

봄에 나는 나물

제철에 나오는 나물이나 채소를 먹는다는 것은 한의학적인 관점에서 볼 때 대단히 중요한 의미를 갖는다.

한방에서는 의식동원(衣食同原), 즉 약과 음식은 같은 데에 뿌리를 두고 있다 하여 병이 있는 곳에 반드시 약이 있기 마련이고, 그러한 병은 음식으로도 충분히 회복시킬 수 있다는 의미다. 제철에 나오는 과일이나 나물, 채소는 그 철에 발생하기 쉬운 몸의 불균형을 회복시켜 준다.

예를 들어 봄에 나는 냉이, 머위, 쑥 등은 봄에 움트는 생명력을 듬뿍 받은 식품으로 겨울동안 몸속에 쌓인 독소를 제거하고 모자라는 영양소를 보충해 준다. 여름에 난 수박, 참외는 풍부한 수분과 함께 찬 성질을 가지고 있어 여름에 발생하기 쉬운 수분을 보충해 주고 불필요한 몸의 열을 내려준다. 가을에 나는 고구마나 호박은 속을 데워주어 몸을 따뜻하게 해준다. 그러므로 제철에 나는 식품을 먹는다는 것은 그 계절이 갖고 있는 독특한 기운을 충분하게 흡수한 식품을 먹는 것이기 때문에 건강을 유지하는데 많은 도움이 된다. 초봄에서 늦봄까지 논두렁이나 얇은 산자락에서 뜰 수 있는 나물만도 가짓수가 무척 많다.

냉이, 쑥, 씬바귀, 돌미나리, 돌나물, 망초대, 꽃다지, 잔대썩, 취, 고사리 등등.

냉이

이른 봄 새로 나온 냉이를 캐서 된장국에 넣어 끓인 냉이국은 겨우 내내 잃었던 입맛을 되찾게 해준다. 초봄에 나른해지기 쉽고 봄을 타는 사람에게는 신선한 제철에 나는 식품의 충분한 섭취가 꼭 필요할 때이다. 그중 냉이는 제일 먼저 봄을 알리는 나물이면서 가장 서민적인 식품이다.

냉이국의 그 구수한 향미는 확실히 입맛을 좋게 하기 때문에 소화액의 분비를 촉진시켜 소화흡수를 도와준다. 냉이는 겨자 과에 속하는 원년 초이다. 5월에 흰 꽃이 피는데 들에나 밭에 난다. 한국과 일본 북반의 온대지방에 분포하며, 어린잎은 국을 끓여먹거나 무쳐먹기도 한다.

한명은 제채이다.

냉이는 채소가운데 단백질 함량이 가장 많은 것 중의 하나로 꼽히며 칼슘과 인, 철분이 듬뿍 든 우수한 알칼리성 식품이다. 비타민도 골고루 들어있는데, 특히 비타민A 함유량이 우수하다.

봄이 되면 노곤하게 피로감을 느끼는 사람이 많은데, 이것을 흔히 춘곤증이라고 부른다. 그 이유 중 하나가 비타민 부족이다. 이럴 때 냉이는 식품이면서도 훌륭한 약이 되는 셈이다.

한방에서는 냉이를 지사제나 건위 소화제로 애용하고 있으며, 위장, 특히 간의 기능을 왕성하게 해준다. 그래서 냉이를 성약(聖藥)으로 까지 불리고 있다. 간장 질환이 있는 사람은 냉이의 뿌리와 줄기, 잎 전체를 깨끗이 씻어 그늘에 잘 말린 다음 가루로 만

들어 꾸준히 복용하면 많은 도움을 받을 수 있을 것이다.

돌미나리

자연 상태의 돌미나리는 일반 미나리보다도 유효성분 함량이 굉장히 높다.

미나리는 한방명으로 수근이라도 부르는데, 성질이 평하고 약간 달면서 맵다. 이뇨작용이 있어 수분대사 장애로 인하여 몸이 붓거나 소변이 잘 나오지 않는 것을 치료해 주고 풍부한 섬유질이 장 점막을 자극해 변비를 해결해 준다. 또한 혈액을 맑게 하여 고혈압환자에게 도움이 되므로 평소에 꾸준히 먹는다면 중풍예방 효과도 기대할 수 있다. 그리고 미나리의 독특한 향미는 식욕증추를 자극하여 봄철 입맛이 없을 때 식욕을 되찾게 해준다.

미나리 속의 특수한 정유성분과 철분이 정신을 맑게 하고 혈액을 만들어 주기 때문에 수험생을 돌보는 부모님들은 자주 돌미나리 요리를 해 줄 필요가 있다.

월경불순에는 미나리를 뿌리 채로 말려두었다가 달여서 복용하면 좋고, 대하증에는 미나리를 잘 씻어 즙을 낸 다음, 그것을 매일 한 컵 정도씩 먹으면 도움이 된다.

효과를 빨리 나타내게 하려면 불에 달여 먹는 것이 좋으나 일반식품으로 매일 섭취하게 되면 지속적인 효과를 기대할 수 있다. 가능하면 미나리는 신선한 상태에서 생것으로 먹거나 생즙의 형태로 먹는 것이 효과를 극대화시키는 방법이다. 그러나 미나리 생즙은 너무 진하여 위벽을 자극할 수 있기 때문에 비타민이 풍부한 과일이나 당근등과 같이 즙을 만들어 먹는 것도 하나의 요령이다.

쑥

쑥을 한방에서는 몸속의 기의 순환통로인 정맥을 잘 통하게 해주고 원기를 회복시켜 주며, 한습으로 인하여 생기는 복통이나 곽란, 요통, 생리불순, 여성냉증 등을 치료하는데 효과적으로 이용해왔다.

쑥에는 비타민A가 무려 7,940 IU 들어 있다. 비타민A의 가장 대표적인 약효는 시력을 강화시킨다. 또한 피부가 튼튼해지고 병에 대한 저항력을 강하게 해준다. 성인 1일 소모하는 비타민A의 양은 2,000 IU 이다. 이와 같이 쑥에는 각종 비타민과 미네랄이 풍부하기 때문에 위장병을 가진 사람에게 좋다.

응용방법도 다양해 달여 먹기도 하고, 데워서 그 김을 쏘이기도 하고, 뜸의 재료로도 이용한다. 쑥뜸을 뜨면 백혈구 수가 정상시보가 2~3배 늘어나 면역물질이 생기는 것으로 믿어지고 있다.

본초강목에 의하면 '쑥은 속을 덥게 하고 냉을 쫓으며 습을 없애준다'라고 기록되어 있다. 특히 자궁을 따뜻하게 해주기 때문에 부인병 치료에 놀라운 효과가 있다.

겨우내 부족 되기 쉬운 비타민도 풍부하게 함유하고 있어서 몸속의 질병에 개한 저항력을 회복시켜준다. 쑥의 독특한 향기는 '치네올'이라는 정유성분이다. 그러나 쑥을 식품으로 할 때는 독한 맛이 있어 삶아서 먹는 게 좋고, 말려두면 일 년 내내 먹을 수 있다.

쑥으로 목욕하는 방법이 있는데, 쑥 목욕을 하면 한결 몸이 더워질 뿐만 아니라 부인들의 냉증, 신경통, 저리는 데 효과적이다. 방법은 우선 그늘에 말린 쑥을 무명주머니에 넣은 다음 이것을 물에 넣고 끓인다. 그런 다음 끓인 쑥물을 따뜻한 물과 함께 섞어 그물에 목욕하면 된다.