

## 같이 보기

: KHA 미식회

인간이 되고 싶었던 곰과 호랑이에게 단군은 썩과 마늘을 100일 동안 먹는 시험을 내렸다. 육식 동물이 어떻게 채식만 할 수 있었으랴. 하지만 썩의 효능을 생각한다면, 곰이 100일 동안 썩과 마늘만 먹고도 100일을 견디는 것은 가능하리라 생각할 것이다.

글양 샘

# 봄의 맛이 싹트다 **썩**<sup>春</sup>



### 얼어붙은 땅을 뚫고 자라는 생명력

정월대보름에 부럼과 온갖 나물을 먹고난지 얼마 안되면 언제 그랬냐는 듯 정말로 햇살의 느낌이 바뀐다. 그때때면 우리 가족은 인근 야트막한 야산이나 논두렁으로 나가 햇볕 잘 드는 곳을 둘러보며 파릇파릇 올라오는 작은 새싹들을 잘라오곤 했다. 얼

어붙은 땅위로 제일 먼저 새싹을 틔우는 어린썩이었다. 이 어린 잎을 뜯어다 된장찌개나 썩국을 끓여 먹으면 깔깔하던 입맛이 돌아왔고 잘 뺀 뱃살과 루와 잘 찌내면 맛있는 썩절편이나 설기떡이 되었다. 별 잘드는 땅위에서 새초롬하게 잎을 내미는 어린썩 자체가 풍기는 그 특유의 풀향이 어찌나 좋던지. 그 향을 맡아야 진짜 봄이 오는구나, 를 온 몸으로 깨달곤 했다. 그리고 그 기억은 몸에 새겨져 어느새 봄만 되면 썩이 잔뜩 들어간 썩국을 당연하게 찾고 있었고, 봄에 냉동실에 쥘여두었다가 추석 송편을 만들 때면 잔뜩 넣어 썩향과 솔잎향 가득한 송편을 만들곤 한다.

물론 썩이 봄 한철에만 나는 것이 아니다. 우리나라 산과 들에 자생하는 썩은 여러해살이풀로 보통썩, 황해썩, 산썩, 개똥썩 등 종류만 30여 종에 달한다. 우리에게 가장 익숙하고 잘 알려진 건 인진썩으로 바로 이것이 사철썩이다. 인진썩은 맛은 쓰지만 간을 이롭게 하는 성질이 있어 예로부터 황달이나 간염에 쓰였고, 그 외에도 위염이나 변비, 습진, 피부 가려움증, 지혈에 많이 쓰였다. 썩은 땅 속 깊이 뿌리를 뻗은채 여러해를 살며 그 끈질긴 생명력을 이룬 봄부터 늦은 가을까지 피어낸다. 하지만 온전히 그대로 식용으로 섭취할 수 있는 썩은 이른 봄에 나는 봄썩뿐이다. 뜯는 시기가 조금만 지나도 썩은 억세지고 향이 진해져서 식용보다는 약용으로 쓴다. 약으로 쓰는 썩은 음력 단오(양력 6월초 경) 전에 채취할 때 가장 약효가 좋다고 한다. 그래서 잘 말려서 썩뜸을 뜨는데 쓰기도 하고, 여름에는 모기를 쫓는 모깃불용으로 태우기도 했다.

### 향과 맛으로 먹는 썩

봄에 파릇 파릇 돋아나는 어린 봄썩은 특히 맛과 향이 좋다. 그래서 우리는 오래전부터 이 썩을 다양하게



활용해 섭취해 왔다. 기본적으로 국을 끓여먹기도 했고 살짝 데쳐서 쓴맛을 우려낸 다음에 나물로 무쳐 먹기도 했다. 생식 그대로 활용하는 쑥은 겨우내 잃어버렸던 입맛을 단번에 되돌리면서 부족했던 영양소도 보충해준다. 쑥에는 다량의 엽록소, 비타민A, B1, B2, C 등 다양한 비타민과 함께 철분, 칼슘, 무기질이 풍부하기 때문이다. 따라서 우리가 봄철 쑥을 먹는 것은 단순히 입맛을 돋우기 위한 것뿐 아니라 겨울철에 약해진 몸의 저항력을 높여주고, 스트레스 해소와 피로회복에도 도움을 주는 것이다. 곰이 100일 동안 마늘과 함께 쑥을 먹은 것은 탁월한 선택이었던 것이다.

쑥을 즐기는 방법으로는 쌀가루에 버무려 찜통에 찌서 쑥 버무리를 만들어 먹거나 봄철에 먹는 화전처럼 쑥전으로 지져 먹을 수도 있다. 또 인절미, 쑥개떡, 갈국수 등 다양한 음식에 넣어 먹기도 한다. 그리고 생즙으로 마시기도 하며, 찜통에 살짝 찌서 그늘에 말린 다음 쑥차로 마실 수도 있다. 요즘에는 봄에 캐낸 쑥을 잘 씻고 말려서 냉동실에 보관해 1년 내내 먹기도 한다. 이제 봄쑥의 따뜻하고 향긋한 기운을 1년 내내 즐겨보자. 🍵



### 향긋한 봄 제철 쑥 요리



#### 도다리쑥국

경남 통영의 향토음식인 도다리쑥국은 봄철 제철인 도다리와 자연산 봄쑥이 들어가서 여러 종류의 쑥국 중에서도 시원하고 영양이 풍부하다. 잘 손질한 도다리와 함께 나박 썬 무와 줄기를 뺀 쑥잎, 향신채에 된장이 들어가는데 때문에 담백하고 향이 깊다. 특히 단백질이 풍부하여 환자들이나 노인들에게 보양식으로도 좋고 몸이 차가운 사람들에게도 좋다.



#### 쑥버무리(쑥범벅)

버무리는 떡과 달리 멥쌀가루에 재료를 버무리며 찌는 전통 디저트로 떡보다 만들기 쉽고, 특히 쑥을 섞으면 쑥의 향을 그대로 즐길 수 있어 봄철에 먹기 좋다. 어린 봄쑥을 사용하되 멥쌀가루와 섞을 때 상하지 않도록 살살 버무리야 하며 소금과 설탕은 조금만 넣어 쑥 특유의 향과 맛을 살린다.



#### 쑥전

봄철에만 먹을 수 있는 별미 중 하나로 밀가루나 찹쌀가루에 물과 소금 등을 넣은 반죽에 어린 봄쑥을 넣고 기름에서 얇고 동그랗게 지진다. 갓 캐낸 봄쑥으로 해야 그 향과 맛이 제대로이기 때문에 봄에만 먹을 수 있는데, 쑥 외에도 당근이나 연근 같은 다른 재료들도 함께 넣을 수 있다.

