

말을 아예 듣지도 않고 믿지도 않는 고집쟁이를 가리키는 말이다.

“자주 책망을 받으면서도 목이 곧은 사람은 갑자기 패망을 당하고 피하지 못하리라” (잠언29:1) 農

들풀이야기 - 질경이

교회 앞에 조그만 텃밭을 가꾸는 중 잡초를 캐다가 속으로 이런 질문을 해보았습니다. “왜 캐내는 것이지? 무엇 때문에 스스로 자라나는 생명을 거두는가? 이것들도 살아야 할 이유가 있지 않은가?” 하고 말합니다. 창세기 1장 29절에 “하나님이 가라사대 온 지면의 씨 맺는 모든 채소와 씨 가진 모든 나무를 너희에게 주노니 너희 식물이 되리라” 라고 말씀하고 있습니다. 그렇습니다 하나님의 창조섭리는 작고 하찮은 들풀에도 분명히 서려있음을 증거하는 말씀입니다. 요즘 잡초를 연구하는 사람들이 그 약리효과와 이용가치에 대해 크게 관심을 갖고 대하고 있는 것을 보더라도 그렇습니다.

또 한가지 의문은 왜 밭에 기르는 작물은 그 원산지가 거의 외국산이어야 하는가입니다. 배추, 고추, 참깨, 가지, 상추, 치커리 등 갖가지 쌈채소들과 대부분의 곡물들은 외국의 다산성, 기능성 품목들로 바뀌어져 버렸습니다.

밭에선 이제 오래 전 우리 선조들이 잡수셨던 고유한 먹거리를 기대할 수 없게 되었습니다. 자연의 기운을 타고 생겨나 자연이 가꾼 들풀에서 우리는 우리 몸에 가장 알맞는 신토불이(身土不二)를 만날 수 있지 않을까요?

생태공동체 운동가 황대권 씨가 『야생초 이야기』에서 “야초가 쓸

데없이 그 자리에 난 건 하나도 없어요. 다 자연이, 그 땅이 필요해서 야초를 그 자리에 키우는 것이죠.” 라고 한 말과 조셉 코케이니가 『대지의 수호자 잡초』에서 “너희들이 말하는 잡초란 바로 너희들(인간들)이 아닌가. 너희들이 그렇게 애지중지하는 ‘농작물’은 하늘이 부여한 모든 자생력을 상실한 채 인간의 과잉 보호막에서 살며 또 인간의 뜻대로 죽어간다는 초라한 존재가 아닌가. 반면 나(잡초)는 인간의 무자비한 탄압과 온갖 척박한 환경에도 묵묵히 뿌리를 내리고 도리어 땅을 윤택하게 만든다. 인간과 땅을 위해 존재하는 게 바로 나라는 사실을 인정해라, 인정해라” 라고 한 말에 깊이 동감하며 같이 삶을 나누며 살아가야 할 들풀이야기를 하고자 합니다.

질경이

교회 앞 텃밭에 가다보면 꼭 밟히는 풀이 있습니다. 땅에 포복하듯 착 달라 붙어있는 질경이가 바로 그것이죠. 질경이는 수없이 밟히고서도 “전 괜찮아요. 이렇게 밟혀야 더 튼튼해지는 걸요. 당신의 걸음소리를 들으면 생기가 들고요, 긴 타원형의 스킨십이 오래 될 때에는 조금 힘이 들지만 더 가깝게 친밀감이 생겨 행복하기까지 한답니다.” 라는 진 초록빛 이야기를 속삭이지요.

질경이는 들이나 밭과 논 주변이나 인가 근처에 흔히 나는 들풀입니다. 특히 경운기가 다니는 농로나 사람들이 산책하는 오솔길에서 많이 발견됩니다. 짓밟힐수록 더 강인해지는 풀이라 사람이나 차들이 많이 다니는 곳에 자리를 잡는지도 모르지요. 질경이는 짓밟히고 짓밟혀도 살아남고 심한 가뭄이나 뜨거운 여름 별 아래서도 잘 견디는 생명력이 질긴 식물이라 질경이란 이름이 붙여졌나 봅니다.

질경이를 한방에서 차전초(車前草)라고 하는데 그 이름에는 다음과 같은 고사가 전해집니다. 옛날 한나라 광무제 때 마부(馬武)라는 장군이 황하유역에서 가뭄에 시달려 병사와 말이 모두 식량과 물이 없어 뇨독증으로 죽게 되었을 때 장군의 말이 전차 앞에 있는 풀을

뜯어 먹고 원기를 회복하는 것을 보고 차 앞에 있는 풀을 말아 먹이고 병사들에게 삶아서 먹였더니 병이 낫고 원기를 회복해 승전했다는데서 ‘차앞의 풀’(車前草)이라는 이름으로 ‘차전초’라 불리어 지게 되었다 합니다.

질경이는 대개 인위적으로 잡초로 인식되고 있지만 질경이가 지닌 그 성분을 살펴 볼 때는 뛰어난 약초임에 틀림이 없습니다. 질경이를 뿌리 채 말린 것을 차전초라 하고 씨는 차전자라 하여 한약의 재료로 쓰이고 있습니다.

질경이는 ‘프라타긴’이라는 배당체와 탄닌이 들어있어서 이뇨제, 진해, 거담, 건위, 지사(止瀉), 해열, 소염, 강장제 등으로 쓰이고, 급만성 세균성 설사, 신장염, 방광염, 요도염 위궤양, 십이지장궤양의 치료에도 이용하며 민간약으로는 종기에 생잎을 불에 쪄어 부드럽게 해서 붙이면 좋고 치통에는 생잎을 소금에 비벼서 아픈 이에 물고 있으면 치통이 멎는다고 합니다.

옛 글에는 질경이를 오래 먹으면 몸이 가벼워지며 언덕을 뛰어넘을 수 있을 만큼 힘이 생기며 무병장수(無病長壽)하게 된다고 하였습니다. 또 질경이는 피부 진균을 억제하는 효능이 있는데, 피부궤양이나 상처에 쪼어 붙이면 고름이 멎고 새살이 빨리 돌아 나온다고 합니다. 질경이 씨앗은 간의 기능을 활발하게 하는 작용이 있어 황달에 효과가 있으며 최근에는 질경이 씨앗이 암세포의 진행을 80퍼센트 억제한다는 연구보고도 나와 있다고 합니다.

옛날 차력약으로 구리가루를 먹다가 구리에 중독되어 피오줌이나 피똥을 누는 사람이 더러 있었는데 그럴 때는 반드시 질경이를 먹어서 해독하였다고 합니다.

다음은 최진규의 토종약초 장수법에서 질경이를 약으로 이용하는 방법을 발췌한 것입니다.

만성간염 : 질경이 씨 한 손가락에 물 200밀리리터를 넣고 물이 반으로 줄어들 때까지 달여서 그물을 하루 세 번에 나누어 마신다.

고혈압 - 그늘에서 말린 질경이 10~20그램에 물 반 되를 붓고 반으로 줄어들 때까지 달여서 하루 세 번에 나누어 마신다.

기침, 가래 : 질경이 씨 10~20그램이나 말린 질경이 10~20그램에 물 반 되를 붓고 반으로 줄어들 때까지 달여서 수시로 차 대신 마신다. 어린아이의 기침에 잘 듣는다.

설사, 변비, 구토 : 질경이를 날것으로 생즙을 내어 마신다. 미나리를 같이 넣어도 좋다.

늑막염 : 말린 질경이와 창포 각 10~15그램에 물 반 되를 넣고 달여서 마신다. 질경이 생잎에 소금을 약간 넣고 짓쪄어 즙을 내어 밥먹기 전에 먹어도 좋다.

급, 만성 신장염 : 질경이 뿌리와 오이 뿌리를 3:1의 비율로 섞은 다음 물을 반 되쯤 붓고 물이 반쯤 줄 때까지 달여서 체로 걸러 찌꺼기는 버리고 한번에 한잔씩 하루 세 번 빈 속에 먹는다.

부종 : 질경이 씨와 삼주 뿌리 각각 50그램에 물 한 되를 붓고 물이 반으로 줄어들 때까지 달여서 하루 세 번 밥먹고 나서 30분 뒤에 마신다.

두통, 감기 : 질경이를 진하게 달여서 하루 세 번 밥먹기 전에 마신다. 하루 20~30그램을 쓴다. 2~3일 마시면 대개 낫는다.

관절염 : 무릎관절에 물이 고이고 통통 부어 오르며 아플 때 질경이 20~30그램에 물 1되를 붓고 달여서 차 대신 수시로 마시면 좋은 효험이 있다.

숙취나 알코올 중독 : 질경이 뿌리와 이질풀 각 10그램에 물 반 되를 붓고 달여서 마신다.

질경이는 약으로 이용될 뿐만 아니라 무기질과 단백질, 비타민 류와 당분 등이 많이 함유된 영양가 높은 식품입니다. 봄에 나물을 무쳐 먹기도 하고 기름에 볶거나 튀겨 먹고 날로 씹을 싸 먹을 수도 있습니다. 더군다나 질경이로 김치를 담그면 특별한 맛을 느낄 수 있습니다. 필자의 집에선 질경이를 끓는 물에 데친 후 말려서 간장

에 저린 다음 냉장 보관하여 일주일 뒤부터 꺼내어 먹는데 껌잇 못 지 않은 맛을 느낄 수 있었답니다. 예전에 흉년이 들 때면 질경이 죽이 구황 식량이었다고도 합니다.

씨는 기름을 짜서 메밀국수를 반죽할 때 함께 넣으면 국수가 끊어 지지 않아서 좋다고 합니다. 또 씨는 볶아서 차로도 이용하는데, 뼈마디가 쭈실 때 눈이 충혈될 때 소염작용을 하는 건강차입니다.

질경이는 질경이과(Plantaginaceae)에 속하는 여러해살이풀로써, 길이가 10cm정도이며, 학명은 *Plantago asiatica* L. 영명은 asiatic plantain 입니다. 꽃대는 길이가 20cm정도로서 4-9월에 나오고, 꽃은 잎겨드랑이에서 피며 흰색이며, 원줄기는 없고 많은 잎이 뿌리에서 나오고 잎자루와 잎 몸 길이가 비슷합니다. 질경이는 평범한 들풀 같지만 질경이의 생태를 살펴보면 신비스런 점이 한두 가지가 아닙니다.

질경이는 옛날부터 농사의 지표식물이었습니다. 길가의 질경이가 말라죽으면 그 해는 큰 가뭄이 든다고 미리 예측했다고 합니다. 또한 산중에서 길을 잃었을 때 질경이를 발견하면 인가가 가깝다는 것을 알 수 있었다고 합니다. 방향을 찾는 지표식물이기 때문에 산중에는 없는 들풀입니다.

질경이의 형태를 잘 살펴보면 줄기가 없으며, 많은 잎이 뿌리에서 나오는데 곧 로제트형으로 자라고 있습니다. 에너지의 효율적 분배 수단이라는 과학적 생태를 지니고 있는 것이지요. 잎이 거의 땅 바닥에 수평으로 나있고 서로 겹쳐있지 않아 적은 잎 면적으로 광합성을 최대로 할 수 있고, 땅 표면의 열에너지까지도 그대로 받아들일 수 있는 것입니다.

질경이는 잎 속에 강한 조직이 들어있어, 짓밟혀도 잘 찢기지 않고 성장점은 땅속에 들어있으니 잎이 다 뜯겨도 재생할 수 있는 생명력이 너무나 강한 들풀입니다.

질경이의 또 다른 특성은 번식력이 강하다는데 있습니다. 질경이 씨는 얇고 탄력 있는 캡슐에 들어 있다가 뚜껑이 열리고 밖으로 나

오는데, 씨가 물에 젖으면 표면이 끈적끈적한 젤리상태가 됩니다. 이러한 점성은 사람이나 짐승의 발과 차바퀴에 착 달라붙었다가 다시 밟히기 쉬운 곳에 떨어져 번식하게 됩니다. 그러한 이유로 포장되지 않은 길에서는 줄지어선 질경이의 행렬을 쉽게 발견할 수 있습니다.

강한 번식력의 또 다른 생태적 요인은 타가(他家)수정을 한다는데 있습니다. 늘 암꽃이 수꽃보다 먼저 피고 먼저 지게 됩니다. 그러한 몸에서는 서로 만날 수 없게 되어 근친결혼은 꿈도 꾸지 못합니다. 수꽃이 필 때에는 이미 암꽃은 다른 꽃가루와 결혼을 끝낸 다음이 되는 것이죠. 이는 유전적 다양성을 지니게 하여 환경에 대한 적응력을 높이는 작용을 하게되는 것입니다. 또한 질경이는 주당 14,000 개의 종자를 생산하고, 종자의 살아있는 기간이 무려 '60년'이나 된다고 합니다. 이와 같은 왕성한 번식력으로 우리 삶과 밀접하게 지속적으로 살아온 것입니다.

여름에서 가을까지 질경이의 속삭임은 밟힐 때마다 더 깊숙이 친근한 음성으로 들려옵니다. “저의 몸 가운데 조그만 기둥이 솟아있어요. 길쭉이 올라간 초록빛 작은 기둥에 흰꽃이 피었다가 지고 나면 갈색의 보석들이 매달리게 된답니다. 그 때가 되면 저는 당신의 발걸음을 더 간절하게 바라게 되지요. ‘쿵쿵 울리는 발걸음’ 소리가 나면 초록빛 꽃 기둥들이 응답하는 정겨운 합주소리를 들을 수 있을 거예요. 당신의 발걸음은 나의 분신들을 옮겨주는 전도자 역할을 하기 때문이죠.”

질경이의 끈질김이 우리 농민의 근성을 많이 닮아 있습니다. 농촌을 묵묵히 지키는 끈질긴 삶의 모습을 말입니다. 질경이를 대할 때마다 밝히고 밝혀도 쓰러지지 않는 삶의 강인함을 엿볼 수 있었습니다. 農