

건 강 상 식

# 건강에 좋은 푸른야채 나물 음식

최 영 희(중의내과 박사)

지난 호에 이어 나물 종류, 썩갓, 씀바귀, 부추, 원추리, 취나물에 대해서 적어봅니다. 일상생활에서 常食함으로써 성인병을 예방하고, 노화를 늦추며 건강을 유지하는 음식으로서 푸른 야채인 나물종류가 좋은 음식이라고 생각합니다.

### 나물 노래

꼬불 꼬불 고사리, 이산 저산 넘나물  
가자 가자 갓나무, 오자 오자 옷나무  
말랑 말랑 말냉이, 잡아 뜯어 꽃다지  
배가 아파 배나무, 따끔 따끔 가시나무  
바귀 바귀 씀바귀, 매끈매끈 기름나물

### 1. 춘국이라고도 부르는 썩갓

썩갓에는 베타카로틴 외에도 비타민-B2, 비타민-C, 칼슘, 칼륨, 철분, 식이섬유 등이 함유되어 있고 치네올이라는 정유성분이 함유되어 있어 특유의 향기가 있습니다.

썩갓에 함유되어 있는 이들 성분이 위장을 튼튼하게 하고 염증 등을 제거시키는 작용이 있으며 채장염에도 유효한 식품으로 알려져 있습니다.

썩갓은 시금치, 아스파라가스, 표고버섯, 매

실을 함께 섭취하면 효과가 더욱 좋습니다.

썩갓과 유사한 성분을 함유하고 있는 시금치와 함께 섭취하면 카로틴, 비타민C, 칼슘, 칼륨 및 철분 등이 상승효과를 나타냅니다.

썩갓과 아스파라가스를 함께 섭취하면 아스파라가스에 들어있는 아스파라긴, 아스파라긴산의 효과를 높여주고, 그 외의 성분 식이섬유, 카로틴, 비타민 C, 비타민 E, 칼슘, 칼륨 등의 효과도 상승시켜줍니다.

또 썩갓과 표고버섯도 좋습니다.

표고버섯의 칼슘, 비타민 B1, 비타민 B2, 식이섬유와 강력한 항균 및 정장작용이 있는 매실을 함께 섭취하면 매실 속의 천연의 유기산의 작용으로 소화흡수도 도와 썩갓과 함께 드시는 식품으로 좋습니다.

썩갓은 한 해살이 풀로 전체에 털이 없고, 줄기의 높이 30~60cm정도이고, 잎은 2회 깃꼴로 깊이 찌지고 연하며 두텁고 잎자루가 없이 잎 밑은 줄기를 싸고 있습니다.

꽃은 머리꽃차례를 이루고, 들레에는 허꽃, 중심에는 통꽃이 피는데, 어느 것이나 노란색입니다.

썩갓은 더위에 잘 견디며, 병충해가 적고 생육이 빠르는데, 추위에도 비교적 강하여 10도 정도에서의 생육이 가능하므로 비닐 재배에 의하여 겨울 채소로 이용할 수 있는 야채입니다.

니다. 동호, 춘국, 호자간이라고 불리기도 합니다.

지중해 연안이 원산지이며 한국, 중국, 일본에 널리 퍼져 있으며 농가 채소로 재배하는 귀화식물입니다. 식용과 약용에 많이 쓰이고 잎을 식용하며 민간에서는 쏘라를 최면제로 씁니다. 유럽에서는 관상용으로 화단이나 분에 심고 채소로는 이용하지 않는답니다.

중국에서도 11세기 중엽에 처음으로 가우본초에 기록이 보이는데, 널리 보급되어 많이 이용합니다.

## 2. 苦菜라고도 하는 썸바귀

썸바귀는 353종류나 되는 국화과에 속하는 여러해살이풀로 30cm 전후로 자라며 줄기나 잎을 자르면 흰 유즙이 나옵니다. 꽃은 5-7월에 노랑색으로 약 1.5cm 정도 크기이며 산방화서로 피며 7월에 수과가 익으며 관모가 있습니다.

학명은 *Ixeris dentata* NAKAI 별명은 쓴나물, 짜랑부리, 썸배나물, 쓴귀풀 생약명은 고채(苦菜), 황과채(黃瓜彩)입니다.

전국의 산야에서 자라며 습기가 있는 논이나 길가에서 잘 자랍니다. 봄철에 썸바귀를 많이 먹으면 여름 더위에 강해진다는 얘기가 있을 만큼 식욕증진에 좋은 나물입니다.

봄에 연한 순과 뿌리를 함께 삶아서 쓴맛을 우려낸 뒤 나물로 무치면 씹쌀하면서도 향긋합니다.

고들빼기처럼 김치를 담가 먹기도 하지요.

11월부터 이듬해 4~5월까지 수확이 가능하나 봄에는 꽃대가 나오기 전까지 잎과 뿌리를 함께 채취합니다. 뿌리가 손가락 굵기만 하게 굵고 길며, 잎은 근출엽으로 호생하며 피침형으로 가장자리에 가시처럼 생긴 거치가 있습니다.

어린잎의 줄기는 자주색을 띠고 있습니다. 가을에 씨앗이 떨어져 겨울에 싹을 틔운 뒤,

눈 속에서도 푸른 기운을 유지한다고 해서 썸바귀를 游冬(유동)이라고도 합니다. 썸바귀를 먹으면 추위를 덜 탄다는 말은 이런데서 연유한 듯 합니다.

신선한 상태의 썸바귀에는 80여 종류의 휘발성 정유성분이 있으며 나물 풋내음의 주성분은 핵세놀로 확인되었습니다.

전초에 플라보노이드인 시나로사이드가 혈당강하 및 지질강하 효과를 나타내며, 유액성분은 알리파틱 및 트리테르페노이드로 알려져 있습니다.

특히 썸바귀에 게르마늄(germanium)이 많이 함유되어 있는 사실이 밝혀지면서 녹즙의 재료로 많이 애용되고 있습니다.

녹즙용 썸바귀는 4-5월의 썸바귀가 적당하고 꽃 피기 전의 것이 좋습니다.

썸바귀 생즙은 쓴맛이 강하므로 사과즙을 반반씩 섞어 마시면 좋고 이외에 당근, 샐러리, 시금치 즙 등을 배합할 경우 그 효과가 더욱 상승한다고 합니다.

민간에서는 진정, 최면, 해열, 조혈, 건위, 소화불량, 폐렴, 간염, 타박상, 종기 및 식욕촉진 등에 오래 전부터 사용되어 왔습니다.

과거를 앞둔 서생이나 부모 머리맡에서 간병하는 호자들에게 잠을 쫓을 목적으로 썸바귀 즙을 내 먹었다고 하며, 또 겨울날 먼 길을 갈 때 발두렁의 눈틈에 파릇파릇한 썸바귀를 보면 뜯어다가 얼음물에 행귀 날로 먹음으로서 추위를 덜 타는 것으로 알았기 때문이라고 합니다.

한약재로서의 썸바귀의 작용은 오장의 사기와 증열을 제거하고 심신을 편히 하고 잠을 적게 하며 약창을 다스려 줍니다.

약창이 있을 때는 썸바귀 생즙 한 공기에 생강즙 한 손가락을 타서 하루에 두 번 복용하면 효과가 있다고 하지요.

쓴 즙을 마시면 얼굴과 눈동자의 누런 기운을 없애주며 눈을 맑게 하고 이질을 다스리며 치질의 경우에도 사용되어 왔습니다.

古書「본경」에 '썸바귀 즙을 오래마시면 심신(心神)이 안정되고 기운이 난다.'고 했으며 「본초습유」에는 '썸바귀 즙을 마시면 얼굴과 눈동자의 누런빛을 없앤다. 그 흰즙을 정종(釘腫) 즉, 화농균의 침입으로 피부 및 피하 결체조직 안에 생기는 부스럼에 바르면 腫根이 빠진다.'고 했고 「본초회편」에도 '썸바귀 즙은 눈을 밝게 하고 모든 이질을 다스린다.'고 했습니다.

「본초강목」에는 '썸바귀 즙은 임질(淋疾)과 치루(痔瘻)를 다스린다.' 「명의별록」에는 '썸바귀 즙은 장의 갈증과 열(熱), 속병, 악창(惡瘡)등을 씻어내므로 계속 마시면 배고프고 추워짐을 참을 수 있으며 씹적이고 건강하게 오래 살 수 있다.'고 했습니다.

중국에서는 아이가 태어나면 모유를 먹이기 전에 다섯 가지 맛을 보인다고 합니다. 맨 먼저 초 한 방울을 핥게 하고, 이어 소금을 핥게 하고, 썸바귀 대를 자를 때 스며 나오는 하얀 젖 빛깔의 즙을 입에 떨어뜨린다고 합니다. 썸바귀의 쓰디쓴 맛을 본 아이는 오만상을 찌푸리고 울어대겠지요? 그 다음이 가시나무에서 가시를 따 와 아이의 혀끝을 살짝 찌른다고 합니다. 그렇게 다 울고 난 다음에야 달디 단 사탕을 핥게 한다고 합니다. 이는 성인이 되기까지 신 맛, 짠 맛, 쓴 맛, 아픈 맛을 맛보고 그를 감내하지 않으면 인생의 단 맛을 알 수 없다는 뜻이겠지요.

중국 고문헌에 보면 썸바귀는 주로 야생에서 나지만 인가(人家)에서 재배하기도 했다고 합니다.

재배 썸바귀는 야생과 구별해 '고거'라 했으며 썸바귀는 씨를 받아 재배하는데, 재배기간이 10개월이나 걸리는 데다 열리는 씨앗도 적고 또 발아율이 60%밖에 안돼 대량재배에 한계를 느껴왔다고 합니다.

그런데 김치 왕국인 우리나라는 썸바귀로 담근 김치나 고들빼기 김치의 수요가 날로 더해가고 있는 추세입니다. 우리나라에서는

최근 충북 농촌진흥청의 연구진이 씨앗 재배가 아닌 종근 재배를 개발했습니다. 뿌리를 얇게 잘라 심음으로써 썸바귀의 크기를 배로 늘리고 수확기는 반감시켜, 수확량을 60%나 올릴 수 있게 됐습니다. 우리 생활에서 쓴맛의 썸바귀를 대량생산해 공급함으로써 어렸을 때부터 곱게만 자라온 청소년들에게 철학음식으로 많이 먹였으면 하는 생각이 듭니다.

썸바귀의 작용을 정리해보면:

- ① 식욕촉진작용 : 썸바귀는 옛날부터 강장식품으로 알려져 왔으며 식욕촉진효과가 뛰어나다. 또한 위를 튼튼하게 한다.
- ② 除暑작용 : 한여름의 썸바귀 녹즙은 갈증을 덜어주고 더위를 잊게 하므로 민간에서는 더위 먹은 사람에게 사용하였다.
- ③ 소종·소염작용 : 폐렴·간염·중이염 등의 염증질환에 유효하며 종기를 제거해 준다.

《박물지》에도 썸바귀가 나오는데, 씹어서 입 냄새를 없애고 노결석을 녹이며, 부인들의 분만을 돕고 젖이 많이 나게 하는 민간약재로 높이 평가하고 있습니다. 원나라 문종 때 중국 약전인 《음선정요(飲膳正要)》에도 썸바귀는 얼굴이나 눈의 노란 기운을 없애주며, 五臟의 邪氣를 쫓아 安心益氣, 聰察輕身, 耐老의 효과가 있다고 해서 '天淨菜'라 일컬었다고 쓰여 있습니다.

### 3. 菘菜(구채)라고도 부르는 부추

부추는 지방에 따라 정구지, 줄, 솔, 구채 등의 이름으로 불려지는 부추. '봄철의 부추는 인삼, 녹용보다 좋다'는 말이 있습니다.

부추는 다른 채소와는 달리 소량의 단백질이 들어 있을 뿐만 아니라 유허과 철분이 많이 들어 있어 미용식품으로도 좋은 채소입니다. 부추의 매콤한 맛은 양파와 달래, 마늘 등에 많이 들어있는 알릴 황화물(diallyl disulfide) 성분으로 소화를 돕고 육류의 냄새를 없애며

비타민 B1의 흡수를 도와줍니다. 비타민 A, B1, B2, C, 칼슘, 철분 등이 특히 많고 정장 작용을 해서 혈액을 맑게 하고 세포에 활력을 줍니다.

이 때문에 “풀에서 나는 것”이란 뜻의 ‘초종유(草鍾乳)’라는 별명도 있습니다.

부추는 강한 생명력을 지니고 있습니다. 뜯어 먹으면 다시 자라서 한해에도 서너 번 뜯어 먹을 수 있습니다 겨울에도 얼지 않게 덮어만 주면 잘 산다고 합니다. 뿌리를 찢어 심어도 잘 자라고, 씨앗을 뿌려도 잘 자란다고 합니다.

병충해에도 강해서 농약이 필요없으니 무공해 채소로도 손색이 없다고 합니다.

이렇게 생명력이 왕성하기에 붙여진 이름이 “起陽草”라고도 합니다.

예로부터 佛家에서는 5가지 강장제의 채소를 꺼리고 있는데, 그것은 달래, 마늘, 두릅, 파, 부추 등으로서 ‘五訓菜 또는 五辛菜’라고 합니다.

부추는 백합과에 속하는 다년생 초본입니다. 중국 북서부, 소아시아가 원산지이고 동남아시아, 중국서부, 한국, 일본 등지의 산과 들에서 자생합니다. 근래에 와서는 세계각지에서 재배하고 있습니다.

부추의 학명은 *Allium tuberosum* Rottl이며 지하경으로 번식하며, 잎은 직생 편평하며, 잎폭 5-6 mm, 길이 20-24cm 정도로 가늘고 길며 두껍습니다.

엽색은 鮮綠色을 띠며 독특하고 강한 냄새가 있습니다. 부추의 생육 적온은 18-20℃로서 저온성 작물이며, 5℃ 이하에서는 생육이 정지되고 25℃ 이상에서는 생육이 부진하고 섬유질이 많이 생깁니다. 토질은 특별히 가리지 않으나 지력이 좋고 배수 양호한 양토, 또는 사양토로서 PH 6.0-7.0의 조건에서 가장 생육이 왕성하다고 합니다.

부추는 통상 4월 중.하순에 파종하여 여름 내 시비와 제초를 하면 파종 당해에는 겨울

서리를 맞아 잎이 말라 죽게 되고 뿌리만 생육이 지속됩니다.

이때 잎을 베어내고 하우스를 씌워 다시 재배관리를 하면 조생종은 11월부터, 만생종은 이듬해 1월부터 출하가 시작되어 약 6개월에 걸쳐 같은 뿌리에서 4-5차례 수확하게 되며 한번 파종을 하면 5년 동안 수확이 가능하답니다.

부추의 채취는 땅 위 녹색 잎 부분만 채취하기도 하고 땅 속 흰색 연화부위까지 채취하기도 하는데, 포항지방에서는 전자를 ‘막부추’, 후자를 ‘호부추’라 부릅니다.

호부추는 막부추에 비해 고급품으로 취급되고 일본에 일부 수출도 합니다.

우리나라 농가에서 재배되고 있는 일반적인 재래종 부추는 실부추, 산부추, 몽고부추, 한라부추, 세모부추 등이며, 일본으로부터의 수입종을 중심으로 그린벨트, 슈퍼 그린벨트, 빅그린 TS(참피언 그린벨트), 뉴벨트, 킹벨트, 와이드 그린부추, 광폭부추 등 시장 기호에 맞추어 엽폭, 엽두께, 향기 등을 개량한 다양한 품종이 있습니다.

우리나라 부추 주산지는 경북 포항을 비롯, 경남 김해, 대구, 충남 서산, 경기 양주, 경기 양주, 파주, 평택 등지이며, 포항부추는 가락동 농산물 도매시장 시설부추 반입량의 약 85% 정도를 차지한다고 합니다.

부추는 중국 사람들이 즐겨 먹는 채소여서 중국요리에도 많이 쓰입니다.

중국에서는 한나라 때부터 부추, 파, 배추 무리는 겨울에 온실재배를 했다고 합니다.

尙秉和의 <<역대사회풍속사물고(歷代社會風俗事物考)>>에 보면, 바닥엔 구들을 놓아 불길이 통하게 하고 그 위에 흙을 깔고 시비를 한다고 나와 있습니다.

그리고 북쪽 벽을 높게 하고 남쪽 벽을 낮게 해, 햇볕을 들게 하기 위해 종이 문을 해서 달았습니다.

특히 부추는 말뚝을 좋아해 한겨울에 말뚝 시비로 온실재배를 하면 1척까지 자란다고 했습니다. 한겨울에 돋아나는 노란 부추 싹은 귀족들 밥상에만 올랐다고 합니다.

부추재배가 가장 발달한 나라는 일본이라고 합니다.

일본의 부추재배 역사는 서기 900년경으로 알려져 있으며, 독특하고 강한 냄새 때문에 2차대전 이전에는 식품으로서의 소비가 보편화되지 못하고 주로 겨울에서 봄에 걸쳐 죽에 섞어 整腸劑로 이용되거나 데쳐서 나물로 이용되어 왔습니다.

요즘은 건강식품 선호 경향의 식생활 변화로 부추의 소비가 급증하고 있으며 이에 따른 재배면적도 늘어나고 있습니다. 뿐만 아니라, 비닐하우스 재배농법, 병충해 방제 기술 및 약제의 발전 등으로 연화 재배와 주년생산(周年生産)이 가능하게 되었다고 합니다.

흔히 부추를 五色, 五德을 갖추었다고 하는데, 이를 먹으면 심신에 고루 좋다고 믿었다고 합니다.

줄기가 희어 구白, 싹이 노랗다고 구黃이며, 잎이 파랗다고 구靑이고, 뿌리가 붉어 구紅, 씨앗이 검어 구黑 -그래서 바로 오색입니다.

우리 조상들은 오색 갖춘 음식을 무척 좋아했는데, 五辛菜구절판 신선로 요리들이 모두 오색 계통의 음식입니다.

또 부추에는 오덕이 있어 ‘菜中王’ 이라고도 합니다. 날로 먹어서 좋으니 그것이 一德이요, 데쳐 먹어서 좋으니 二德이며, 절여 먹어도 좋으니 三德이고, 오래 두고 먹어도 좋으니 四德이며, 매움이 일관해 변하지 않음이 나머지 오덕(五德)이라 했습니다.

영국 웨일즈에서는 한때 부추로 國章을 삼가까지 했습니다.

640년 웨일즈의 브리튼 족과 색슨족이 맞싸울 때, 웨일즈 족의 수호신인 데이비드가 적과 아군을 구분하는 표시로 부추 잎을 가슴에 달도록 계시했다는 데서 부추 국장이

비롯됐다 합니다.

데이비드는 중국으로 치면 伯夷叔齊로, 세상을 버리고 깊은 산 속에 숨어 살았다 합니다. 백이숙제가 고사리를 소중히 한 것처럼 그도 부추 잎을 차고 다녔는데, 그것이 國章의 시작이었다는 것입니다.

또 전장에서 생긴 병사들의 외상에 부추즙이 좋다 해서, 부추를 휴대 의약품으로 지니고 다니던 것이 국장이 됐다는 설도 있습니다.

서양에서 부추는 식용 이외에 외상이나 손튼 데, 동상 등에 잘 듣는다고 알았고, 로마의 네로 황제는 연설할 때 목청을 좋게 하는 약으로도 常食했다고 합니다.

부추의 원산지는 중국 북서부로 알려져 있는데, 송나라 때 금나라, 곧 여진족의 풍속을 적은 문헌에 보면 소금에 절인 부추김치가 나옵니다. 우리나라 문헌에 처음 부추가 등장하는 것은 고려 때의 <<향약구급방>>으로, 부추가 약재로 나옵니다.

부추는 그 생명력의 강인함에서 정력에도 좋다고, 부추는 몸을 덥게 해주기 때문에 추운 겨울에 좋은 식품입니다.

부추에는 강한 항균 작용이 있어 설사를 멎게 하는 작용도 있으며 부추를 먹으면 식욕을 증진시키는데 도움이 됩니다.

부추의 독특한 향기는 신경을 진정시키고 비타민 B1의 흡수를 좋게 하며 탄수화물의 이용률을 높입니다.

특히 부추는 간장기능을 강화하는 채소이며 동의보감에서는 간에만 좋은 것이 아니라 신장병에도 마땅히 부추를 먹는다 해서 부추가 신장에도 좋다고 기록하고 있습니다.

예로부터 부추는 나물무침이나 김치, 잡채 등 여러 가지 조리를 해서 늘 먹어 왔는데 아무리 우리 몸에 좋은 부추라 해도 지나치게 먹으면 정신이 흐려지고 눈이 침침해지게 됩니다.

부추가 간에 좋다 해서 술을 마신 뒤 온몸

이 후끈 달아오르고 얼굴이 붉어진 상태에서 부추를 안주로 먹게 되면 이익보다는 해가 더 많다고 합니다.

열병 후에도 부추를 먹는 것이 바람직하지 않습니다.

그 까닭은 부추가 열성식품이기 때문입니다. 이렇게 열성 식품이기 때문에 꿀이랑 함께 먹는 것도 좋지 않습니다. 몸이 굉장히 차거나 수족이 냉하고 하복부가 냉해서 자주 설사를 할 경우에는 부추가 좋습니다.

술 마신 다음날 설사가 잦거나, 배가 살살 아픈 경우에도 역시 부추가 매우 좋은데 그것은 바로 부추가 열성식품이기 때문입니다.

부추가 우리 몸에 좋은 점을 간단히 적어 보면

- 1) 강장제로서 작용한다.
- 2) 소화를 도우며 식욕촉진 작용을 한다.
- 3) 장관내의 유해균을 억제한다.
- 4) 설사를 멎게 한다.

‘부추김치가 항암효과가 크다.’

부산대 식품영양학과 박건영 교수는 사람의 위암세포에 부추김치, 배추김치의 추출물을 각각 주입한 결과 부추김치의 위암세포 증식억제 효과(85~94%)가 배추김치(70%)보다 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

또 결장암 세포에 대한 억제효과도 배추김치보다 월등히 높은 것으로 조사됐다.

박교수는 “부추김치의 항암성이 배추김치보다 큰 것은 항암물질인 엽록소가 상대적으로 풍부하기 때문”이며 “적당히 익히거나 시어야 항암성이 커지는 배추김치와 달리 부추김치는 금방 담근 것이 효과적 이었다”고 말했다.

#### 4. 廣菜, 萱草(흰초) 라고도 부르는 원추리

원추리의 학명은 *Hemerocallis fulva*.

요즘 원추리를 새콤 달콤 고추장에 무쳐서 먹으면 그 달착지근하고 향긋한 맛이 봄의

향취를 느낄 수 있습니다. 대부분의 산채는 봄철에 돋아나는 어린 싹을 먹습니다. 원추리는 싹뿐만 아니라 꽃도 먹지요. 꽃을 나물로 하는 몇 안 되는 식용식물 중 하나입니다.

어린 싹을 먹을 경우 10Cm 정도 자라면 수확을 하고 꽃을 먹을 경우 꽃이 피기 전에 봉오리를 수확하여 먹습니다. 예로부터 사찰에서는 원추리나물을 선식으로 즐겨 먹었다고 합니다.

봄에는 어린 싹을 먹고 여름이면 꽃봉오리로 찜, 줄임, 무침, 전을 하거나 말린꽃을 찻잔에 띄워 운치를 즐겼습니다.

원추리는 별명이 많이 있습니다. 宜男花, 母愛草.....

원추리는 노란 꽃을 나물로 하는 까닭에 黃花菜, 花菜라고도 합니다.

지방에 따라 ‘넘나물’이라 하는데 한자어로 ‘넓은 나물’을 뜻하는 ‘廣菜’에서 따온 말인 것 같습니다. 수필가 손광성님은, “원추리는 한자어 ‘흰초’가 변해서 된 말이다.

원추리를 뜻하는 흰초(萱草)에서 ‘원초’가 되었고, 흰초가 모음조화에 의해 ‘원추’, 여기에 ‘리’가 붙어 원추리가 되었다”고 풀이했습니다. 원추리는 한자로 흰초(萱草)라 합니다.

18세기 때 씌어진 책 산림경제(山林經濟)에서는 ‘원추리’ 또는 ‘업나물’이라 했고, 훈몽자회(訓蒙字會)에서는 萱는 ‘넘나물’이라 했습니다.

원추리 꽃은 노란색입니다.

노랑은 5방색 중에서도 중앙을 뜻하며 각 방향에서 오는 잡귀를 막아준다고 합니다. 집안의 중심이며 깊숙한 내당 뜰에 심는 꽃이라는 뜻입니다. 옛 사람들은 “부녀자가 머리에 원추리 꽃을 꽂고 있으면 아들을 낳는다.”고 했습니다.

이 말은 원추리 꽃봉오리가 아기의 고추를 닮았기 때문으로 풀이됩니다.

宜男花라 한 것도 남아 승배사상에서 유래되었고, 꽃이 지고 나면 전체가 오프라져 불

어버리기 때문에 합환화(合歡花)라 했습니다. 원추리 꽃에서는 성적 흥분을 일으키는 정유 물질이 들어 있다고 합니다.

중국의 옛 황실에서는 꽃을 말려 베개 속을 채웠습니다. 꽃에서 풍기는 향기가 정신을 혼미하게 하고 성적 감흥을 일으켜 부부의 금슬을 좋게 한다고 믿었기 때문이지요.

그래서 원추리를 황금의 베개를 뜻하는 금침화(金枕花)라 했는지 모릅니다.

침실 뒤뜰에 은밀히 심는 것도 알고 보면 부부의 금슬이 좋으라는 뜻이 담겨 있는 듯 합니다.

남의 어머니를 흰당(萱堂)으로 높여 부르는 것은 어머니들이 거쳐하는 뒤뜰에 원추리를 많이 심었기 때문이라고 합니다. 원추리나 물을 많이 먹으면 취해서 의식이 몽롱하게 되고 무엇을 잘 잊어버린다고 합니다.

詩經에는 전장으로 떠난 님을 그리며 슬픔을 잊기 위해 원추리를 심는다고 했습니다.

그래서 근심 걱정까지 날려 보내는 꽃이라 하여 忘憂草라 했다고 하네요. 망우초의 유래에 대해 「李華延壽書」에는 “원추리 꽃을 먹으면 정신이 아득해져 마치 취한 것처럼 돼 근심을 잊는다”고 했습니다.

요즈음 시장에서 팔리고 있는 원추리 꽃봉오리 나물은 대부분 중국에서 수입된 것이라고 합니다. 떼쳐서 말린 것이기 때문에 물에 불려 갖가지 요리에 쓸 수 있습니다.

원추리는 백합과 식물로, 여러해살이풀이며, 꽃은 6-8월에 긴 꽃대가 나와서 주황색 또는 노랑색 꽃이 피며 수명은 하루뿐입니다.

타원형의 열매가 형성되며, 뿌리는 가늘며 방추형의 육질의 덩이뿌리가 생깁니다. 원추리 꽃은 여름을 대표하는 우리의 꽃입니다.

가장 일찍 피는 애기 원추리는 6월에 이미 노란 꽃망울을 터뜨려 숲을 장식하고, 일반 원추리에 비해 몸집이 작아 높이는 60cm 정도로 자라며 꽃도 다소 작고 색채는 주황빛이 감도는 노랑 빛으로 매우 아름다운 각시

원추리, 각시원추리는 5월부터 꽃피기 시작하여 두어 달 동안 매일 새로운 꽃이 뒤를 이어 피어납니다. 각시 원추리 꽃에서는 은은하게 향기를 풍기고, 일찍 꽃을 피우며 생김새가 각시처럼 단정하고 깨끗하다는 특색을 가지고 있습니다.

이어 山地의 풀밭에서 자라며, 根莖이 없으며, 노란색의 꽃이 피는 큰원추리(Hemerocallis middendorffii), 등황색의 꽃이 피는 원추리(Hemerocallis fulva), 뿌리가 굵게 비대하며, 주황색의 꽃을 피는 왕 원추리(Hemerocallis fulva var. kwanso), 별이 잘 드는 풀밭이나 숲 가장자리 등 비교적 건조한 곳에 잘 자라며, 노란색의 꽃이 피는 노랑원추리(Hemerocallis thunbergii) 등이 우리나라에 있습니다.

원추리는 꽃이 아름답고 개화기간이 길기 때문에 동서양에서 오래 전부터 재배해 온 중요한 관상식물입니다. 특히 서양에서는 원추리의 관상 가치를 높이 평가하여 지금은 수백 종의 원예품종을 연구 해 냈고, 세계 시장에서 큰 인기를 끌고 있습니다. 원추리는 동양의 꽃입니다. 우리나라를 비롯하여 중국, 일본 등 동북아 원산의 다년초입니다. 전국의 별이 드는 풀밭이나 산지의 양지에서 잘 자랍니다. 길가, 밭둑, 숲 가장자리나 별이 새어 드는 나무 아래에서도 잘 견딥니다. 원추리 잎은 난초나 붓꽃처럼 긴 칼날 모양입니다. 봄철에 돋아나는 짙은 밑에서 서로 감싸면서 올라옵니다. 완전히 자란 잎은 1~1.5m나 됩니다. 꽃줄기는 잎과 비슷하지만 잎이 비스듬히 자라거나 중간에서 꺾어지기 때문에 훨씬 길게 보입니다.

꽃줄기 끝에서 몇 개의 짧은 가지가 갈라지고 그 끝에서 한 송이씩 노란 꽃이 피어나지요. 원추리 꽃은 위를 향해 비스듬히 펴니다. 6장의 꽃잎 중 밖의 3장은 좁고, 안쪽 3장은 넓습니다. 백합과 식물의 특징을 잘 간직하고 있는데 밖의 3장은 꽃받침이 변해서

된 것입니다.

어린 순은 나물로 하고, 뿌리는 이노, 지혈, 소염제로 사용하는 원추리는, 땅 속에 묻힌 짧은 줄기에서 캐내어 말린 후 사용합니다.

잎이나 줄기, 꽃, 뿌리를 달여 먹기도 하는데 원추리 꽃은 말려서 술은 담아서, 자양강장이나 피로회복에도 좋다고 합니다. 예전에는 뿌리는 캐서 쌀이나 보리를 섞어 떡을 만들어 먹었다고도 합니다. 본초강목 등에서는 원추리를 해열, 진통, 이노, 방광결석, 수종, 임질, 황달, 치질 및 부스럼 등에 이용된다고 기록하고 있습니다.

전초 에는 사포닌, 플라보노이드와 적은 양의 탄닌질이 있습니다. 꽃에는 정유가 0.16% 있습니다. 민간에서는 상처를 아물게 하기 위하여 꽃을 상처난 데에 붙이며 꽃과 전초를 달여 류머티스와 강심약, 위염, 황달 및 간질병 치료약으로 먹었습니다. 또 뿌리를 요통, 산후 자궁 수축제로 쓰기도 했다고 합니다. 뿌리즙을 물게 하여 젖멍울, 중이염, 알레르기에도 마시고, 벌레에게 물려 가려운데 뿌리를 짓찧어 붙였다고 합니다.

중국의 문호 林語堂은 “꽃을 보려거든 忘憂草는 심지 말며, 새소리를 들으려면 呌꾸기는 기르지 말라”고 했습니다. 원추리는 슬픔의 꽃이고, 呌꾸기야말로 진달래꽃에 피를 토하는 비극의 새이기 때문이라고 합니다.

禁苑에 겹꽃 복숭아(千葉桃)가 만발했을 때, 楊貴妃와 함께 날마다 꽃나무 아래서 잔치를 벌이던 明皇이 복숭아꽃을 가리키며 “원추리꽃(萱草)만 근심을 잊게 하는 줄 알았더니 이 꽃 또한 한을 풀어주는구나.”라고 했다는 고사가 있습니다.

실제 원추리 뿌리에는 사포닌과 알칼로이드 성분이 포함돼 있어서 마취 효과가 있으며, 한방에서는 뿌리를 결핵, 주독, 강정, 이

노, 해열제로 씁니다.

외국에서는 원추리를 꽃의 모양이나 품종의 다양함을 이용해 정원, 공원지역, 산책로 주변에 많이 심고 있습니다. 자생식물에 대한 국민의 관심이 높아지면서 길거리나 정원에 심는 식물을 야생화로 대체하려는 시민단체나 전문가들의 노력이 서서히 결실을 맺어가고 있습니다. 원추리와 구절초, 쑥부쟁이와 같은 식물을 정원에 심어놓는다면 집안 가까이에서 계절의 변화도 느낄 수도 있고 정서 함양에도 도움이 될 것이라고 생각합니다.

#### 5. 東風菜, 山白菜, 白之草라고도 부르는 취나물

취나물은 봄철에 산에서 자생되는 입맛을 돋우는 산나물입니다. 우리나라의 태백산맥, 소백산맥 등지의 높은 지대에 집단적으로 생육하고 있습니다. 취나물 잎과 줄기는 솜털로 덮여 손으로 만지면 다소 꺼칠한 느낌이 듭니다. 산나물 중에서도 취나물이 많이 애용되고 있습니다. 요즘에는 무공해 식품에 대한 관심이 높아지면서 자연산 산나물이 귀한 탓으로 재배 취나물이 많이 있습니다. 산나물 중에서 취나물의 생산량이 제일 많습니다. 제철에 생나물이 나오기도 전에 판매되는 것은 대부분 재배한 취나물이라 볼 수 있습니다. 마른 취나물의 경우 일반인들은 재배와 자연산을 구분하기 힘들지요. 그러나 취나물의 독특한 향기는 재배한 취나물이 자연산을 따라 오지 못합니다.

취나물은 국화과에 속하며 학명은 Aster scaber THUNB. 100여종이나 되며 우리나라 자생종은 60여종이고, 식용이 가능한 것은 24종이 됩니다. 취나물중에서도 가장 선호하는 것은 참취, 개미취, 각시취, 곰취, 미역취, 수



리취 등이 있는데 그 중에서도 곰취와 참취의 향기가 가장 독특합니다. 취나물은 맛과 향기가 뛰어나고 탄수화물, 비타민A 등 다양한 영양분이 함유되어 있어 어린 순을 따서 나물로 무쳐서 먹거나, 생으로 쌈으로 먹기도 하고, 저장용으로는 살짝 데쳐서 그늘에 말렸다가 튀김, 부침용으로 이용되며 생채마요네즈무침, 소금 저림, 산나물볶음, 쌈감, 취나물김치 등으로 이용됩니다.

감기, 두통, 진통, 항암 등에 효과가 있어 한약재로도 이용됩니다.

취나물은 혈액순환을 촉진시키고, 근육이나 관절이 아플 때, 요통, 두통 등에 효과가 있으며, 가래를 삭히고, 기침을 멈추게 하는 효과도 있습니다. 섬유질이 풍부해서 변비가 심한 사람에게 좋습니다. 취나물은 오래 먹어야 좋습니다.

목소리가 갈라지거나 말을 많이 해 목이 아플 때도 좋습니다.

술 드실 때, 안주로 취나물과 참깨, 두부를 같이 드시면, 취나물의 비타민 C가 알코올 분해를 도우며, 두부에 있는 콜린과 참깨의 메치오닌이 간에서의 알코올 분해 작용을 돕기 때문에 좋다고 합니다.

일반 산에서 자연적으로 서식하는 취나물은 씨앗으로 재배할 수 있으나, 곰취 나물은 강원도 고산지대에서 뿌리를 채취하여 자연 그대로 비닐하우스에 심어 농가에서 재배하는 것입니다. 곰취는 지방에 따라 웅소나물이라 부르기도 하고 태소라고도 합니다.

곰취는 국화과의 쌍떡잎식물로 잎이 발달한 다년초로서 산채류 중에서 드물게 날 것으로 먹을 수 있는 귀한 산나물의 하나이며, 히말라야로부터 중국, 시베리아동부, 한국, 일본에 널리 분포합니다. 우리나라에는 전국에 걸

쳐 깊은 산중의 나무 밑이나 습하고 비옥한 토지 및 산골짜기 등의 계곡에서 자랍니다.

봄에 채취한 곰취 나물을 끓는 물에 데쳐 햇볕에 말려 1년 내내 먹을 수 있습니다. 참취는 냉해와 습해에 강하며 음지에서 잘 자랍니다. 잎의 길이는 9~24cm이며 폭은 6~18cm이고, 2년초 또는 자연초 식물로써 평지부터 해발 2,000m까지 높은 곳에서 잘 자랍니다. 숙근성으로 1회 파종하여 4~5년 재배가 가능하고, 종자를 생산하기 위해서는 겨울을 한번 넘겨서 추대시킨 다음 가을에 종자를 채취 하며, 뿌리 부근에서 잎이나 잎줄기가 6~7매 발생합니다.

비교적 서늘하고 약간 그늘이 진 비옥한 토양이 좋으며 배수가 양호해야 한다고 합니다. 가뭄이 심하면 물을 댈 수 있는 시설이 있어야 하며 직사광선을 어느 정도 피할 수 있는 곳으로 사양토가 재배하기 적당한 땅이라고 합니다.

미역취는 약리효과도 있어 한약재로도 사용됩니다. 밝혀진 성분은 약효성분으로는 Caffeic acid, Quercetin, Rutin, Astragaln, Chlorogenic acid 등의 성분이 함유되어 있습니다.

이런 성분들 때문에 최근에는 산나물이 암 예방 효과가 있음이 연구결과로 보고 된 바 있어 건강식품과 암예방 식품으로 주목받고 있습니다. 우리가 흔히 즐겨먹는 상추와 깻잎을 대체할 수 있는 대표적인 산나물입니다.

### 취나물 영양성분표

구분	수분	탄수화물		단백질	회분	칼슘	인	철	비타민
	%	당질	섬유	g	g	mg	mg	mg	I.U
미역취	84.0	10.9	2.7	0.4	1.6	17	251	2.4	4,765
참취	87.5	6.3	2.3	2.3	1.5	8	80	0.5	2,340
곰취	86.8	1.7	1.7	1.7	1.6	16	33	0.5	4,311