

▶ 함박 시키면 바가지 시키고 바가지 시키면 쪽박 시킨다

쪽박보다 큰 것이 바가지이고 바가지보다 큰 것은 함박이다. 어떤 일을 윗사람이 아랫사람에게 시키면 그는 또 자기 밑에 있는 아랫사람에게 다시 시킨다는 말이다. 農

들풀이야기 - 쑥

어린 시절 동네 아이들과 나물을 캐러 가서 가장 많이 채취하는 것은 당연히 쑥이었습니다. 쑥은 곧 봄나물의 대명사였던 것이죠. 사람들에게 너무나 잘 알려진 풀이며 쑥보다 더 친숙함을 느끼게 하는 식물이 있을까요? 하지만 흔하다 흔한 것이기에 제대로 그 가치를 인정받지 못하고 있는 것도 사실입니다.

요즘 허브에 대한 관심이 높아져서 서양의 각종 허브가 국내로 들어와 우리생활 속에 자리잡기 시작했습니다. 허브란 향기가 있고 약효도 있는 식물의 총칭입니다. 지중해연안의 약초들을 허브라고 많이들 지칭합니다만 우리나라에도 허브라고 불러 질 토종허브가 많이 있음을 알아야합니다. 사람들에게 많이 알려진 허브 중에 로즈마리나 라벤더의 냄새를 맡아보면 쑥에게서 나는 냄새와 흡사함을 느낄 수 있습니다.

쑥은 그 고유의 향취가 있고 약효도 뛰어난 허브중의 허브입니다. 쑥은 우리나라에 40여 종이 자라고 있는데 거의 모든 종류가 식용, 약용으로 중요하게 쓰이고 있습니다. 그 중에 강화도의 사자발쑥이 있는데 그 성분이 너무나 뛰어나서 옛날에는 매년 5월 단오를 전후하여 무역상들이 동양에서 가장 품질이 우수한 사자발쑥을 구하기

위해 강화도로 몰려들었다고 합니다. 개성 벽난도 상인들이나 국내 각처의 보부상들도 그 우수한 약초를 사기 위해 모여들었음은 물론 이죠. 쑥을 구하기 위해 쑥장 까지 열렸으니 우리의 쑥이 얼마나 좋은 효능이 있으면 그랬는지 알 수 있겠죠.

또한 예전에 호남사람들은 일년에 한번씩 약쑥을 먹지 않으면 토질병을 고치지 못하였다고 합니다. 노인들이 정초에 사랑방에 모이면 그 인사가 “지난 겨울에는 시장에 가서 약쑥이나 한 타래 사다가 식구들을 먹였나”라고 하였다니 그만큼 약쑥을 중요시했음을 알 수 있습니다.

우리나라 건국신화에 곰과 호랑이가 사람되기 위해 먹은 식물 중 쑥이 나오고 단군을 낳은 환웅은 신도시를 건설하고 나라를 다스릴 때 마늘과 쑥으로 병을 다스렸다고도 적고 있어 예부터 귀한 약초였음을 말해주고 있습니다.

쑥의 영양성분을 보면, 단백질 5.2%, 지질 0.8%, 당질 4%, 섬유질 3.7%, 회분 21%입니다. 또한 칼슘, 인, 철 등의 무기질과 비타민이 듬뿍 담겨있습니다. 비타민 A가 많아 하루에 80g만 먹어도 비타민 A 하루 권장량을 섭취할 수 있습니다. 비타민 A가 충분하면 우리 몸에 세균이 침입했을 때 저항력이 강해지게 됩니다. 비타민 A와 C의 보고인 쑥은 특히 환절기 식품 중 으뜸이라고 할 수 있습니다. 봄 들어 눈에 띄게 현저히 나타나는 피부건조, 호흡기질환, 각종 알레르기성 증상, 위장병 등을 예방 및 치료하는데 쑥은 아주 좋은 식품으로 알려져 있습니다.

맹자에 “칠 년 된 병에 삼 년 된 애엽(약쑥)을 구한다”고 할 만큼 쑥은 크게 평가를 받았습니다.

동의보감에 따르면 쑥은 그 맛이 쓰면서 매워 비, 신, 간 등에서 기혈을 순환시키며, 하복부가 차고 습한 것을 몰아내는 효능을 지니고 있다고 기록되어 있습니다.

쑥의 약으로써의 효능과 증상별 이용법을 소개하겠습니다.

1) 약으로써의 효능

『본초강목』에는 쑥은 속을 덥게 하고, 냉을 쫓으며 습을 없애준다고 기록되어 있고, 『명의별록』에는 쑥을 백병을 구한다고 극찬할 정도라고 기록되어 있습니다.

쑥은 자궁과 하복부가 차서 일어나는 자궁출혈 및 임신중 출혈, 토혈, 코피, 각혈 등에 사용하면 지혈작용을 합니다. 복부에 냉증과 동통이 있는 증상 및 생리불순, 생리통, 대하에 효과가 탁월하며 기관지염 만성간염에 효과가 있고 신경통, 감기에도 유효합니다. 또한 쑥을 계속해서 먹으면 암 예방효과가 있다고 합니다.

2) 증상별 이용법

- 항문 출혈: 딱딱하게 굳어진 대변으로 인해 항문에서 출혈이 심할 때 쑥 가루를 곱게 갈아 항문에 발라줍니다.
- 만성 위장병: 쑥 조청을 만들어 아침, 저녁 공복에 한 손갈씩 먹습니다.
- 냉으로 인한 두통: 쑥 생즙을 3컵 정도의 물을 넣어 반으로 줄 때까지 달여 차처럼 마시면 아주 효과가 좋습니다.
- 설 사: 쑥 생즙을 작은 술잔 한잔 정도 마십니다. 봄부터 여름에 걸쳐 채취한 쑥을 그늘에서 말려 두었다가 설사 할 때마다 20g 정도씩 생강과 함께 달여 마십니다.
- 코피가 계속 날 때: 조금 쉰 쑥을 바람이 잘 통하는 그늘에서 바짝 말린 것을 하루에 3g씩 3회에 넣어 반으로 줄 때까지 달여 따듯할 때 마십니다.
- 팔꿈치 통증: 쑥의 생잎 200g(말린 잎은 60g)을 깨끗이 씻어 보자기에 싸서 따듯한 목욕물에 우려낸 다음 목욕을 하면 좋는데, 보자기에 싼 쑥으로 아픈 부위를 마사지하면 더욱 좋습니다.
- 배가 자주 아플 때: 쑥으로 즙을 내어 아침 공복시에 먹으면 통증이 한결 가십니다.
- 임신부 하혈: 쑥의 생 잎으로 담근 술을 조금 마시면 효과가

있습니다.

쭈은 약으로만 이용된 것이 아니고 오래 전부터 음식의 재료로 쓰여져 왔습니다. 쭈으로 만든 쭈떡은 너무나 친숙하고 고향의 냄새에 젖게 하는 민속음식으로 자리잡은 음식입니다. 쭈떡은 삼진날 해먹는 것이 풍습으로 내려오고 있는데 이는 그 때의 쭈떡은 수명을 연장시키고 사기(邪氣)를 쭈는 액막이의 효력이 있다고 믿는데서 비롯되었습니다. 쭈을 재료로 하는 음식에는 다음과 같은 것이 있습니다.

3) 쭈으로 만든 음식

- 애 탕: 쭈으로 맑은 장국을 끓인 것을 애탕이라 합니다. 애탕을 할 때는 먼저 쭈을 다듬어 삶아낸 다음에 다져서 쇠고기 다진 것과 합하여 양념합니다. 쭈은 쇠고기의 반만큼만 넣어도 되고요, 이것을 큰 대추알만 하게 둥글게 빗어 완자를 만듭니다. 간을 맞추어 쇠고기 장국을 끓이고, 쭈 완자는 밀가루에 굴리고 달걀 푼 것에 담갔다가 한 알씩 건져 국에 넣고 끓입니다. 알이 떠오르면 곧 불을 끄면 됩니다.

- 쭈조청: 만성 위장병에 좋은 쭈 조청은 먼저 신선한 쭈 어린잎을 찢어 즙을 냅니다. 옛기름 1컵에 미지근한 물 2컵을 부어 2시간 정도 지난 후 체에 걸러 위 물만 받습니다. 찹쌀 1홉을 씻어 불리고 불린 찹쌀, 옛기름물, 쭈즙을 한 곳에 넣고 약한 불에서 4시간 정도 푹 고면 됩니다.

- 쭈튀김: 쭈튀김에는 생쭈을 써야 합니다. 처지지 않고 바삭하게 튀겨야하니 먼저 밀가루와 녹말가루를 반반 섞어 걸쭉하게 옷을 만듭니다. 마른 밀가루에 한번 묻히고 옷을 묻히면 옷이 벗겨지지 않고 잘 입혀집니다. 이때에 한 가닥씩 잡아 기름에 넣어야 튀겼을 적에 쭈의 모양이 살아나게 됩니다.

- 쭈 차: 쭈잎은 진초를 채취하여 말린 다음, 잎을 따는 것이 편리합니다. 햇볕에 잘 말려서 종이 봉지에 넣어 통풍이 잘 되는 곳에 매달아 두고 쓰는 것이 좋습니다. 녹차와 같은 방법으로 뜨거운 물

에 끓여 먹어도 되고 생잎을 이용하기도 하는데, 생썩잎 10장 정도를 깨끗이 씻어 약탕기에 넣고 물을 두 컵 부은 다음 30분간 달여먹으면 속도 따뜻해지고 무좀에도 좋다고 합니다. 썩차를 구수하게 마시고 간단한 영양식으로 대용하려면 다음과 같이 제가 이용한 방법으로 하면 됩니다. 썩을 잘 말린 뒤 분쇄기에 갈면 섬유질과 썩가루가 분리됩니다. 섬유질을 따로 거뒀다면 썩가루가 남는데 그것을 쌀가루, 콩가루가 들어있는 아기밀과 1대1이나, 1대2로 섞으면 됩니다. 쌀과 콩은 영양도 많지만 썩의 독을 해독해 줍니다.

썩은 우리의 생활 속에서 다양하게 이용되고 있는데 썩즙은 식욕 촉진과 함께 소화에 특효가 있고 해열, 숙취 해소에도 좋다고 합니다. 말린 썩을 살 위에 직접 놓고 뜨는 썩뜸은 여러 가지 질병을 치료하는데 쓰이고, 썩을 태운 연기는 직접 쬐거나 흡입하고 태운 연기의 그을음을 물에 풀어 이용하기도 하는데 이는 지혈, 살균, 혈액순환에 좋다고 합니다. 썩을 찜통에 넣어 1시간 정도 끓인 후 그 물을 욕조에 넣고 물을 더 받아 입욕하는 썩목욕은 여성피부미용에 으뜸으로 칩니다. 썩의 성분이 색소 침착을 막아 피부를 뽀얗게 만들어주고 또한 여드름이나 민감성 피부에 좋기 때문입니다. 썩탕에 들어가면 전신의 혈액순환이 좋아지고 몸이 따뜻해지는데, 섭씨 39도 정도의 물에서 최소 10-25분 이상 여유있게 입욕해야 효과를 얻을 수 있습니다. 물의 온도는 39-40도 정도가 좋고, 말린 썩을 면이나 망사 주머니, 또는 헌 스타킹에 넣어 욕조에 담가 우려내고 이용하면 좋은 효과를 얻습니다.

썩은 음력 5월 단오 전후로 채취한 것이 가장 약효가 좋다고 하는데, 차로 쓰는 썩도 이 무렵의 썩잎을 채취하는 것이 좋습니다. 또 썩은 산중에서 채취한 것보다 바닷가나 섬에서 채취한 것이 약효가 좋은 것으로 알려져 있습니다.

썩에서 나는 강한 향기는 정화력을 상징하기도 합니다. 단오날에는 부정을 씻어 내기 위해 썩을 사립문에 걸어놓았고, 서양에서도

쑥의 도안과 칼의 도안을 겹쳐놓고 마귀와 병을 쫓아내려고 하였습니다. 쑥의 강한 살균력 때문에 그런 풍습이 생겨난 것입니다.

쑥은 초롱꽃목 국화과 쑥속의 총칭이며, 약 250종이 있는데 세계에 널리 분포하고 생명력이 얼마나 강한지 사막에도 생육하고 있습니다. 쑥은 여러해살이풀로써 그 번식력은 어느 식물도 따라가기 힘들 정도입니다. 어느 한 장소에서 쑥이 터를 잡기만 하면 자신의 몸을 지상과 지하로 부풀리고, 진지를 확장하여 군생을 시작합니다. 그야말로 3차원적 세력 확장인 것이지요. 그와 동시에 자기의 영토를 지키기 위해 다른 식물의 침입을 막는데도 다른 식물들 보다 아주 강합니다. 자신의 영토를 지키는 기술이 곧 타감 작용인데, 자신의 진지가 강화되면 강화될수록 쑥의 타감 작용은 강해집니다. 쑥이 한번 자리잡게 되는 지역에는 다른 식물들은 점차적으로 사라지게 되고 맙니다.

쑥의 생명력은 놀라운 정도로 왕성하고 강인합니다. 1945년 8월 일본 히로시마, 나가사키에 투하된 원자탄으로 무참하게 파괴된 황량한 폐허에 이듬해 봄 가장 먼저 돌아난 풀이 쑥이었다고 합니다.

교회 앞에는 경지정리 된지 몇 해 안된 논들이 펼쳐져 있는데 그 논뚝을 유지하며 가장 많은 분포영역을 차지하고 있는 것 역시 쑥입니다. 참으로 놀라운 생명력이 아닐 수 없습니다. 그 생명력이 강한 것을 생활 속에서 잘 이용하면 우리의 생명력도 강해지지 않을까요? 또한 그 좋은 약초가 많은 영역에 분포해 있고 쉽게 채취할 수 있으니 이는 하나님의 자비하신 은총이 아닌가 싶습니다. 農