



함께하는 마음 | 우리 꽃, 아는 만큼 건강해진다



얼레지

멧돼지도 알아보는 최고 녹말식품,
끈끈한 촉감 때문에 '산중미역' 별명을 가진 얼레지

웰빙에 대한 관심과 열망이 생활화되면서 논이나 밭에서 재배한 식품보다는 자연에서 나는 산나물을 찾는 이들이 많아지고 있다. 얼레지는 화려한 꽃을 자랑하면서도 잎과 비늘줄기는 훌륭한 자양식품이다. 풍부한 전분을 함유해 최고의 구황식물 역할을 톡톡히 하는 얼레지의 매력을 알아본다. 3월 김원학(의학전문기자)

어루러기 모양의 앞에서 비롯된 이름

뒤로 완전히 젖혀진 6장의 보라색 얼레지 꽃잎은 바깥으로 빠져나온 암·수술과 절묘하게 조화를 이뤄 막 비상하려는 한 마리 제비의 모습을 떠오르게 한다. 꽃대의 사슬을 풀어 주면 언제라도 드넓은 허공을 향해 훨훨 자유의 날개 짓을 할 것만 같다. 산기슭을 가득 덮은 얼레지를 보노라면 그 화려함에 눈을 잃기 십상이다. 꽃이 화려해 산행을 하는 이들 중에도 얼레지의 이름을 아는 사람이 많은데, 얼레지라는 정확한 이름보다는 얼레지로 잘못 부르는 경우가 흔하다. 일상에서 많이 접하는 외래어에 익숙해진 탓으로 보인다. 보라색 꽃과 어울리는 초록색 잎에는 갈색의 반점이 박혀 있는데, 얼레지의 이름은 잎에 난 이 어루러기 같은 무늬에서 유래됐다고 한다. 어루러기의 옛말은 '어르러지'이며, '어르러지'의 어두(語頭)인 '어르'의 옛말은 얼레이다. 하지만 이 어루러기가 없는 얼레지도 종종 보인다. 얼레지의 다른 이름은 '가재무릇'이며, 영어 이름은 '개 이빨 제비꽃(Dog-tooth Violet)'이다. '무릇'이라는 이름이 들어간 것은 비늘줄기(인경)의 모양이 무릇과 비슷하기 때문인 것으로 여겨진다. 얼핏 보면 커다란 제비꽃이라는 느낌을 받게 된다. 유사얼레지 나물을 삶고 난 후 손으로 만져 보면 미역처럼 미끈미끈한 촉감이 느껴지기 때문에 강원도에서는 '미역추나물'이나 '산중미역'으로 불린다. 이름뿐만 아니라 가치 면에서도 미역에 비견된다.

맛이 달고 부드러운 상품나물 취급

어린잎과 줄기를 나물과 국거리로 사용할 뿐만 아니라 생으로 튀겨먹기도 한다. 맛이 달고 부드러운 나물 중 상품으로 친다. 어린 싹을 잘라 식용으로 하는데, 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 식혀 국이나 나물, 초무침을 한다. 데친 얼레지를 말려 건조시키면 묵나물로 두고두고 이용할 수도 있다. 비늘줄기는 결실기 인초여름에 채취해 설탕조림이나 경단을 만든다. 일본에서는 인경에서 전분을 뽑아내기 때문에 가타구리(전분 원료)라 부르는데, 전쟁 이후 물자가 귀했을 때 얼레지 인경을 캐서 떡이나 국수 등을 해 먹었다고 한다. 우리나라에서도 옛날에는 인경에서 뽑아낸 전분으로 수제비나 떡을 빚어 먹었다. 멧돼지가 작은 인경을 파먹을 정도로 전분 함량이 높은 것이 바

로 얼레지이다. 구황식물로는 최고의 식품이었음은 두말할 나위 없다. 인경에는 40~50%의 전분이 포함되어 있는데 수분을 제외하면 거의 대부분이 녹말일 정도로 자양분이 풍부하다. 6월경 잎이 시들 때쯤 비늘줄기를 채취해 녹말을 얻는다.

얼레지의 인경은 마늘쪽이나 무릇, 나리 종류와 같은 모양으로 땅속 20~30cm 깊이에 들어 있는데, 가늘고 길어서 캐기 힘들지만 많이 모으면 양질의 녹말을 얻을 수 있다. 인경을 깨끗이 씻어 믹서에 갈거나 절구에 찧고 자루에 담아 물을 짜낸 후 그 물을 맑은 물에 우려내면서 가라앉히면 앙금이 남는데, 이 앙금을 벌레 말린 것이 녹말이다.

이 녹말은 영양가가 높기는 하지만 많이 섭취할 경우 설사를 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다. 나물로 먹을 때는 충분히 우려내는 것이 중요하다.

병후 자양식으로 이용

얼레지는 어린이나 노약자의 자양강장식품으로, 병후 자양식으로 이용할 만큼 영양가가 높은 보건의식품으로 알려져 있는데, 한방에서 이질, 연골 건위제, 강장제, 구토와 지사제로 쓴다. 전초를 달인 것은 이노제, 소염제, 신장병에 쓰고, 유방염, 안질에도 효과가 있다고 알려져 있다. 민간요법으로는 전초의 생즙을 강심제로 쓰고, 달여서 해열제, 해독제로 쓴다.

잎과 함께 인경의 생즙을 상처, 종기, 벌레 물려 가려울 때 붙이면 잘 듣는다. 얼레지의 명성이 많이 알려지고 소비에 대한 요구가 늘어나면서 일부 지역에서는 산지에서 얼레지를 대량으로 채취해 현장에서 데쳐서 말린 뒤 갖고 내려오는 경우가 있다. 이처럼 생산된 얼레지는 도시로 팔려나간다. 얼레지의 서식지 훼손이 우려되는 이유로, 이 때문에 지역 주민들의 역할이 중요해지고 있다.

산나물로 지속적인 소득을 얻기 위해서는 채취하는 것 못지않게 자생지를 보존하는 노력이 필요하다. 자원의 현명한 이용에 대한 고민이 절실한 시기인 것이다. 얼레지를 얼레지로 잘못 부르는 것은 어찌 보면 얼레지를 보호해야 한다는 메시지를 전하는 것 같기도 하다. 무분별한 채취로 얼레지가 자취를 감추게 된다면 얼레지를 얼레지로 부르는 잘못된 인식이 현실화될 지도 모른다. ㉞