

거향의 품그물

김정화 - 한겨레채소연구소 연구원 기 10300번 연구원



남녘의 매화꽃 소식이 들려오면 고향의 봄이 그리워진다. 따스하고 화려한 봄날이 오면 내 고향의 파릇파릇한 언덕이 설렘으로 다가온다. 내가 어릴 적 살던 마을은 경관과 풍광이 수려한 마을이다. 병풍처럼 마을을 둘러싼 뒷동산엔 푸릇한 싹이 물결을 치고 탁 트인 들녘 앞에는 시냇물이 힘차게 흘러내린다. 푸른빛의 맑은 시냇물이 컷전에 졸졸거리고 산기슭과 들녘의 푸릇한 봄나물이 봄노래를 시작한다. 긴 겨울을 보내고 봄 처녀들은 봄나물을 뜯기 위하여 산기슭과 들녘에 나들이를 한다. 그들은 향기 좋은 봄나물을 뜯어 바구니에 담고 부드러운 봄바람은 가슴 속에 담아서 귀가하였으리라!

올해는 103년 만에 가장 많은 눈이 내리고 유난히도 추운 겨울을 보냈다. 그러기에 푸릇한 봄나물의 향기가 더욱 더 진하게 다가온다. 아직도 높은 산에는 잔설(殘雪)이 하얗게 덮고 있지만 낮은 곳에서부터 푸른 봄나물이 돌아나고 있다. 고향에서 향긋한 봄나물을 캐던 봄 처녀들은 이젠 아이들의 엄마가 되고 할머니가 되어 있을지 모를 일이다. 그들이 싱그러운 봄나물을 바구니에 담으면서 남녘에서 불어오는 봄바람과 삼돌이의 소식도 가슴 속에 함께 담았으리라! 고향의 봄을 생각하면 푸릇한 봄나물을 캐던 봄 처녀들의 추억이 주마등처럼 스치고 지나간다.

내 고향에 봄이 오면 봄 처녀들이 많이 뜯어오던 봄나물에는 달래, 냉이, 씀바귀, 질경이, 민들레 등이 있다. 이들 봄나물은 된장찌개를 끓일 때 넣어도 좋고 무쳐서 먹으면 더욱 더 향기롭다. 그리운 벗이 찾아오면 봄나물로 부침개를 부쳐서 한 잔 술을 나누며 이루지 못한 사랑 이야기도 나눌 수 있어 좋다. 먹을게 풍족하지 않던 그 시절에는 어쩔 수 없이 먹던 봄나물이었다. 향긋한 봄나물과 같은 산채(wild vegetable)는 온갖 효소, 비타민, 미네랄, 엽록소 등 몸에 좋은 고농도의 영양소 및 식물섬유를 함유하고 있다. 산채는 혈액을 정화하고 산성체질을 개선하여 혈액을 약알칼리성으로 만들어주며 체내에 쌓인 노폐물의 배설을 촉진한다고 한다. 산채에는 고유한 맛과 향기가 있어 봄철에 입맛을 돋울 뿐만 아니라 식품첨가제의 효능을 갖고 있다. 서양에서는 빵에 산채의 잎, 줄기, 열매, 채소를 생것으로 넣어 식품첨가제의 효능을 위하여 사용되기도 한다.

봄나물 중 씀바귀, 민들레, 질경이, 참비름, 돌나물 등은 담백한 맛과 독특한 향취로 봄철의 노곤함을 이기는 피로회복용으로도 좋다. 그뿐만 아니라 이와 같은 산채는 구황식물의 성격을 지니고 있다. 내가 어릴 적 고향에는 흉년이 들었을 때 봄나물을 뜯어다 먹었다고 어머니께서 들려주셨다. 전쟁이나 등산 등 산중에 고립되었을 때 위급한 상황에서 인간은 생명 유지 수단으로 대부분의 자원을 초근목피(草根木皮)에서 찾았다고 한다. 이러한 식용 야생식물을 구황식물이라 하며 산채도 좋은 구황식물이라 할 수 있다.

우리나라에는 약 9,000여 종의 식물이 자생하고 있으며, 이 가운데 약용식물이 900여 종 그리고 식



용식물이 480여 종이 분포되어 있다. 특히 야생 산채류는 이미 고대사회부터 식생활에 큰 비중을 차지하였으며 식욕을 돋우는 반찬으로써 중요시됐다. 이러한 산채류는 산에서 채취, 수집되는 나물로써 130여 종 이상이 알려져 있으나 실제 식용으로 이용되는 것은 수십 종에 불과하다. 이와 같은 산채류는 우리나라 전역에 자생하고 있으며 산뜻한 미각과 더불어 무공해 식품으로써 인기가 있는 식품 중의 하나이다.

산채류의 영양성분을 살펴보면 일반 영양성분과 특수 영양성분으로 나눌 수 있다. 일반 영양성분으로 무기질, 비타민, 필수 아미노산, 필수 지방산, 향기성분, 미량원소 등이 우수한 식품이고 특히 섬유질이 많이 함유되어 있다. 특수 영양성분으로 알칼로이드, 알데히드, 테르펜, 탄닌, 유기산, 사포닌, 염류 그리고 130여 종의 배당체가 함유되어 있다고 한다. 강원대학교 함승시 교수의 연구에 의하면 산채류 성분은 변이원성 물질을 억제하는 효과가 있어 노화를 방지하고 항암 효능이 있는 것으로 발표되었다. 또한 산채류 성분은 건강의 유지 및 증강, 질병의 예방 등에 크게 기여하고 있다고 한다. 이외에도 산채류는 다양한 영양소를 함유하고 있기 때문에 우리 몸 안에서 영양적으로 균형을 이루어 줌으로써 결국은 면역기능이 증강되어 각종 질병을 예방하는 효과도 있다고 한다.

고향에 봄이 오면 나는 설렘으로 가득해진다. 눈을 시원하게 해주는 푸른 초원이 부르고 맑은 시냇물은 여울져 흐른다. 마을을 감싸고 있는 뒷동산의 언덕엔 푸른 물결이 나부끼고 시냇가에엔 하얀 몽우리를 피어내는 버들가지가 푸르러 간다. 들녘과 산기슭에서 봄나물을 캐던 봄 처녀들은 가고 없지만 내 마음속에선 봄빛으로 출렁이기 시작한다. 고향에 불던 봄바람과 달래, 냉이, 씀바귀, 질경이, 민들레 등 봄나물은 아직도 가슴에 남아 고향의 봄을 노래하고 있다. 향긋한 봄나물과 같은 산채류에 대한 관심이 점차 높아지고 있는데 이것은 국민의 소득 수준이 향상됨에 따라 식생활의 양상이 주식 위주에서 탈피하여 점차 다양화되어 가고 있기 때문이다.

오늘날 소박하고 싱그러운 고향의 향내로 우리의 입맛을 자극해 왔던 봄나물 속에 많은 기능이 숨겨져 있다는 사실이 입증되어 우리를 놀라게 하고 있다. 봄나물은 더 이상 봄철의 노곤함을 이기는 단순한 반찬이 아니다. 현대과학에 의하여 많은 기능성이 밝혀지고 있다. 전국의 들녘과 산기슭에 산재해 있는 봄나물을 체계적으로 분류하고 기능성 소재로 만들 필요성이 제기되고 있으며, 이를 활용한 다양한 식품소재 개발과 수요를 창출하여 봄나물의 다양한 활용을 위하여 노력하고 있다고 한다. 풍광이 아름다운 고향의 봄을 생각하면 어머니의 따스함이 다가오고 봄나물은 고향의 봄 처녀를 생각나게 한다. 고향에 부는 봄바람과 시냇가에 여울져 흐르는 맑은 물, 향긋한 봄나물과 봄 처녀들의 노래는 아직도 나의 가슴에 흐르고 있다.

