

## 등산 중 만난 봄나물과 독초! 구별하는 방법은?

- <http://blog.naver.com/kofpi/140182812310> [ 한국임업진흥원 ] -

매섭던 겨울 추위가 어느새 물러가고 완연한 봄의 기운이 느껴지는 요즘입니다. 한결 포근해진 날씨에 많은 사람들이 바깥 나설 준비를 서두르고 있는데요. 겨울내 움츠렸던 몸이 활발한 활동을 하기 위해선 많은 영양소를 필요로 하죠. 특히 에너지대사를 높이는 영양소인 비타민이 겨울보다 3~10배 더 필요합니다. 이러한 비타민을 충족시켜주는 것이 바로 ‘봄나물’입니다.

혹시 봄나물인지 알고 채취했는데, 독초를 채취했던 경험들 갖고 계신가요?

### ■ 봄나물과 독초!

식약청의 조사 결과, 나물에 의한 식중독 중에서 원추리나물을 완전히 익히지 않고 먹은 경우가 2건 104명으로 가장 많았다고 해요. 원추리나물은 많은 사람들이 반찬으로 애용하는 봄나물입니다. 원추리나물은 식용이 가능하지만 덜 익혀 먹는



원추리나물



여로

경우 문제가 생깁니다. 충분히 데치거나 익히지 않은 상태로 먹으면 ‘콜히친(Colchicine)’ 중독을 일으킬 수 있습니다. 콜히친에 중독이 되면 설사, 구토, 복통, 근육 경련, 저혈압, 호흡곤란 등의 증상이 나타나며 과다 섭취 시에는 3일 이내에 사망에 이를 수도 있습니다.

원추리나물은 성장할수록 강한 독성을 품는 것으로 알려져 있어, 섭취 시에는 꼭! 어린순만 섭취하도록 해야 합니다. 또한 원추리나물 채취 시 주의해야 할 것이 원추리나물과 비슷하게 생긴 여로를 알아야 한다는 것입니다. 여로는 섭취시 구토, 실신, 마비 증상을 동반할 수 있어 확실히 구분해야 하죠.

### ■ 비슷비슷한 독초들!!

성인병 예방에 탁월한 효능이 있으며, 마늘처럼 톡 쏘는 향 때문에 씹 채소로 각광받는 산마늘(명이나물)! 요즘 많은 관심을 받고 있는 봄나물인데요. 산마늘과 아주 비슷하게 생긴 독초가

있습니다. 바로 박새! 깊은 산 습지에서 무리를 지어 자라는 박새는 강한 독성을 가지고 있으며, 뿌리는 살충제 등으로 사용되는 식물입니다. 박새와 산마늘은 얼핏 보면 구분하기 힘들 정도로 비슷해 보이는데요. 자세히 보면 박새가 산마늘 보다 잎이 길고 잎의 주름이 많다는 것을 알 수 있습니다.



박새



산마늘



곰취



동의나물

봄철, 피로 회복과 잃어버린 입맛을 돋궈주는 곰취! 봄나물의 여왕이라는 별칭이 있을 정도로 많은 사람들이 애용하는 봄나물입니다. 곰취는

서늘한 고산지대에서 자생하는 산나물로 잘 알려져 있는데요. 이와 유사한 나물이 바로 동의나물입니다. 동의나물은 우리나라 각처의 산에서 자라는 다년생 초본으로, 쉽게 볼 수 있어 곰취와 혼동하기 쉽습니다.

동의나물은 수분기가 없으면 죽기 때문에 수생식물과 같이 자라는 경우도 볼 수 있어 주변에 박새와 습한 곳을 좋아하는 노루오줌 등이 같이 자라는 모습을 볼 수 있습니다. 동의나물의 뿌리는 약초로 사용되고 있지만, 잎을 생으로 먹을 경우 배탈이 날수도 있습니다. 곰취와 동의나물의 차이점은 곰취는 잎이 얇고 부드러운데 비해 동의나물의 잎은 반질반질하고 두껍죠.

### ■ 산채류와 독초를 구분하는 방법

산과 들에는 많은 산야초와 산채들이 지천으로 늘려있어 얼핏 보면 어떤 것이 먹을 수 있는 것이고, 먹으면 안되는 것인지 구분하기가 힘들다.

냉이나 썩처럼 수퍼에서 몇 번 만났던 산채들도 다른 풀들 사이에 섞어 있으면 잘 찾아지지 않는다. 사람에게 치명적일 정도의 독성을 지닌 풀을 그다지 많지 않지만 맛이 써서 먹지 못하거나 좋지 않은 성분이 있는 것을 잘못 선택할 수도 있다.

실수로 먹어서는 안 되는 풀을 채집하지 않도록 산채와 독초를 구분 할 수 있는 방법 몇 가지를 알아 두면 도움이 된다.

☞ 사전 지식을 충분히 습득한다.

식물도감을 이용해도 좋고 주변에 산채를 채취해 본 경험이 있는 사람에게 경험담을 들어 보는

것도 바람직하다. 꽃이나 잎만 갖고 다양한 산야초를 알아보기란 생각보다 어려우니 식물의 전체 모습을 꼭 알고 가도록 하자.

☛ 도심이나 경작지 주변에서는 채취하지 않는다.

멀리까지 가지 않아도 쉽게 채취할 수 있는 장점이 있지만 이런 곳에서 자라는 산채는 채취하지 않는 것이 좋다. 같은 종류의 산채라도 자라는 곳에 따라서 성분에 차이가 있는데 도심이나 사람이 재배하는 땅에서 자란 것은 자연 상태에서 자란 것 보다 질이 떨어진다.

또 자동차 매연이나 농약이 묻어 오히려 역효과를 낼 수도 있다.

☛ 친숙한 산채류를 먼저 채집한다.

한번도 본 적이 없는 산채를 찾아 헤메는 것은 쉬운 일이 아니다. 채집의 초보라면 우선 잘 알고 있는 산채부터 시작하는 것이 좋다. 눈에도 잘 뜨일 뿐만 아니라 채취하는 요령도 생긴다. 냉이나 쑥, 쑥바귀 등 식용으로 안전한 산채를 먼저 채취하자. 버섯류의 경우는 식용버섯과 흡사한 모양을 한 것도 있으므로 꼼꼼히 관찰하는 것이 좋다.

☛ 쓴맛이 너무 강한 것은 피한다.

생김새만 갖고 판단하기가 어려울 때는 잎을 하나 뜯어서 씹어보자.

너무 쓰고 강한 맛이 난다면 피하는 것이 좋다. 진한 쓴맛은 초식동물이나 곤충이 침해하지 못하도록 하기 위해서 식물이 만들어 낸 방어물질로 화학적인 대사 작용을 통해 만들어 진다.

쓴맛을 갖고 있다고 해서 반드시 독초인 것은 아니지만 모르고 사용하는 것은 위험하다.

☛ 냄새가 짙은 것은 피한다.

옆에 스쳐만 지나도 향수처럼 진한 향기가 나는 꽃이 있다.

혹은 역겨울 정도로 악취가 나는 식물들도 간혹 있는데 좋은 향기든 너무 진한 것은 피하는 것이 좋다. 이런 냄새들은 곤충이나 동물이 접근하지 못하도록 식물이 스스로 만들어 낸 것인데 이런 식물들을 모르고 먹는 것은 위험하다. 버섯의 경우는 색이 화려한 것도 경계의 대상. 잘 알고 있는 경우가 아니라면 채취하지 않도록 한다.

☝ 뿌리나 열매보다 잎이 안전하다.

특성이 있는 식물이라도 모든 부분에 독성이 있는 것은 아니다. 하나의 식물에서도 잎보다는 뿌리와 열매 쪽에 독이 있는 경우가 많다. 꼭 이용해 보고 싶은 산채가 있다면 뿌리를 이용하는 종류보다 잎을 이용하는 종류를 선택하는 것이 안전하다.

☝ 한두 가지 산채를 대량으로 이용하지 않는다.

적은 양을 먹었을 때는 괜찮지만 대량으로 섭취했을 때 중독 증세를 일으키는 것은 일반 식품에서도 흔히 있는 경우다. 산채도 마찬가지. 특정한 산채를 한두가지만 대량으로 섭취한다면 약이 되어야 할 것도 부작용을 낼 수 있다.

### ☛ 독초 섭취시엔 빠른 응급처치가 필수!!!

봄철 독초에서 가장 주의해야 할 것은 바로 늦젓가락나물입니다. 식용인 박쥐나물과 생김새는 비슷하지만 사약재료로 쓰일 만큼 강한 독성을 가지고 있습니다.



참당귀



개구릿대

개구릿대 역시 강한 독성을 가진 것으로 알려져 있는데요. 개구릿대는 산간 주민들도 참당귀와 헷갈려 하는 산나물입니다. 씹으로 많이 먹는 참당귀와 비슷하게 생겼지만, 줄기가 갈라지는 부분이 붉고 잎 뒷면이 흰 녹색인 특징을 가지고 있습니다. 개구릿대는 신경계가 마비되고 2시간 이내에 사망할 정도로 강한 독성을 가진 독초입니다.

독초 식중독 사고를 예방하는 가장 좋은 방법은 정확한 지식을 바탕으로 봄나물을 채취하고, 잘 모르는 나물은 절대 먹지 않는 것인데요. 식용인줄 알고 섭취했는데, 사실 그것이 독초였을 경우에는 가장 먼저 섭취한 것을 모두 토해내야 합니다. 먹은 즉시 손가락을 목에 집어넣어 내용물을 토해내고, 더운물을 마신 후에 의사를 찾아가는 것이 가장 올바른 대처법이죠. 우리 몸에 참~ 좋은 봄나물! 하지만 잘못 알고 채취했다간 오히려 여러분의 몸을 다치게 할 수도 있습니다. 봄철 자연독에 의한 식중독이 사전에 일어나지 않도록 봄나물에 대한 지식과 주의가 필요하겠습니다.