

3월 2일

함께하는 마음 | 우리 꽃, 이는 만큼 건강해진다



단군신화 마늘은 산마늘일까? 울릉도선(命)이라 불리는 식물, 세포활성화 물질이 포함된 산마늘

산나물은 우리 몸이 요구하는 필요 영양분을 다양하고 풍부하게 갖췄다. 비타민C와 무기질, 단백질과 지방은 물론 체내에서 합성되지 않는 필수 아미노산의 조성도 우수하다. 섬유질은 비만과 당뇨병에 유효할 뿐만 아니라 심장병과 암, 비만 등의 치유에 효험을 나타낸다. 또한 콜레스테롤의 조절과 속변제거 등에도 유익한 구실을 한다. 우리 몸에 유익한 대표적인 산나물인 산마늘에 대해 알아본다.

글·사진 김원학(의학전문기자)

독초 박새, 여로, 은방울꽃과 산마늘 구별법

산마늘과 헛갈리는 식물에는 박새를 비롯해 여로와 은방울꽃 등이 있다. 산마늘의 경우 잎을 찢어서 냄새를 맡으면 마늘과 비슷한 향이 나지만 다른 식물은 그렇지 않다. 땅에서 캐를 때 인경(비늘줄기)이 있다는 것도 뚜렷한 차이점이다. 산마늘의 잎은 습기를 먹은 것처럼 부드러운 느낌이지만 박새는 주름이 있고 거친 느낌이다. 박새와 여로는 서로 비슷하지만 여로의 잎은 박새보다 폭이 좁다. 산마늘은 잎이 나오는 줄기의 경우는 방울꽃에 비해 상대적으로 굵은 편이다. 설명만으로는 이들 식물을 구분하기 어렵기 때문에 도감 등을 통해 정확하게 익혀야 한다. 이들 식물에 대해 정확하게 모르다면 함부로 먹지 않는 것이 좋다.



끓주린 겨울 나게 해주는 고마운 식물

울릉도의 식당 어디를 가도 빠지지 않는 반찬이 있다. 지금은 울릉도 이외의 지역에서도 가끔 볼 수 있지만 울릉도 특산이라 할 수 있는 '명'이라는 식물이다. 명이는 식물도감에 산마늘이라고 기록돼 있는데, 여러해살이 풀로 마늘이나 부추, 달래처럼 독특한 냄새와 매운 맛이 특징이다. 자라는 곳은 울릉도를 비롯해 지리산과 설악산, 북부지방 등이다. 음식재료로는 주로 잎과 줄기가 사용된다. 울릉도에서는 명이를 봄과 여름철에 빨명(명숙), 생채, 무침, 명이장아찌, 명이김치(물김치, 양념김치) 등의 요리재료로 사용한다.

울릉도에서 산마늘을 명(命)이나 명(茗)이라 부르는 데는 다음과 같은 사연이 전해진다. 고려시대(1157년) 공도정책으로 섬에는 사람이 살지 않다가 그후 1882년 조선 고종 19년에 개척령으로 본토에서 개척민이 들어왔다. 겨울이 되자 가지고 온 식량은 떨어지고 풍량은 심해 양식을 구할 길이 없어 끓주림에 시달리게 된다. 이때 눈 속에서 짝이 나오는 산마늘을 발견, 이 산마늘을 캐다가 삶아 먹어 겨울을 넘겼다고 한다.

산마늘을 먹고 생명을 유지했기 때문에 명을 이어가도록 하는 나물로 여기는 것이다. '茗'의 '茗' 자는 옥편에서 '차의 짝', '茗' 자는 '배다'나 '어린 짝'이라고 풀이하고 있다.

콜레스테롤 낮추는 효능 있어

산마늘을 비롯해 달래, 마늘, 양파, 파, 부추 따위의 식물은 모두 같은 속(Allium) 식물인데, 이들 식물에는 세포활성물질인 토코페롤 성분이 들어 있다. 산림청 임업연구원은 산마늘에 포함된 캄프레롤(Kaempferol)과 퀘르세틴(Quercetin)이 우리나라의 대표적인 성인병인 심장마비, 동맥경화증, 뇌졸중, 고혈압 등을 일으키는 콜레스테롤을 낮추는 효능이 있다는 사실을 밝혀내기도 했다. 연구결과 캄프레롤과 퀘르세틴은 인체

내에서 콜레스테롤을 만드는데 관여하는 효소의 유전자 작용을 억제하는 것으로 나타났다. 또한 섬유질이 많아 장의 운동을 자극해서 장안에 있는 독성물질을 배출하고 콜레스테롤을 정상화시키고 변비를 없애 주며, 비타민A가 많아 피부를 맑게 하고, 감기에 대한 저항력도 높여 주는 것으로 알려져 있다. 산마늘의 줄기와 잎에서 추출한 성분은 식중독균의 번식을 억제하는 기능이 뛰어난 것으로 밝혀지기도 했다.

단군이야기는 선조들이 식생활 말해줘

단군이야기에는 호랑이와 곰에게 썩과 마늘을 주어 안내력을 시험했다고 하는데, 그 이야기 속 마늘은 지금의 마늘이 아닌 산마늘로 여겨진다. 마늘의 원산지는 중앙아시아로 백두산 일원이나 한반도 부근을 비롯한 동북아시아 지역에는 자생하지 않기 때문이다. 요즘 들어 독초를 산나물로 잘못 알고 먹어 탈이 난 사람들에게 대한 이야기가 언론매체를 통해 심심찮게 전해진다. 산마늘인 줄 알았다가 잘못 먹어 병원 신세를 지는 경우도 많다. 대개 박새를 산마늘로 잘못 아는 경우가 많으며, 여로와 은방울꽃도 산마늘과 헛갈리게 하는 식물이다.

실제 산마늘과 박새를 같이 놓고 보면 의외로 비슷한 구석을 찾기 어렵다. 그럼에도 불구하고 헛갈려하는 것은 두 식물을 한 자리에서 같이 보는 것이 아니라 따로 따로 보기 때문이다. 거기가 식물이크면 확연하게 구분할 수도 있겠지만 짝만 보일 때는 구별이 쉽지 않다.

특히 산마늘을 채취해야겠다고 생각하는 사람들 머릿속에 그 식물이 박새일 수도 있다는 생각을 아예 하지 않는 것도 사고를 일으키는 요인으로 여겨진다.

박새일 수도 있다는 생각이 든다면 절대 쉽게 채취하지 못할 것이다. 결국 어설픈 지식이 사고를 부른다는 사실을 명심해야 할 것이다. 6