

할머니의 푸성귀

김현구

한국식품연구원 기능성연구단

얼굴에 스치는 남녘의 바람이 부드럽다 싶더니, 오늘 저녁 식탁에서 향긋한 냄새를 맡을 수 있었다. 달래를 넣은 된장찌개, 질푸른 빛깔의 시금치무침과 콩나물국으로 이젠 남녘의 바람 처럼 식탁에서도 새봄의 기운을 느낄 수 있다. 새봄이 오면 겨우내 찬 바람을 이겨내고 단단한 대지를 뚫고 올라온 푸른 싹이 연약하지만 향긋함을 선사하고, 노랗게 피어나는 산수유꽃과 개나리꽃 그리고 뒷동산을 붉게 물들이는 진달래꽃이 봄날의 찬란함을 노래하기 시작한다.

나는 시골에서 태어나고 유년 시절을 보냈기에 호박잎, 시금치, 상추 등 푸성귀를 좋아한다. 외출하려고 우리 아파트의 쪽문을 나서면 할머니들이 텃밭에서 기른 호박, 풋고추, 깻잎, 시금치 등 푸성귀를 펼쳐놓고 앉아서 손님을 기다리고 있다. 지난 여름에 한번은 호박잎을 가지런히 정돈하느라 부지런히 움직이는 어느 할머니의 손에 나의 시선이 멈추었다. 그 주름지고 투박한 손을 본 순간, 나는 그만 “어머니!” 하고 달려가 그 손을 덥석 잡을 뻔했다. 투박하고 주름진 손이 마치 내 어머니의 손과 흡사하였기 때문이다.

어머니가 돌아가신 지 10여 년이 되었지만, 언제나 부지런하셨던 내 어머니에 대한 기억만은 아직도 생생하다. 여름날 아침에 일어나면 어머니의 발등이 젖어 있는 것을 종종 볼 수 있었다. 새벽같이 일어나 밭에 가서서 호박잎과 풋고추를 따다가 아침 반찬을 만드신 것이다. 생전의 어머니는 싱그러운 새벽이슬이 참 좋다고 자주 말씀하셨다. 그러나 그 말씀은 우리 가족에게 부담을 주지 않기 위한 어머니의 배려라는 것을 알고 있다.

오늘날 아이들은 물론 젊은이들의 식습관이 예전과는 많이 변화된 것을 볼 수 있다. 김치를 잘 먹지 않는 어린이도 많고, 구수한 된장찌개를 기피하는 젊은이도 많다. 밥과 된장국을 비롯한 우리의 전통 식품보다는 피자 등 인스턴트식품을 더 선호하는 어린이와 젊은이가 많아지고 있다. 식습관의 변화에 따라 우리에게는 잘 나타나지 않던 대장암의 발병률이 크게 증가하였다는 통계청의 보고가 있으며, 과체중 등 비만 인구가 갈수록 증가하고 있는 실정이다.

비만은 당뇨, 고혈압 등 성인병을 일으키는 주요인이 되기 때문에 항상 주의를 기울이고 경계해야 한다.

우리의 전통 식품인 김치는 식이섬유가 풍부하여 변비를 예방하고 세균을 억제하는 항균 작용을 한다. 양념으로 들어가는 마늘의 알리신(Allicin) 성분과 고춧가루의 캡사이신(Capsaicin) 성분은 체지방을 줄여 비만을 억제하는 것으로 알려져 있다. 된장의 히스타민 등 아미노산은 혈압을 저하시키고 콜레스테롤을 제거하여 혈관을 탄력 있게 해준다. 이러한 효능 외에도 우리의 전통식품은 성인병의 원인이 되는 비만, 고혈압, 당뇨병, 소화기 계통의 암 예방에 효과가 있고 노화 억제 작용도 하는 것으로 알려져 있다.

현대 과학에 의해 우리 전통식품의 우수성이 계속 밝혀지고 있으므로 어린이나 젊은이들이 전통 식품을 많이 소비한다면 자신의 건강을 지키는 것은 물론, 우리의 식품 산업을 일으킬 수 있어 일석이조의 효과를 얻을 수 있다. 그리고 고춧잎, 깻잎, 부추, 호박잎 등 푸성귀에는 많은 비타민이 함유되어 있어 우리 전통 식품과 잘 어울리는 채소라고 할 수 있다.

나는 오늘 아내와 저녁 식사를 같이 하면서 아파트 쪽문에서 호박잎을 정돈하시던 할머니의 손을 덥석 잡을 뻔했다는 이야기를 하였다. 아내도 예전에 시골에 가면 어머니가 꿰여주신 된장찌개와 찐 호박잎을 맛있게 먹었다며, 어머니의 그 밥상이 너무 그림다고 말했다. 요즘은 대형 마트에 가면 깨끗하고 잘 정돈된 푸성귀를 얼마든지 구입할 수 있지만, 나는 우리 아파트 쪽문에서 할머니들이 펼쳐놓고 파는 푸성귀를 더 좋아한다. 푸성귀를 팔고 계시는 할머니의 주름지고 투박한 손을 보면 마치 돌아가신 내 어머니를 보는 것처럼 반갑기 때문이다.

