

## 쑥

임 락 경(목사, 화천 시골교회)

내 머릿속에 쑥이 기억나는 것은 6·25때부터다. 전쟁 때인지라 먹을 것이 없어 쑥으로 연명했다. 평야지에서 자란 나였지만 그 쑥마저도 없어서 못 먹었다. 우리 고향에서는 쑥 뜯어 온다고 안하고 쑥 캐온다고 했다. 내 고향은 평야지라서 논둑이 있어도 경계 정도이고 밭 뚝도 별로 없다. 주인이 다른 밭끼리 돌 몇 개 놓고 경계표시를 한 곳도 있었다. 논둑 밭둑에 나 있는 쑥이란 조금 있고 그 쑥마저도 주인이 지킨다. 그래도 칼 들고 바구니 들고 이른 봄에 쑥 캐러 간다. 쑥 뜯으러 안가고 칼끝으로 뿌리 부분까지 뜯는 건지 캐는 건지 캐는 쪽이 가까워서 쑥 캐온다고 했다. 연명할 쑥마저 없어 어머니께서는 이웃집 아주머니들과 봄이 되면 30리 밖까지 쑥 캐러 간다고 다녀오신다. 아침 일찍 떠나시면 밤늦게 돌아오신다. 그곳 마을에는 산이나 논 뚝 밭 뚝에 쑥이 널려있다고 하신다. 신기한 이야기로 들렸다.

쑥이 귀한 평야에서 자란 나는 주로 콩잎을 말려 놓았다가 마른 콩잎을 주로 먹고 자랐다. 학자들은 쑥이나 콩잎을 분석하면서 쑥에는 비타민 S니 쌍SS니 콩잎에는 비타민R이 있으니 하면서 영양이 어땡고 하겠으나 쑥은 써서 싫고 콩잎은 껌껌하고 질겨서 씹다보면 넘어가지 않아서 오래

썩다 뻥을 때도 있다. 썩이나 콩잎에 쌀이나 좁쌀을 많이 넣어 50:50만 되어도 먹을 만하지만 콩잎 9와 쌀 1을 배합해서 익혀 놓았다고 생각해보자. 이름하여 콩잎밥이란다. 이런 밥을 가끔씩이 아니고 명절이나 부잣집에 일하러 가서 얻어먹는 것을 제외하고 1년 내내 15년 내내 먹어 왔다고 상상만 해보자. 내가 15년 내내이지 부모님은 30년 50년 동안 그렇게 살아 오셨다. 것처럼 지겨운 썩이 고향을 떠나니 온 산과 들판에 깔려있다. 아니 지겹다. 더 나가서 여름철이면 썩과 싸워야 한다. 아니 가까이 해야 한다. 앞으로도 지겹게 더 먹어주어야 한다.

내가 어릴 적에는 병원이나 약국은 없었다. 병이 나면 가까이 있는 썩을 약으로 써왔다. 어른들도 그래 왔으나 어른들께 들은 바도 없으니 그냥 써왔다. 그래서 낫는 줄도 몰랐다. 낫질하다 손을 베거나 상처가 나면 그냥 가까이 있는 썩을 뜯어 비벼서 즙이 생기면 그대로 붙여두면 23일 지나면 작은 상처는 곧 낫는다. 코피가 나면 썩 잎을 비벼 즙이 생기면 그 썩으로 코를 막으면 코피가 멎었다. 무슨 책을 본대거나 어른들에게 들어 보지도 않았다. 지금도 상처가 나면 썩 잎을 비벼서 막는다. 무슨 동의보감을 찾아 읽거나 백과사전을 보거나 약학사전 무슨 책 어느 교수의 말 읽어 보지도 않았고 읽어 본 책도 없었다. 지금 생각해보니 지혈제로 좋은 명약이었다. 단오 때가 되면 어른들이 썩을 쥘어 비 안 맞는 처마 밑에 말려 두는 것을 보았다. 평야지라서 말려 둘 썩이 없었다. 배가 아프면 그때그때 썩을 뜯어 즙을 내서 먹고 지냈다. 배가 아프다는 것은 막연한 이야기다. 배의 어느 부위가 아프냐에 따라 병이 다르다. 주로 배꼽 위 부분이 아픈 것은 위장병이다. 위장병도 여러 가지다. 위벽이 헐은 것은 위궤양이고, 위벽에 염증이 있는 것은 위염이다. 이때 썩을 먹으면 위염이나 위궤양 치료가 되는 것이었다. 염증이 없어졌던 모양이다.

음식을 많이 먹어 소화가 안 될 때도 썩을 먹으면 소화가 잘되어 고쳐졌을 것이다. 명치 밑으로 위가 있고 간이 위를 덮고 있다 간은 여간해서 아프다고 하지 않는다. 간이 여러 가지 일을 하는데 간이 아프다는 것은 죽음이 가까이 왔다는 신호다. 다만 간에 박혀있는 쓸개가 병이 나면 그때

간이 아픈 신호를 하게 된다. 이때 쑥의 효능이 결석에도 좋다고 한다. 결석으로 인한 통증 때 고쳐진 모양이다.

위에 붙어 있는 넓고 길쭉하고 약 한 뼘쯤 된 장기가 있는데 이 장기를 비장이라 한다. 이 비장을 지라라고도 하는데 지라가 피를 걸러내고 지라와 같이 있는 췌장이 있어 췌장은 인슐린을 만든다고 하는데 이때도 쑥이 도움을 주었던 것이다. 무엇보다도 소장, 대장이 하는 일을 돕는데 쑥이 한 몫 크게 한다. 배가 아플 때 배 전체가 아픈 것은 장이 나빠서 아픈 것이다. 주로 배탈이 자주 나서 설사를 하는 사람들은 쓸개액이 부족해서였다. 쓸개즙은 쓴 음식이 만들어내지 단 음식이 쓸개즙을 만들 수는 없는 것이다. 쓸개즙은 무엇보다도 쑥을 먹으면 쓸개즙이 많이 생겨나서 배탈이 나고 설사를 하게 되면 설사가 멎게 되는 것이다.

배가 아플 때 배꼽 밑이 아픈 것은 방광이다. 이때도 쑥은 이뇨역할을 하게 되니 안 아프다. 배꼽 왼쪽과 오른쪽 아랫부분이 아픈 것은 주로 여인들의 자궁병이다. 쑥을 먹으면 배꼽양쪽 배가 아픈 증세도 고쳐진다. 배꼽 오른쪽 부위가 아픈 것은 맹장염이다. 맹장염은 지금은 충수돌기라고도 한다. 내가 알고 있는 맹장염은 위장이나 장이나 신장에 이상이 있을 때 맹장은 감지기 역할을 하면서 그 병을 이겨내려고 애쓰는 증상으로 본다. 이때에 쑥을 먹으면 위나 장이나 신장에 이상이 있을 시에 그 병이 고쳐지면 맹장은 염증이 생기기전에 고쳐질 수 있다. 원인도 결과도 모르고 쑥을 먹으면 맹장염도 고쳐진 줄 알고 있다. 이 모든 것을 종합해보면 배 아플 때 쑥을 먹으면 고쳐지게 되는 것이다.

## 쑥의 종류

우리나라 자생쑥은 30여 가지나 되는데 식용과 약용으로 구분해서 사용하고 있다. 일본 히로시마 원폭 때 식물 중 최후의 생존식물로도 유명하다. 요즈음 식용쑥 계통은 애엽(艾葉), 약용계통은 인진호(茵陳蒿 :인진쑥)로, 뜸쑥은 싸주아리로 대별된다. 유럽이나 러시아의 뽕우드로 부르는 쑥은

독성이 강해 쓸 수 없고, 프랑스나 독일 등지의 쑥은 간질발작, 환각의 부작용이 있는데, 이를 원료로 한 유명한 압생트(absinthe)술은 중독되면 부작용이 나타나 간질발작으로 목숨을 잃거나, 자살하는 사례가 많다고 한다.

우리나라에서는 좋은 쑥의 조건으로, 바닷바람을 맞고 자라며 줄기는 가늘고 키는 30cm를 넘지 않고, 잎줄기에 흰털이 있으면서 앞에 연한 누런 빛이 돌며, 대궁 하나에 여러 줄기가 모여 나고 향이 순하여 독하지 않은 것을 좋은 쑥의 기준으로 삼았고, 채취 시기는 삼짓날(음. 3월 3일)과 오월 단오(음. 5월 5일)무렵 뜯어 말린다고 했고, 생 것은 차갑고 묵힌 것은 열하다. 쑥은 오래 묵힐수록 좋은 약초 가운데 하나로, 맹자는 “7년 묵은 병에 3년 묵은 쑥 구한다”는 말을 했고, 잎 부분이 밑으로 쳐지게 성글게 엮어 매달아 완전히 말리지 않은 상태로 통풍 좋은 한지로 싸서 무겁게 눌러 놓으면, 수분이 약간 있는 상태에서 발효되어 질 좋은 쑥을 얻는다. 쑥을 말릴 때 주의사항은 곰팡이가 피지 않게 해야 하고, 적기에 채취된 것을 써야 한다는 점이다. 시기가 이르면 약성이 미미하고 넘으면 독성을 띤다. 예로, 삼월 인진쑥은 능히 병을 고치지만 사월 제비쑥은 불쏘시개 밖에 안 된다.

우리나라 쑥은 인진쑥 이외에 뜸이나 약쑥으로 유명한 쑥으로 강화와, 인천 앞바다의 자월도, 서북단의 백령도, 넓게는 남양반도 산의 싸주아리쑥이 있다. 강화산 약쑥은 사자발쑥으로 알려졌는데, 세분하면 강화마니산쑥, 길상산쑥, 해명산쑥이 3대 강화약쑥으로 알려져 있다. 그리고 싸주아리쑥은 싸자리라고도 불리고 있기도 한데 줄기가 다소 굵고 곧게 자라고(70cm 내외), 잎 모습이 사자 발바닥 모양으로 단순히 갈라져있고, 끝이 뾰족하면서 약간 위로 오므라진 형태이다. 전통 싸주아리는 잎 모습이 새 날개모양이면서 평평하고 줄기가 부드럽고 흰색이다(30-50cm). 싸주아리는 털이 보송보송한 경우도 있는데, 냄새가 독하지 않고 무척 향기로우며(박하향이 섞인 듯한) 다른 쑥은 말리면 줄기가 검어 지지만, 이것은 누런빛을 띄는 게 보통이다. 강화쑥은 강화도를 벗어나면 모습 자체가

변형되면서 고유의 향이 사라지는 것으로 알려져 있기도 하다.

이외에 많이 볼 수 있는 쑥은 사철쑥과 거의 흡사한 비쑥이 있는데 주로 중남부의 모래와 자갈 섞인 염습지에 많고 신장결석 용해와 여성 질병 즉 요도염, 산후하혈, 자궁출혈, 신경쇠약, 두통에 많이 써왔다. 비쑥은 겨울에 지상부가 죽고, 사철쑥은 죽지 않는 걸로 구분한다. 사철쑥은 황달 치료에 유명하며, 지방간, 간경화, 간암에 까지도 사용되고 있다. 사철쑥은 냇가의 모래밭에서도 볼 수 있다.

산에 가서 많이 만나는 쑥에는 제비쑥이 있는데, 식용과 약용으로 열을 내려 염증과 음허화왕을 치료하며, 눈을 좋게 하고 얼굴색을 좋게 하고 간경변과 간열의 증상에 많이 써왔다. 색이 일반 쑥보다 짙푸른 색이라 쉽게 눈에 들어온다.

우리주변에서 제일 흔한 쑥으로 참쑥과 물쑥이 있는데, 물쑥은 습지나 냇가, 강가에 많고 잎이 길게 갈라져 있어 찾기 쉽다. 참쑥은 15-20cm 정도로 뜸쑥과 산후조리용으로 써왔으며, 식용으로 떡과 국에도 넣는 가장 일반적인 쑥으로 잎의 뒷부분에 잔털이 많아 흰빛이 감돈다. 물쑥 중에 잎이 갈라지지 않은 것은 외잎물쑥이라고 한다. 물쑥의 연한 줄기와 잎을 묶이나 청포에 섞어 무친 것을 누호채라 하고, 차는 누호차라 하여 옛날부터 알려져 있고, 간기능 보호와 통경에 써왔다. 쉽게 활용할 수 있고, 도심지에도 습한 물가에 비교적 많다.

이외에도 산지에서 간간히 보이는 맑은대쑥(개제비쑥, 암려)과 길가나 빈터, 폐가 터, 강가 등에 무성히 자라서 '쑥대밭'이라는 표현의 원조격인 뽕쑥(뽕대쑥)과 개똥쑥(잔잎쑥, 개땅쑥)이 있다. 맑은대쑥의 아주 어린새싹은 망초와 거의 흡사하다.

## 쑥의 효능 및 활용

쑥은 식품으로서 무기질과 비타민이 대단히 많고, 약효는 방향성 정유 성분인데, '필수기름'(Essential oil)이라고도 하는 정유성분의 25-30%가

'씨네올'(Cineol)이라는 성분으로, 향기의 주성분이며 살균과 살충작용이 있어 모깃불로도 피우고 황색포도상구균, 대장균, 용혈성연쇄상구균의 살균도 가능해 지혈과 피부병, 상처에도 많이 써왔다. 쑥의 효능을 대별하면, 파혈작용과 청혈 및 생혈작용, 혈관을 튼튼히 하는 작용으로 중풍, 뇌출혈, 뇌경색, 동맥경화 등에 많이 사용했다. 혈압이 높아도 쑥차를 마시면 혈관이 튼튼해져 혈관과열을 막을 수 있다는 이야기도 전해진다. 간장질환, 위장질환, 여성질환 등에 폭넓게 이용되어 왔다. 봄의 새싹생즙으로 고혈압과 신경통에도 이용해 왔으며 데쳐서 냉동보관해서 쓰기도 하고 쑥조청이나 환(丸)으로도 한다. 이외에 쑥차, 쑥술, 쑥엿, 쑥식초, 쑥염색(옷감), 쑥이불 등에도 사용하고 있다. 보통 차로 마시는 것이 일반적인데 하루 1-2g을 뜨거운 물로 우리거나 2-3분 끓여서 조금씩 수시로 마시면 된다. 질이 좋은 쑥은 0.1-0.2g만 써도 잘 우리나라와서 맛과 향이 좋으므로 적게 써도 된다. 허준은 쑥을 의초(醫草)라 불렀다.

내가 직접 사용해본 쑥은 몸을 따뜻하게 하고 지혈제로써 자주 써 왔다. 몸이 차가운 여인들은 냉증이 심하고 대하증이 있고 자궁이 차가워 임신이 안 된다. 어렵게 임신이 된다 해도 몸이 계속 차서 자궁온도가 맞지 않으면 유산하기 쉽다. 또 아이가 태어나도 음체질로 태어나 한 평생 병을 앓고 살기 마련이다. 몸이 찬 사람에게 첫 번째 권하고 싶은 음식물이 쑥을 권하고 싶다. 몸이 차가운 사람은 쑥차가 좋다. 옛 우리 어른들은 좋은 약 있으면 한 번에 많이 먹고 무슨 병을 한 번에 고치려고 한다. 쑥을 먹을 때 즙을 내서 쓰디쓰게 그것도 한 그릇 가득 담아 단번에 마신다. 이렇게 되면 약 성분이 너무 진하여 간에 무리가 간다. 또 간이 다 소화시키지 못하고 나머지는 배출시킨다. 쑥이 아깝다. 연하게 조금씩 자주 먹는 것이 좋다. 마른 쑥일 경우는 쑥차 정도면 좋겠다. 좀 아쉬우면 약간 쓰게 해서 한 공기 정도면 좋겠다. 여기다 꿀을 타서 먹으면 아주 좋다. 하루에 3-4번 정도면 족하다.

여기서 주의할 것이 있다. 쑥이란 몸에 열을 올리는데 좋은 식품이지만 지혈작용을 하게 되니 젊은 여인들은 달력을 쳐다보고 마셔야 한다. 여인

이 월경 전날 쑥차를 마시면 지혈이 되기 때문에 월경날짜가 늦어진다. 계속해서 마시면 계속 늦어지기도 하고 양이 많은 여인들은 날짜 참다못해 나오기는 해도 피가 덩어리가 쳐서 나오기도 한다. 나는 여자가 아니라서 짐작으로 월경 끝나고 20일 먹고 기다렸다가 끝나면 다시 먹으라고 했다. 이말 듣고 예민한 처녀가 마셔보더니 월경 끝내고 20일이 아니고 12일이란다. 미루어 짐작컨대 쑥차나 쑥즙만이 아니고 이른 봄에 쑥국도 마찬가지로 쑥떡이나 쑥버무리기도 마찬가지다. 무슨 행사 때마다 절편을 많이 해오는데 절편 중에 쑥 절편이 반반 섞여 나오기도 한다. 이때도 젊은 여인들은 자기의 월경날짜를 기억하고 있다가 월경날짜가 보름정도 남아 있으면 먹지 말아야 한다. 그렇다면 젊은 여인들 중 2/3는 먹을 자격이 없다. 내가 유심히 보건대 젊은 여인들 쑥떡 보면 아무 생각 없이 먼저 집어 먹는다.

봄이 되면 봄나물 중에 달래, 냉이, 고들빼기 다음으로 쑥이 나온다. 이른 봄에 쑥이 나오면 맨 먼저 쑥국을 끓여 먹는다. 이 쑥국도 젊은 여인들은 달력 쳐다보고 먹어야 한다. 요즘에는 자기가 들고 다니는 전화기에 월경날짜 입력해 놓고 12일이 지나면 쑥으로 된 음식이 나타나면 경보 신호가 울리도록 장치를 해 놓으면 좋을 듯하다. 요즘 젊은 여인들은 그럴 수 있으나 옛날 우리 어머니께서는 어떠셨는지 궁금하다. 이른 봄만 되면 쑥 캐오시고 나나 내 누이동생까지 쑥 캐오라고 시키시고 캐오면 곧 바로 쑥국을 끓여 주셨다. 봄에 쑥을 자주 먹으니 월경불순으로 인해서 배란기가 맞지 않아 임신이 안 될 수도 있다. 그때그때마다 어머님의 월경날짜가 잘 맞으셨는지 궁금하다. 아무튼 우리 형제간이나 우리 가족들 중에는 봄 생일이 없다. 그 다음 쑥이 자라면 곧 바로 쑥 버무리기도 하였고, 식량이 없는지라 쑥을 많이 넣고 밥도 짓고 떡도 해먹었다. 내가 착각하고 있다. 여인들 월경은 원래 처녀 월경이었지 유부녀들에게는 월경이 없었다. 우리 어머니는 아버지보다 일찍 돌아가셨고 그도 환갑을 지나서 돌아가셨다.

쑥은 몸을 따뜻하게 하는 음식으로써 산나물도 되고 들나물도 되고 약

이 되는 식물로서 제일이고, 야채 중에서는 몸을 따듯하게 하는 채소로써 마늘을 들 수 있다. 마늘 또한 지금도 산마늘이 있는데 산마늘이 들에서 재배한 마늘보다는 훨씬 효과가 좋다. 신화이기는 하지만 백두산 부근에서 집 없이 굴속에서 살아남으려면 쑥과 마늘을 먹지 않고는 살아남을 수가 없다.

쑥을 식용으로 먹으려면 어린잎일수록 좋으나 약용으로 쓰려면 단오 때가 좋다. 약이 올라야 좋다. 약용은 그늘에 말려 두었다 쓰는 것이 좋다. 지난해부터는 김매다가 쑥이 나오면 뿌리 채 캐서 말려둔다. 쑥 잎보다는 뿌리가 더 효과가 있을 것 같다. 쑥이 좋다는 말만 늘어놓았지 나 역시 몸이 차가운 체질이라서 쑥을 먹어야하지만 여름부터 한 차례도 못 먹었다. 글을 쓰다가 헛간에 여름에 말려 둔 쑥 뿌리를 다려 먹으면서 글을 쓰고 있다. 지금 또 나가서 주전자에 삶아 놓은 쑥을 마시련다. 農