



산나물 가운데 한국 사람과 가장 친근한 것이 고사리이다. 고사리는 전국 야산에 널리 분포되어 있어 먹고 살기 힘든 시절에 보릿고개를 넘길 때마다 든든한 먹거리가 되어 주었다.

예로부터 경조사 음식으로 절대 빠지지 않는 고사리는 전국의 산지에 널리 분포하는 산나물로서 민들의 찬으로 애용하는 식재료이다. 우리나라 비빔밥을 먹을 때도 묵묵히 제 자리를 지키는 흔한 고사리, 이제 그의 영양상식을 알고 고마웁게 먹어보자.

글 / 광청은 기자

식탁에서 배우는 영양상식

산에서 나는 쇠고기, 고사리

고사리는 전국 야산 양지바른 묘지 옆이나 길옆에 주로 자생한다. 재밌는 것은 산불이 나면 제일 먼저 나오는 식물이 바로 이 고사리인데, 으레 예전에 산불이 났던 지형을 찾아 고사리를 채취하는 나물꾼들이 집결하곤 해, 고사리는 뛰어난 생명력을 상징하기도 한다.

※ 고사리의 활용

산과 들의 양지에서 자라는 고사리는 솜털 같은 털로 하얗게 뒤덮여 있다. 뿌리줄기가 1m 이상을 땅속에서 자라면서 곳곳에 잎을 뺏고, 그 군데군데 뿌리마디에서 올라오는 어린잎을 삶아 말렸다가 나물로 먹는다.

또한 잎과 뿌리줄기는 모두 맥주를 만드는데 사용되기도 하며, 뿌리줄기의 전분을 추출해 빵을 만드는데도 활용된다.

※ 고사리에 대한 오해풀기

▶ 고사리를 먹으면 암에 걸린다?

한동안 고사리에 발암물질이 들어있다는 말이 널리 퍼진 적이 있다. 하지만 국산 고사리는 삶아서 건조해 먹게 되는데, 그 과정에서 발암물질은 대부분 소멸되기 때문에 암을 발생시키지 않는다. 실제로 고사리를 먹고 유방암 등의 암이 걸릴 확률은 아주 희박하다는 연구보고가 있었다. 고사리를 먹고 암에 걸리려면 적어도 고사리를 6개월 간 하루도 거르지 않고 생으로 2kg 이상을 먹어야 하는데, 고사리는 생으로 먹지 않기 때문에 삶고 건조하는 과정에서 몸에 좋은 산나물로 변해 안전하다.

▶ 고사리는 정력에 안 좋다?

고사리가 남성의 정력을 떨어뜨린다는 이야기가 있다. 한방에서는 고사리를 ‘음기(陰氣)’가 강한 음식으로 분류되는데, 이 때문에 나온 오해인 것으로 추측된다. 사실 고사리에는 비타민B1이라는 성분이 들어있지 않을 뿐 아니라 비타민B1을 파괴시키는 효소가 들어 있어 너무 많이 먹으면 비타민B1 결핍증인 각기병에 걸리게 된다. 그 증상으로 초기에는 나른하고 피곤한 증상이 나타나고, 심하면 다리가 붓고 마비되어 결국 걸음을 제대로 걷지 못하게 될 수도 있다. 그러나 고사리를 소금물에 삶아 익혀먹는 우리의 식습관으로 미루어 볼 때 이 같은 걱정은 문제가 되지 않는다. 물에 가열해 조리하면 비타민B1을 파괴시키는 성분은 제거되며, 고사리를 먹을 때 파와 마늘을 다져 참기름에 볶아 먹으면 고사리에 부족한 비타민B1을 보충할 수 있다.

※ 칼슘 풍부해 남녀노소에 이익

고사리에는 칼슘과 칼륨 등의 무기질 성분이 풍부해 각종 공해에 시달리는 현대인에게 좋은 식품으로 알려져 있다. 그밖에 나이아신, 인, 수분, 철, 비타민 A, 단백질, 지방, 당질, 섬유질, 리보플라빈 등 각종 영양성분이 다양하게 들어 있고, 석회질도 다량 함유되어 있어 치아와 뼈, 근육을 튼튼하게 해주는 효과를 내 성장기 어린아이부터 퇴행기의 노인에게 까지 건강에 도움이 된다.

또한 고사리에는 면역계의 일부분인 ‘보체계’를 활성화하는 기능성 다당류들이 들어 있는데, 이는 주요 면역세포들의 면역반응에 직접적으로 관여해 면역기능을 증가시켜주기도 한다. 