

같이 보기

: KIHAMI식회

# 더위와 갈증을 해소하는 새콤한 맛, 매실

글 양샘

봄을 가장 먼저 알리는 꽃, 매화. 그리고 여름 하면 생각나는 매실.  
이미 3천 년 전부터 인류와 함께해 온 여름 과일 매실의 향긋함을 만나보자.



## 봄을 여는 매화, 여름을 맞이하는 매실

겨울 추위가 물러가기도 전 무엇이 급한지 추위 속에서 서둘러 피워내는 매화. 추울 때 핀다고 동매(冬梅), 때로 눈 속에 핀다고 설중매(雪中梅)라 불리기도 하며, 하얀 매화는 백매(白梅), 붉은 매화는 홍매(紅梅)라 하여 불리는 이름도 다양하다. 매화는 봄을 알리는 꽃으로 추운 날씨에도 곳곳하게 피어나는 소담한 꽃송이와 은은한 향기 때문인지 옛 선비들이 사랑하는 꽃이었다. 우리나라에서 가장 오래된 매화나무인 정당매(政堂梅)는 『양화소록(養花小錄)』의 저자인 강희안의 조부 강희백이 심은 것으로 630년이 넘는 세월 동안 지리산 자락 옛 단속사 터의 한 자리를 지켜올 정도로 사랑받아 왔다. 긴 세월 때문에 후계목을 심어 관리중이지만 600년이 넘는 시간을 견디며 옛 선비들이 사랑하던 그 정취를 여전히 품은 채 봄이면 매화향을

풍긴다고 한다. 매화가 그렇게 겨울을 이기고 봄을 알리는 꽃이라면 그 열매인 매실은 여름을 알리는 과일이다. 과일이라 하면 보통은 과육을 그대로 섭취하며 새콤달콤하거나 육즙이 가득한 것을 떠올리기 마련. 하지만 매실은 그러한 기대를 여지없이 저버린다. 그 어떤 과일보다 신맛이 강하다. 하지만 그 신맛이 피로와 갈증을 해소하고 해독을 하므로 역설적으로 더운 여름을 위한 과일이 되었다. 멀리로는 고려시대 김부식이 편찬한 『삼국사기』에 기록되어 있으며, 중국에서는 삼국시대 조조와 관련해 전쟁 중에 지친 군사들을 독려하기 위해 매실나무를 생각나게 함으로써 갈증과 피로를 이기게 했다는 일화가 유명할 정도다. 그만큼 매실은 여름 과일로서 해갈과 피로 해소는 물론이고 해독 작용 등에도 뛰어나 오래전부터 사랑받아왔다.

## 다양하게 활용되는 새콤한 맛

2월부터 매화가 피고 저물면 그 자리에 작고 동글동글한 연둣빛 매실이 열린다. 이 작은 열매는 5월 말부터 연한 초록빛을 띠다 6월 중순 이후부터 노란빛을 띠며 익는다. 전체의 80% 정도가 과육이고 중앙에 단단한 씨앗이 자리한다. 특히 이 과육은 신맛이 강한데 무기질과 비타민, 유기산 등이 풍부하고 칼슘과 인, 칼륨 등의 무기질과 카로틴도 들어 있다. 이 유기산을 이루는 성분은 시트르산, 사과산, 호박산, 주석산 등인데 이 중에서도 특히 시트르산이 당질의 대사를 촉진하고 피로를 풀어주며, 유기산은 위장의 작용을 활발하게 하고 식용을 돕는 작용을 한다. 또한 알칼리성을 띠고 있어 피로 해소와 해독작용이 뛰어나 여름철 지친 몸 에 활력을 주고 더위로 인한 배탈이나 식중독에 도움을

준다. 특유의 신맛은 무엇보다 침샘을 자극하고 위액의 분비를 도와 소화불량과 위장 장애에도 도움이 된다고 한다. 이러한 효능 때문에 더위로 인한 피로, 배탈이나 입맛 없을 때 매실이 아주 요긴하게 활용된다. 다른 여름 과일들과 달리 단맛은 거의 없고 신맛이 강렬한 탓에 예로부터 생으로 먹기보다 다양하게 가공해서 복용했다. 소금이나 간장 등에 절여 장아찌로 만들거나 설탕에 절여 청을 만들기도 하고 술을 담그기도 한다. 한방에서는 껍질을 벗겨 연기에 그을려 검게 만든 오매(烏梅)를 약재로 쓰기도 하고 이 오매로 제호탕을 만들어 먹기도 한다. 현대에 들어서는 그 활용 방법이 더욱 다양해져서 잼이나 주스, 농축액으로 만들어 디저트에 활용하거나 식초, 차로도 활용한다. 🍷

### 다양한 매실 활용법 🍷



#### 청매실 vs. 황매실

품종이 다른 것이 아니라 수확 시기에 따른 차이다. 유통의 편의로 익기 전인 5월에 수확하는 것이 청매실이다. 아오리가 품종이 다른 사과가 아니라 가을에 익기 전에 수확하는 것과 같은 셈. 어느 것이 더 효과가 좋거나 독성이 있다는 논쟁이 있으나 큰 의미가 없다. 씨앗 부분에 약한 독성이 있으나 모든 작물과 씨앗에 독성이 있는 것과 같다. 청매의 경우 과육이 단단하고 쉽게 물러지지 않아 장아찌나 매실주로 담기에 좋다. 황매는 향이 더 진하기 때문에 호소와 술 담그기에 좋다.



#### 매실장아찌 vs. 우메보시

한국과 일본 모두 매실을 절이는 절임음식이 있다. 한국의 매실장아찌는 보통 씨를 도려낸 후 다양한 방법으로 절이는데 고추장이나 된장, 간장, 설탕 등 종류가 다양하며 재료에 따라 그 맛이 다르다. 특히 장이나 설탕에 절이기 때문에 신맛에 특유의 단맛이 배어 나오는 것이 특징이다. 또한 절인 과육을 그대로 먹기도 하지만, 다시 고추장에 참기름과 함께 조물조물 버무리 양념한 반찬으로 내놓기도 한다. 반면 우메보시는 매실을 통째로 소금에 절이기 때문에 특유의 신맛이 더욱 극대화된다. 절일 때 차조기 잎을 넣기 때문에 빨간색을 띠는 것이 특징이다. 일본에서는 우메보시를 그대로 활용하는 경우가 많은데 통째로 주먹밥이나 밥 위에 얹어서 입맛을 돋우는 결들임처럼 먹는다.



#### 오매 vs. 제호탕

오매는 매실에 연기를 씌어 그을리는 것으로 주로 한방에서 약재로 사용한다. 연기로 훈증했기 때문에 쭈글쭈글한 흑갈색이나 흑색을 띤다. 한국, 중국, 일본에서 고루 사용되고 있으며 면역 증강과 항균 등의 효력이 있다. 이 오매를 원료로 만든 것이 제호탕으로 여름의 시작을 알리는 단웃날 먹는 절기 음식이다. 오매를 비롯한 약재들과 꿀을 섞어 푹 고아서 먹는 것으로 절기상 양기가 가장 강한 단웃날에 제호탕을 마셔 조갈을 막고자 했다.