

겨울을 이겨내는 힘을 봄 부추에서 받다

이광연 이광연한의원

“봄 부추는 아들 대신 사위에게 준다.” 는 속담이 있다. 몸에 좋다면 아들에게 줄 것이지, 왜 사위에게 주는 것일까? 봄 부추는 몸에도 좋지만 남성의 양기(陽氣)를 돋우는데 뛰어난 효능이 있어서 아들에게 주면 며느리가 좋아할 것이니 차라리 사위에게 먹이는 게 낫다는 뜻이 담겨져 있다.



속담에도 표현될 정도로 몸에 좋은 부추는 동의보감에서는 구채(韭菜)라고 불렸으며, “성질은 따뜻하면서 맛은 맵다. 약간 시고 독은 없다. 약의 기운이 심장으로 들어가서 오장(五臟)을 편안하게 하고, 위(胃) 속에 있는 열기(熱氣)를 없애며 허약한 것을 보(補)해주고 허리와 무릎을 따뜻하게 한다.”고 하였다. 더불어 부추는 매운 냄새가 특별히 나기 때문에 수양하는 사람들은 꺼린다는 기록이 있으며, 오신채(伍辛菜) 중 하나에 바로 부추가 해당한다.

불교경전 <수능엄경(首楊嚴經)>에 나오는 오신채(伍辛菜)란 다섯 가지 매운 음식을 뜻하는 것으로 마늘, 파, 달래, 부추, 무릇을 칭한다. 스님들은 깨달음을 얻기 위해 정진하며 마음을 닦고 기(氣)를 가다듬는데, 오신채(伍辛菜)를 먹게 되면 음욕(淫慾)과 화기(火氣)가 생기게 되어 수행하는데 방해가 받게 된다는 것이다.

부추는 특히 정력과 연관된 음식으로 민간에서는 ‘게으름뱅이풀’이라고도 부른다. 왜 게으름뱅이풀이라는 이름을 가지게 되었는지는 그 의견이 분분하지만, 크게 두 가지 설이 큰 지지를 얻고 있다. 아무데나 심어도 저절로 잘 자라는 강한 생명력을 가지고 있어 게으름뱅이도 키울 수 있다고 하여 이름이 붙었다는 설이 한가지요, 부추를 많이 먹으면 성욕(性慾)이 강해져서 일은 안 하게 되어 게으름뱅이가 된다는 설이 또 다른 한가지다.

또 부추는 “채중왕(菜中王)”, 즉 채소 중의 왕이라는 뜻의 별명을 가지고 있는데 그 이유는 부추에 오색(五色)과 오덕(伍德)이 있기 때문이다. 부추의 줄기가 흰색, 노란 싹이 황색, 잎이 파란색, 뿌리가 붉은색, 씨앗이 검은색을 띠고 있어 청적황백흑(靑赤黃白黑) 오색(五色)을 갖추었으며, 날로 먹어도 좋고, 익혀 먹어도 좋으며, 절여 먹어도 좋고, 오래 두고 먹어도 좋고, 매운 맛이 변하지 않아 좋으니 다섯 가지

의 덕 또한 갖추었다 하여 채중왕(菜中王)이라는 명예로운 호칭을 가지게 되었다.

부추를 좋아한 역사 속의 인물들도 많았는데, 그 중 대표적인 인물이 다산 정약용과 중국 송나라 휘종황제, 또 양귀비이다. 조선 후기의 실학자인 정약용 선생은 일흔 넷까지 천수(天壽)를 누렸는데, 외진 유배생활에서도 건강을 유지했던 비결을 부추에서 찾을 수 있다. 다산 시문집 제 5권에 보면 “말 달리듯 빨리도 세월은 흐르는데 / 해마다 이맘때면 어김없이 봄은 오네 / 아침상에 부추나물도 오르지 않았구나.”라는 문구가 있을 만큼 정약용은 부추를 좋아했다고 한다.

또 북송(北宋)의 마지막 황제인 휘종은 여자를 안기보다 그림을 그리는데 더욱 몰두하여 처음엔 자녀가 셋밖에 없었다고 한다. 그러다가 부추씨가 정력에 좋다는 얘기를 듣고 서른쯤부터 부추를 많이 먹으면서 자녀를 십여 명까지 늘렸다. 양귀비는 부추를 좋아해서 집을 허물고 부추를 심었다고 하여 파옥초(破屋草)라는 별명까지 붙었다.

부추의 더운 성질은 인체의 열(熱)을 북돋아주며, 어혈(瘀血)을 풀어주고 혈액순환을 좋게 하는 효과가 뛰어나다. 어혈로 인해 생기는 근육통이나 여성의 생리통, 손발이 차가운 수족냉증(手足冷症)을 치료하는 효과는 의학적으로도 증명되었는데, 이는 황화알릴이라는 성분 때문이다. 이 성분은 남성호르몬의 분비를 촉진시키고 혈액 순환을 개선하는 효능이 있다.

부추는 황화알릴이라는 성분 이외에도 비타민 A, 비타민 B₁, 비타민 C 등이 아주 풍부해서 현대인의 성인병과 각종 질환을 예방하는데 도움을 준다. 또 성기능을 강화하는 미네랄인 셀레늄, 칼슘, 칼륨이 풍부하며 부추에 풍부한 베타카로틴은 노화의 원인이 되는 활성산소를 억제하고 암을 예방하는데 큰

된장과 부추도 좋은 궁합이다. 된장과 부추의 항암효과가 사마삭이산염에는 양이 큰 반면 아나라 된장의 짠 맛에 부추의 칼륨이 칼륨을 채워준다. 된장의 부족한 비타민 A와 비타민 C가 부추로 보완되어 영양 면에서 좋은 궁합을 보인다.



효과가 있다.

부추의 독특한 냄새는 알리신이라는 성분 때문인데, 이 성분은 비타민 B1의 흡수를 촉진하고 체내에서 알리티아민이라는 성분으로 변화하여 말초신경을 활성화하며 에너지의 생성을 돕는 역할까지 있어 봄철 피로를 이겨내는데 아주 좋다.

부추는 술과 함께 먹으면 부담스러울 수 있는데, 이는 부추의 뜨거운 성질이 술의 열기(熱氣)를 상승시킬 수 있기 때문이다. 하지만 음주를 과하게 한 다음날 설사가 생기거나 아랫배가 아픈 경우에 부추를 먹으면 즉시 효과를 볼 수 있는 것은 부추가 장에 있는 독성을 없애고 음주로 약해진 간(肝)의 기능을 되살리기 때문이다.

부추는 또 다양한 음식과 궁합이 좋으며, 특히 곱창이나 돼지고기와 같은 육류와 아주 좋은 궁합을 보인다. 곱창이나 돼지고기의 지방분해를 도울 뿐만 아니라 부추의 식이섬유와 알리신 성분이 소화를 촉진시켜 소화불량도 예방한다. 또 육류의 잡냄새까지

잡아주기 때문에 각종 육류를 먹을 때에 부추를 곁들이면 맛도 좋을 뿐만 아니라 건강을 유지하는데 큰 도움이 된다.

된장과 부추도 좋은 궁합이다. 된장과 부추의 항암 효과가 서로 상승작용을 일으킬 뿐만 아니라 된장의 짠 맛을 부추의 칼륨이 줄여주고, 된장에 부족한 비타민 A와 비타민 C가 부추로 보완되어 영양 면에서 좋은 궁합을 보인다.

부추는 씨앗도 한약재로 쓰이는데, 구채자(韭菜子)라고 하여 몽설(夢泄-꿈 속에서 사정하는 것), 유정(遺精-소변과 같이 정액이 흘러나오는 것)과 같은 남성의 양기(陽氣)가 부족해졌을 때 아주 좋은 약재로 사용된다.

추운 겨울이 지나고 따뜻한 봄이 다가올 때 체력을 증진시키고 정력을 강하게 만드는 부추로 다양한 음식을 만들어 먹는다면, 일 년 내내 건강을 유지할 수 있을 것이다.