



이명희 | 초록미당영농조합법인  
(dyfam@hanmail.net)

# 우리 하천에 자라는 비타민의 제왕 물냉이

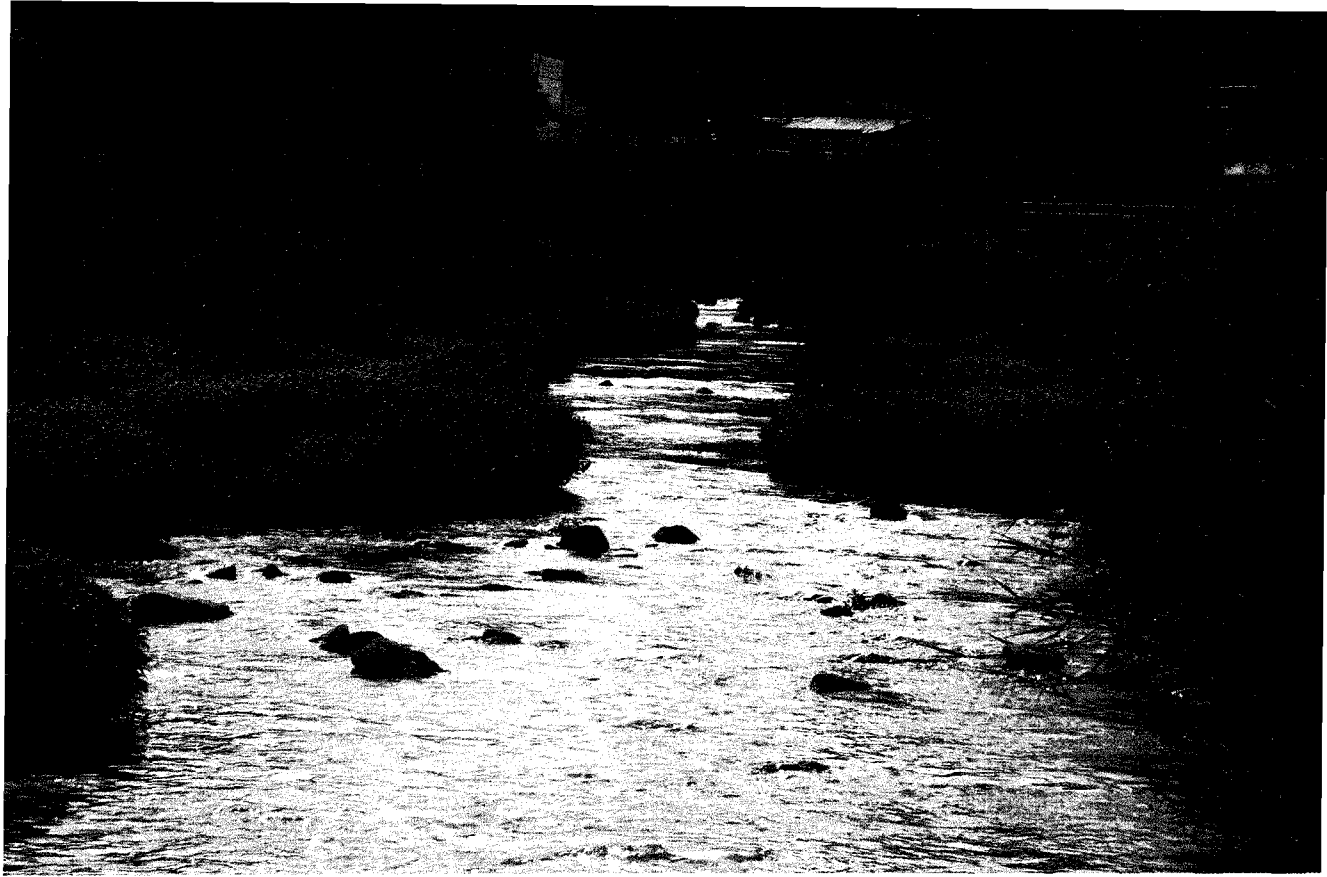
## 1. 머리글

우리 하천에 자라는 식물종에는 약용이나 식용으로 이용이 가능한 식물이 많이 있다. 겨울 하천의 물가로 하얗게 눈이 쌓이고 살얼음이 얼어 추위에 시달리는 1월, 2월의 도랑은 황량하기만하다. 이런 하천가에 언제부터인가 얼음의 언저리에 비집고 나와 겨울을 푸르게 하는 상록의 식물이 자라기 시작하였고 물이 맑은 소하천에서는 어김없이 볼 수 있는 식물이 물냉이이다. 식물체를 뒤집으면 하얀 수염을 가득 안고 있는 모습이기도 한 낮은 식물이 이것이다. 유럽에서는 예전부터 '크레송(Cresson)'이라 하여 약용으로 이용하였고 비타민A, C, 칼슘, 철분이 풍부하고 혈액의 산화를 방지하는 효과와 강장, 소화, 해열작용도 있다. 중세 프랑스에서는 '크레송'의 정유를 발모제나 양모제로 이용했다고 하며 19세기에는 괴혈병의 치료약으로 이용했다는 기록도 있다. '크레송'은 식물의 프랑스명으로서 유럽에서는 영명인 '워터크레스(Water cress)'보다 프랑스명인 '크레송'으로 더 잘 알려져 있는 향신 채소다. '크레송'은 유럽인이 진출한 세계 어느 곳이든 함께 따라가서 귀화하고 있을 정도로 그들에게는 고기요

리에 귀중하게 쓰이는 채소다. 우리나라에서도 선교사를 따라 들어와 귀화하고 있지만 채식권이었던 고로 채소로서의 보급은 없었으나 이젠 서서히 이용해 가고 있다. 따라서 우리는 '갯냉이'와 같은 속(屬)으로 다루어서 식물도감에는 학명을 'Nasturtium officinale R.Br'이라고 표기하고 있으며 우리 이름은 '물냉이'라 한다. 일명 '양갯냉이' 또는 '후추풀'이라고도 하여 향긋하면서도 톡 쏘는 매운맛과 씹살한 상쾌한 맛이 일품이다. 유럽에서는 후추의 값이 비쌌던 시절에 "가난한 자의 후추"라고 불리던 식물의 하나였다.



〈그림 1〉 물냉이꽃



〈그림 2〉 하천가에 자라는 물냉이

## 2. 물냉이 효능

항암작용(전립선암, 각종암), 강장작용, 거담작용, 건위작용, 살균작용, 해독작용, 피암작용, 식중독 예방작용, 흥분작용, 해열작용, 점막강화, 이뇨, 통풍, 빈혈, 결핵, 통경, 폐병, 폐열조해, 기관지염, 피부소양증, 유산, 체내 중양, 신경통, 소화, 정혈, 증혈, 양혈, 당뇨병, 신경통, 치통, 근육통, 대머리 발모제(탈모방지, 발모촉진), 생체 샐러드, 녹즙 재료용, 튀김용, 나물용, 국거리용, 생선요리용, 겨자대용, 수프용, 피를 깨끗하게 하고 눈을 맑게 하며 니코틴 해독작용하는 비타민 나물 크레송.

## 3. 물냉이 영양성분

단백질, 칼슘, 철분, 비타민A, B1, B2, C, D, E, B19, 100g 중 카로틴 2,700 $\mu$ g, 비타민 C 26mg, 칼슘 110mg 등.

## 4. 물냉이 특징

물냉이(*Nasturtium officinale* R.Br)는 다년생 수생 초본 식물로 높이는 20~40cm이다. 야생 상태에서 키가 큰 것은 2미터 이상 자라기도 한다. 줄기는 지표 위를 옆으로 성장하며, 동시에 물에 떠 있다. 마디마다 뿌리가 나오며 대부분 분지되어 있다. 흠 수 깃꼴 겹잎이며 작은 잎은 1~4쌍이고 사각원형에 가까우며 끝의 한 개는 비교적 크고 물결 모양으로 얇게 갈라진다. 꽃은 작고 희며 자루가 있고 그것이 연장되어 총상하서를 이루고 있다. 꽃받침 조각은 4개인데 짧고 넓으며 기부(基部)는 편평하다. 꽃잎은 4개이고 십자형으로 배열되어 있으며 꽃받침보다 길다. 장각과(長角果)는 자루가 있고 길이는 8~25mm이며 원기둥 모양이고 편평하며 짧은 부리가 있다. 종자는 많고 달걀모양이며 적갈색이다. 개화기는 4~5월이다. 물냉이라고 이름을 지은 것은 생김새가 냉이 잎과 비슷하여 '물에서 자라는 냉이'라는 뜻에서 물냉이라고 부르게 되었다. 눈이나 일년 내내 물이 있는 얇은 도랑, 또

는 늪지에서 자란다. 유럽을 비롯한 전세계 등지에서 저절로 자라거나 재배한다. 물냉이의 다른 이름은 서양채건(西洋菜乾:생초약수책生草藥手冊), 두판채[豆瓣菜, 수개채:水芥菜, 수한채:水蔞菜, 수전개:水田芥:중약대사전], 크레송 데 폰텐(프랑스어), 워터크리스, 양갓냉이, 후추풀, 물겨자, 화려겨자, 크레송, 크레송, 크레송, 크레송, 물냉이, 네덜란드개자(고추), 물겨자(물고추), 서양근(芹:서양미나리) 등으로 부른다.

## 5. 물냉이 먹는 방법

일년 내내 출하되는데 자생 크레송이 수확되는 것은 초여름이며 8~10cm 정도인 것이 풍미가 있고 씹는 맛도 좋다. 그보다 커서 줄기가 굵어지면 잎이 질겨지고 쓴맛도 강하며 너무 작아도 풍미가 떨어진다. 잎은 녹색이 진하고 싱싱한 것, 겉게 변한 것이 없는 것이 신선하다. 줄기에 수염뿌리가 나와 있는 것은 피해야 한다. 스테이크와 곁들여 먹는 것으로 등장했기 때문인지 파슬리와 같이 장식채소로 생각하여 먹지 않는 사람도 많은데 특유의 톡 쏘는 맛이 입속을 개운하게 해주므로 기쁨기가 많은 요리를 먹은 후에 잘 어울린다. 또 혈액이 산성으로 치우치는 것을 막아주는 작용이 있으므로 육류를 먹었을 때에는 건강을 위해서라도 꼭 먹어야 할 채소이다. 생으로 그대로 샐러드를 할 경우는 줄기가 굵고 질긴 부분은 제거하는 것이 포인트이며, 레몬이나 머스터드를 넣은 산뜻한 맛의 드레싱이 잘 어울린다. 또 끓는 물에서 살짝 데쳐 물을 빼고 무쳐 먹어도 맛있다. 그 외 튀김이나 국으로도 이용할 수 있다. 특유의 쓴맛을 살려 데친 크레송을 밑에 깔고 소스나 드레싱을 얹어 이용하는 것도 좋다. 영양적으로는 칼슘, 인, 철분 등의 무기질이 많이 함유되어 있는 것이 특징이며, 비타민 A, 비타민 C도 많아 채소 중에서는 영양적으로 뛰어난 식품이라고 할 수 있다.

## 6. 물냉이 재배법

▷ 적지 - 샘물이 흐르는 곳이나 깨끗한 용수로 같은 맑

은 물이 흐르는 곳이 좋다. 물이 고여 수온이 높아지는 곳은 부적당하고 공중 습도가 높은 곳에서 품질이 좋은 것이 생산된다. 물의 양은 일정한 양이 연중 흘러가야 하며 물이 마르면 누렇게 변하면서 유독성분이 생기므로 물의 양에 특히 주의해야 한다. '크레송'은 청정채소와 같으므로 위생적인 환경이 제일 조건이다. 수온은 12~15℃를 유지하며 겨울에는 해가 들고 여름에는 반그늘이 저서 수온이 높아지지 않는 곳이 좋다. 토질은 비옥한 점질양토나 사질양토가 적합하여 수심은 5~10cm로 유지하는 것이 좋다. 최대한 30cm까지는 재배할 수 있으나 그 이상 깊으면 곤란하다. 수온이 최고 20℃, 최저 9℃를 벗어나지 않게 하는 것이 생육을 악화시키지 않는 요건이다.

▷ 번식 - 씨와 꺾꽂이로 번식하며 파종은 4~10월까지 한여름만 빼고 언제든 가능하지만 4~5월이 가장 좋다. 습한 묘상에 흠뿌림하여 얇게 복토한 후 가볍게 누르고 관수하여 마르지 않게 '피트모스' 나 '파미큐라이트'를 덮어 준다. 본 잎이 나오기 시작하면 관수를 많이 하여 10cm쯤 자라면 발인 무논에 25x15cm 간격으로 한군데 2포기씩 심어 물을 얇게 대준다. 활착하면 물의 깊이를 5~10cm로 해준다. 꺾꽂이는 3월 하순부터 6월까지 할 수 있으며 물을 충분히 준 후, 모래에 줄기를 10cm 길이로 잘라 15cm 간격으로 꺾꽂이한다. 9월에 묘상에서 캐내어 재배지에 파종묘의 경우와 같은 요령으로 정식한다. 영양소를 이용한 수경재배도 가능하다. 이때는 배양액(액비)의 농도를 500배 정도로 연하게 희석하여야 하며, 물의 온도가 23℃를 넘지 않게 관리하는 것이 중요하다.

▷ 수확 - 봄에 심는 것은 가을부터 수확할 수 있다. 첫해는 수확보다 번식에 중점을 두고 2년째부터 수확하는 것이 바람직하다. 대개 50일이면 수확할 수 있으므로 연 6회는 가능하다. 수확은 15cm 안팎의 어린

순을 가위로 잘라서 잘 씻어 신선도를 유지시켜 생채로 이용한다. 꽃이 나오면 포기가 쇠약해지므로 결실시키지 말고 따버리는 것이 좋다.

## 7. 맺음말

하천을 자연하천으로 만드는 것도 좋고 생태하천으로 만드는 것도 좋다. 하지만 식물체의 특성과 효능 정도는 알고 그것을 실질적으로 사용할 수 있는 방법을 하나하나 제시하는 것도 재미있을 것 같다. 물이 깨끗하여 지금의 하천가에 자라는 돌미나리나 물냉이를 마음 놓고 채취하여 나물로 무쳐 먹을 수 있고, 약용으로 이용하고 할 수 있는 날이 오려는지…….

우리의 하천이 살아나고 물가에 물장구치는 어린아이들의 천진난만한 모습을 상상해본다. 물냉이처럼 약용으로 그리고 식용으로 이용가능한 식물을 많이 심고 수질정화효과도 뛰어난 식물들을 하나하나 찾아서 이용한다면 우리의 하천은 모두에게 사랑받는 그런 하천이 될 것이다. 돌을 쌓고 블록을 쌓아서 만든 하천에서는 찾아 볼 수 없는 그런 생태하천을 만들어가는 데 우리의 식물이 크고 귀하게 쓰이길 바란다. ●

