

| 읽기 글을 읽을 때 그 내용을 더 잘 이해하기 위해서는 글의 특성을 파악하며 읽어야 한다. 다음은 한의학적인 지식을 바탕으로 두릅의 효능에 대해 설명하고 있는 글이다. 이 글이 자연스러운지, 글의 구성 방식은 어떠한지, 글쓰기가 자신의 의도를 실현하기 위해 활용한 장치는 무엇인지 살펴보며 글을 읽어 보자.

산채의 제왕 두릅

5

정이안

? 글에 쓰인 단어나 어휘, 사진 자료 등을 활용하여 글의 내용을 예측하며 읽어 보자.

나른한 봄날 잃었던 입맛을 다시 찾게 하는 데 두릅만 한 것이 또 있을까. 입맛 없는 봄이면 싱싱한 두릅을 끓는 소금물에 살짝 데쳐서 뽕은맛을 없애고 찬물로 식힌 후에 초고추장에 찍어 먹으면, 달아났던 입맛이 돌아온다. 두릅은 이른 봄에 먹는 별미 중 으뜸이다. 독특하고 매혹적인 향기로 코가 즐겁고, 생생한 봄기운이 샘솟는 듯한 맛으로 입이 즐거우며, 파릇한 녹색으로 눈이 즐거운 봄나물의 상징이다.

우리가 먹는 두릅에는 나무두릅(잎과 잎자루에 가시가 있는 참두릅, 가시가 없는 민두릅) 그리고 땅두릅이 있다. 우리가 데쳐서 초고추장에 찍어 먹는, 나물로 먹는 두릅은 두릅나무의 어린 순인데, 땅두릅은 4~5월에 돌아나는 새순을 땅을 파서 잘라낸 것이 고, 나무두릅은 나무에 달리는 새순을 말한다.

“해동죽지(海東竹枝)”에서는 “용문산의 두릅이 특히 맛있다.”라고 했으며, “규합총서(閩閩叢書)”에서는 겨울에 두릅의 맛을 즐길 수 있는 방법이 적혀 있는데, “시월에 두릅가지를 베어 더운 방에 두고 따뜻한 물을 주며 키워서 봄이 오기 전에 순이 돋게 하여 주안상을 차렸다.”라는 기록이 있다.

두릅에는 사포닌 외에도 비타민 A가 특히 많이 들어 있다. 그밖에 단백질과 지방, 당질, 섬유, 회분, 칼슘, 인, 철분 등의 영양소가 많아 그야말로 자연 영양 식품이라 할 만하다. 두릅 순에서 나는 독특한 향은 정유 성분으로 이는 두릅에 포함된 비타민 C, B1, 칼슘 등과 함께 작용하여 마음을 편안하게 하고 아침마다 일어나기 힘들어하는 사람들에게 활력이 넘쳐나게 한다.

예로부터 두릅나무의 껍질은 당뇨병 치료에 사용되어 왔는데, 실제로 혈당 강하와 혈중 지질을 낮추는 효과가 입증되었다. 이런 효능은 두릅 속의 사포닌 성분 때문인 것으로 알려졌는데, 이 성분은 새순, 줄기, 나무줄기, 뿌리에까지 다 들어 있지만 특히 뿌리 쪽의 껍질

■ 해동죽지 조선말 문신이자 서예가 최영년(1856~1935)이 지은 책. 여러 가지 역사적 사건들과 민간에 전승되는 놀이, 세시풍속 등을 간단한 서문과 함께 악부체(樂府體) 한시로 남겼다.

■ 규합총서 조선 순조 9년(1809)에 빙허각 이씨(1759~1824)가 편찬한 부녀자의 생활 지침서. 일상생활에서 지켜야 할 범절을 비롯하여 약주 방문, 장초법(醬醋法), 어육 조리법, 염색술 따위를 한글로 적었다. 5책의 목판본.



속에 다량 함유되어 있다. 또 신장*이 약하거나 만성 신장병을 앓아 몸이 붓고 소변을 자주 보는 사람이 두릅을 먹으면 신장 기능이 강해진다. 땅두릅의 뿌리는 한의학에서는 ‘독활(獨活)’이라는 한약재로 부르는데, 발한, 부종, 거풍, 진통, 관절염, 반신불수 등의 치료에 사용하고 있다.

혈당을 낮추기 위해 두릅을 활용하고자 하면, 두릅의 뿌리줄기 50 g에 물 300~500 ml를 붓고 20분 정도 끓여 하루 동안 나누어 마시면 된다. 신경 쇠약이나 우울증을 없애고 마음을 편안하게 하기 위해 두릅을 먹을 때에는 두릅 줄기나 뿌리로 생즙을 내어 먹는 방법이 좋다. 단, 생즙을 내어 먹을 때에는 되도록 재배된 것보다, 냄새와 쓴맛이 강한 야생 두릅을 쓰는 것이 좋다. 또 두릅 순을 나물로 먹으면 씹쓸한 맛과 독특한 향을 내는 정유* 성분이 위장의 운동을 도와 소화, 흡수 작용을 왕성하게 하는 건위(健胃) 작용이 있어서 식욕을 돋을 뿐 아니라, 위경련(胃痙攣)이나 위궤양(胃潰瘍)을 낮게 하고 꾸준히 먹으면 위암(胃癌)을 예방하는 효능도 있다.

두릅은 향기가 강하고 흰색으로 가지가 없으면서 통통한 것일수록 좋으며, 두릅 순은 너무 자라면 맛이 없고 작고 덜 핀 것이 상품(上品)이다. 단, 두릅나무의 새순은 성질이 평(平)하고 독성이 거의 없기 때문에 오래 두고 먹어도 문제가 없지만, 껍질과 뿌리에는 소량의 독성이 함유되어 있어 이를 달인 물을 장기간 마실 경우 주의해야 한다.

● **신장(腎臟)** 척추동물의 비뇨기관과 관련된 장기의 하나. 사람의 경우 강낭콩 모양으로 좌우에 한 쌍이 있으며, 체내에 생긴 불필요한 물질을 몸 밖으로 배출하고 체액의 조성이나 양을 일정하게 유지하는 작용을 한다. ≡콩팥.

● **정유(精油)** 식물의 잎, 줄기, 열매, 꽃, 뿌리 따위에서 채취한 향기로운 휘발성의 기름. 테레빈유 화합물이나 방향족 화합물로 이루어져 있는데 물에는 녹지 않고 알코올과 에테르에는 녹는다. 향료로 쓰거나 인조 향료의 원료로 쓴다. ≡방향유(芳香油)

글쓴이 • 정 이 안 (1968~) - 한의원 원장. 월간 “한방과 건강” 편집 자문위원. 대학과 기업, 방송 등에서 건강한 삶과 관련된 강연을 하는 등 현대인의 건강한 삶을 위해 힘쓰고 있다.

출처 • “몸에 좋은 색깔음식 50”, 고려원북스, 2010.