

방장산 신선이 먹는 구례 봄나물, 산채 비빔밥

권중걸

문화학자 · 한국식품연구원



봄은 흙의 생명력을 느끼기에 좋은 계절이다. 겨우내 얼었던 땅이 녹기 시작하면 흙냄새가 그로운 계절이 돌아온다. ‘인간은 흙에서 태어나 흙으로 돌아간다.’는 말이 있듯이 흙으로 돌아가고자 하는 원초적 본능을 충족시켜주는 것이 바로 봄나물이다.

봄나물은 땅을 뚫고 나오는 대지의 무한한 생명력이다. 이것을 내 몸에 받아들임으로써 내가 곧 대지고 자연임을 실감케 한다.

봄이 오면 어릴 때 목청 높여 불렀던 ‘봄맞이’ 노래가 생각나 더욱 봄나물을 먹고 싶은 충동을 느끼게 한다.

“동무들이 오나라. 봄맞이 가자 너도나도 바구니 옆에 끼고서 달래 냉이 씀바귀 나물 캐보자 종달이도 높이 떠 노래 부르네”

달래의 알싸한 매운맛, 냉이의 향긋한 맛, 씀바귀의 씹새콤한 맛이 어우러져 겨우내 움츠렸던 몸에 활력을 불어넣어 주는 듯하다.

초봄에 나오는 새순은 거의 다 생으로 먹을 수 있다고 한다. 그러나 여름이나 가을의 순들은 물에 담가 두거나 데치거나 삶아서 독을 빼고 먹어야 안전하다고 한다. 그만큼 봄에 나는 새싹은 자연이 만들어낸 최고의 보약인 것이다.

도종환 시인은 그의 『산방일기』에서 “새순 새싹이 나야 살아있는 것이다. 우리 영혼도 어디에선가 푸른 생명의 새순이 늘 솟고 있어야 진정으로 살아있는 것이다. 그게 창조적인 힘이다 사랑의 싹이든 안에서 새롭게 꿈틀거리며 손을 내밀어야 살아 있는 것이다. 새순을 볼 줄 아는 것은 생명을 보는 것이다. 사랑으로 대상을 보는 것이며 과거와 현재 그리고 미래를 보는 통찰력이다.”하여 새순의 생명력을 예찬하였다.

봄나물에는 나른해진 몸의 피로를 회복시키고 떨어진 입맛을 돋우는 특별한 힘이 있기 때문이다. 특히 봄나물의 어린 순은 기와 혈액의 흐름을 좋게 하고 면역력을 높여주는 효과도 있다고 한다.

대표적인 봄나물에는 냉이, 달래, 씀바귀, 쑥, 미나리 등이 있다. 냉이는 식탁에 제일 먼저 오르는 봄나물로 단백질 함량이 비교적 많고 철분, 칼슘 함량이 많은 우수한 알칼리성 식품이다. 한방에서는 위나 장에 좋은 봄나물로 본다.

비타민 C가 특히 많은 것으로 알려진 달래는 피로 회복과 면역력 증강에 효과가 있으며 예로부터 강장 식품으로 인기가 있었다.

쑥은 식용뿐만이 아니라 약용으로도 요긴하게 쓰인다. 줄기와 잎은 약용, 어린잎은 식용, 다 자란 잎은 쑥뜸을 만드는데 사용된다. 특히 비타민 A, C가 많아 몸의 저항력을 높여준다. 쑥의 생즙은 해열, 진통, 해독, 구충, 혈압강하, 소염작용 등의 효능이 있으며 복통, 토사, 출혈의 치료에 쓰여 왔다. 주로 먹는 쑥국, 쑥개떡, 쑥버무리 등은 봄철 부족한 영양을 보충하고 푸름이 물든 고운 빛깔과 향은 식욕을 돋우어 준다.

성질이 찬 미나리는 수분과 섬유소가 많아 변비에 좋다. 또한 씹새콤한 맛이 나는 씀바귀는 봄철 식욕부진을 가시게 하기도 한다.

두릅은 두릅나무의 어린 순으로 단백질, 무기질, 비타민 C가 풍부하여 봄철에 나는 귀한 산채로 꼽힌다. 두릅을 살짝 데쳐서 초고추장에 무치거나 찍어 먹으면 봄철 입맛을 돋우어 준다.

이렇듯 대지의 생명력을 느끼게 하고 부족한 원기를 회복시켜 주는, 산과 들에 절로 나서 자란 풀을 통틀어 ‘푸새’라고 하는데 특히 봄철에 나는 ‘푸새’는 약동하는 자연의 기운을 우리 몸속에 저장하는 소중한 식품이다. 이런 ‘푸새’로 이루어진 구례 봄나물은 과연 방장산 신선이 탐낼 법하다. 봄나물은 그것이 자라나는 땅과 깊은 관계가 있다. 음식의 맛은 무엇보다도 그 땅의 기운이 온전히 녹아든 맛에서 나온다 하여도 과연 아니다. 봄나물이 지천에 깔린 구례 지방은 명산 지리산으로 둘러싸여 어머니의 그리운 손맛을 기

역하게 한다.

지리산은 삼신산(三神山) 중의 하나인 방장산(方丈山)을 일컫는다. 삼신산은 신선이 산다고 하여 누구나 한 번쯤 가보고 싶어 하는 이상향의 산으로 봉래산, 방장산, 영주산을 말하는데 두보(杜甫)는 “방장산은 삼한의 밖에 위치하고, 곤륜산은 만국의 서쪽에 솟아 있네(方丈三韓外 崑崙萬國西)”라고 노래하여 우리나라에 위치하고 있음을 밝히고 있다. 우리나라에서는 예부터 금강산은 봉래산으로, 지리산은 방장산으로, 한라산은 영주산으로 여겨 삼신산을 숭배하여 왔다.

『신증동국여지승람(新增東國輿地勝覽)』에 “명산(名山) 지리산(智異山)은 남원(南原)에 있으니, 그 동쪽은 진주(晉州)·곤남(昆南)이요, 북쪽은 함양(咸陽)·산음(山陰)이요, 서쪽은 구례(求禮)요, 남쪽은 광양(光陽)이다. 웅장하게 높이 하늘에 우뚝 치솟아, 산허리에 간혹 구름이 머물고, 비가 오고 천둥과 번개가 치는데, 그 위는 맑게 개어 평상시와 같다. 속설에 전하기를, 태을(太乙, 옥황상제)이 그 위에 살고, 여러 신선(神仙)이 모이며, 여러 용(龍)이 살고 있다.” 고 하여 지리산의 신령스러움을 말하고 있다.

신선이 사는 지리산의 신령스런 기운이 그대로 베어난 구례에는 화엄사 인근을 중심으로 여러 가지 봄나물을 버무려서 먹는 산채 비빔밥이 유명하다. 산채 비빔밥엔 냉이, 취나물, 고사리, 쑥, 돌미나리, 표고버섯 등 여러 가지 봄나물이 들어간다. 취나물, 쑥부쟁이, 고사리, 표고버섯, 돌나물 등은 지리산에서, 돌미나리, 쑥, 달래, 냉이, 봄동, 썸바귀 등은 산자락 인근 논·밭에서 직접 채취하는 대표적 봄나물류이다.

구례 지방 지리산 일대 식당가에서는 지리산에서 채취한 각종 산나물과 들나물을 풍부하게 제공해 주고 있다. 특히 주변 음식점들이 내놓는 산채 비빔밥은 봄철 최고의 음식으로 상에 차려진 지리산의 봄나물은 각종 비타민과 미네랄이 풍부해 건강식품으로 인기가 높다.

봄나물은 양념을 적게 써서 나물 본래의 맛을 잘 살리고 될 수 있는 대로 바로 채취하여 신선한 것을 먹는 것이 좋다. 농약과 비료로 재배되는 도심의 채소에 비해 자연환경에서 자란 지리산 봄나물은 외부환경으로부터 자신을 보호하기 위한 다양한 방어물질을 지니고 있어 우리 몸에 더욱 유익하다.

나물은 포만감을 주면서도 칼로리가 낮아 비만으로 고생하는 현대인들에게는 천상의 식품이다. 다이어트에 좋고 여러 가지 영양소가 들어 있어 우리 몸을 단단하고 윤이 나게 만드는 ‘참살 식단’으로 각광을 받고 있다.

봄나물은 된장, 고추장, 조식간장 등 천연 양념으로 데치거나 무쳐 먹고, 또한 말려서 사계절 내내 두고 먹을 수 있다. 약간의 식초, 참기름, 간장으로 버무린 ‘푸새’는 사람의 입속으로 들어오는 것이 아니라 자연 속으로 가버릴 듯 살아 움직이는 생명력을 허끝으로 느낀다. 씹으면 씹을수록 씹싸름하면서도 달착지근한 자연의 향기를 먹고 나면 신선이 된 듯 몸이 가볍다. 고기나 육류의 섭취로 생긴 무살보다는 산이나 들에서 나는 나물을 먹고 단단하고 윤이 나게 포동포동하게 살이 찐 참살로 따뜻한 봄철 건강을 유지하여 보자.

농암(農巖) 김창협(金昌協, 1651~1708)은 봄의 흥취를 다음과 같이 읊었다.

盤蔬木蕨隨山芥(반소목궐수산개)

/ 소반의 봄나물은 고사리며 냉이 나물

庭蕊連翹映杜鵑(정예련교영두견)

/ 뜰 안에 핀 고운 꽃은 개나리며 진달래

除却僧來自鄰寺(제각승래자리사)

/ 이웃 절에 사는 중이 찾아오는 일 빼고는

更無人客喚酣眠(갱무인객환잠면)

/ 단잠 불러 깨우는 손님이란 없대네