

건 강 상 식

# 봄철에 맞는 건상 음식 (달래, 냉이, 두릅, 쑥, 인진쑥)

최 영 희(중의내과 박사)

## 1. 쑥

### 쑥(쑥의 학명은 아르테미시아 아시아티카)

애엽, 의초 또는 빙대라고도 하는 쑥은 어렸을 적에 코피가 나면 말린 쑥을 비벼 코를 막아 주기도 하였고, 모기를 쫓는데 쑥을 태워 이용 하기도 하고, 뜸에도 이용 하며 쑥떡, 쑥으로 끓인 된장국을 끓여 먹기도 하며 쑥은 참 여러 방면으로 이용됩니다.

2차대전 당시 히로시마가 원자폭탄을 맞고 잿더미로 변했지만 가장 먼저 녹색 잎을 내민것은 바로 쑥이었다고 합니다. 이렇게 쑥은 생명력이 강하며, 제초제를 뿌려도 며칠 후 다시 나는것이 쑥입니다.

이른 봄에 나는 쑥은 흙만 있으면 어디에나 얼굴을 내밀어 우리 조상들은 쑥을 생활에 많이 이용한 것입니다.

5월 단오 전후 5일 이내에 뜯은 쑥은 말려두었다가 일년내내 모기 쫓는데나, 벌레 물렸을 때에 짓뭇어 바르기도 하고 부인들 산전, 산후에도 활용을 했습니다.

쑥은 우리나라의 역사 시작과 함께 등장하는 오랜 역사를 지닌 식물로써 약용 및 식용식물로 알려져 왔음을 단군신화에서 볼 수 있습니다.

삼국유사(三國遺事)에 의하면 환웅(桓雄)이 사람이 되기를 원하는 곰과 호랑이에게 신령스러운 풀인 마늘 20통과 쑥(영애-靈艾) 한 자루를 주어 이것을 먹고 100일 동안 햇볕을 보지 않으면(굴 속에 살았음) 사람이 되리라 일렀는데 곰은 그대로 지켜서 21일만에 응녀(熊女)가 되었으며 훗날 환웅과 결혼해 낳은 아들이 단군이라는 건국설화에 나타나는 뜻있는 식품입니다.

또 환웅이 신시를 건설하고 인간사를 다스릴 때 마늘과 쑥으로 병을 다스렸다고도 적고 있어

옛부터 귀한 약초였음도 아울러 말해주고 있습니다.

중국의 공자도 3년 묵은 쑥을 먹고 병을 치료하였다는 사례가 있고, 왕안석은 100가지 질병을 치료하는 데 쑥만한 약이 없다고 할 정도로 그 사용 역사가 아주 오래된 약초입니다. 옛날 주(周)나라의 유왕(幽王)

이 너무 방탕하므로 이를 우려한 신하들이 3월의 첫 뱀날 곡수연 때 쑥떡을 바쳤더니 나라가 크게 태평하게 다스려졌으므로 3월3일(삼짇날)에 쑥떡을 해먹는 풍습이 생겨나게 되었으며 삼짇날의 쑥떡은 수명을 연장하고 사기(邪氣)를 쫓는 액막이의 효력이 있다고 믿어 벽사(壁事)에 이용한 민속이 3월(음력)의 시식(時食)으로 발전했고 오늘날까지 전승 보편화 되었습니다.

3월의 시식에 빼놓을 수 없는 애탕(艾湯)은 쑥을 데쳐서 고기와 같이 이겨서 빻어 달걀을 썬 뒤 펄펄 끓는 맑은 장국에 넣은 것인데 오늘날 건위강장의 건강식으로 크게 환영받는 쑥의 이용법이라 할 수 있습니다.

나른해지고 구미를 잃기 쉬운 봄철에 향긋한 쑥으로 '쑥인절미', '쑥굴리', '쑥전', '쑥단자', '애탕' 등은 구미를 돋구기에 족하며 연한 잎은 1년 내내 튀김을 만들어 강장식으로 이용할 수 있으며 '쑥절편', '쑥개떡', '쑥송편', '쑥경단', '쑥밥', '쑥나물' 등 다양하게 쓰입니다.

쑥은 이른 봄에 어린 순을 따서 삶아서 냉동고에 보관하면 1년내내 이용할 수 있습니다.

이밖에 쑥은 무기질, V-C, V-A, V-B1, V-B2 등이 풍부한 알칼리성 식품이며 예로부터 쑥을 섞어 빻은 떡을 자주 먹는 것은 고운 빛깔과 향미 때문만이 아니라 산성 체질화를 중화하기 위한 조상의 지혜였습니다. 게다가 옛날에는 보리고개를 넘겨주던 귀한 구황식량이었습니다.

쑥의 채취 시기를 음력 단오 전후로 정하는 것은 이 기간이 지나면 약효가 떨어

지기 때문입니다.

현대의 약리 실험에 의해 쑥은 항균, 혈액응고, 자궁 수축, 기관지 확장, 해열 작용 등을 한다고 밝혀졌으며 최근에는 항암 효과가 있다는 발표도 나왔습니다.

쑥(艾: *Artemisia asiatica*)

과 명 : 국화과

분 포 지 : 전국

개 화 기 : 8-10월

여러해살이 풀로 30여 종이 있으며, 줄기는 50-100cm이며 꽃은 연한노란색으로 화경이 거의없고 원줄기 끝에 한쪽으로 치우쳐서 달립니다. 우리나라는 물론 세계적으로 오랜 옛날부터 식용과 약용으로 많이 쓰였으며, 동의보감에 쑥을 영초라 했으며, 쑥 증기는 기관지염, 감기, 천식에 효과가 있으며, 쑥엑기스는 설사나 소화기 계통의 치료에 쓰이며, 피부의 탄력 유지 특히, 여성들의 냉대하와 산후조리에 탁월한 효과가 있습니다.

### 쑥의 성분

엽록소와 식물성 섬유소, 미네랄, 비타민, 칼슘, 카로틴 등 아래는 100그램중의 미리그램(mg) 성분입니다.

단백질 7700 (단위mg) , 섬유질 3300, 회분 2000, 칼슘140, 인 70, 철분 10.9, 비타민 A, 비타민B1, 비타민B2, 비타민C, 비타민 A,C 칼슘과 카로틴 성분은 시력 보호와 감기예방에 도움을 주며, 섬유소는 쾌변과 콜레스테롤 배출을 크게 도와 피부, 간기능, 체질개선 광범위하게 건강을 지키도록 보조하는 식품으로 좋습니다.

## 2. 인진쑥

### 인진쑥은 원식물이 쑥과 다릅니다.

(인진쑥의 학명은 *Artemisia Capillaris* Thunberg)

茵陳蒿 또는 사철쑥 또는 더위죽이라고도 하는 인진쑥은 국화과에 속하는 여러해살이 풀로 예로부터 간을 이롭게 하는 약초로 유명합니다.

우리나라 어디에서나 나는데, 봄철에 한뼘쯤 자란 것을 베어 말려서 약초로 씁니다. [동의보감]에 [인진쑥]은 성질은 약간 차며 쓰고 매우며 독은 없다고 되어 있습니다. 열을 내리고 습을 없애며 이뇨작용을 합니다. 민간에서도 황달이나 간염, 간경화 등 간장병 치료에 활용합니다. 생즙을 먹기도 하고 달이거나 고아서 먹기도 합니다.

순하면서도 효과적인 약물이지만 속이 냉하거나 체질이 허약한 사람들은 과용하거나 남용해서는 안될 약재입니다.

인진쑥은 줄기 높이는 30~60cm, 줄기는 곧바로 섰고 가지가 갈라졌으며, 하부는 목질이다. 꽃은 황색으로 8~9월에 핀다. 전국 각지의 산야에 분포하며, 특히 강원도 인제의 인진쑥이 유명합니다.

인진쑥에는 정유(피넨 테르피넨 리모넨 테르피네올, 시네올), 방향족 옥시카르복시산(클로로로젠산, 카페인산, 페롤라산), 플라보노이드, 옥시쿠마린 등이 있습니다.

성질은 평하고 약간 차나 무독하고 맛은 쓴다. 인진쑥은 천지고한(天地苦寒)의 기를 얻어 살아서 음중(陰中)의 미양(微陽)에 속합니다. 성질은 강하여 조습승열하고 발한하며, 수도(水道)를 청리(淸利)하고 태양 양명의 습열을 설(泄)하며, 황달(黃疸)

을 치료하는 요약(要藥)이 됩니다. 또한 인진쑥은 건위이담제로서 해열이뇨작용을 겸유하여 황달은 물론 간울혈, 간경변증, 각종 급성열병, 방광부종 등에 쓰입니다. 실험에 의하면 인진쑥 달인약은 이담작용, 간의 독을 풀고 간의 지방화를 막으며 이물배설기능을 높이는 작용이 있는데, 이는 정유, 옥시카르복시산, 옥시쿠마린 등에 의한 것으로 밝혀졌습니다.

## 3. 두릅

입춘, 우수, 경칩이 지나면서 곳곳한 봄내음을 풍기는 산나물이 우리 구미를 자극하는 요즈음, 요즈음에는 비닐 하우스 덕분에 겨울에도 푸른 야채를 쉽게 먹을 수 있으나 예전에는 겨울 동안 부족했던 푸른 야채를 맘껏 섭취하여 봄으로 시작되는陽의 기운을 보충함으로써 건강한 생활을 대비하기 위함입니다.

달래, 냉이, 취나물, 두릅 등 봄나물류 중에서도 으뜸가는 두릅에는 강심배당체, 사포닌, 정유, 탄닌 및 미량의 알칼로이드가 함유되어있고, 비타민 A,B,C와 인, 칼슘, 철분, 탄수화물, 지질, 단백질이 함유되어 있습니다. 맛은 쓰며 약간의 독이 있습니다.

두릅의 식용부위 100g중에는 탄수화물 5.9g, 단백질 5.6g, 철 5.2g, 지방, 인, 회분, 칼슘등의 영양분이 들어 있고 특히 비타민 A가 콩나물의 6배, 오이, 고구마의 2배나 있으며 무기염류가 풍부한 영양식품입니다.

약으로 사용할 때는 뿌리와 껍질 말린 것을 달여 먹는데, 성분은 프로트카테킨산, 코린, 알파 및 베타타우린 등이 포함되어 있기 때문에 해독작용과 조직부활의 약효가

있어서 위암치료에도 효과가 있다고하여 민간에서는 많이 이용하고 있습니다.

두릅이란 두릅나무의 어린 순을 말하며, 두릅나무과에 속하는 나무는 전세계에 6백여종이나 있는데 한국에는 두릅나무, 오갈피나무, 음나무, 황칠나무 등 10여종이 있습니다. 두릅나무는 높이가 3m가량이고 줄기에 가시가 있습니다. 잎은 호생하고 모양은 타원형 또는 넓은 난형인데 가장자리에 톱니가 있고 뒷면은 희며 엽병(葉柄)과 엽축(葉軸)에도 잔털과 가시가 있습니다.

두릅나무의 껍질은 당뇨병과 신장병의 약재로 쓰여 왔는데 최근에 이것에 관한 과학적인 근거가 밝혀졌습니다. 4월에 채취한 것 만이 뚜렷하게 혈당강하효과가 있는 것으로 밝혀졌고 또한 잎보다는 뿌리껍질 쪽에 독성없이 혈당치를 낮추고, 인슐린의 분비를 촉진시키는 물질이 함유되어 있다는 실험결과가 발표되었습니다. 잎과 과실은 건위제로 이용되어 왔고 어린잎은 오래전부터 식용되어 왔습니다.

그래서 예로부터 냉기를 치료하는 효능이 인정되며 성인병인 통풍을 앓고 있는 사람에게 좋은 식품으로 평가되고 있습니다. 간장, 심장, 신장병과 류마티스환자에게 추천할 수 있습니다.

꽃나물이나 산나물은 그 나물 특유의 향미가 있는데 독특한 향기가 강해서 초고추장에 무치거나 찍어 먹으면 입맛을 돋구어 주지요. 고추장에 식초를 치면 매운맛이 없어지고 두릅같은 채소에 들어 있는 비타민 C의 분해도 방지할 수 있습니다.

두릅을 살짝 데쳐서 초고추장이나 소금, 기름에 무친 반찬을 두릅나물이라고 하는

데 목두채(木頭菜), 문두채(吻頭菜), 요두채(搖頭菜)라고도 합니다. 두릅을 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐서 오징어 데친 것과 곁들여 초고추장을 얹어 먹으면 입맛을 잃기 쉬운 봄의 피곤을 뜯어 줍니다.

여러가지 두릅요리 중에서 독특하고 색다른 것이 두릅적입니다.

두릅은 너무 익세지 않은 연한 것으로 골라서 가지를 떼 다음 다듬어서 끓는 물에 소금을 넣어 살짝 데친 것을 길이로 쪼개서 양념을 하고, 쇠고기는 힘줄과 기름기를 발라내고 살로만 곱게 다져서 갖은 양념을 넣어 무쳐놓고, 양념을 한 두 재료를 대꼬치에 꿰어 밀가루를 묻히고 달걀을 씌워 번철에 지지면 맛있는 두릅적이 됩니다. 동물성 식품과 식물성 식품을 잘 조화시킨 음식이라고 할 수 있습니다.

#### 4. 냉이

봄철 입맛을 돋우는 냉이 된장국 향 내음은 누구에게나 향수를 불러일으키기에 충분하다고 생각됩니다.

냉이는 봄철의 나른함을 이기게 하는 피로회복제입니다. 또한, 채소 중 단백질의 함량이 가장 많으며 알칼리성 식품이기도 합니다. 냉이 속의 칼슘이나 철분은 끓여도 쉽게 파괴되지 않으며 약간 파괴된다 하더라도 냉이 국에는 그대로 녹아 있으므로 영양의 손실이 없습니다. 비타민도 풍부하므로 감기나 몸살에 좋고 소화액 분비률도와 전체적으로 소화 흡수를 돕습니다. 때문에 위를 튼튼하게 해주고,

설사를 멈추고 열도 떨어뜨리는 효과를 가지고 있습니다. 하루에 냉이 100g만 먹으

면 성인이 하루에 필요로 하는 비타민A가 1/3정도 보충 된다는 냉이...

냉이로 만드는 음식은 다양하게 알고 계시겠지만, 여기서는 냉이 무침을 소개하겠습니다.

냉이는 뿌리까지 깨끗이 다듬어 씻어 놓습니다.

- (1) 잘 다듬어 씻은 냉이를 끓는 물에 살짝 넣었다 건져 물기를 짭니다.  
냉이의 향을 즐기려면 생채로 무치는 것이 더 좋습니다.
- (2) 그릇에 냉이를 담고 고추장을 넣어 버무린 후 파, 마늘을 넣습니다.  
김이 있으면 구워서 가루를 내어 넣어도 색다른 맛을 즐길 수 있습니다.  
식성에 따라 고춧가루를 많이 넣으면 더 매콤해지겠죠?
- (3) 깨소금과 참기름으로 맛과 향을 내어 고루 무칩니다.  
비교적 넉넉히 넣고 무쳐야 맛이 있습니다.
- (4) 더 맛있게 드시는 법으로 덧붙이자면 나물은 무쳐서 오래 두면 물기가 빠져서 맛이 없으므로 드시기 바로 전에 무치고, 무칠 때는 손으로 양념이 고루 배도록 살살 무칩니다.

냉이는 십자화과(Cruciferae) 식물입니다. 나상구, 나새이, 나생이, 나승계, 나시, 나싱계, 낭낭지갑(娘娘指甲), 내이, 대계(大薺), 양근초(羊筋草), 애이, 역생초(譯生草), 제채(薺菜) 등등 이름이 많은 식물입니다.

한약명은 제채(薺菜)입니다. 영어로는 shepherd's purse라고 하는데, 이는 냉이의 학명과 동일한 유래를 가진 명칭입니다. 학

명의 Capsella는 라틴어 capsula(주머니)의 축소형이며, 열매가 주머니 모양이라 하여 붙여진 이름이라고 합니다. Bursa-pastoris는 목동의 지갑이라는 뜻입니다. 들과 밭에 흔히 자라는 한 두해 살이 풀입니다.

키는 사람 무릎 높이 정도 올라오며, 전체에 털이 있습니다. 땅에서 나온 잎은 마치 민들레의 잎처럼 지면에 퍼지고 깃 모양으로 갈라집니다. 줄기에 나는 잎은 어긋나고, 피침형이며, 원줄기 반 정도를 감싸고, 가장자리가 깃 모양으로 갈라집니다.

꽃은 봄이 되면 피기 시작하며, 흰색, 총상화서, 십(十)자 모양입니다. 어린 순과 뿌리는 봄철을 대표하는 나물입니다. 옛부터 냉이를 많이 먹으면 눈이 좋아진다고 하여 봄이 되면 제일 먼저 냉이국을 끓여 먹었다고 합니다.

민간에서는 '냉이꽃을 따 잠자리 밑에 놓고 자면 그해 벼룩이 없어진다고', '삼월 삼짇날에 냉이를 캐다가 마루 밑에 두면 구더기가 생기지 않는다'는 등의 이야기가 전해집니다.

냉이의 꽃말로는 '당신에게 내 모든 것을 드립니다', '봄 처녀' 등이 있습니다.

한약재로서의 제채는 맛은 달고, 성질은 따뜻하면서 시력을 좋게하고 오장의 기능을 원활하게 하며 설사를 멈추게 하는 작용도 있다고 되어 있습니다. 그러나 실제로 한약에서는 잘 쓰여지지 않습니다.

## 5. 달래

춘곤증에도 유익하고, 요즘 우리 입맛을 돋우는 달래. 한약이름으로 "小蒜"이라고 하는 달래는 성질이 따뜻하고 매운 맛이

있어서 “작은 마늘”로도 부른다. 또 마늘과 비슷한 냄새가 나며 들과 산에서 자생하는 달래는 “야산”이란 이름도 갖고 있습니다.

옛날부터 불면증이 있을 때 달래를 먹으면 잠이 잘 오고, 정력을 돕는다고 하여 달래의 줄기와 수염뿌리를 물에 씻어 물기를 뺀 후 소주에 담가 15일쯤 지나서 먹기도 했습니다.

민간에서는 지금도 위염, 불면증, 피를 생성시키는 보혈약제로 쓰이고 있으며, 자궁출혈이나 생리불순 치료제로도 사용됩니다. “본초습유”라는 한의서에도 “달래는 적괴를 다스리고 부인의 혈괴를 다스린다”고 적혀 있습니다. “적괴”란 암, 종양 등을 뜻하고 “혈괴”란 부인과 계통의 암, 종양 또는 어혈을 가리키는데, 그래서 달래는 암의 예방이나 어혈을 풀어주는 식품으로도 많이 사용되고 있습니다.

독충에 물렸을 때 달래뿌리와 줄기를 짓쪼개 환부에 붙이면 해독되며, 밀가루와 반죽해 타박상 국소에 붙여도 대단히 큰 효과가 나타납니다. 또 뿌리를 태워서 종기에 붙이면 부기가 빠지고 통증을 가라앉히는 효과를 나타냅니다.

이들은 모두 “본초습유”에 적힌대로 적괴와 혈괴를 다스리는 달래의 성질을 이용한 치료법이라고 할 수 있습니다.

성질이 따뜻하여 소음인이나 태양인에게 좋은 달래는 비타민 종류가 골고루 들어있어 겨우내 움츠러들었던 몸을 활동적으로 하는데 도움이 됩니다. 특히 풍부하게 들어있는 비타민 C는 피부 노화를 예방하고, 몸의 세포와 세포를 잇는 결합조직의 생성과 유지에 매우 중요한 구실을 합니다. 뿐만

아니라 간장기능을 활성화시키고, 동맥경화의 예방에도 도움이 됩니다. 하지만 달래는 성질이 따뜻하므로 평소 몸에 열이 많은 사람은 너무 많이 먹지 않는 것이 좋습니다. 달래는 시들면 질기고 맛도 없으므로 싱싱한 것으로 요리하는 것이 좋습니다. 연한 것은 그대로 양념해서 무쳐 먹고, 굵고 매운 맛이 강한 것은 된장찌개에 넣으면 향이 좋습니다.

달래를 깨끗이 다듬어 씻어 밀가루와 콩고추, 계란을 넣어 전을 부쳐 먹으면 향긋하고 영양있는 봄철 반찬으로 훌륭합니다. 또 달래는 김치를 담아도 좋습니다. 唐나라 때 농서에 ‘달래로 김치를 담으면 부추나 파보다 낫다’ 했습니다.

또 달래 깎두기도 담가 먹으면 맛이 괜찮을 듯 싶습니다. 달래 깎두기는 부채꼴 모양으로 썬 무와 달래에 고춧가루 새우젓 멸치젓 양념을 넣고 버무린 것으로, 사출만 두면 알맞게 익습니다.

달래는 중국 도처에서 자생하던 야초(野草) 가운데 하나였습니다.

손염(孫炎)이 지은 <<이아정의(爾雅正義)>>에 보면, 천자가 달래가 많아서 산산(蒜山)이라 불리는 산에 올라 마를 캐어 먹고 식중독에 걸렸는데, 이때 야생의 달래를 캐어 먹고 씻은 듯이 나왔다고 했습니다.

사람에게 유익한 풀이라 해서, 이를 황궁의 밭에 옮겨 심게 하고 가꾼 것이 작물로서의 시작이었습니다. 달래는 백합과에 속하는 여러해살이 풀로 냉이와 함께 봄을 알리는 산채로 전국 어디에서나 썰 수 있습니다. 이른 봄부터 밭이랑, 밭둑, 논길 등에 커다란 무리를 이루며 자랍니다. 요즘은

전국 여러 곳에서 재배를 하고 있습니다. 땅 속에 둥근 모양의 흰 비늘줄기가 있고, 그 밑에 수염뿌리가 있으며, 알뿌리는 둥글고 지름이 1cm안팎으로 큰 것일수록 매운 맛이 강합니다.

잎은 긴 대롱 모양으로 가늘며, 1~2개가 밑동에서 나오며, 4월에 잎보다 짧은 꽃줄기가 나와 그 끝에 흰색이나 붉은 색이 도는 꽃이 핍니다.

우리 나라, 중국, 일본 등지에 분포한다. 무기질과 비타민A, B1, C가 골고루 들어있고 특히 비타민 C와 칼슘이 풍부한 알칼리성 식품입니다.

달래, 굴 꼬치구이

● 재료

달래 100g, 굴 100g, 잣은양념(간장 2큰

술, 다진 마늘 1/2작은술, 깨소금 약간, 참기름 2작은술, 고춧가루 1작은술), 식용유

● 만드는 법

- ① 달래를 깨끗이 다듬어 씻어 끓는 소금물에 살짝 데친다. 데친 달래는 냉수에 헹구어 물기를 뺀다.
- ② 굴은 소금물에 흔들어 씻은 후 냄비에 넣고 볶듯이 살짝 익혀낸다.
- ③ 삶은 달래를 2~3가닥씩 쥐고 2cm 길이로 돌돌 말아서 준비한다.
- ④ 꼬치에 달래와 굴을 번갈아 길게 끼운다.
- ⑤ 적당량의 양념장을 만든다.
- ⑥ 기름 두른 팬에 꼬치를 놓고 양념을 끼얹어 가며 구워낸다.

재 료		재료의 손질방법
달래	1kg	뿌리째로 깨끗이 다듬어 씻은 후 소금에 살짝 절인다.
새우젓	1/2컵	건지만 건져 건지가 보이지 않도록 곱게 다진다.
대파	2대	깨끗이 다듬어 씻은 후 어슷썰기한다.
마늘	1통	깨끗이 다듬어 곱게 다진다.
생강	1톨	
붉은고추	5개	가운데를 갈라 씨를 모두 빼내고 가늘게 채썬다.
그밖의 재료		소금 1/4컵, 고춧가루 1/2컵, 설탕 1큰술, 통깨 3큰술등
담그는법		1 절여진 달래를 깨끗이 헹구고 물기를 뺀다. 2 새우젓, 고춧가루, 대파, 마늘, 생강, 설탕을 함께 버무린 후 달래와 붉은고추, 통깨를 넣어 골고루 버무린다.