

권오분 자유기고가

소루쟁이 나물의 신묘함



이번 겨울은 춥고 눈도 많이 내려서 어느 해 겨울보다 길고 지루한 느낌이었다. 입춘이 지났으니 봄이지만 봄이라기엔 아직 이르고 겨울로 생각하기엔 양지쪽의 햇살이 많이 따사로워졌다.

봄이 오면 서울의 외곽으로 가는 버스를 타고 나물을 뜯으러 간다. 왕복 차비며 시간을 계산하면 가까운 경동시장에 없는 것 없이 팔고 있으니 사다 먹으면 되는 일이지만, 내가 나물을 뜯는 일은 시간 여행을 하는 셈이다.

어렸을 때는 봄바람이 차서 손등이 터지고 피가 나는데도 나물을 뜯으러 들판으로 나갔다. 부모님이 나물을 좋아하셨기 때문에 칭찬도 받고 부모님의 기뻐하시는 표정을 보고 싶어서 열심히 했다. 친구들과 같이 갈 때도 있었지만 혼자 다닐 때가 더 많았다.

도랑가 양지 바른 곳에 제일 먼저 소루쟁이 잎이 뾰족하게 올라오고 있는 것을 만날 때마다 가슴이 콩닥거릴 정도로 반갑고 기뻐하니 타고난 나물꾼이었나 보다. 지금도 차를 타고 가다가 나물이 있을 만한 밭을 만나면 차에서 내려 아무것도 심지 않은 봄날의 빈 밭을 서성거리곤 한다.

소루쟁이는 봄이 되면 제일 먼저 세상 밖으로 고개를 내미는 마디풀과의 여러해살이 식물이다. 소나 토끼도 먹지 않는 풀이어서 시골에는 소루쟁이가 흔했다. 썩보다 더 빨리 봄을 알려 주는데 땅 속에서 올라올 때 칼로 깊이 도려내면 연하고 부드러운 나물을 먹을 수 있다. 살짝 데쳐서 무쳐 먹기도 하고, 된장국을 끓이면 시금치국 보다 더 부드러운 국이 된다. 치아가 없으신 시어머님도 소루쟁이국을 좋아하셔서 시집을 와서 어른이 되고도 자주 바람 찬 봄의 들판을 돌아다니곤 했다. 어른이 되어도 칭찬 받는 일은 나를 행복하게 해주었다. 냉이나 썩과 함께 넣어서 끓여도 맛과 향이 좋다.

소루쟁이를 뜯어오면 엄마는 다듬으시며 “나이도 어린 게 손볼 데도 없이 깨끗하게도 뜯었구나”라고 혼잣말처럼 칭찬을 하시고, 아버지는 소루쟁이를 찢어서 손등이 갈라진 곳에 얇게 펴서 발라 주시며 “언년아, 너는 손 시린 줄도 모르냐! 쫄쫄” 혀를 차시며 나무라셨지만 나는 아버지가 손등에 소루쟁이 찢은 것을 발라주실 때 행복하고 아늑했던 느낌이 지금도 가슴에 선연히 살아 있다.

어려서 들었던 짧은 몇 마디 칭찬이나 염려의 말이 이토록 가슴을 평생 따뜻하게 해줄 거라고는 상상할 수 없었는데 나이가 들어가면 들어갈수록 어린 날 부모님의 기억이 생생하게 되살아나서 가끔 눈물을 흘리기도 하고 혼자 웃음을 짓기도 한다. 나는 우리 아이들이 어른이 되었을 때 그 아이들 가슴에 엄마에 대한 따스한 기억을 떠올리게 할 수 있는 것들이 아무 것도 없는 것 같아서 쓸쓸해지기도 한다.

소루쟁이는 뿌리와 잎사귀를 모두 약재로 사용할 수 있는 좋은 식물이다. 민간처방으로도 많이 쓰고 있지만 한약방에서도 많이 사용한다. 요즘엔 암을 앓고 있는 이들이 많은데 염증을 가라앉히는 효능이 탁월해서 항암제로도 사용하고 무좀이나 습진 약의 원료로도 쓰인다고 한다. 위장병이나 변비

를 치료하기도 하고 간암, 위암, 뇌종양 치료에도 효과가 있다. 열이 많은 사람은 인삼을 쓸 수 없는데 인삼 대신 소루쟁이 뿌리를 쓰면 좋다. 또한 풀의 성질이 차기 때문에 염증이나 열을 내리는데 좋은 역할을 한다. 성분 분석을 하지도 않았을 옛날에 아버지가 갈라진 손등에 발라주던 소루쟁이즙이 사랑이라고만 생각했는데 훌륭한 약재라는 걸 알게 된 것은 얼마 전의 일이니 약인지도 모르고 좋은 약을 먹고 살았던 것이다.

나물로도 약으로도 쓸 수 있는 것은 깨끗한 환경에서 자란 것이어야 한다. 길가나 더러운 습지에서서도 잘 자라기 때문에 자칫하면 중금속에 오염된 것을 채취할 수도 있는 일이어서 주의를 해야 한다.

요즘에는 깨끗한 소루쟁이를 파는 전문 인터넷 사이트가 많아서 직접 뜯으러 다니지 않아도 구하기가 쉬운 세상이다. 소루쟁이 뿌리를 봄이나 가을에 캐어다가 말려서 만든 가루를 들기름이나 바셀린에 섞어서 연고를 만들어 피부병이 생긴 곳에 바르면 효과가 좋다. 올해는 꼭 만들어서 잎사귀는 나물로 먹고 뿌리는 연고를 만드는 실습을 해보려고 한다. 잇몸에 고름이 생겼을 때 소루쟁이 삶은 물로 입을 행구라고 하셨던 일이 별 것 아닌 줄 알았는데 그게 조상님들의 지혜로 전해 내려온 약이었다. 한꺼번에 많이 먹지 말고 조금씩 장복을 하면 피가 맑아지고 피부가 고와진다고 하니 변비 때문에 피부가 거친 아가씨들에겐 기쁜 소식이 아닐 수 없다. 약간의 독성이 약 노릇을 하는 것이라 임산부는 절대로 먹지 않도록 주의해야 한다.

봄별이 더 따스해지면 멀리까지 나가서 많이 뜯어다 데쳐서 냉동실에 보관해 놓고 된장국을 자주 끓여 먹을 생각이다. 봄맞이 겸 주먹밥을 만들어서 장아찌랑 싸들고 나물 뜯으러 들뜰으로 나간다는 일은 생각만 해도 마음에 밝은 빛이 드는 느낌이다. 집안에서 텔레비전 화면을 통해서만 봄맞이 하지 말고 한두 번이라도 봄의 들녘에 나가 보면 가슴에 아름다운 추억으로 새겨질 것이다.

나이가 더 들었을 때 회상할 수 있는 아름다운 봄나들이를 꼭 해보길 바란다. 달래도 있으면 캐고, 쭈도 뜯고, 냉이도 캐면서 자꾸만 오염되어 가는 자연을 깨끗하게 보존할 궁리도 한번 해보면, 자신과 지구를 위해 정말 좋은 일을 하는 것이니 뿌듯한 자부심도 생길 것이고 그 자부심은 우리들의 정신도 건강하게 해줄 거라고 믿어 의심치 않는다.

나른해지기 쉬운 봄날에 소루쟁이 나물국 끓여먹어 건강도 지키고 즐겁고 행복한 봄날을 보내 보는 것은 어떨까.

