

## 쓴 맛을 보여주는 "씀바귀"

- 박시영원장의 야생화이야기 -

쌍떡잎식물 초롱꽃목 국화과의 여러해살이풀

고채(苦菜)· 씬배나물이라고도 한다. 산과 들에서 흔히 자란다. 높이 25~50cm이다. 줄기는 가늘고 위에서 가지가 갈라지며 자르면 쓴맛이 나는 흰즙이 나온다. 뿌리에 달린 잎은 뭉쳐나며 거꾸로 선 바소 모양이고 꽃이 필때까지 남아 있다. 잎자루가 있으며 끝이 뾰족하고 가장자리에 이 모양의 톱니가 있거나 깊이 패어 들어간 흔적이 있다. 줄기에 달린 잎은 2~3개로서 바소꼴이거나 긴 타원 모양 바소꼴이며 길이 4~9cm이다.

사람이 한 평생 살아가는데 온갖 기쁜 일과 좋은 일 고통과 시련을 겪으며 살아가게 됩니다. 계절도 더운 날이 있는가 하면 따사한 봄날도 있고 손발이 얼어붙는 차가운 겨울날도 있는 것처럼 말입니다. 꿀처럼 달콤함도 있고 씬바귀의 쓴 맛도 세상에는 서로 존재하고 있습니다.

차가운 겨울바람을 보내고 나서 뒷동산에 올라 들판을 바라보면 으레 맨 먼저 저절로 떠오르는 입맛의 생각이 있으니 씬바귀를 생각해 냅니다. 들판에 나와 노란색이나 하얀색 씬바귀 꽃들이 바람에 물결 칠 때에 우리는 고향을 찾듯 씬바귀나물이 그리워지고 몸에서 만나 보기를 재촉합니다. 자연은 내 몸의 습관을 그리 만들어 놓았습니다. 할머니의 투박한 손길로 이어져 내려와 어머니의 솜씨로 맛의 습관을 길들여 놓았지요. 애초부터 그리 쓴 음식이라면 처음부터 먹지를 았았을 텐데... 지금 아이들처럼... 그러나 우리는 엄마의 손끝에서 멥그러진 쓰디쓴 쓴 나물을 쓰다고 생각하며 맛있게 먹어 왔습니다. 쓴 나물이기에 쓰다고 하면서 맛있게 먹었던 것이지요. 지금 아이들처럼 쓴 맛이기에 아예 안 먹는 것이 아니었지요. 봄이면 의례적으로 씬바귀 반찬을 반찬으로 당연히 먹어 왔는데 어느새 슬그머니 역사의 뒤편길에서 해매고 있으니 이게 너무 맘에 걸립니다. 지금 아이들은 안 먹어도 잘 만 크게 자라고 있던데... 그래도 쓴 나물의 씬바귀를 입에 넣어 쓴 것에 대한 훈련을 시켜줘야 한다는 것이 나의 생각인데...

조물조물 맛깔나게 무쳐먹기

한번은 썸바귀를 안사람이 들판에서 뜯어다 참 맛깔스럽게 무쳐 상위에 올려놓았습니다. 식초의 상냥한 냄새와 빨건 고추장의 양념이 안사람의 손 끝에서 최고의 맛으로 무쳐지는데 이날 이때까지 먹어도 물리지가 않아요. 조물조물 무쳐지는 나물들이 자신들의 맛보다는 무치는 안사람의 숨씨를 칭찬해 줘요. 안사람의 손끝에는 또 다른 맛의 비결이 있다고 해줘서 제가 다 우쭐해요. 국에 들어간 나물들도 안사람의 손맛 때문에 덩달아 더 맛을 내주게 된다고 귀땀 해줘요. 나이 많으신 어머님이나 저나 안사람은 참 세상에 없는 반찬인줄 알고 아주 맛있게 먹고 있는데 아이들이 전혀 손을 대지를 안는 거였습니다. 그래서 제가 썸바귀나물을 먹어라 권해 입에 넣었는데 이 아이 쓰다고 길길이 날뛰는 것이 참 별 오도 방정을 다 떨며 왜 이런 나물을 먹는지 이해 할 수 없다는 표정으로 원망스럽게 쳐다



보는 것이었습니다. 토끼나 먹는 풀을 우리가 먹는다고 머리를 말대가리 흔들어 대듯이 흔들고 있으니 허이거 참, 이놈 새끼. 이 아이의 색시가 과연 어른들을 위하여 썸바귀나물 반찬을 밥상위에 올려놓을까요. 이제는 아예 아주 시골 아니면 이름 봄철에 썸바귀나물을 뜯으려고 들판에 나가 있는 사람조차 없으니 우리의 먹을거리 하나가 도태 된다는 것에 대하여 마음이 아파옵니다.

중국에서는 어린 아이 때 썸바귀 흰 유액을 햇바닥에 떨어뜨려 음식의 쓴맛 생활의 쓴맛을 익히도록 한다는 기록이 있습니다. 아주 어렸을 때에 소금을 핥게 하고, 식초를 핥게 하고 한 대로. 세상의 여러 맛과 세상의 일을 경험하게 해주는 좋은 습관이라 생각이 듭니다. 어려서 우리 미각에 쓴맛의 본체를 한번 짚 알려 주는 것도 참 좋은 교육이라 생각합니다.

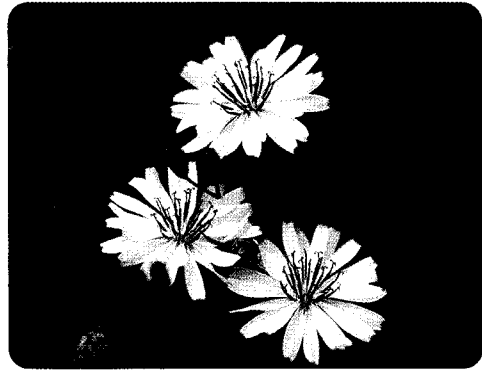
알았어요. 저에게 여섯 살짜리 손자 동준이가 있는데 어미는 수진 김이라 하지요. 요놈이 제법 음식을 먹을 때쯤이면 과감히 이 짓을 해 보려 합니다.



음식의 쓴맛 삶의 쓴맛을 보여줘야지! 그래야  
정작 쓰고 고달픈 역경 속에서도 잘 견뎌 넘어  
가리라 생각하며 교육시켜야지! 세상의 쓴 맛을  
훈련 시켜야지! 마음먹습니다. 근데 아이 훈련  
시키려다 내가 먼저 안사람한테 어머니한테 며느리  
한테 더 쓴 맛을 보는 건 아닌지 모르겠습니다.  
넘어야 할 산이 꽤나 많네요. 어휴. 저는 이렇게  
해서라도 우리의 썸바귀나물이 이어져 내려

가도록 할 것입니다. 인생의 쓴맛이 이 썸바귀의 쓴맛만은 하겠습니까마는 그래도 이리 오감의  
쓴맛 면역을 주는 것이 참 좋은 일상의 생활이고 일상의 교훈적 가치가 될 것이라고 믿어  
의심치 않습니다.

문헌에도 추운 날에 먹는 나물로 썸바귀를  
유동이라 하고 이를 잘 이용해 왔다고 하고  
있습니다. 여름 내내 꽃을 피워 가을에 씨를  
날려서는 따뜻한 두렁 모서리에 씨를 내려 싹을  
틔운 뒤 한겨울 눈 속에서 덜덜 떨며 생명을 유지  
하고 있는 것입니다. 그 썸바귀를 냇가에 씻어서  
썬어 먹으면 추위를 거뜰히 이겨 낼 수가 있었  
습니다. 썸바귀를 나물로 자주 먹어두면



봄날의 나른한 졸음도 이겨내고 또 한여름의 더위도 타지 않고 거뜰히 이겨 낼 수가 있는 것  
입니다. 바로 요 얼마 전 까지도 그리 민가에서 습관처럼 이용해 내려오던 풍습이었습니다.

맛의 풍습. 쓴 맛은 오장육부에서 심장을 돕고 장기의 기능을 강화해주고 있는 터라 그 기운으로  
추위와 더위를 물리치고 몸의 기운을 차릴 수가 있다는 것입니다. 입맛도 돋우고 기운도 차리게  
해주고 인생의 쓴맛까지 알게 해주는 이 썸바귀를 우리는 이제 인연의 끈을 놓아야 한단 말입니까?

민가에서는 민초들이 썸바귀를 이렇게 이용도 했습니다. 옛날에는 들판에 뱀도 많았으니까 뱀에  
물리면 얼른 이 썸바귀를 뜯어다 들입다 문질러 주고 부쳤습니다. 당장에 부스럼이나 피부병이 나면은  
이것을 썼습니다.

사마귀가 난 곳에 이 하얀 액즙을 발라 주면 싹 떨어졌다고도 하구요. 배가 아프거나 기침에 걸려도 이 썸바귀를 씹습니다. 입에 나는 구취도 없애줬어요. 짓찧어서 애기엄마 젖에 붙여 놓으면 젖이 잘 나왔다고 하기도 해요. 습진에 이 달인 물로 씻어주면 아주 즉 방으로 낫는 다지요. 성인병 예방에 아주 탁월한 효과가 있다는 것은 요즘 알려진 사실이구요. 항암이나 항 알레르기에 아주 좋은 효력이 있다고 연구되고 있습니다. 적용의 범위가 꽤 넓습니다. 썸바귀는 눈도 밝게 해 준다는데, 나물로서 약용으로서 우리의 시대를 함께 했던 썸바귀를 우리의 손에서 놓치지 않도록 인연의 끈을 꼭 잡아 주시길 바랍니다.

박 상걸 아들이 썸바귀나물만큼은 꼭 상위에 올려 놓거라. 우리만이라도 우리의 맛과 자연의 습관을 이어 나가자꾸나. 세상 사람들과의 약속이니까. 그래서인지 착하고 예쁜 며느리는 봄철 썸바귀와 서로 안부를 물으며 친해지려 하고 있습니다. 안 사람이 하던 그 방식 그대로 썸바귀와 상의하여 밥상위에 잘 무쳐 올릴 것입니다.



며느리의 손맛은 썸바귀가 시키는 순서에 따라 조물조물 무쳐져서 자연의 습관을 대물림하여 이어져 내려 갈 것입니다.

썸바귀는 국화과 식물로서 여러해살이 풀입니다. 혹은 두해살이라 하기도 해요. 올해에 싹이 나서 겨울을 보내 다음 봄에 꽃을 피우지요. 시골 들판에 널리 자생하는 친숙하게 눈에 익은 귀한 나물입니다. 불러주는 이름이 여럿 있어요. 쓴 나물 싸랭이, 사태월쌈, 쓴귀물, 씨랑부리, 썸배나물, 고채, 황매채라 부릅니다. 종류도 여러 가지가 있습니다. 왕썸배, 개썸배, 선썸바귀, 번음썸바귀, 흰썸바귀, 좀썸바귀, 산썸바귀 등이 있고요. 꽃은 봄철에 피는 것이 버릇이 되어 있습니다. 노랑색이 주류이구요. 흰색 혹은 연분홍색을 가진 것도 있습니다. 아시다시피 다 자라봐야 사람 정강이까지는 더 못 올라갑니다. 앞사귀가 민들레 같은것, 버드나무 잎 거꾸로 달린 것, 나뭇잎처럼 몽뚝한 것, 또 손톱만한 작은 잎을 가진 좀 썸바귀 까지 앞사귀가 여러 모양입니다.

아주 독특한 것은 이 나물 가지를 톱 자르면 하얀 유액이 나온다는 것입니다. 입에 대어 봐도 좋습니다.

## 산림정보

아주 쓴 맛이지요. 쓰면서 깊은 여운의 맛이 오래 갑니다. 우리는 이 썸바귀의 연한 잎과 줄기 뿌리를 나물로서 무쳐 먹고 된장국에 넣어 끓여 먹고 지짐이도 해 먹고 김치도 해먹고 살아 왔습니다. 여름철에도 연한 잎을 따서 상추하고 같이 쌈을 싸서 드시면 맛에서나 영양 면에서나 좋습니다.

여름 철 피로와 오장을 편하게 해줍니다. 한 겨울 양지바른 곳에 파르스레 추워 떨고 있는 입과 뿌리를 캐어서 먹을 수 있습니다.

저는 달짝지근한 맛이 느껴진다고 말씀드릴 수 있습니다. 겨울철 나물은 감칠맛이 더 나는데 약간의 단 맛이 끼어드는 것이 매력입니다. 겨울 철 땅속에 계신 나물들은 대부분 달짝지근한 맛의 매력이 있습니다. 잊혀져 가는 우리 썸바귀로 나물을 여기에서 무쳐 보렵니다. 겨울이나 이른 봄이나 봄철에 집으로 잘 모시고 오십시오. 금방 먹을 만큼의 양이 소쿠리를 덮을 것입니다. 뿌리째 갖고 오셔도 좋아요. 와서는 끓는 물에 살짝 데칩니다. 그리고는 썸바귀 김치 담그는 것도 알려 드릴 테니 올 봄 꼭 담가 보십시오. 한 무리의 썸바귀 김치가 목구멍을 시원하게 차고 넘어 갈 것입니다. 소금물에 썸바귀를 하루 저녁 담갔다가 적당히 쓴 맛이 빠지면 김치를 만듭니다. 물기를 빼주고는 쌀풀을 만들어야 합니다. 멸치 젓갈하고 고춧가루하고 섞어서 쌀풀을 만들지요. 그리고 양념인 쪽파 생강 마늘 물엿 등을 적당히 넣고 잘 버무린 다음 향아리에 넣어 보관 하면 됩니다. 향아리에 꼭꼭 눌러 넣어 담아주세요. 아주 맛있는 우리 고유의 썸바귀 김치가 만들어 진 것입니다.

### 〈썸바귀 구입요령〉

입이 싱싱하며 짙은 녹색일 것, 잎이 지나치게 크거나 거칠지 않는 것이 좋다. 뿌리째 먹는 나물이기 때문에 뿌리에 잔털이 없되 너무 굵지 않고 길게 쪽쪽 뻗은 것이 좋고, 잎은 앞, 뒷면이 깨끗하고 변색되지 않은 것을 고르는 것이 좋다.

출 처 : foanews@forest.go.kr

