



향긋한 봄나물 잔치

이유명호/남강한의원장, 대한여한의사회 부회장

● 봄은 바람으로 온다.

봄은 바람으로 온다. 바람의 계절이 온 것이다. 강가에 나가보니 멀리서는 말라 붙어 누렇게 보이던 풀밭에 새파란 싹이 돌아나고 있었다. 모진 눈더미와 추위에 뿌리째 얼어 죽은 줄 알았던 생명들이 곳곳하게 살아 남아서 여린 팔들을 내밀고 햇볕을 쬐는 모습이란 감동을 준다. 흙 또한 얼다 녹다를 반복하여 몸 풀은 산모처럼 들떠서 푸석거리는 이유가 어린싹이 밀고 올라오기 쉬우라고 그러는 것은 아닌지.

별써 고비사막의 모래와 중국 돈황의 흙먼지가 하늘을 뒤덮고 있다.

“중국, 너희 먼지 바람에 우리 나라만 피해를 본다. 제발 만리장성 위에 담 좀 쳐라”

“흥! 한국, 땅덩이 좁은 너희가 지붕을 덮지 그려냐.”라는 우스개 소리 속에는 남의 나라의 중금속 먼지까지 다 마셔야 하는 억울함이 들어 있다.

● 나른한 봄... 춘곤증

봄은 여성이 바람나는 계절이라 한다. 근데 기운이 넘쳐야 싱송 싱송 바람이 나지 저절로 나나? 바람은 눈에 보이지 않지만 움직임으로 느낄 수 있는 것. 풍선에 수소를 넣으면 두둥실 하늘로 올라 가는 것처럼 사람들의 마음이 들뜨며 발걸음도 사뿐해지고 몸놀림이 경쾌해진다. 이것은 겨울의 침장하는 기운이 지나가고 봄볕에 생동하는 양기가 충만 해져서 위로 상승하는 작용 때문에 그러하다. 그러나 몸의 내기가 충실하고 외기가 든든히 지키고 있지 않으면 봄바람과 추위를 이길 수 없는 법.

파릇한 봄이 왔어도 몸이 양기부족이라 겨울인 사람은 '봄감기' 를 이길 수 없다. 몸은 미처 겨

울잠에서 깨지 않은 개구리 마냥 비몽사몽인데 봄기운과 바람에 휘둘리어 '춘곤증' 에 노곤하기만 하다. 이런 '춘래 불사춘' 형 약한 체질들이 남들 하는 대로 옷을 성급히 벗어 제깎다면 기침에 콧물에 축고, 누울 자리만 보이고 황사에 어지럼증만 생긴다. 마음은 있으되 의욕이 생길 리 없고 오히려 몸이 무거워 우울하기만 하다. 우울한 사람은 감기도 오래 간다는 연구 결과도 있던데... 이 걸 어쩐다지? 약이 없남? 위대한 자연은 다 대책을 마련해 놓고 계신다.

● 향긋한 봄나물이 약

나물을 즐겨먹는 우리 민족은 아주 유리하다. 녹색 식물이 진정한 지구의 생명 에너지이기 때문이다. 산과 들에 돌아나는 봄나물은 모두 약이다. 얼었던 땅을 뚫고 뽀족하게 돌아나는 초록의 새싹들은 강한 향기와 맛을 지닌 양성 식품이다. 냉이 씹바귀의 씹쌀한 맛, 달래의 맵싸한 맛과 강한 향기는 몸 속에 들어가 여기 저기 잠들어 있는 세포를 깨워서 활력을 불어 넣어 준다. 쓴맛은 입맛을 돋우고 매운맛은 심폐기능을 활발하게 하여 봄나물의 생기로 몸에 봄기운을 불어넣어 준다. 민들레 잎도 소화를 촉진하고 혈액순환을 왕성하게 해주는 작용으로 봄 감기에 효과가 있다. 파싸에는 살균작용과 발한작용이 있어 감기에 좋고 피가 탁해지는 걸 막아서 심장병을 예방한다.

계다가 어느 것보다 산나물이 암을 억제 하는 능력이 뛰어 나다고 하는 연구도 있다. 이 봄에는 자연의 선물인 제철 나물을 실컷 먹는 호사를 누리려보자. 캐러 간다면 더욱 좋겠고.....

'잠자는 숲 속의 공주에겐 가짜 왕자의 키스보다 향긋한 봄나물이 묘약이다' 