

두릅

도상학

두릅나무는 세계적으로 *Aralia elata-Sememann*이라고 부르고 과명은 오갈피나무과 *Araliaceae*에 속한 식물이다.

우리나라에서 숲이나 공지에 자라는 낙엽관목으로서 크기가 3-4m에 달하며 원대는 그리 갈라지지 않고 곧센 가시가 많다.

잎은 호생하며 길이는 40~100cm에 달하는 기수 2회 우상복엽으로 엽축과 소엽에 가시가 있다.

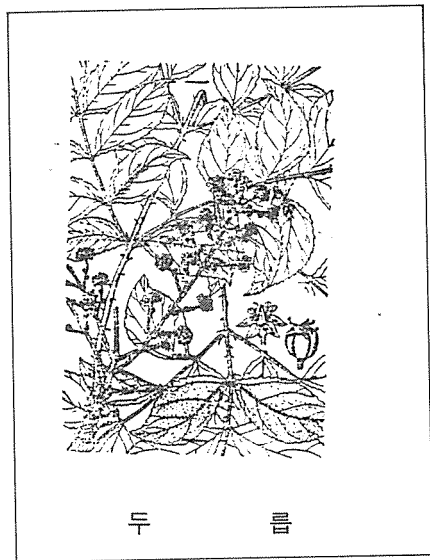
소엽은 넓은 난형 또는 타원상 난형이며 점점두 넓은 설저 또는 원저로서 길이 5~12cm, 넓이 2~7cm이며 크고 넓은 거치가 있다.

표면은 짙은 녹색이고 뒷면은 회색으로 맥상에 털이 있다.

가지 끝에서 나오는 화서는 밑부분에서 산형으로 갈라져서 각 가지의 길이 30~40cm쯤 자라면서 부총상화서가 되고 거기서 자라는 소화경 끝에 산형화서가 달린다.

꽃은 양성 또는 수꽃이 섞였으며 백색으로 지름이 3mm쯤 되어있고 꽃잎수술 및 화주는 각 5개씩이며 8~9월서 핀다.

우리나라에는 땅두릅나무, 둥근잎두릅



두릅

나무, 예기 두릅나무(참두릅나무) 등이 분포되어 있다.

두릅나무의 순을 식용으로도 하며 약용은 두릅나무의 껍질을 총목피(櫟木皮) *Araliae Cortex*이라하여 사용된다.

재배는 두릅나무의 초성이 강건하여 어디에서든 재배할 수 있다. 토질은 가리지 않고 잘 되지만 부식질이 있고 배수가 잘 되는 양토 또는 식양토에 가장 적당하다.

번식은 종자 번식과 묘두 번식으로 하지만 주로 묘두 번식을 한다. 묘두 번식

은 가을 또는 이른 봄에 수확할 때 뿌리를 캐어 굵고 긴 뿌리를 약용으로하고 남은 묘두를 충실한 짚을 2~3개쯤 붙여서 봄에 바로 심는다.

가을에 캔 것은 형편에 따라서는 일단 땅에 묻었다가 봄에 심는다.

종자번식도 할 수 있지만 현재 각지에 재배되고 있어 씨 뿌리를 구득할 수 있으므로 묘두로서 얼마든지 번식할 수 있기 때문에 종자번식은 실용적 가치가 없다.

본 밭에 정식할 시기는 가을과 이른봄 3월 하순경이다.

식용으로 연화 재배할 것은 포기들 크게 나누고 가을에 심는 것이 좋다.

심는 방법은 본 밭은 깊이 갈고 밀거름으로서 흥비1200kg, 과석20kg, 초목획80kg 내외를 실용하에 땅은 고르고 180~240cm 넓이의 두둑은 높이 짓고 이랑 사이 90cm내외 포기사이 45~60cm로 심는다.

보통 정식한 그 해의 늦가을에 수확하지만 생약의 시세와 형편에 따라 다음해 가을 또는 이른 봄에 수확할 수도 있다. 수확할 때는 뿌리가 깊이 뻗어 있으므로 상하지 않도록 조심해서 캐 것이다.

번식은 묘두를 별도로 처리하여 심거나 저장한 것이며 굵은 뿌리는 잘 마르도록 길게 쪼개서 껍질은 벗겨 햇볕에 말린다.

두릅나무의 성분은 수피에 Saponin Tannin을 함유하고 있고 가수분해되어 ole arolic acid, Glucronic acid, 포도당을 생성하고 그 밖에 prolo catecheic acid, cheline등이 있다. 두릅나무의 뿌리에는

araloside A. B. C. 외의 hederagenin의 성분이 나타나고 있다.

일반 성분은 수분이 84.9%, 단백질 5.5%, 지방0.9%, 당질4.5%, 섬유2.%, 회분2.0%, 칼슘 81mg%, 인139mg%, 철분7.4mg%, 비타민B0.1mg%, B₂ 0.05%mg, 나이아신 1mg%, 비타민C10mg%가 함유되고 있다.

두릅은 단백질과 회분이 많고 비타민C가 많은 편이며 단백질 구성하는 아미노산의 조성이 좋아 영양적으로 우수하다.

꽃나물이나 산나물은 그 나물 특유의 향내가 있는데 독특한 향기가 강해서 초고추장에 무치거나 찍어 먹으면 입맛을 돋구어 준다. 고추장에 초를 치면 매운 맛이 없어지고 두릅같은 채소에 들어있는 비타민C의 분해를 방지하기도 한다. 두릅은 약간 삶아서 초고추장이나 소금 기름에 무친 반찬을 두릅나물이라고 하는데 목두채(木頭菜), 문두채(物頭菜) 요두채(搖頭菜)라고도 한다.

색다른 두릅요리로는 두릅적이 있고 이것은 일린 나무의 잎을 조금 데쳐서길 이로 쪼개 양념을 한 것과 다진 쇠고기를 대꼬챙이에 꿰어 밀가루를 묻히고 달걀을 섞워 번철에 지진 것이다.

이것은 목두채적(木頭菜灸)이라고도 한다.

특히 이 두릅나무는 오갈피 나무에 속한 인삼, 오갈피, 가시 오갈피와 같은 과에 속해 있어 강장제이고 그 효과가 있다고 보여지며 특히 당뇨병에 좋다고 알려져 있다.

<필자=동덕여대 교수>