 관상용으로도 인기
- (산채축제) 산채가 고개를 내밀기 시작하는 봄이면 각 지역에서 산채 캐기와 산채 즐기기를 주제로 다양한 축제가 열림
- (환경보전) 병·해충·잡초의 발생을 억제하고 토양 유실을 방지하는데 쓰이는 등 환경농업을 돕는 역할도 수행



맛깔스런 산채요리

- 예로부터 산채류는 봄을 알리는 별미로 쌈이나 나물로 많이 먹어 왔으며, 밥, 탕, 무침, 회, 튀김, 구이 등 다양한 음식이 존재
 - 어려운 시절에는 쌀이 모자라 감자, 산채, 해초류 등을 넣어 먹던 밥이 이제는 인기 웰빙 음식으로 부상
 - 곤드레나물밥 외에도 머위, 참당귀, 어수리, 근대, 취나물, 다래순을 넣어 짓는 밥이 있으며, 통영의 나물밥이 특이
 - 두릅회, 개두릅, 옷나무순 등은 회로도 먹고 나물로도 먹으며, 기타 산채류들은 생채 외에 무침이나 묵나물로도 조리
 - 잎과 순은 대체로 나물, 무침, 장아찌 등으로 먹으며, 뿌리를 먹는 경우에는 구이, 나물, 조림 등으로 요리

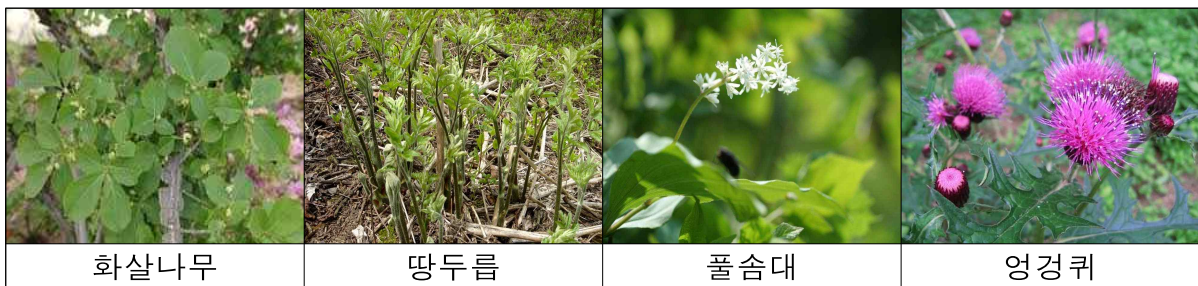


- 산채는 우리 식문화의 정수라 할 수 있는 약선음식(藥膳飲食)¹⁾을 시작하고 완성시키는 핵심 식재료
 - 미나리붕어찜과 산채비빔밥, 찜밥, 쇠비름죽, 시금치수제비 등 봄철에 주로 먹는 약선 음식에는 봄에 나는 산채가 꼭 포함
 - 두릅해산물신선로와 참나물숙지돼지볶음, 취나물감자전, 씬바귀나물, 참취갈근죽 등은 당뇨에 좋은 약선 음식
 - 고혈압에는 참나물청포묵무침과 맥문동지골피차를, 피부미용에는 참취두부바지락탕, 취나물도토리묵무침 등을 애용

1) 질병의 예방과 치유, 건강, 장수를 목적으로 음식에 약재를 넣어 기능을 살린 음식

약식동원(藥食同源)의 유래가 된 산채

- 예로부터 산채류를 많이 먹어온 우리나라와 중국, 일본에는 약식동원이라는 건강철학이 존재할 만큼 산채는 건강에 유익
 - 비타민을 비롯한 필수영양성분이 많을 뿐 아니라 종류마다 고유 기능성성분이 존재하며 늘 먹는 반찬이라는 것이 최대의 장점
 - 두릅, 음나무, 다래나무, 산초나무, 화살나무 등 나무순과 땅두릅, 취나물류, 산마늘, 풀솜대, 개미취, 민들레 등은 약재로도 활용
 - * 예로부터 나물과 약으로 동시에 쓰던 식물들은 지자체에 의하여 건강보조 식품으로 개발되어 인삼, 홍삼 일색의 건강식품시장을 다양화하는데 기여



- 세계적으로 천연물신약에 대한 소비자 선호도가 높아짐에 따라 약초와 산채류의 기능성 성분을 이용한 상품 개발이 증가
 - 말라리아 치료성분(아르테미시닌)이 있는 개똥쑥이나 간경화 치료제로 널리 쓰이는 엉겅퀴(실리마린)는 해외로 수출
 - * 개똥쑥은 세계보건기구(WHO)와 유니세프에서 항생제와 복합처방의약품으로 인정받아 산청군에서 유럽 등에 수출 중
 - 국내에서는 여우구슬(진주초)을 이용한 알레르기 치료제가 연구되고 있으며, 삼백초 등을 이용한 간염치료제도 개발 중
 - 한국생명공학연구원(자생식물이용기술개발사업단), 벤처기업 등을 중심으로 약초와 산채류의 기능성을 활용한 제품이 준비 중
 - 농촌진흥청에서는 산채 등 식물체 320여종의 추출물을 분석하고 DB화하였으며, 수록자료를 계속 확충하는 연구가 진행 중

다양한 가공식품으로 즐기는 산채

- 천연 비타민의 보고인 산나물을 사철 내내 즐기기 위하여, 건조, 소금절임 또는 병조림, 통조림, 건강차, 건강주, 발효효소로 활용
- 곤드레, 잔대 싹, 다래 순은 말려서 건조하며, 돌나물, 참비름, 고들빼기, 민들레, 참나물은 동결 건조하여 저장
 - 일반적으로는 씻은 다음 한 번 데쳤다가 그늘에 말려 이용
- 곤달비, 곰취, 참취, 두릅, 곤드레, 산마늘 등은 소금에 절여 저장하며, 고들빼기, 참취, 참비름은 병조림으로 즐김
 - * 곰취, 고들빼기, 썸바귀, 돌나물, 참나물은 김치의 재료로도 이용
- 산마, 곰취, 삼백초, 더덕, 어성초는 건강차로도 이용되고, 더덕, 잔대, 정력에 좋은 삼지구엽초와 야관문은 전통술의 재료
 - * 민들레, 벌꽃, 삼백초, 명일엽 등은 생즙으로, 칩, 썩 등은 분말로 활용



- 독성이 없는 산채를 이용해, 비타민과 알칼리성분이 많이 들어 있는 효소를 만들어 몸이 산성화 되는 것을 방지
 - 설탕을 최소한으로 넣어 발효상태로 끌여가는 것으로, 수시로 향아리를 열어 당도, 향, 숙성상태를 확인하여 설탕의 양을 조절
 - * 고사리, 콩애장균, 피마자 잎, 관중, 샷갓나물, 은방울꽃 순, 담쟁이덩굴, 꼭두서니, 짚신나물, 쇠뜨기, 소리쟁이 등은 독성이 있어 피해야 함

관상용 자생화로서의 산채

- 대량으로 재배되는 꽃이 아닌, 색다름의 희귀성과 자연 그대로가 전해주는 신선함으로 인해 관상용 산채가 인기
- 관상용 자생화로 사용되는 총 158종의 산채는 대부분 화분에 심거나 꽃병에 꽂아 감상
 - 용도별로는 분화용 69종, 절화용 29종, 지피식물용 24종, 화단용 22종, 정원용 14종, 꽃꽂이용 7종 등으로 구분
 - * 구릿대, 궁궁이, 기린초, 둥굴레, 똑갈, 마타리, 만삼, 머위, 모시대, 비비추, 벌깨덩굴, 애기나리, 어수리, 얼레지, 잔대, 참나리, 참반디 등이 인기



- 꽃이 아름다운 산채류는 전국 식물원, 수목원을 장식하는 주요 주제 중 하나이며, 산채와 관련한 먹을거리와 체험이 가능
 - 실내전시관, 재배단지, 생태식물원으로 구성된 한국자생식물원은 산채류를 포함하여 국내 자생식물의 절반인 2,200여종을 보유
 - 평강식물원은 들꽃동산, 만병초원 등 12개 테마로 꾸며져 있고, 기청산식물원은 자생화원, 사상분초원 등에서 산채 감상을 제공




지역축제와 체험의 재료가 되는 산채

- 일부 지방자치단체에서는 산나물을 주제로 한 다양한 축제를 통해 지역에 대한 관심을 높이고 높은 경제적 효과도 창출
 - 산채가 많이 나는 지역에서는 지역과 자연자원을 알리는 수단으로 4월말부터 5월말까지 산채 관련 축제를 개최
 - 양구곰취축제에는 15만 명이 방문하여 30억 원의 경제적 효과를, 산채 으뜸마을의 곤드레축제에는 3천명이 3억 원의 효과를 창출



- 천연의 맛을 직접 캐서 입맛과 손맛을 동시에 즐기려는 소비자들의 체험 수요에 부응하기 위한 산나물 캐기 프로그램이 등장
 - 등산을 하면서 입맛을 돋우는 산채도 뜯으려는 수요가 증가
 - * 일부 지역에서는 무분별한 채취로 산림 자원이 파괴되는 부작용도 발생
 - 농촌전통테마마을 등 많은 농촌 마을에서 가족단위 방문객들의 봄철 즐길 거리로서 산나물 캐기 행사를 실시
 - * 바쁜 도시생활을 잠시 잊고 산채를 뜯으면서 자녀들의 자연학습과 함께 어린 시절의 추억도 전달하는 등 가족의 사랑을 쌓을 수 있는 기회

<p style="text-align: center;">강원도 횡성의 산나물 캐는 '산채마을'</p> <p>▷ 생계수단이던 산나물 채취와 가공업을 여행객들을 위한 체험 프로그램으로 변화시킨 산골 마을</p> <ul style="list-style-type: none"> - '산에서 놀자' 프로그램을 통해 숲에 얽힌 해설을 들으며 산나물을 채취하는 체험활동을 수행 - '꽃과 나비 한 마리' 프로그램에서는 야생화의 이름도 배우고 화분도 만들어 보는 경험 	 <p>자연과 함께하는 농촌체험마을 산채마을 오시는 길...</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

천연 농약의 소재, 토양 유실도 막는 산채류

- 웰빙시대를 맞아 먹을거리의 안전성에 대한 관심이 높아지면서 산채류가 지닌 병·해충·잡초 방제 능력에 대한 관심이 증대
 - 천연 병·해충·잡초 방제물질을 산채류에서 찾는 연구가 수행 중
 - 화학합성농약을 대체할 수 있는 천연물 농약 소재로 겨자무와 고삼의 살충 효과, 소리쟁이의 항균 작용 등에 주목
 - * '13년까지 OECD는 농약사용량을 현재의 40% 수준까지 낮출 것을 권고했으며, 정부는 친환경농산물 생산비율을 10%로 확대할 계획(농식품부)
 - 피복률이 높은 벌개미취, 좁섬바귀 등은 잡초의 발생을 억제하는 피복, 지피식물로 이용이 가능



- 경사지에 토양 유실 방지를 위해 산채류로 초생대(草生帶)를 설치하면 경관을 개선하고 소득도 증대할 수 있는 일석 삼조의 효과
 - 토양 유실은 작물의 생산성을 떨어뜨리며, 투입된 비료도 함께 쓸려 내려가 하류 지역에 흙탕물과 하천 오염을 유발
 - 토양유실 방지 능력이 큰 산채류를 이용하면 부가적인 소득과 함께 경관 개선으로 어메니티 향상에도 도움
 - 뿌리가 길고 가는 뿌리가 많아 토양을 고정하기 쉽고, 땅 표면을 덮는 정도가 높아서 강우에 대한 완충능력도 우수
 - * 다년생 작목이라 경운작업을 매년 할 필요가 없어 인력도 절약
 - 눈개승마, 벌개미취, 한대리곰취, 고사리, 배초향 등이 유망

Ⅲ. 시사점

미래의 가치를 보고 산채 연구에 투자를!

- 자생식물 중 식용할 수 있는 산채자원을 추가하고, 선호도가 높은 산채는 재배기술을 개발하여 연중 재배할 수 있는 작물로 개발
 - 지속적인 탐색과 재배기술 개발뿐만 아니라 토양유실 방지와 소득대체작목으로서의 가능성 등 미래기술에 적극적으로 투자
 - 2000년대 들어 사회적으로 일어난 웰빙 바람을 타고 산채류의 소비는 증가하였으나, 관련 연구 노력은 미약
 - 우수품종 육성에 든 노력을 보상하고 연구개발비의 회수를 보장할 수 있도록 식물품종보호제도를 시행하여 투자를 촉진
 - 우수 형질을 가진 유전자의 발굴·확보와 신품종 육성을 장려
 - 채취에 의존하는 산채류의 생산성과 생산기술을 향상시켜 작물화
 - 해당 종의 생육에 필요한 조건을 면밀히 파악하고 인위적으로 적절한 환경을 조성하여 재배를 시도
- 산채류의 고유한 맛과 향에만 의존하지 않고 부가가치를 증대하기 위해 건강 기능성의 원인물질을 밝히고 산업화 소재로 발굴
 - 항산화, 노화억제 식품, 실버용 기능성 식품첨가물, 실버용·환자 회복용 영양식품 같은 실버산업용 기능성 식품을 개발
 - 미확인 또는 검증된 산채류의 기능성에 대한 연구와 함께 동물 실험, 세포실험의 차원을 넘어 임상실험도 수행
 - 식품산업용 소재를 발굴하고 대량생산기술을 확립하여 기업화하고, 지역 특산물로 확대하는 방안도 모색
 - 산채에서 유래한 유용 기능성 물질의 DB를 지속적으로 확대

산채의 고유 가치는 더욱 강화

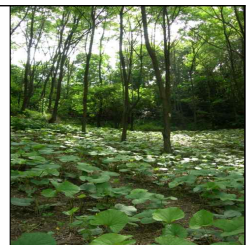
- 발효, 입맛의 서구화 등 새로운 문화의 트렌드를 반영하여 주요 소비처인 음식 분야에서의 이용성을 더욱 확대
 - 현재까지 기호성이 좋고 식품으로 가치가 높은 것으로 알려진 90여종 중 시장에 대량 출하되는 것은 40여종에 불과
 - 전통 발효기술을 이용하여 제조한 김치·장류 등 발효식품들과 발효주(醱酵酒)의 기능성을 산업화로 연결
 - 점차 서구화되는 국민들의 식습관을 감안하여 새로운 조리법과 가공방법 개발에 노력
 - 다양한 부식용 산채류를 식품첨가제로 이용하는 방안도 모색
 - 출하시 규격화, 포장화와 예냉·저온유통 등의 유통 개선도 필요

지역을 대표하는 자원으로서의 이용성 증대

- 산채류는 지역마다 많이 나는 종류가 다른 점을 활용하여 지역 고유의 문화산업과 연계하여 지역을 대표하는 특산품으로 개발
 - 산채 채취를 농촌 체험관광의 항목으로 활용하여 도시 소비자를 유치하고, 지역 농산물도 판매도 병행
 - 고랭지, 준고랭지, 평지의 환경에 맞는 산채를 선정하고 관광농원화
 - 국유림 등 산지에 임간(林間)재배단지를 조성하고, 자생지에서와 같은 채취 체험 환경을 참가자에게 제공
 - * 양구, 영양, 원주 등의 산채 축제에서는 채취 체험행사를 실시 중

인제군의 곰취, 산마늘 산지 조성과 체험관광

- ▷ 남면 정자리의 국유림에 산채류 임간재배단지를 조성하여 마을의 새로운 소득원으로 부상
 - 곰취, 산마늘의 임간재배에 도전하여 약 6년 만에 결실을 얻고, '11년부터 체험관광을 실시하여 소득을 만들어내기 시작



[부록] □ 봄나물 캐기 주요 체험장소 (지역순)

지역	연락처	주요 내용
서울 한강공원 이촌지구		3월말부터 냉이, 달래 등 봄나물 채취. 캔 나물은 가져갈 수 있음
경기 양평군 서종면 명달리 생태산촌마을	010-4122-9120	4월 중순~5월 하순에 산나물, 표고버섯, 산두릅 채취. 산림욕과 식물도감 만들기 등
경기 안성시 죽산면 칠장리 구메농사마을	018-313-0583	썩, 냉이, 취나물 등 봄나물 차 만들기, 조리 만들기, 죽봉 만들기 등
경기 여주군 금사면 상호리 농촌체험마을	010-9763-0160	봄나물 캐기, 딸기 따기, 버섯 따기 염색체험, 인절미떡메치기 등
경기 여주군 점동면 도리 늘향골	010-9353-0977	봄나물 캐기. 손모내기, 미꾸라지, 가재 잡기, 철새관찰, 가마솥밥 해먹기 등
강원 화천군 상서면 신대리 토고미마을	033-441-7254	냉이, 썩 등 봄나물, 산나물 뜯기 장담그기, 감자/고구마 등 농작물 파종
경북 포항시 상옥마을 (북구 죽장면 상옥리)	011-518-6347	4월 봄나물을 캐고 상옥사과 맛보기

□ 올해의 주요 산나물 축제 (기간순)

축제	기간	장소
해살이 개두릅 축제	4.27.~29.	강원 강릉시 사천면 사기막리 강릉해살이마을
울릉도 산나물 축제	5.4.~6.	경북 울릉군 울릉한마음회관
양구 곰취 축제	5.11.~13.	강원 양구군 동면 팔랑폭포 일원
용문산 산나물한우축제	5.11.~28.	경기 양평군 용문산관광지
태백 산나물 축제	5.11.~12.	강원 태백시 삼수동 검룡소 일대
치악산 산나물 축제	5.12.	강원 원주시 신림면 성남리 성림자연체험학습장
영양 산채한마당	5.18.~20.	경북 영양군 영양군청, 일월산, 영양재래시장
두타산 산나물 축제	5.18.~20.	강원 삼척시 하장면 번천리 초등학교
진동계곡 산나물 축제	5.19.~20.	강원 인제군 기린면 진동1리 추대분교 일원
곤드레 축제	5.26.~27.	강원 평창군 평창읍 대하리 산채 으뜸마을

□ **전국의 주요 식물원과 수목원**

이름	전화번호, 홈페이지	주요사항	주소
홍릉수목원	02-961-2551 www.kfri.go.kr	면적: 44ha 식물: 2,035종	서울 동대문구 청량리동 207
인천수목원	032-440-5881 arboretum.incheon.go.kr	면적: 25.6ha 식물: 1,048종	인천 남동구 장수동 160
인천대공원 식물원	032-465-0910	열대, 다육식물 등 다양	인천 남동구 장수동 산164
산들소리 수목원	031-574-3252 www.sandulsori.co.kr	식물: 1,200여종	경기 남양주시 별내동 785-1
신구대학 식물원	031-723-6677 www.sbg.or.kr	식물: 1,336종	경기 성남시 수정구 상적동 123-1
서울대수목원	031-473-0071 arbor.snu.ac.kr	면적: 1,501ha 식물: 1,700여종	경기 안양시 만안구 안양2동 산16-1
양평 들꽃수목원	031-772-1800 www.newunimo.co.kr	면적: 10ha 식물: 600여종	경기 양평군 양평읍 오빈리 365-5
아침고요 수목원	1544-6703 www.morningcalm.co.kr	면적: 33ha 식물: 5,000여종	경기 가평군 상면 행현리 산255
세미원	031-775-1834 www.semiwon.or.kr	수련, 연꽃, 수생식물	경기 양평군 양서면 용담리 632
경기도립 물향기수목원	031-378-1261 mulhyanggi.gg.go.kr	면적: 33ha 식물: 1,600여종	경기 오산시 수청동 332-4
한택식물원	031-333-3558 www.hantaek.co.kr	면적: 66만 m ² 식물: 9,000여종	경기 용인시 처인구 백암면 옥산리
벽초지문화 수목원	031-957-2004 www.bcj.co.kr	면적: 13ha 식물: 1,420종	경기 파주시 광탄면 창만리 166-1
국립수목원	031-540-2000 www.kna.go.kr	면적: 5km ² 식물: 2,775종	경기 포천시 소흘읍 직동리 51-7
유식물원	031-536-9922 www.yoogarden.com	면적: 20ha 식물: 아이리스	경기 포천시 신북면 삼정2리 산 148
화성시 우리꽃식물원	031-369-616 botanic.hscity.net	면적: 11만 m ² 식물: 자생식물	경기 화성시 팔탄면 매곡리 179-20
강원도립 화목원	033-248-6691 www.provin.gangwon.kr	면적: 8ha 식물: 471종	강원 춘천시 사농동 218-5
한국 자생식물원	033-332-7069 www.kbotanic.co.kr	면적: 20ha 식물: 1,200여종	강원 평창군 대관령면 병내리 405
충남 금강수목원	041-850-2686	면적: 61.5ha 식물: 1,150여종	충남 공주시 반포면 도남리 산21-1

이름	전화번호, 홈페이지	주요사항	주소
세계꽃식물원	041-544-0746 www.asangarden.com	면적: 28천 m ² 다양한 원예종	충남 아산시 도고면 봉농리 576
고운식물원	041-943-6245 www.kohwun.or.kr	면적: 36ha 식물: 7,500여종	충남 청양군 청양읍 군량리 389-2
천리포수목원	041-672-9982 www.chollipo.org	면적: 60ha 식물: 10,300종	충남 태안군 소원면 의항리 875
안면도수목원	041-674-5019 www.anmyonhuyang.go.kr	안면도자연휴양림 참조	충남 태안군 안면읍 승언리 산32-567
그림이 있는 정원	041-641-1477 www.gallerygarden.co.kr	면적: 10만 m ² 식물: 1,330여종	충남 홍성군 광천읍 매현리 459-1
대아수목원	063-243-1951 www.daeagarden.kr	면적: 27.5ha 식물: 1,151종	전북 완주군 동상면 대아리 산1-2
완도수목원	061-552-1544 www.wando-arboretum.go.kr	면적: 2,050ha 식물: 3,801종	전남 완도군 군외면 대문리 산109
대구수목원	053-640-4100 www.daegu.go.kr/forestry	면적: 248천 m ² 식물: 1,750종	대구 달서구 대곡동 284
가야산 야생화식물원	054-931-1264 www.gayasan.go.kr	면적: 5ha 식물: 600여종	경북 성주군 수륜면 백운리 1282
경상북도 수목원	054-262-6110 www.gbarboretum.org	면적: 3,222ha 식물: 1,522종	경북 포항시 북구 죽장면 상옥리 1
기청산식물원	054-232-4129 www.key-chungsan.co.kr	면적: 9ha 식물: 2,100여종	경북 포항시 북구 청하면 덕성리 3
금강식물원	051-582-3284 www.geumgangpark.or.kr	면적: 18ha 식물: 2,540종	부산 금정구 장전 2동 산43-1
울산테마식물 수목원	052-235-8585 www.usarboretum.co.kr	면적: 51천 m ² 식물: 1,500여종	울산 동구 동부동 산155-1
산방산비원	055-633-1221 www.beeone.co.kr	면적: 10만 m ² 식물: 야생화 등	경남 거제시 둔덕면 산방리 197
목도수목원	055-574-4458 www.jagulsan.com	면적: 5.7ha 식물: 1,200종	경남 의령군 가례면 괴진리 543
경상남도 수목원	055-771-6500 tree.gndo.kr	면적: 58만 m ² 식물: 2,600여종	경남 진주시 이반성면 대천리 482
제주 여미지식물원	064-735-1100 www.yeomiji.or.kr	면적: 28,253m ² 식물: 열대식물	제주 서귀포시 색달동 2920

RDA 인테러뱅
INTERROBANG

2011.1.12. 창간

발행인 : 박현출

편집인 : 이병서, 최준열, 민차영, 조우석, 이동현

발행처 : 농촌진흥청

경기도 수원시 권선구 수인로 126(서둔동)

전화 031-299-1066 팩스 031-299-2899

인쇄처 : 신생용사촌인쇄정보(주) 02-426-4415

ISSN : 2233-5056

발간등록번호 : 11-1390000-002866-03

* 본지에 게재된 내용은 필자 개인의 견해이며 청의 공식 입장과 일치하지 않을 수도 있습니다.

* 본지의 내용을 인용할 때에는 반드시 출처를 명시하여 주시기 바랍니다.