

친 밥상채소 '상추'

더위를 피해 시원한 평상에 앉아 먹는 보리밥과 상추쌈이 생각나는 여름이다. 여러 가지 채소를 척척 곱쳐 쌈을 싸 한 입 가득 넣으면 세상 부러울 것이 없다. 고기를 먹을 때도 쌈은 빠질 수 없다. 고기에 없는 식물성 섬유소나 비타민, 무기질을 함께 섭취할 수 있고 맛을 더 좋게 한다는 점에서 고기와 상추는 그야말로 찰떡궁합이다. 요즘에는 사계절 어느 때나 먹을 수 있는 채소지만 옛날에는 늦은 봄이 돼야 비로소 식탁에 올라오는 귀한 채소였다. 특히 최근에는 상추가 대표적인 웰빙식품으로 인식되면서 쌈뿐만 아니라 샐러드 등 건강 다이어트 식품으로 소비가 늘어 생산 농가도 증가하는 추세에 있다.

오랜 역사 속 세계인들도 좋아해

상추는 기원전 550년부터 재배됐다. 유럽과 서아시아가 원산지라 알려져 있고, 재배 역사가 매우 오래 돼 기원전 4,500년경의 고대 이집트 피라미드 벽화에 작물로 기록돼 있기도 하다. 또한 기원전 550년엔 페르시아 왕의 식탁에 올랐다는 기록과 그리스·로마 시대에 중요한 채소로 재배됐다고 알려지고 있다. 중국에는 당나라 때인 713년의 문헌에 처음 등장하는데, 중국의 문헌에는 고려의 상추가 질이 좋다고 쓰여 있기도 하다.

우리나라에 상추가 전래된 시기가 확실하진 않으나 상당히 일찍부터 먹어온 듯하다. 고려시대 원나라로 끌려간 고려 출신의 궁녀들이 궁중의 뜰에 상추를 심어 밥을 싸서 먹으며 실향의 슬픔을 달랬고, 이를 눈여겨보던 몽골 사람들 사이에서 유행하게 됐다는 이야기도 있다. 원나라 양윤부는 '원궁사'의 '난언잡영'에서 '해당화는 꽃이 붉어 좋고/살구는 누래서 보기 좋구나/더 좋은 것은 고려의 상추로서/마고의 향기보다 그윽하구려'라는 시를 읊고 고려 사람들은 날채소에 밥을 싸서 먹는다는 주석을 달았다.

또한 고려 고종(1236~51)때 간행된 '향약구급방' 등에 나타나는 기록과 중국과 일본의 기록을 살펴보면 상추를 '와거', '백거'라고 하기도 했다. 우리나라의 지리학적 위치를 고려해 봤을 때 삼국시대에 중국으로부터 즐기상추가 도입돼 즐기와 잎을 쌈용, 김치용, 곁절이용으로 썼음을 알 수 있다. 조선조 중종 때 최세진에 의해 간행된 '훈몽자회(1527)'에도 상추가 기록돼 있다.

우리나라에 전해진 상추는 거의가 불결구종인 것으로 알려지고 있다. 우리나라에는 오래 전부터 중국으로부터 즐기상추가 도입돼 재배됐으나 1890년경에 서구문물이 들어오면서 잎상추가 일본으로부터 들어와 널리 재배



글 이석염 농촌진흥청
농업연구관
isy007@korea.kr
충남대학교 농학과 졸업
후 서울대학교에서 석사
학위를, 충남대학교에서
박사학위를 받았다. 농
업생명공학연구원 농업
연구사, 국제식물유전자
원연구소 상주연구원 등
을 지냈다.



▶ 1 상추종자 2 적단 3 독섬적축면

됐고, 그 후 주한 미군들의 군납을 위해 1960년경부터 절구상추가 들어온 후 해마다 그 재배면적이 증가되고 있는 실정이다.

품종 육성 활발히 진행

국내 상추 품종의 발달은 1900년 이전까지는 재래종에서 자연적인 변이를 분리 선발하는 분리육종이 그 시작이라고 볼 수 있다. 대표적인 재래종으로는 충남 논산 ‘메꼬지’, 경남 김해 ‘안동꽃상추’, 서울 신정동 ‘개적상추’, 서울 하일동 ‘참참이 상추’, 서울 은평구 ‘은평오그라기상추’ 그리고 개성지방 ‘개성꽃상추’ 등을 들 수 있다. 이들 지방종은 지금까지도 종묘회사의 선발과 대량생산에 의해 전국적으로 널리 보급돼 재배되고 있다. 1900년대 이후부터는 외국으로부터 품종을 도입해 도입육종과 교배를 통한 변이를 창출해 우수품종을 선발하는 교배육종법에 의한 품종이 개발됐다. 인공교배에 의한 우리나라 최초의 육성품종은 흥농종묘에서 1994년 육성한 ‘하지청축면’으로, 이후 1998년 품종보호제도 도입과 더불어 육성이 활발히 진행되고 있다.

적당한 기온과 충분한 수분 필요

상추는 비교적 서늘한 기후에서 생장이 잘되는 호냉성 채소로 내서성은 약하다. 생육적온은 월 평균기온이 15~20℃며 결구에는 10~16℃가 적합하다. 종자의 발아적온은 15~20℃로 지나치게 온도가 낮으면(8℃ 이하) 발아가 지연되고, 30℃ 이상에서는 발아가 극히 더디다. 생육기간 중 온도가 올라가면 추대, 쓴맛의 증가, 생리적 장애

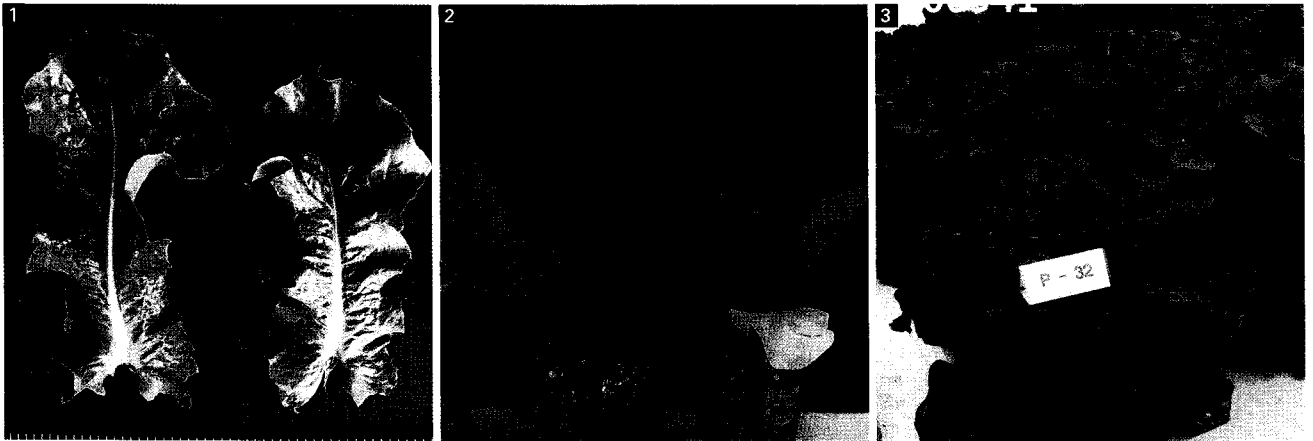
및 여러 가지 병에 걸리기 쉽다.

일반적으로 상추는 장일식물(하루 일조시간이 12시간 이상이 되면 개화가 촉진되는 식물)로 구분되고 있으나 꽃눈분화에는 고온 조건이 중요하고 추대(꽃대가 피는 것)에는 고온과 장일조건이 뒷받침돼야 한다. 재배하는데 있어서 일장조건은 그다지 문제되지 않으며, 일조량이 다소 적더라도 견딜 수 있다.

상추 발아에는 충분한 수분을 필요로 하는데, 발아 후에도 건조의 해를 받기 쉽다. 따라서 생육기간에는 일정량 이상의 토양수분이 유지돼야 한다. 그러나 과도한 수분은 생육과 결구에 지장을 초래한다. 특히 이른 봄이나 비가 많이 내리는 시기에 결구가 시작되는 경우가 있는데 이때 결구가 터지거나 질이 나빠지는 경향을 보이는 것은 대부분 과습에 의한 피해가 원인이다. 따라서 배수에 각별히 유의할 필요가 있다.

뿌리는 상당히 넓고 깊이 뻗어 옆으로 1m, 깊이 1.2~1.5m까지도 퍼진다. 적합한 토양산도는 pH 5.8~6.6 정도로 pH 5 이하의 산성토나 pH 7 이상의 알칼리성 토양에서는 생육이 저하된다. 토질은 별로 가리지 않으나 건조한 사질토나 지하수위가 높은 점질토에서는 생육이 나빠므로 보수력이 있고 배수가 좋으며 경토가 깊고 유기질이 풍부한 사질양토 내지 점질양토에서 재배하는 것이 좋다.

상추의 작형은 크게 평지재배와 고랭지재배로 나눌 수 있으며, 평지의 봄작형은 대개 4월 중순에서 7월 중순, 가을작형은 노지 또는 터널, 하우스 재배로 10월부터 이듬해 3월까지 생산되고 있으며 고랭지재배는 5~6월 상순에 정식하여 표고별로 7~8월, 9~10월에 생산된다.



▶▶ 1 적치마 2, 3 청상추

비타민·필수아미노산 풍부

상추는 주로 샐러드나 쌈을 싸 먹는데 이용되고 곁절이로도 먹는다. 비타민과 무기질이 풍부하여 빈혈 환자에게 좋다. 줄기에서 나오는 우윳빛 즙액에는 락투세린과 락투신이 들어 있는데, 진통과 최면 효과가 있어 상추를 많이 먹으면 잠이 온다. 이러한 성분들은 짜증과 스트레스를 누그러뜨리고 통증을 완화시키는 효능이 있어 불면증에 효과가 있다.

한방에서는 뿌리를 제외한 식물체 전체와 종자를 약재로 쓰는데, 식물체는 소변 출혈과 산모의 젖이 부족할 때, 종자는 고혈압과 산모의 젖이 부족할 때 달여서 복용하면 효과적이다. 동의보감에 의하면 상추는 피를 맑게 하며 해독작용을 하는 야채로 기술돼 있다.

상추에 들어 있는 당류는 대부분이 포도당인데 설탕과 과당이 들어 있다. 유리 아미노산으로 로이신과 발린이 다른 채소보다 많으며, 라이신, 티로신, 페닐알라닌, 알라닌도 비교적 많다. 또한 상추는 비타민 A와 B군, 철분과 칼슘, 히토신, 리신 등의 필수아미노산이 풍부해 여성들의 피부노화를 막고 골다공증 예방에 효과적이다. 또한 사과산(0.1%)과 구연산(0.02%)이 있으며, 감칠맛 성분으로 아테닐산이 들어있고 루테인은 눈의 신경을 보호하고 눈을 건강하게 지킬 수 있도록 돕는다.

활용가치 높은 상추 연구 박사

상추는 그 수요가 연중 지속되고 있는 신선채소로 재배

면적, 생산량, 소비량이 매년 꾸준한 성장세를 보이고 있다. 우리나라에서는 상추가 주로 쌈용으로 많이 소비되는 만큼 치마상추와 측면상추 중심으로 품종육성이 이뤄지고 있다. 그 외 상추는 수입종에 의존했으나 2000년 이후부터 결구상추의 품종육성이 국가기관과 종자회사를 통해 이뤄져 육성품종의 수출을 시도하는 등 결구상추 육성에 많은 노력을 기울이고 있다.

최근 쌈채소의 소비가 늘어남에 따라 기능성 품종과 다양한 모양·색의 품종이 요구되면서 특이한 상추품종의 수입이 증가되고, 이들 수입종을 대체할 수 있는 다채로운 품종이 육성되고 있다. 상추는 세계적으로 확고한 소비량을 확보하고 있어, 생명공학 기술과 기능성 식품에 대한 소비자들의 수요를 충족시킬 수 있는 품종 개발이 계속적으로 요구될 것으로 예상된다.

이에 따라 농촌진흥청에서는 현재 28국 391자원의 상추 유전자원을 갖고 있으며, 이들 자원의 이용을 촉진하기 위한 특성조사항목을 개발·제공하고 있다. 우리나라는 현재 상추 71품종이 품종보호를 받기 위해 출원됐으며, 2011년 현재 이 중 56품종이 등록됐다.

올해 농진청에서는 기존의 적측면 상추보다 적색발현이 뛰어나고 식미감이 좋으며, 추대가 늦어 생육 후반기까지 수확이 가능하고 저장성이 강한 '고풍적측면' 품종을 개발했다. 앞으로 농민들의 소득과 직결되고, 국민들의 건강까지 책임질 수 있는 활용가치가 높은 상추가 지속적으로 개발될 것으로 기대된다. ⑥⑦