

2015 슬로푸드국제컨퍼런스 「미각교육」

음식을 탐(探)하다

약이 되는 잡초음식 ‘숲과 들을 접시에 담다’ 중에서

변현단

몸에 대한 획일화 세계화

세계화. 과연 세계화는 생명에게 이로울까? 세계화는 돈과 권력을 가진 집단이 그렇지 못한 집단을 지배하기 위한 허명이다. 또 다른 제국주의적인 작태가 세계화라는 미명하에서 벌어진다. 영양과 건강에 대해서도 마찬가지다. 전 세계가 똑같은 기준을 가지고 있다. 우리가 교과서에서 배운 영양에 관해 생각해보자. 획일적으로 필요한 영양을 규정한다. 풍토가 다른데 인간의 질병이나 영양상태가 같아야 한다는 것은 문제가 있다. 백인을 보자. 백인은 근원적 질병이 있다. 피부가 하얗기 때문에 일광욕을 자주 해주어야 한다. 태양을 통해 비타민D를 받아야 한다. 지금의 획일적 영양과 질병 규정으로 보면 이것도 질병인 셈이다.

세계화는 인간의 몸에 대한 획일화를 꾀한다. 그래서 인간의 몸에 그 전에 없었던 이상한 질병들이 들어오기 시작한다. 질병도 아닌 것들이 질병으로 되고, 질병이 병이 아닌 것으로 둔갑한다.

과거에는 위생의 문제가 컸다. 더러운 환경에서 작업을 하게 되어, 콜레라, 장티푸스 등의 세균들이 득실거렸다. 그래서 전염병이나 콜레라 방역이 있었다. 지금은 ‘위생을 위해’ 화학염소계 세제들을 상용하고, 먹는 것에 화학적 성분이 들어간다. 물이 오염되는 것만이 아닌 먹는 것 자체가 질병을 안고 시작한다. 모든 가공품에 100%가 없다. 무엇인가 다른 것이 섞인다.

소주를 보자. 젊은이들의 입맛을 맞추려고 알코올 도수를 낮춘다. 젊은이들 입맛은 화학조미료 맛에 길들여져 있다. 라면, 햄 등 가공식품에 들어가 있는 인공감미료를 비롯한 식품첨가물에 맛에 익숙해져 있으니, 젊은이들의 입맛을 당기기 위해서는 어떤 첨가물이 소주에 들어가야 하는 걸까? 어떤 음식이라도 그렇다. 아무리 좋은 재료를 가지고 맛나게 해주어도 아이들은 이미 식품첨가물에 입맛에 중독되어있다. 소주를 많이 먹으면 필름이 끊기는 현상을 경험한다. 뇌에 이상을 일으키는 것이다. 뇌손상, 기억문제. 두통. 뼈 삭는 것 이상의 문제이다.

기업은 소비자의 건강을 생각하지 않는다. 광고를 보라.

‘차게 먹어라’. ‘흔들어서 먹어라’

이 광고 카페에 비밀이 있다. 그러나 어떤 첨가물이 들어갔는지 알 수 없다. 첨가물로 인해 차게 먹어야 조미료 맛을 느끼지 못할 것이며 흔들어야 첨가물이 잘 섞여지는 것을 의도한 것인지도 모른다.

소주. 가난한 사람들은 도시생활에 힘겨움을 소주로 풀었다. 막노동을 끝낸 이들이 몸의

피로를 풀기 위해 마셨던 소주, 막걸리는 농사일을 끝낸 농부들의 술로 농주라고 했지만 농촌에서 도시로 올라온 노동자들의 술은 소주이다. 그런 소주는 이제 독약이다. 소주를 만드는 기업가와 중견간부들은 소주를 먹지 않는다. 그들은 최소 3년 이상 숙성된 양주를 먹는다. 돈이 있는 사람들은 값싼 소주를 먹지 않는 이유는 ‘깔끔하지 않아서’ 이다. 이 말은 단 하나, 몸에 좋지 않기 때문이다.

기업에서 만들어낸 음식은 각 개인에게 맞춘 음식이 아니다. 공장에서 똑같이 찍어낸 것이다. 맛도 영양도 모두 같다. 따라서 몸에 획일화가 이루어진다. 각자의 몸은 다른데 전 세계 사람들이 똑같은 음식을 먹는다. 똑같은 음식을 먹고 알 수 없는 질병에 걸린다. 몸과 환경이 다른데 똑같은 음식으로 생명을 다스리니 걸린 병도 알 수 없다. 하지만 몸이 점차로 획일적으로 변해가면서 질병도 똑같아진다. 병원에 가면 의약품도 똑같다. 공장에서 똑같이 만들어진 약이다. 전 세계 어느 구석에서도 똑같은 질병과 똑같은 처방으로 똑같이 죽어가고 있다. 전 세계를 지배하는 것은 식료품계와 의료계의 다국적 기업이다. 전 세계 생명들이 한 기업에 종속되어 있다.

여성의 역할

예전에 여성들에게 ‘결혼’은 매우 긴장된 일이었다. ‘시집 간다’라는 말처럼 시집에 들어가 집안 살림을 맡아 하므로 ‘살림을 잘 하는 것’이 최고 미덕이었다. 그래서 결혼 준비 중에 가장 중요한 것은 음식 하는 법을 배우는 것이다. 나의 세대까지만 해도 밥하고 설거지 하고, 빨래하고, 바느질하면서 엄마의 가사노동을 돕는 것이 여자아이들의 몫이었다. 집안 살림은 엄마의 옆에서 일손을 도우며 자연스럽게 배우게 되는 일이었다. 살림을 잘 못하면 시댁부모로부터 ‘어떻게 자식교육을 시켰기에.....’ 하면서 친정부모 욕을 먹이는 일이므로 ‘며느리’는 살림에 대한 배움에 긴장할 수밖에 없는 일이었다. 집안에서 살림을 잘 하는 일은 집안을 살리고 죽이고 하는 문제라고 생각했고, 전적으로 여성의 몫이라고 생각했었다.

농경의 역사는 남성에게 권력을 집중시켰다. ‘소유’가 생기며 ‘전쟁’이 일어나고 ‘폭력적’인 사회재편들은 근력이 있는 남성들을 중심에 세우게 된 것이다. 그것은 ‘바깥 일’이었다. ‘바깥 일을 하는 남성’이 우위가 되고, ‘집 안 일을 하는 여성’이 ‘바깥일을 하는 남성’에게 종속된 것은 여성의 인권을 억압하는 문제와는 별도로 ‘여성과 남성의 역할’이 분명히 구분되어, 각자의 영역을 침범하지 않았다.

남성들이 바깥에서 사냥이나 곡괭이로 밭을 일군다. 부족한 수확물이지만 잔여물 하나 버림이 없이 가족들이 일 년 내내 먹을 수 있는 음식을 장만하는 일, 여성의 역할이었다. 입는 것, 먹는 것을 장만하는 일이 여성의 몫이었다면 살 집을 만드는 일은 남성의 몫이었다. 농경사회에서 남성과 여성의 역할은 생물학적인 ‘힘’에 의존해서 분리된 일이었다. 가족의 생활과 생명을 보존 유지하는 것이 여성의 몫이었다. 살림을 못하면 그 집안이 망한다는 것은 바로 여성들의 역할을 두고 한 말이었다.

요즘 사회에서는 여성들이 ‘살림 잘 하기’ 또는 ‘음식 잘 하기’는 그다지 중요하지 않다. “라면 하나 잘 끓이면 되지 뭐” 굳이 음식을 잘 할 필요도 없으며, 바느질을 잘 할 이유가 없다. 수많은 조리기구가 있으며, 마트에 가면 완전가공식품들이 즐비하기 때문에 음식을 잘 할 이유도 없다. 세탁기가 있고 세탁소가 있고, 값싼 옷들이나 이불들이 있어 바느질을

할 필요가 없다. 뜯어지거나 낚으면 다시 돈으로 사면된다. 사랑하는 신랑만이 허용하는 것이 아니라 시부모조차 이런 것은 중요하지 않다. 오히려 ‘능력 있는 여성’을 원한다. 사회에 버젓이 자랑할 수 있는 여성, 돈을 잘 버는 여성이면 족하다. 요즘 사회에서 살림이란 ‘돈’이기 때문이다. ‘돈’이 있어야 살림살이를 할 수 있기 때문이며, 살림살이는 모두 돈에 종속되었다. 남자가 ‘돈’을 잘 벌어들여야 여성은 ‘살림’을 잘 할 수 있게 되었다. 왜냐하면 도시에서 여성은 제아무리 ‘알뜰하게’ 살아간다 하여도 ‘모든 것’을 돈을 주고 사지 않으면 살아갈 수 없기 때문이다. 도시에서 살아가려면 소비를 제 아무리 줄여도 ‘최소한의 화폐’가 없으면 생명조차 이어나갈 수 없기 때문이다. 농경으로부터 벗어난 도시생활은 자립이 불가능하다. 제아무리 ‘돈’이 있어도 살아갈 수 없다.

내 손으로 만드는 의식주를 행하는 농 생활, 그 속에서 여성은 가장 완벽한 살림을 해나갈 수 있으며, 그것은 현재 가장 필요한 여성의 사명이 되었다. 기업에게 내던졌던 생명을 다시 빼앗아 오는 것, 이것은 농경의 생활방식이 최우선의 가치로 바뀌어야 한다. 그렇지 않으면 기업에 종속된 삶으로부터 벗어날 수 없다. 이제 가족 전체가 나서야 할 때가 되었다. 돈을 벌던 남편도 아내도 이제 아이들의 생명위협과 숨겨진 자신들의 위협으로부터 탈출구를 찾아내야 한다. 돈의 노예로 될 수밖에 없는 ‘도시’를 벗어나거나 도시를 바꾸어야 한다. 거대한 빌딩이 있는 도시는 가공할만한 에너지가 소모되고, 에너지 없이는 모든 삶이 정지될 수밖에 없다.

즐비한 전자제품의 진열대에서 벗어나, 자연에게 최소한의 해를 끼치며 자신의 손끝으로 먹을 것과 입을 것 그리고 살 것을 취하고 만들며 살아가는 생활방식으로 변해야 한다. 엄마의 손끝으로 다시 생명을 되찾아야 한다. 타의든 자의든 ‘가사로부터 해방’이 낳은 이 수많은 질곡들, 내맡겨진 생명을 되찾아오는 일. 이 땅의 여성들에게 맡겨진 사명이다.

약념(藥念)을 잃어버린 가공식품

여성이 결혼을 하게 되면 요리책 하나쯤은 필수였다. 지금은 음식이라는 것이 여성에게만 국한 된 것은 아니고 남성들에게도 관심 분야가 되었다. 혼자 사는 남성의 집에 가면 요리책 한 권 정도는 구비해놓고 있는 것을 볼 수 있다. 지금은 요리하는 남성은 흔한 일이다. 오히려 요리 하나 못하는 남성은 여성들로부터 배타당한다. 남성들이 가사노동에 흔쾌히 뛰어들 수 있게 된 것은 ‘평등’에 대한 여성들의 끊임없는 항거의 결과물이기도 하다. 남녀의 인권은 동등하게 되면서 역할에 대한 영역은 사라졌다.

하지만 남성들이 음식 만들기, 애 키우기는 도시에서 얼마만큼 가능한 일일까? 여성들은 돈을 벌러오고, 남성들은 집안에서 살림을 하는 것. 역시 궁극적으로는 ‘돈’이 떨어지면 생명을 이어갈 수 없는 구조로서는 역할이 바뀌든 그렇지 않든 농에 의존하는 ‘도시 생활’일 뿐이다. 만약 남성들이 농경으로 돌아간다면 남성과 여성의 역할이 바뀔 것인가?

가장 자연스럽게 일을 해나간다면, 자신들의 규모에 맞게 밭을 경작한다면, 밭을 가는 것, 씨를 뿌리는 일, 수확하는 일, 아이들을 키우고 살림을 해나가는 일, 여성과 남성이 같이 할 수 있는 일이며, 바깥일과 안일, 일이 명확하게 구분하지 않고 단지 일에 대한 분담만이 있을 수 있다.

다시 요리책으로 돌아가자. 같은 래시피를 가지고 요리를 했다면 똑같은 맛이 나올까? 양념과 식재들이 마트에서 사온 것들이라면 맛은 거의 비슷하다. 양념이란 음식의 맛을 돕기 사용하는 중요한 식재료다. 음식을 만들 때, 원래 식재료의 향과 맛은 그대로 살리고, 중

지 않은 냄새와 맛을 상쇄시키기 위해 사용했다.

양념은 약념(藥念)에서 유래된 말이다. 약으로서 양념을 생각한다는 의미이다. 서양의 양념은 향신료 위주로 발달되었다. 양념이라는 spicy 는 향신료에 비중을 두어 음식의 맛과 향을 더 중히 여긴 반면 한국의 양념은 약의 개념을 우선으로 했다. 비린내나 누린내에 파, 마늘, 생강, 산초, 계피 등 향이 진한 양념들을 사용했으며, 한편으로는 몸을 보신하는 ‘약재’로서도 쓰였다. 이것보다 더 기본이 되는 양념으로 간장, 된장, 고추장 등 기본 장류가 있다. 콩을 원료로 하는 이런 장류들은 그 집만이 가지고 있는 고유의 맛이 되었다. 또한 음식을 튀기거나 볶는 기름으로 참기름과 들기름을 사용해왔다. 고소한 맛을 위해 깨소금도 사용해왔다. 단맛을 내기 위하여 지금은 설탕이 있었지만 예전에는 꿀을 모아 사용하거나 엿기름으로 조청을 만들어 사용했다. 설탕이 없었던 시절, 지금처럼 음식이 그리 달지는 않았다. 지금은 음식 대부분이 달다. 특히 공장에서 만들어진 음식은 소비자들의 입맛을 끌고, 중독시키기 위해 수많은 화학감미료를 사용하기 때문이다.

18세기부터 고추가 들어와 매운 맛이 나타나기 시작했지만 원래 한국에는 매운 맛이 거의 없이 식재료의 맛이 그대로 담긴 담백한 맛이 주류를 이루었다. 또한 ‘가시’라는 식초균을 이용해 식초를 만들어 집안 대대로 사용해왔다. 민간에서는 곡류를 이용하여 술이 되고, 그것이 숙성과정에서 식초로 만들어져 음식의 양념으로 사용하기도 했다.

우리의 음식문화는 미국화 되었고, 공장에서 식품을 만든다. 대부분의 성인들은 각종 암, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 질병에 시달리고 있다. 이러한 질병들은 비단 성인들만 해당되지 않고 청소년들과 어린이들에게도 나타나서 전 국민의 질병으로 번지고 있다. 이런 현상은 미국을 비롯한 서구사회에서도 마찬가지다.

질병의 세대는 충분히 예상된 것이었다. 우리가 식재료를 살 때, 왜 먹는 것에 곰팡이가 피지 않을까 의심을 가져본 적이 있는가? 참 보기 좋은 색깔을 낸 것에 대해 이 색깔은 어떻게 만들어졌을까? 집에서 씻으면 잘 안 씻기는데 여기서는 어떻게 이렇게 잘 깨끗하게 씻었을까? 식품 포장지에 글루타민산나트륨, 아스파탐, 아질산나트륨, 소르빈산나트륨, 솔빈산, 안식향산나트륨 등 식품첨가물에 표기된 것을 꼼꼼히 따져 본 적이 있는가? 이런 것이 왜 쓰이고, 어떻게 만들어지고 인체에 어떤 결과를 주는지 생각하면서 식품을 구입한 적이 있는가?

기업에서 가공식품에 인공첨가물을 넣는 이유가 있다.

첫째는 인공식품은 자연물질에서 추출한 경우가 있으며, 자연물질의 합성형태가 된다. 통조림, 건조식품, 냉동식품이 모두 식품 본래의 질감과 맛을 원래보다 못하게 변화시키기 때문에 손실된 풍미를 회복시키기 위하여 품질개선제 또는 조미료를 사용한다. 두 번째는 수송, 저장, 진열기간 중에 품질이나 외관이 손상된다. 소금, 설탕, 또는 분말우유가 덩어리지는 것을 방지하기 위해 응고 방지제를 첨가한다. 유화제를 첨가하여 지방이나 우유같이 분리되는 경향이 있는 물질을 섞거나 분산시킨다. 격리제를 넣어 미량원소들이 지방이나 기름의 산패를 일으키지 못하게 하고 청량음료가 뿌옇게 되는 것을 방지한다. 세 번째로 대부분의 사람들이 필요한 열량보다 더 많이 섭취하므로 원래의 성분들이 살찌지 않는 것으로 대체된 식품이 인기가 있다. 글루탐산나트륨(MSG)은 담백한 음식에 맛을 내기 위해 해초에서 추출된 조미료다. 시클람산염이라는 인공감미료는 무영양인 인공 감미료이다. 원래 식재료가 가지고 있는 자연적인 위험에 화학합성물질로 만들어진 첨가물까지 첨가된다면 인체는 더없는 나락으로 빠지게 된다. 알 수 없는 질병들이 많은 이유가 여기에 있다.

아이들은 빵과 과자, 각종 음료수를 통해 단것을 즐기는 식습관을 형성하고, 닭고기를 만

든 후라이드 치킨, 햄, 소시지 육식을 즐기고, 튀긴 음식으로 지방과 콜레스테롤 함유량이 높은 것들로 일상적으로 섭취하고 있다. 뿐만 아니라 이런 질병을 유발시키는 가공식품의 첨가물로 인해 당뇨병, 비만, 고혈압, 각종 암을 유발하는 위험요인을 안고 어린이, 어른 할 것 없이 전 국민이 '질병'에 시달리고 있다.

식습관 변화를 위하여

그렇다면 우리가 그 많은 질병으로부터 벗어나기 위해서는 식습관을 바꾸어야 하며, 식습관의 변화는 무엇으로부터 시작해야 할까?

첫째, 마트에서 판매하고 가공식품, 완제품을 피해야 한다.

마요네즈를 비롯한 치즈, 어묵, 햄, 소시지, 통조림 등을 피하고, 싱싱한 원료를 사서 집에서 직접 조리해서 먹는다. 식료품 회사에서는 돼지고기 100g으로 1kg의 햄을 만들 수 있다. 쉽게 믿지 못하겠지만 그것이 현실이다. 어느 회사가 미쳤다고 돼지고기 100g 이용해 100g~70g의 햄을 만들어내겠는가? 분말가루조차 100%가 없다. 설사 그런 회사가 있다면 분명 그 이유가 있다. 먹어서는 안 되는 고기, 병든 고기를 사용했을 것이다. 이런 예는 너무나 많아 굳이 열거할 이유가 없다. 식료품은 가공할 만한 기술로 가공할 만한 많은 것을 만들어낸다.

둘째, 전처리된 식품을 가능하면 구입하지 말아야 한다.

도라지, 당근, 무, 양파, 양배추 채소류, 과일조차도 씻어 포장되어 나온다. 이런 제품들은 대량세척으로 기계에 의해 처리된다. 사람의 손으로 일일이 닦기 어려운 물량들은 사람 손 대신 기계로, 더욱 깨끗함을 위하여 표백제 또는 세정제를 이용한다. 비싼 인건비를 절약하고, 깨끗한 제품은 '무식한' 소비자들을 현혹한다. 곱창, 천엽 등 고기부속물을 표백세척제로 씻는다고 했다. 그래서 어떤 할머니가 하는 곱창 가게에서는 "우리는 그런 것으로 안 씻어. 소금과 밀가루로 씻어. 그래서 이런 물이 나오는 거야" 라고 손님들에게 강변하곤 했다. 바쁜 현대인들을 위하여 농생물을 세척 포장하여 가격을 올려놓는다. 기업 측에서는 전처리에 필요한 비용을 최대한 줄이고 소비자 욕구에 맞추는 마진을 생각하니, 인체에 해가 되는 그렇지 않은 무슨 상관이 될까, 많이 팔면 그만이거늘.

셋째, 양념류는 가공 조리된 식품을 구매하지 않아야 한다.

가공 조리된 식품을 마트에서 완제품으로 사서 먹지 않는 것만이 아니라 가능하면 외식도 자제해야 한다. 식당이라는 곳에서 사용하는 양념들은 마트에서 대량 구입한 장류와 양념들이다. 시장에서 가장 값싼 된장의 원료는 미국산 GMO 유전자변형 콩이다. 그런 GMO 콩과 그 콩깍지마저 갈아서 된장의 원료로 사용한다. 사용한 소맥분 또한 미국산이다. 미국산은 콩과 밀, 옥수수의 대량생산 국가로 최고의 수출 국가이다. 유전자변형 곡물은 대부분은 유전자변형으로 사료용과 수출용으로 재배한다. 사료용이 국내에 수입되어 사람이 먹는 원료가 되는지는 누가 알겠는가? 기업의 최고 가치는 '이윤추구'이다.

넷째 외식을 자제해야 한다.

위에서 언급한 것처럼 식당 대부분은 값싼 식재료를 사용한다. 물장사와 식당이 가장 돈을 많이 버는 일이라고 하였다. 그만큼 원료가격이 싸기 때문이다. 그런 점에서 보면 중국과 한국에는 대중식당이 많다. 요즘에는 고기집이 대부분이다. 채식을 하는 사람들이 외식을 하려면 식당을 찾을 수 없을 정도로 한국 사회의 음식문화는 육류가 되었다. 명절에나 고기를 먹었던 시절을 벗어나 육류가 식단을 점유하게 된 것은 역시 식료품 수출입 때문이

다. 냉장냉동 및 통조림 또는 방부제를 사용하여 저장이 가능하게 되어 음식의 이동거리가 문제될 것이 없으니, 더 많은 물량수송을 위하여 대규모 공장제 축산을 하게 된다.

다섯째 음식을 피해야 한다.

대규모 공장제 축산에서는 좁은 공간에서 고기로 나갈 소, 돼지, 닭을 키우게 된다.

소, 돼지, 닭들의 생명주기와 환경은 상관없다. 오로지 빠른 이윤창출을 위하여 빠르게 순환을 하려하니 성장 호르몬을 사용하게 되고, 비좁고 더러운 환경 속에서 발생하는 질병의 확산을 막기 위해 항생제를 수시로 사용한다. 사료비용의 절감을 위해서 소에게 고기쓰레기가 섞여있는 음식물 쓰레기를 만들어서 먹이는 등 그들의 생태 순환을 고려하지 않은 사료를 사용하기도 한다. 이런 대량 공장축산의 덕택으로 수입된 값싼 육류들은 길가에 즐비한 고기집을 만들었고 사람들은 일상적으로 육류를 섭취하게 된다. 육류의 일상적 섭취는 사람들에게 각종 질병을 발생하게 하는 원인이 되었고, 육체적 질병만이 아니라 삶의 방식-보다 더 폭력적이고 급하고 자극적인 정서를 안겨주었다. 또한 육류섭취 문화는 보다 자극적인 커피, 담배, 술을 마시도록 강제하게 되었고, 보다 더 큰 자극들은 폭력적이고 성급함을 낳게 하는 문화를 형성하는데 기여하게 되었다.

여섯째 유기농산물을 직접 요리해서 먹는다.

이점에서는 농산물 구매의 어려움을 호소할 수 있다. 왜냐하면 좋은 농산물은 가공품보다 가격이 비싸기 때문이다. 주로 단일 식물을 재배하는 넓은 들판은 그 식물의 풍토병 증식을 가져왔고, 계획적인 경제정책과 철도, 해상, 항공, 교통의 확장이 외래 식물에 있는 해충까지 들어와서 새 풍토에 순응하여 천적 없는 상태에서 번성해왔다. 해충과 질병은 식량의 상당 부분의 손실을 가져왔다. 새로운 품종의 개발이 필요로 했으며 새로운 품종은 다량의 살충제와 살균제에 맞춰 개발되었다. 농경에 있어서 30년 동안 화학약품의 전쟁을 벌이면서 농민들이 유기염소계 살충제 없이는 농사를 지을 수 없다는 생각을 한다. 이런 가운데 친자연적인 농사법이 개발되어 유기농으로 재배되는 농산물을 사용하는 것이 유기농사 농민을 격려하고 소비자들의 건강을 생각해서 좋다.

보다 비싼 농산물을 사용하여 시간이 걸려 음식을 해먹는 것은 '엄마'의 시간과 정성이 필요하다. 건강을 생각하는 엄마의 자세가 되었다면 식비가 더 많이 들어간다고 문제될 것이 없다. 예전부터 식비가 많이 차지하면 할수록 가난하다는 말이 있다. 문화생활비가 많으면 중산층이라고 하는 것은 자본주의 사회에서 도시소비 생활에 대한 이야기다. 도시인의 생활비 중에서 월세가 아니라면 대체로 주거에 소요되는 광열비를 비롯한 비용, 의류생활소품비, 교육비, 의료비, 식비 등을 보면 역시 식비가 가장 적게 든다. 보다 좋은 농산물을 먹고 직접 조리해서 먹는 것이 전자레인지용보다 비쌀지 몰라도 실제 이후 질병에 따른 의료비 지출을 생각한다면 식비가 30% 상회해도 문제가 되지 않는다. 식비는 가족의 건강이 직결되는 문제이다. 모든 소비를 줄이고 식비지출을 높이는 것이 오히려 건강한 생활이다. 자기가 먹는 음식을 자신이 생산하고, 의주조차도 자신이 최대한 해결해나간다면 최소한의 화폐로 행복하게 살 수 있다. 최소한의 화폐로 행복하게 사는 것은 자급자족의 물질적 가치기준이 된다.

가공조리도구의 발달과 조리방법

건강한 음식으로 먹기 위한 조리방법은 무엇이 있을까? 조리방법은 사람이 먹기에 가장 좋은 상태로 발달했다.

농사를 짓기 전에는 수렵과 채취의 생활이 있었을 게다. 수렵과 채취 생활에서 생식으로 먹었으며, 곡물 농경이 시작되면서 불을 발견하고 난 뒤부터 화식의 역사는 더 다양한 조리법과 다양한 것들을 먹을 수 있도록 하였다. 특히 화식의 역사는 육류섭취를 가능하게 하였다. 불이 조리에 이용됨으로서 오래 먹을 수 있도록 저장성이 생겼고, 균에 대한 저항성들로부터 점차 둔감해지기 시작했다. 왜냐하면 날 것으로 먹을 때는 생균들 먹게 되어 저항이 신체 그대로 드러나는 반면, 화식의 경우는 균이 죽어서 신체에 들어가므로 왕성해진 세균활동을 억제하는 경향성이 있어 위 활동이 무거워진다. 그래서 생식을 하던 사람이 화식을 하게 되면 오히려 몸이 쳐지는 경향이 그 때문이라 여겨진다.

음식의 역사에서 소금은 매우 귀한 것 중에 하나다. 바다로부터 떨어진 곳에서는 소금으로 이루어진 산에서 소금을 채취할 수 있었다. 소금의 등장은 발효식품을 만들기 시작했다. 특히 한국에서 장류를 만들어내기 시작했다. 발효방법으로 저장성이 생겨나면서 음식은 계절에서 장기성을 띠게 되었다.

따라서 조리방법에는 크게 생식과 화식, 발효 방법이 있다. 이 세 가지 기본 조리법에 발달하게 되었고, 산업과학의 발달에 따라, 먹는 음식의 변형이 일어나기 시작했다. 즉 원래의 형태 그대로 먹지 않고 가공됨으로서 영양불량을 낳게 되었다. 누런 밥보다 하얀 쌀밥은 보기에 기름기가 흐르고 입맛이 좋고, 소화도 잘 되었다. 사람들은 누런 쌀보다 흰 쌀이 좋았다. 19세 말, 쌀을 도정하여 갈색의 겉껍질을 제거하는 일이 보편화 되어 영양이 풍부한 배아는 떨어져 나갔다. 배아는 여러 가지 영양소의 급원이었다. 도정된 쌀을 먹는 사람들은 신경, 심장, 소화기 계통을 침범하는 결핍성 질환인 각기병에 걸리기 시작했다. 누런 쌀보다 하얀 쌀이 인기가 좋았다. 재래식 제분기보다 롤러식 제분기는 곡식을 압착하여 영양이 많은 배아 부분을 벗겨 냈다. 배아가 없는 흰 밀가루는 장기보관이 용이했다. 왜냐하면 배아가 없으므로 산패를 촉진시키는 배아에서 나오는 기름이 제거되었기 때문이다.

대량생산 기술은 재래식품에 적용될 뿐만 아니라 대용식을 생산하려는 시도가 있었다. 사탕수수가 아닌 곳에서 설탕을 추출하고, 소우유와 부산물로 만든 마가린이라는 인조버터를 만들어 판매하기 시작했다. 대용품은 가난한 사람들에게는 인기가 있다. 대량기술이 곡류와 육류 방면으로 점유하게 되자 소규모 농가들은 과채류 재배 쪽으로 관심을 돌리기 시작했다.

영국인들의 'market garden' 과 미국인들의 'truck farm'이라는 채소밭은 점점 지방 도시들에 제철의 과일과 채소를 공급했다. 이런 과채류는 요리사에게 '메뉴의 다양성'을 가져왔다. 전열요리기구의 발달에 의해 음식과 요리의 혁신적인 발전이 시작되었다. 새로운 레인지 하나가 가정에서 여러 가지 소스를 만들 수 있었다. 식사준비는 보다 원활하게 쉬워졌다. 하지만 조리기구의 발달과 조리방법의 간편화는 결국 기계에 의존하여 더 많은 영양분을 손실하게 하였다. 전열도구는 전기가 없이는 사용할 수 없다. 현재 가전제품들이 그러하다. 전기는 외부의 자원을 이용한 것이다.

자생적인 전원-즉 자연동력 또는 인간 동력을 이용해야 비로소 온전히 자립을 할 수 있다. 음식의 메뉴가 다양해진 것은 전열요리기구의 발달로 인한 것이다. 우리의 미각에 충실하되, 화려하고 다양한 음식은 결국 더 많은 에너지를 다른 곳에서 가져와야 하며, 더 많은 조리 방식은 영양소의 파괴를 가져온다. 많은 음식의 메뉴는 복잡한 소화기관을 요구하고, 복잡한 기술을 요구하여 결국에는 사람의 미각에 쾌락만을 중시하고 궁극적으로는 사람의 건강에 좋지 않은 해를 준다. 따라서 가능하면 단순한 조리방법이 다른 곳에서 에너지를 끌어오지 않고, 복잡하게 가공된 양념을 사용하지 않고 단순한 양념을 가지고, 3찬 정도의 적은 반찬 수로 단순하게 밥상이 좋다. 이는 가장 자립적이며, 인간의 건강에 해를 주지 않는다.

III. 농사와 잡초, 그리고 잡초 음식

‘잡초’라는 말의 기원

‘가꾸지 않아도 저절로 나서 자라는 불필요한 식물들’

잡초의 사전적 정의다.

‘잡초’라는 말이 언제부터 등장했을까? 아마도 인간이 식물을 재배하기 시작하면서 잡초라는 말이 등장되었을 것으로 추측한다. 농사란 인간이 필요한 식물을 선택하여 재배하는 일을 말한다. 식물은 자신이 자라고 싶은 곳에서 자랄 권리가 있음에도 불구하고 인간이 경작지를 정하여, 인간의 경작 목적에 맞게 식물을 재배, 변형시킨다. 그래서 경작하는 식물을 ‘作物’이라고 하고, 인간이 경작하지 않았는데도 저절로 자라 인간에게 불필요한 식물이 된 것을 잡초(雜草)라고 한다.

인디언 사회에서는 잡초라는 말이 없다. 인디언들은 자신의 경작지가 있음에도 불구하고 경작지에서 자라는 잡초를 내몰지 않았다. 그들은 작물과 잡초를 구별하지 않았고, 모든 식물과 동물은 자신의 영혼을 가지고 있으며 각기 존재의 이유가 있는 생명이며, 그들의 친구라고 여겼다. 그들은 필요한 약초와 음식을 잡초로부터 취했다. 인디언 사회에서는 잡초란 없다. 잡초는 사회적 가치에 의해 정해지는 상대적인 개념이다.

따라서 중요한 것은 인간의 필요 여부이다. 가령 경작지가 아닌 산야에 풀들이 있다. 이것은 잡초라고 하지 않는다. 인간이 표적을 두고 있지 않기에 통칭하여 산야초, 들풀이라고 한다. 산야초 중에서 약재로 사용되는 것은 약초이다. 약초는 야생일수도 있고 경작될 수도 있다. 야생 약초의 경우는 잡초가 중요하지 않지만, 약초를 경작하는 밭에는 잡초가 중요하다. 왜냐하면 인간이 필요한 것은 자신이 정한 약초이지 그 밭에서 마음대로 자라는 잡초가 아니기 때문이다.

따라서 잡초는 농부의 가치에 의해 판단된다. 잡초는 밭과 논에 있다. 쇠무릎이라는 잡초가 배추밭에서 자란다고 해보자. 쇠무릎인지 아닌지도 알 지 못했고, 쇠무릎이 어디에 쓰이는 지도 알지 못했던 농부가 쇠무릎이 귀한 약재로 쓰이는 잡초임을 알았다. 농부는 쇠무릎이 배추보다 돈을 더 많이 벌여준다는 사실을 알게 되면서 쇠무릎 밭을 조성한다. 쇠무릎은 더 이상 잡초가 아니다. 적어도 농부에게서는. 그러다가 쇠무릎을 재배하는 농가들이 많아졌다. 쇠무릎은 다른 곳에서도 더 이상 잡초가 아니고 작물이 된다. 야생으로 자라는 쇠무릎은 어떻게 되는가? 그건 자연산 쇠무릎이 되든가 ‘개쇠무릎’이 될 것이다.

작물은 사람 손에 의해 재배되고 잡초는 야생으로 자란다. 작물은 사람 손에 의해 종자를 받거나 종자를 개량해서 심게 되지만 잡초 씨앗은 자신의 방식대로 종자번식을 한다.

연약한 농작물 입장에서는 자기 밭에 있는 물·햇빛·영양분을 잡초에게 빼앗기고 싶지 않다. 농부는 농작물의 영역이 침범 당하여 ‘돈’이 덜 될까봐 잡초를 무참하게 살해한다. 오로지 내가 목적하는 바, 그것을 달성하는 것이다. 그래서 농부에게 잡초는 하잘 것 없는 것, 쓸모없는 것, 없어져야 하는 것이다. 궁극적으로 농부에게는 잡초가 돈으로 환산할 수 없기에 잡초를 없애야 하는 것이다. 바로 이 점에서 농부에게 잡초가 돈이 된다면, 또 다른 이익이 된다면 잡초는 살아남을 수 있게 된다.

하지만 잡초가 살아남게 되는 방식이 잡초가 경작물로 되고, 다른 것이 잡초가 된다는 선

택적 가치에 의한 것이다. 그런 선택적 방식이 아니라, 잡초라는 말 그 자체가 없어져야 한다. 모든 잡초가 사람에게 이익이 된다는 ‘사실’을 깨닫는 것이라면 ‘잡초는 없다’라는 인디언 사회의 가치가 적용된다. 하지만 ‘이익’이라는 것이 자신의 경제적 이익인지, 궁극적인 삶의 이익인지, 이익을 발생시키는 가치는 무엇인지를 알게 되는 것이 중요하다. 자신이 보는 것만으로 ‘전부’라고 할 수 없다. 자기 기준의 오류를 범하지 않으려면 생명은 각기 이 세상에서 존재해야 할 이유를 가지고 태어남을 잊어서는 안 된다.

채소재배의 기원, 약초텃밭

식물과 동물은 모두 야생이다. 식물은 자기 마음대로 움직이는 동물을 통해 번식하다가 인간이 농사라는 것을 통해 자연의 일부를 지배하기 시작한다. 인간이 특정한 식물을 선택하여 재배하는 것을 농작물이라고 하고, 특정한 동물을 사육하게 되는 것을 가축이라고 한다. 재배와 사육을 통해 인간이 자연을 지배하고, 인간이 인간을 지배하려는 음모가 시작된 것이다.

인간에 의해 취사선택 되어진 식물은 재배하기 편하고 더 많은 수확을 위해 개량된다. 씨를 먹는 곡물의 선택은 지역마다 달랐다. 아메리카 인디언 마야문명은 옥수수를 선택했으며, 동양의 황화문명은 쌀을, 메소포타미아 문명은 밀을 선택했다. 이들이 선택한 주요 곡물은 오랜 기간 저장할 수 있으며, 씨앗으로 많은 영양분이 내재되어 있어 체내에 저장이 가능하며, 에너지로서 칼로리 또한 높았다. 인간이 씨앗을 먹는다는 것은 식물의 유전적 형질이 음식을 통하여 이식되어가는 것일 수도 있다.

곡물 외 채소는 숲이나 들에서 채취하여 먹었다. 채소들은 저장성이 약하기 때문에 인간들은 특별히 채소를 재배하지 않았으며, 단지 약초로 사용되었다. 야생동물들은 병이 들거나 공격으로부터 상처를 입으면 그들은 풀밭에서 특정한 풀을 열심히 뜯어 먹는다. 그들은 본능적으로 제 병을 낫게 할 수 있는 풀을 알고 있다. 인간은 그것을 보고 터득했다. 그러다가 비상시에 대비하여 치유능력이 있는 식물을 가져와서 약초텃밭을 만들기 시작했다. 최초의 정원은 그렇게 생겨났으리라.

이집트 여신의 신성한 식물이었던 상추는 신에게 의식을 올릴 때 주로 사용하였고 사체들만이 비밀리에 먹던 음식이었다. 일반 신도들은 찌질을 해야 하거나 위가 아플 때, 기침이 심할 때는 상추를 접할 수 있었다. 그리스와 로마인들은 마음을 맑게 하고 잠을 청하기 위해 주로 밤에 상추를 먹었으며, 과도한 음주 습관 및 발기 부전을 치료하기 위해 상추를 먹었다. 채소의 치료효과를 전해 듣고 중세시대 때에는 수도원에서 약초연구를 위해 상추, 감자, 오이 등을 심고 재배하였다. 중세시대에도 채소는 음식보다 치료약으로 텃밭이 운영되었다.

식물을 치료목적으로 사용했다는 구체적인 기록은 기원전 3000년경부터 나타나고 있다. 기원전 2600년 바빌로니아(Babylonia) 및 수메르(Sumer)사람들은 식물을 이용하여 주문을 외어 환자를 구하려 하였다는 사실이 그들의 진흙조각에 남긴 기록을 통하여 밝혀졌고, 기원전 2900~1900년 고대 이집트에서는 약학적 활동이 활발하였던 것으로 밝혀졌다. 인도에서는 전통의학서인 आयुर्वेद, 중국에서는 신농본초경(神農本草經)를 통해 채소에 대한 관심이 약학으로부터 출발함을 알 수 있다.

현재의 양약은 대부분 천연식물에서 추출하여 합성해서 제조한 것들이다. 소아 백혈병 환자의 ‘빈크리스틴(vincristine)’ 약물은 아프리카 마다가스카르섬의 자생식물

인 ‘장춘화’ 라는 천연 약용식물에서 추출하여 제조한 생리활성 유효성분이며, 아스피린은 버드나무껍질 추출성분 ‘살리실릭산’ 대신 부작용이 없는 유도체 ‘아세틸살리실릭산’을 합성해 만들었다. 호흡기 질환에 흔히 처방되고 있는 약 중의 하나인 에페드린은 마황의 화학물질을 합성해서 제조한 것이다. 조류독감 치료제로 각광받고 있는 신약 ‘타미플루’는 중국 토착식물 스타아니스의 열매에서 쉬키믹산을 추출해 오셀타미비르 성분을 얻어낸 것으로 알려져 있다.

약초성분으로 관심을 받게 된 채소는 지금은 일상적 음식이 되었다. 세월이 흐르며 많은 채소들이 멸종되고 약용식물로 약 1,000여종 정도 알려져 있으며, 이 중에서 잡초는 400여종이다.

약식동원- 약성을 가진 잡초와 구황식물

우리가 매일 먹는 곡물과 채소에는 단백질, 탄수화물을 비롯한 비타민, 미네랄 등이 함유되어 있다. 쌀과 잡곡, 콩, 감자, 고구마를 비롯한 알곡류와 배추를 비롯한 채소들은 우리의 생명을 유지시켜주는 영양급원이다.

우리가 먹는 음식은 곧 약이다. 따라서 골고루 제대로 먹는 음식은 우리의 생명을 유지시켜주며 질병을 예방하고 더 나아가 질병을 치유하는 약이기도 하다. 어떤 질병이 오면 제일 먼저 식이요법부터 시작하는 이유다. 그렇다면 지금 우리가 먹는 음식이 무엇이 잘 못 되어 있어서 질병이 오는가? (‘석유를 먹는 사람들’을 보라) 우리는 매일 석유를 먹고 있으며, 기업에 의해 우리의 음식이 약탈되고 변형되기 때문이다.

우리가 먹는 음식-곡물, 채소에는 약성이 있다는 것은 두말할 필요가 없다. 그렇다면 잡초에도 약성이 있는가? 거의 모든 잡초들이 약성이 있다는 것은 中醫 및 韓의학에 이미 기록되어 있다.

약(藥)이라는 말을 풀어보면 풀초(草), 즐거울 락(樂)이 합쳐져 만들어진 한자어다. 풀의 즐거움, 결국 풀이 약으로 쓰인다는 말과도 같다. 그래서 그런지 한약재의 대부분이 초근목피(草根木皮)로 되어있다. 산과 들에 자라는 모든 풀은 약성을 가지고 있다 해도 과언이 아니다. 단지 아직 약성이 밝혀지지 않은 것들이 소수 있을 뿐이다. 알 수 없는 질병들이 난무하는 현대인들의 질병을 놓고 보면 아직 약성이 밝혀지지 않은 소수의 풀들이 그 역할을 하도록 되어 있을 지도 모른다. 단지 우리가 아직 알 지 못할 뿐이다. 꽃다지의 경우 심장 질환으로 호흡곤란을 앓고 있는 사람이 그냥 반찬으로 나물로 먹다가 그 병이 저절로 나아 버리게 되면서 약성이 드러나게 되어 최근에야 약초 그룹에 포함되기 시작했던 예도 있다.

여성과 건강에 좋은 쑥의 약효는 이미 널리 알려져 한약재, 뜸 재료로 사용하며, 일상적인 음식으로 사용한다. 또한 여성들의 목욕용품과 화장품으로 사용하며, 쑥 염료로도 사용한다. 또한 찜질방이 사우나에 방향제로도 사용하며, 층과 균을 기피시키는 모깃불, 모기나 벌레 퇴치용 원료로 사용하면서 없어서는 안 될 풀 ‘쑥’으로 자리 잡았다. 특히 쑥은 제초제를 뿌려도 죽지 않을 정도이며, 다이옥신 분해제로 다량의 황산화제(비타민 A,C,E,K 등)이 있어 각종 농약에 오염된 식품을 섭취하여 얻는 질병을 줄이려면 쑥을 많이 먹어야 할 정도이다. ‘쑥쑥 자란다’ ‘쑥대밭이 되었다’ 등은 쑥의 왕성한 번식력을 표현한 말이다. 단군설화에도 나오는 쑥과 마늘, 활성산소의 대표 격인 다이옥신이 난무하고 있는 환경에서 쑥이 야말로 가장 훌륭한 음식이다. 이로서 쑥은 산야초, 작물이자 잡초 모든 부류에 속하면서도

천대하면서도 귀한 잡초로 잡게 된다.

민들레 또한 대표적인 잡초로 각종 염증 및 항암제 지방간, 천식 기침, 신경통 지혈제 등으로 한방에서 이용되어 왔으며 특히 위궤양 치료에 탁월한 효과를 나타낸다. 항암효과와 성인병에 예방으로 알려졌다. 민들레 싹을 비롯하여 민들레 전초를 말려 물을 우려서 먹는 약용차로 이용한다.

지혈제로서 탁월한 차전초인 질경이가 최근에는 다이어트 식품으로 이용된다. 질경이는 효소작용으로 신진대사를 원활하게 해주며 섬유질이 많이 들어서 분변량을 늘려주고 숙변을 제거하는 효능제로 알려져 있다. 따라서 질경이의 경우 다이어트 식품-건강보조식품군에 버젓이 나가 있는 잡초다. 이 뿐만 아니라 들나물, 수영, 가막살이, 비름, 싸리, 달맞이꽃, 영경귀, 쇠무릎, 원추리, 닭의 장풀 등 거의 모든 잡초들이 공통된 약성을 지니고 있다. 영양 성분표를 보면 무기질, 비타민, 미네랄 등 식물성이 가지고 있는 영양원을 함유하고 있으며, 돌콩, 방가지똥처럼 단백질 함유량이 매우 높은 잡초도 있다. 식물성 단백질원으로 알려져 있는 콩류는 돌콩, 살갈퀴, 얼치기 완두 등 야생콩류에 많으며, 토끼풀과 질경이 특히 방가지똥에는 단백질 함유량이 매우 높아 알을 낳는 닭들의 훌륭한 단백질 공급원으로 알려져 있다.

고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 신경계질환 등 성인병과 각종 암에 거의 모든 잡초가 약효가 있으나 환삼덩굴의 경우는 대표적이다. 환삼덩굴은 농부들에게는 도저히 양보할 수 없을 정도로 적대시 되는 번식력이 왕성한 이 잡초는 ‘울초’라는 약명으로 이미 한약재로 사용되어 왔다. 20일정도 환삼덩굴 잎을 가루 내어 먹으면 혈압이 떨어진다는 임상실험도 있다.

여름 밤에 어김없이 나오는 잡초 쇠비름은 장명채로 장수(長壽)의 명약으로 알려져 있으며, 최근에 필수지방산 오메가 3가 다량 함유되어 있는 것으로 밝혀져 성인병 및 암 예방에도 좋은 것으로 알려졌다. 쇠비름은 특히 당뇨병에 탁월한 효과가 있을 것으로 추정된다. 왜냐하면 대부분 당뇨병 환자들이 식물성을 섭취하게 되면 당도는 떨어진다. 하지만 기력이 쇠하여 약간의 당분을 먹는 데, 쇠비름의 경우는 기운을 돌게 하는 잡초이다. 쇠비름은 오래 살게 한다는 장명채, 색깔을 다양하게 먹으면 오장육부가 튼튼해진다는 한방 애기처럼 붉은색, 검은색, 노랑색, 푸른색, 자주색을 가지고 있어 오색채 라고도 부른다. 따라서 당뇨병 환자와 예방제로서 더없이 좋은 것이 쇠비름이다. 쇠비름을 먹고 암을 이겼다는 말도 있는 것처럼 쇠비름은 밤에 지천으로 널려져 있다. 지천으로 널려져 있는 잡초가 약초가 되는 이유는 인간들이 쉽게 얻고 쉽게 사용할 수 있도록 지천에 깔아놓은 것이 아닐까? 지금 이 시점 절실하게 필요한 것이라고 암시해놓은 것이 아닐까? 지천에 깔려 지독스럽게 살아남는 것, 그것이 바로 약효의 근거가 된다.

우리가 잡초라고 하는 풀들이 약성을 가지고 음식으로 사용되는 것은 당연한 일이다. 민들레, 영경귀, 달맞이꽃, 질경이 등 이미 건강보조식품으로 등장되기 시작했지만 문제는 과거 구황식물로 사용하던, 약초로 사용하던 대부분 잡초들을 음식의 재료로 사용하는 것이 가장 이상적이라는 점이다. 암세포 억제, 항암제라는 말이 나오면 너도나도 그것을 먹게 된다. 가령 민들레를 과다 복용하게 되면 뒷머리가 당기고 무겁게 된다. 무엇이든 그것이 좋다고 하여 한 가지 음식만 먹으면 ‘과하면 모자라는 것만 못하다’라는 말처럼 다양한 음식과 함께 섭취하는 것이 좋다.

이들 잡초는 구황식물로 이용되어 왔다. 구황식물이란 가뭄이나 흉년이 들었을 때, 전쟁으로 인해 먹을 것이 없을 때 먹었던 풀이다. 한국전쟁이 끝나고 굶주리던 시절에 피죽과 강아지풀 씨를 이용하여 죽을 끓여 먹었다.

소리쟁이(일명 소루쟁이)는 길가를 비롯하여 궁터, 밭에 나는 대표적인 잡초인데 겨울에

식량을 어떻게 얻는지를 1656년 효종6년에 구황섭요救荒攝要를 통해 알 수 있다.

‘소루쟁이 뿌리를 구덩이 속에 넣고 겨울에 단단히 덮어 찬 기운이 못 들어가게 하면 움이 나는데 이것을 잘라서 국을 끓이면 부드럽고 맛도 좋고 요기가 된다. 움을 베고 그 뿌리를 도로 구덩이에 넣어두면 움이 또 나고 또 베면 또 나와서 오래도록 먹을 수 있다’

‘새삼씨로 밥을 지어 먹으면 풍증을 고칠 수 있고, 배고픈 것도 참을 수 있다’

‘나리 뿌리를 삶아서 먹으면 양식을 대신할 수 있다’

‘냉이의 성분이 온화하여 중기를 화하게 하고 오장을 이롭게 하므로 죽 쭉어 먹으면 능히 중기를 돕게 된다.’

갈분을 만들어 죽 재료로 사용하는 방법도 나와 있다.

‘좁뿌리를 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 다음 충분히 쪄서 물에 담갔다가 짜서 건더기를 건져내고 그 물을 가라앉히며 위에 물을 따라 낸 다음 앙금을 건져 내어 말려서 쌀가루와 섞어 죽을 쭉어 먹는다.’

‘콩깍지를 푹 삶아 말리어 가루를 만든 다음 물에 담그고 2-3차례 맑은 물로 우려내어 독기를 제거한 후 쌀가루와 섞어 버무림을 하여 쪄 먹으면 아주 좋다.

‘콩잎을 푹 삶아 물과 잎을 함께 항아리에 넣고 소금을 풀어 메주 적당량을 넣으면 간장이 된다.’

요즘 같은 세상에서는 쓰레기로 버리는 것들이 음식의 재료가 되었다.

푸성귀가 가득한 풍성한 밥상, 그것이 우리의 밥상이었으며, 성인병과 현대인들의 알 수 없는 질병을 예방했던 밥상이었다. 산과 들을 돌아다니며 풀들을 먹었던 소와 염소, 동물들이 오래 살아갈 수 있었던 것처럼, 사람들도 그렇게 산과 들에 나오는 산야초든 밭에 나오는 잡초들을 먹고 그런 질병 없이 살아왔다. 고기가 난무하고 가공식품이 난무하고 기름이 난무하는 현대인의 밥상은 잡초 밥상보다 우리의 생명을 앗아가고 있는 독성 가득한 밥상일 뿐이다.

잡초는 농사에 해로움을 주지 않는다.

잡초는 농사에 있어서 어떤 역할을 하는가? 잡초는 농사에 있어서 죽일 놈, 없어야 할 것, 도저히 화해할 수 없는 적으로 간주된다. 농작물의 영양분을 빨아먹고, 농작물의 심지어 죽이는 역할까지 한다고 농부는 믿는다. 그래서 잘 자라던 풀들을 노랑게 죽여 버리는 제초제를 아무 거리낌 없이 사용하고, 뜨거운 햇볕에 숨이 막혀버리고 마는 검은 비닐을 땅에 덮어버린다.

사실 농사를 지어보면 알겠지만 잡초가 농작물을 죽이지는 않는다. 단지 잡초를 그대로 놔두면 농작물이 잡초더미에 가려져 광합성 작용을 제대로 하지 못하여 농작물이 제대로 자라지 않아 크기가 작거나 잡초인지 농작물인지 구분이 안 된다. 잡초가 농작물보다 키가 작게 자란다면 문제가 되지 않는다. 하지만 키가 더 크게 자라는 잡초라면 그리고 잎이 넓은 것이라면 광합성 작용을 할 수 있는 빛을 가리게 될 것이다. 하지만 농작물은 빛을 받으려 안간힘을 쓰겠지만 잡초의 그늘이 무성하다면 빛은 가려지고 농작물은 제대로 성장하지 못할 것이다.

두 번째 잡초가 무성한 곳이라면 농부는 기본적인 관리를 하지 않았을 것이다. 가령 농약과 화학비료를 뿌리지 않았을 것이다. 채소 크기가 큰 이유는 화학비료를 사용하기 때문이

다. 일반적으로 퇴비만을 이용하는 경우는 화학비료를 사용한 작물보다 작다. 마트 전시에 나온 농작물은 거의 모든 것이 화학비료를 사용하거나 유기농 인증이 있는 것이라면 크기는 훨씬 작을 것이 분명하다. 물론 잡초 더미에서 자란 것보다 훨씬 크고 좋겠지만. 잡초가 방해한 것이 아니라 크기를 위한 투입 농사를 하지 않은 것이 더 큰 영향을 받은 것이다.

잡초는 야생적이다. 재배되는 작물은 잡초보다 여리고 연약하다. 그것은 당연한 일이다. 잡초의 본성이며, 재배작물의 본성이 그러하다. 사육과 재배되는 가축 또한 그러하듯이. 야생적인 잡초는 연약한 농작물이 먹을 것을 빼앗으려는 생각이 전혀 없다. 잡초가 농작물을 공격할까? 농작물이 잡초를 공격할까? 잡초는 오히려 자신의 입지를 내어준다. 잡초는 자신만이 또아리를 틀고 살아가는 일이 없다. 제비꽃, 애기똥풀, 광대나물처럼 개미가 씨를 물어가서 개미집 근처에서 군락을 이루지만 다른 잡초가 들어서는 것을 방해하지 않는다. 오히려 자신의 입지를 내어준다. 다양성의 성질이다. 털비름의 경우 똑같은 면적을 놓고 1개의 개체수와 35개의 개체수를 넣고 성장량 비교를 해보면 1개의 개체는 용기량을 다 차지하는 반면, 여러 개체수가 함께 있으면 1개의 개체수가 차지하는 성장량은 기존의 1개 차지했던 것 보다 훨씬 작다. 즉 1개 잡초가 한 영역에서 차지하는 영역이 다른 개체가 들어오면 그 영역을 내어준다. 따라서 똑같은 면적을 두고 2개의 개체수가 차지하는 영역과 5개의 개체수가 차지하는 영역을 보면 똑같다. 영역으로 말은 했지만 단순히 차지하는 비율이 아니라 영양분을 끌어들이는 성장하는 것까지 포함한다. 한 땅에 한 개의 잡초가 있다면 자신이 끌어들이지만 만약 여러 개의 풀이 있다면 자신이 끌어들이는 영양분은 여러 개의 것만큼 나누어 끌어들이는 점이다. 즉 독식을 하지 않는다. 즉 잡초는 다른 풀이 들어오면 밀어내는 것이 아니라 같이 공존하도록 자신의 영역을 내어준다. 반면에 작물은 자신의 입지를 위해서 절대 다른 것에 입지를 내줄 수 없다. 문제는 작물이라는 풀이 그런 것이 아니라 인간이 개입되기 때문이다. 인간은 잡초를 보면 뽑아버린다. 근본이 다르다.

한 번은 고구마와 잡초를 함께 키워본 적이 있었다. 잡초를 전혀 관리하지 않았다. 잡초가 고구마 밭을 뒤덮게 되었고, 고구마 줄기는 광합성 작용을 하려고 기를 쓰고 줄기를 잡초 위로 올려보려고 한다. 그 때 잡초는 번식력이 왕성한 환삼덩굴이 많았으며, 털비름과 명아주, 왕고들빼기로 키가 큰 잡초가 많았다. 이 상황에서 어떤 고구마 줄기는 잡초 위로 솟았고, 잡초 덩굴 속에서 키운 고구마는 알맹이가 작았다. 광합성을 제대로 하지 못했기 때문이다. 고구마가 실하지 않은 이유는 잡초가 광합성 작용을 방해한 문제이다. 광합성 작용을 못한 고구마는 영양분을 끌어들이지 못했다. 잡초가 영양분을 먹은 것이 아니다. 또한 해는 광합성 작용을 방해하는 키 큰 잡초를 제거하고, 광합성을 방해하지 않는 쇠비름은 그냥 놓아두었다. 고구마 줄기가 밭으로 뻗어 착근하려는 것을 쇠비름이 깔려 있어 착근이 용이하지 않았다. 땅은 척박한 땅이었다. 퇴비를 거의 넣지 않았다. 영양분을 추가로 넣지도 않았다. 따라서 고구마 줄기가 강하게 뻗어나가지는 않았으며, 쇠비름과 어우러져 밭을 이루었고, 잡초를 제거할 만한 것이 없었다. 고구마는 척박하고 단단한 땅에서 영양분을 찾아 땅 아래로 내려갔으며, 쇠비름은 고구마에게 영양분을 끌어올려 주는 역할을 한 것 같다.

잡초를 이용해서 잡초를 억제한다.

농사를 짓는 사람들에게는 풀과의 전쟁이 70%를 차지한다. 풀과 어떻게 지내느냐에 따라 농사가 완전히 달라진다. 풀을 뽑고 베어버리는 것이 6월부터 9월까지의 주요한 일이 된다. 그래서 지금의 농사는 대부분 비닐 멀칭을 한다. 유기농사라고 하는 사람들도 농약은 안쳐

도 비닐은 반드시 깬다. 그렇지 않으면 한여름 띄양벌에서 풀을 베면서 농사를 지어야 하는데 그럴 정도의 체력과 시간, 노동력이 없다. 풀관리를 그냥 인력으로 풀을 뽑거나 베는 것으로 하면 부부 2인의 노동으로 2000평을 겨우 소화할 것이다. 따라서 비닐멀칭 외에는 방법이 없다고 생각한다. 간혹 풀멀칭을 이용하는 경우가 있다.

잡초로 잡초를 억제하는 방법이 풀멀칭이다. 풀을 베어서 밭에다 깬다. 최소 20센티 이상 두껍게 깔면 잡초가 잘 자라지 못한다. 햇볕을 차단하기 때문에 멀칭된 풀 아래서 자라는 식물은 노랗게 실지렁이처럼 된다. 풀을 베어 그 농작물 자라는 밭 위에다 두껍게 깔아놓으면 잡초가 잘 자라지 못하는 효과를 노리는 것이다. 실제 한 번의 풀 멀칭으로 잡초를 제거한 것은 딱 한 번이다. 겨울 김장 배추를 심기 위해 풀을 베어 주었다. 풀을 베는 데 있어서 멀칭을 해준 곳과 해주지 않은 곳과 확실히 차이가 있었다. 풀멀칭을 해준 곳에서 자란 풀은 줄기가 약하여 쉽게 벨 수 있었다. 만약 2000평 정도의 농사를 짓는다고 할 때 풀 멀칭은 그리 용이하지 않다.

5월경에 풀로 멀칭을 해주어야 하는데, 일단 그 정도의 풀이 밭에서 자라지 않는다. 주변에 벼과 잡초를 베어오지 않으면 멀칭을 일부만 할 수 있다. 풀 멀칭은 대체로 6-7월에 하면 풀들이 많아 멀칭의 효과를 가질 수 있다. 하지 이후에 심은 약콩의 경우, 심기 전에 풀 멀칭을 하면 풀을 전혀 베어줄 이유가 없다.

풀 멀칭을 한다면 경운을 하지 않고 토양을 만들어나갈 수 있다. 단백질과 무기질 각종 미네랄이 함유되어 있는 잡초들은 또한 식물이 먹어야 할 영양분이기도 하다. 따라서 이런 잡초는 다시 땅으로 들어가는 역할을 하게 된다. 잡초를 뽑아서 버리는 것이 아니라 퇴비로 다시 전환시켜 내는 것이다. 잡초는 먼저 토양을 살리기 위한 영양분으로 사용된다. 잡초는 오히려 토양을 비옥하게 해준다.

풀을 깔아놓고 나중에 경운을 하여 땅의 퇴비로 들어가기도 하지만 그렇게 되면 잡초 뿌리를 남겨둔 채, 흙의 미립자와 미생물을 보호하여 흙의 비옥함을 유지하려고 했던 것이 파괴된다. 퇴비를 땅으로 넣는 쟁기 정도를 사용하는 외에 경운기로 미세하게 갈아주는 로터리는 하지 말아야 한다. 대신 풀 멀칭을 해놓으면 풀이 삭아서 나중에 쟁기로 흙 안으로 들어가는 퇴비역할을 하든지 아니면 아예 그냥 놓아두어 계속해서 그 위에 씨앗을 뿌리는 완전 무경운 방법도 실험해볼만한 일이다. 땅에 손을 대지 않는 퇴적의 경우가 바로 숲에서 일어나는 일이 아닌가?

그렇다면 풀 멀칭을 하면서 잡초와 함께 키우는 것을 생각해볼 수 있다. 일단 잡초를 무조건 없애지 않으면 풀 관리에 대한 생각이 많아진다. 즉 머리를 사용하게 된다. 머리를 사용하게 되면서 식물의 특성을 공부하게 된다. 자신의 농작물만이 아니라 전혀 관심을 가지지 않았던 잡초를 알아간다. 이름도 알아가고 특성도 알아간다. 잡초의 이름과 특성을 아는 순간, 농부에게는 매우 흥미로운 재미를 가지게 된다. 어쩌면 풀을 베는 것을 싫어하게 될지도 모른다. 풀에 대한 흥미는 농사만큼 재밌다. 잡초가 있으면 곤충들이 서식처가 된다. 풀 속에서 자라는 메뚜기, 개구리, 두꺼비 외에 수많은 벌레들은 작은 먹이사슬이 되며, 아이들에게는 훌륭한 자연학습장이 된다.

잡초와 농작물 관계를 잘 관찰 할 수 있다. 관찰은 잡초를 무조건 제거하거나 무조건 제거하지 않는 것을 의미하지 않는다. 농작물이 어릴 때, 잡초가 먼저 커버리면 농작물을 가려버려 광합성 작용을 하지 못하게 한다. 따라서 광합성 작용을 할 수 있도록 잡초를 베어줄 필요가 있다. 작물이 잡초보다 더 크게 되면 잡초를 굳이 뽑을 이유가 없다. 농작물 사이 통풍을 위해서 잡초를 솎아주거나 베어주면 좋다. 잡초도 똑같이 관리에 들어가게 된다.

잡초가 있어 작물에 이롭다.

잡초가 있는 경우와 잡초가 없는 경우 그 밭에 자연적 피해는 어떤 것이 더 클까? 잡초가 있는 밭은 토양이 유실되지 않는다. 가뭄에는 토양이 수분을 머금고 있다. 단일 작물이 있는 밭이 잡초가 없는 깔끔한 밭이라면 가뭄으로 인해 단일 작물은 시들고 말 것이다. 그러나 잡초가 자라 있으면 잡초가 땅 속 깊은 곳으로부터 수분을 끌어들이어 작물에게 수분을 제공하는 역할을 하게 될 것이다. 식물의 뿌리가 바위를 뚫는 것처럼 잡초의 뿌리는 수분을 찾아 토양 깊숙하게 내려간다.

홍수가 나도 마찬가지다. 산을 깎아 놓은 것을 보면 금방이라도 산사태가 일어나 무너질 것 같다. 하지만 그 속에서 자라는 잡초들의 힘으로 바위는 무너지지 않는다. 잡초가 뿌리를 내려 단단히 잡고 있기 때문이다. 그런 곳에는 침렁쿨이 많아지는 이유다. 침은 척박한 땅에서 잘 자라며, 녁쿨 뿌리로 단단히 엮어매는 능력을 가지고 있다.

잡초는 또한 독성 토양을 중화시킨다. 잡초는 토양의 독성을 빨아들인다. 잡초는 베어지고 다시 땅으로 돌아가게 된다. 휴경되는 동안 잡초를 무성하게 함으로서 잡초의 생태계를 보고 미생물들이 다시 모여든다. 휴경지라도 잡초를 나게 하지 않으면 그 땅은 독성의 제거는 매우 천천히 일어나게 될 것이다. 식물이 없는 땅은 사막이다.

잡초는 작물에게 영양분을 제공한다. 영양분이 부족한 땅에서 잡초가 토양깊이 뿌리를 내리면 수분을 끌어올리면서 토양 표층에 결핍되어 있는 광물질을 토양 깊은 곳에서 끌어올린다. 농작물은 척박한 곳에서 견디어 내는 힘이 본디 약하므로 잡초를 이용하여 영양분을 제공한다. 이는 잡초뿌리가 깊숙이 내려가면서 토양을 스펀지처럼 만들어 농작물 뿌리가 함께 내려가 깊은 곳의 양분을 끌어올린다. 잡초에 대한 적당한 관리만 이루어진다면 작물에게 충분한 영양분과 비옥한 토양이 제공될 수 있다.

어떤 토양에 특정한 잡초가 많은 것은 토양의 상태를 알려준다. 가령 여뀌가 많은 토양에는 배수가 잘 되지 않는 상태다. 여뀌는 습진 곳에서 잘 자라기 때문이다. 돼지풀의 경우는 토양의 산성화의 지표로 기능한다. 따라서 돼지풀이 무성하게 자란 곳이라면 토양이 산성화되었으며 돼지풀은 그런 산성화된 토양을 중화시키는 역할을 하게 된다.

농부에게 있어서 농사는 빵바구니를 채우는 일이다, 토양을 스펀지로 만들어서 토양을 살리는 것도 생태순환을 존중함과 동시에 빵바구니를 채우기 위한 수단이기도 하다. 농부는 땅에서 일어나는 생태계의 일을 유심히 바라볼 수 있다. 그래야 빵바구니를 얼마나 어떻게 채울지 가늠할 수 있다. 생태계는 한 가지 만을 위해서 존재하는 것이 아니기 때문에, 인간이 한 가지 만을 선택하기 위해서 제조제를 뿌리거나 농약을 치고, 비닐을 쳐서는 안 된다. 한가지만을 선택하고 다른 것을 죽이는 인간의 행태에서 끝내 살아남는 잡초는 생리적으로 씨앗 생산량이 많을 수밖에 없다. 인간의 꺾박에서 살아가려면 살아남을 확률을 생각하기 때문이다. 잡초는 그들이 처한 환경에서 종자량, 종자 수명을 선택하는 생리적 유연성을 가지고 있다.

도심 한가운데서도 잡초를 발견할 수 있다. 시멘트 바닥에서도 기어오르고, 도시 빌딩 사이 담벼락사이에 어김없이 난다. 기름이 등실 떠 있는 오염된 물에서, 섞여가는 죽은 땅에서도, 수없이 뻗어나가 물과 땅을 정화시킨다. 잡초는 자신들을 해하는 환경에서도 자신들의 영양분을 땅으로 돌려주면서 살아가고 있다. 생명이 죽어가는 세상에서 홀연하게 피어올라 씨앗을 퍼뜨려 나가는 식물, 잡초가 살아있는 한, 인간에 의해 피해를 입고 죽어가는 생명들이 그나마 지탱되고 있다. 그래서 식물은 생명의 희망이다. 잡초는 인간의 희망이다. 인간이 그렇게 죽이고 죽이던 잡초가 오히려 인간에게 생명을 살리는 희망이라고 지천에 깔

려서 우리에게 잡초를 통해 희망을 보라고 여기저기서 끈덕지게 보여주고 있는지도 모른다.

잡초는 자연본성이 살아있다.

자연을 알지 못하고 농사를 짓는다는 것은 기계노동에 불과하다. 농사를 짓는데 풀을 알지 못하고 자연에 가까운 농사를 지을 수 없다. 자연 순환에 해를 끼치지 않는 농사를 지을 때 원죄를 씻어가는 농사가 된다. 풀을 베는 노고가 있어야 풀을 알고 자연을 알게 된다. 제초제를 뿌리고 비닐을 덮어버리면 풀을 알지 못하게 된다. 한 가지 종만을 알게 되고, 수백 종의 풀들의 존재에 눈을 감아버리게 된다. 우리가 풀을 알고 자연에 가까운 농사를 짓게 될 때, 우리의 생활에 대해 자각을 할 수 있다. 알뜰하게 살아가는 것, 작은 것이 소중한다는 것을 알게 될 때, 비로소 잡초의 소중함을 알게 된다. 잡초가 생겨난 이유를 알게 되면 인간의 이기심을 알게 된다. 잡초를 농사에 끌어들이기도 하지만 오히려 농사가 잡초에 유인당하는 것이 사람에게는 더없이 평안한 일이 될 일이다.

위에서 언급했듯이 잡초는 토양침식을 막고, 토양에 유기물을 제공하며 야생생물에게 먹이를 제공하거나 유전자은행의 역할을 한다. 또한 공해나 오염정화원 역할을 하고, 조경식물로서 또는 약료, 염료, 향료, 향신료를 제공하는 식물로서의 가치를 지니고 있다. 무엇보다도 음식으로서 구황식물로서의 가치를 지녔던 적이 있었다.

잡초를 농사에 끌어들이고 잡초를 먹자. 포식자인 인간이 잡초마저도 포식하고 말 것인가? 잡초를 먹는 것은 포식자로서 나서기 위함이 아니라, 자신이 사육하고 재배하는 것이 얼마나 인간 중심적이며, 자연의 생명을 위태롭게 해왔는지 알게 된다.

자연(自然)이란 말은 '스스로 그러하다', 'so-self' 이다. 따라서 자연은 단순한 환경을 말하는 것이 아니다. 환경은 인간을 중심으로 놓고 그 주위에 둘러싸인 것을 의미한다. 그래서 나는 자연환경이란 말을 그리 좋아하지 않는다. 자연 교과서를 보면 인간중심주의 철학을 볼 수 있다. 자연은 철학이다. 세계를 바라보는 관점이자 삶의 인생관이며 세계관이다. 나는 자연을 인간의 본성이라고 본다. 자연의 영문은 'nature' 이며, 곧 본성이라는 의미도 포함한다. 인간의 본성, 본질은 자연이며, 자연은 스스로 그러한 비인위적이며 조정된 것이 아니다. 따라서 자연을 닮아가는 것이 인간의 본성을 찾아가는 일이다.

야생이라는 말은 '들에서 태어난'이다. 길들여지지 않은 것들을 의미한다. 있는 그대로 살아가는 것이다. 사람들이 흔히 야생초, 야생화, 야생동물이라고 한다. 산야초도 야생초, 야생화의 또 다른 표현이다. 하지만 난 근대인간들이 '쓰레기' 취급하는 잡초라는 말을 더 선호한다. 雜草란 다양한 풀을 의미하지만 오히려 '쓸데없는 풀'이라는 의미로 사용된다. 인간에 의해 재단되고 선택된 것이다. 환금성이 없는 것들을 '잡초'라고 한다. 우리는 돈을 먹고 살 수 없다. 환금성이 없는 잡초를 인간들이 먹기 시작하면 인간은 영리하여 환금작물로 변하게 할 것이다. '쓸데없는' 잡초가 없어지고, 다양한 풀이라는 잡초가 있게 되길 바란다.

풀은 풀이다. 산에서 자라든 들에서 자라든, 모든 풀들은 각기 사명을 가지고 태어났다. 풀들이 제 역할을 할 수 있도록 自然스럽게 自然에게 맡겨져야 할 일이다. 잡초에게 이름을 찾아주는 것이 아니라 그들의 존재를 알고, 생태적 상상력을 더욱 키워 인간이 그들의 생애를 닮아갈 수밖에 없음을 찾아내고 싶다.

단순식재, 단순조리, 단순밥상이어야 한다.

우리의 식생활이 변해야 한다. 단순한 식재를 가지고 단순한 조리를 통해 단순한 밥상이어야 한다. 단식을 하면 우리의 밥상이 이렇게 되어야만 하는 이유를 알게 된다. 우리의 잘못된 식습관을 고치기 위해서도 단식을 한번쯤 경험해볼 필요가 있다. 음식(飮食)을 끊어보면 음식의 이면에 감추어졌던 우리의 모습이 보인다. 음식이 너무나 커서 나와 너의 문화가 보이지 않았다는 것을 알게 된다. 3일 정도 단식을 하면서 또는 단식 직후에 지하철에 들어서면 사람들 냄새를 맡게 된다. 사람들이 무엇을 먹었는지, 그 음식에 어떤 양념들이 들어갔는지 알게 된다. 한국사람은 마늘냄새가 나고 백인들에게는 노린내가 난다는 말이 맞다. 내장을 비우면 모든 감각이 하얗게 되고 열린다. 또 짠 것, 매운 것, 단 것에 민감하게 된다. 곡물과 채소의 각각의 자연 그대로의 맛을 알게 되고 각각의 풍미를 즐기게 된다. 그래서 단식 이후 잡초 하나도 소중하고 맛나게 먹게 된다. 산과 들에서 밭에서 쉽게 구할 수 있는 모든 풀들이 밥상의 식재가 된다. 음식을 알기 위해서 음식을 끊어보는 것은 좋은 체험이다.

사람들은 음식을 참 많이 먹는다는 생각이 든다. 사람을 만날 때는 거의 대부분 음식들 사이에 두고 만난다.

“저녁식사나 같이 할까?”

저녁에는 음식과 술을 사이에 둔다. 외식문화는 우리에게 과도한 음식을 주게 되었다. 외식문화의 발달은 산업자본주의 과정에서 필연적으로 일어난 결과이다. 여성의 음식준비에 대한 부담은 가족형태의 변화, 맞벌이 부부, 공동체의 붕괴를 통해 일어났다.

음식이 차고 넘친다. 술도 차고 넘친다. 음식과 술의 문화로 획일화되었다. 너무 많이 먹는다. 너무 많이 먹어서 비만이 많다. 그래서 너무 많이 버린다. 음식쓰레기가 골치 덩어리다. 너무 많이 먹어서 음식 쓰레기만이 아니라 돈도 버리고 건강도 버린다. 소비는 무의식적인 우리의 일상에 켜켜이 쌓여 있다. 우리는 굶는 연습이 필요하다. 정말 배고파 굶는 사람이 옆에 있다면 그에게 음식을 전해주기 위해서도 말이다. 자신의 생활 자세를 위해서 굶는 연습이 필요하다. 음식을 알기 위해서 굶는 연습이 필요하며, 원래 그대로의 그 맛을 알기 위해서도 굶는 연습이 필요하다. 斷食은 飮食의 소중함을 알게 한다. 단식을 한 사람은 금으로 치장된 음식을 먹지 않는다. 자연 그대로의 음식을 먹는다. 그것으로도 행복하다.

단순식재, 단순요리, 단순밥상

단식을 하면 우리의 밥상이 이렇게 되어야만 하는 이유를 알게 된다. 단순식재는 공장에서 가공되지 않은 농생물이어야 하며, 자연에서 쉽게 취할 수 있어야 한다. 단순식재는 잡초를 포괄한 식재료를 의미한다. 땅에서 쉽게 얻을 수 있는 것. 돈을 적게 들이는 것. 가능하면 돈을 거의 들이지 않고 자연에서 취하는 것을 말한다. 가공을 거치지 않은 것일 때 훨씬 건강한 식재료를 얻을 수 있다.

단순요리는 어린이든 노인이든 누구나 쉽게 직접 조리해서 먹을 수 있어야 집에서 자신이 직접 할 수 있다. 가공양념의 맛이 아닌 원래의 식재 맛을 느끼게 할 수 있는 미각을 되찾아야 한다. 인스턴트나 가공된 음식을 전자레인지 하나로 만들어낸 음식은 반드시 건강을 해치게 된다. 남녀노소 누구나 쉽게 요리해서 먹는 법을 알려주어야 한다. 음식 조리과정의 복잡할수록 위에 소화율이 떨어지고 좋은 음식이 나오지 않으며 건강에 해를 끼치게 된다.

단순하게 조리된 음식은 음식 그대로의 맛을 느끼며, 그대로의 영양을 인간의 몸에 전달시키게 된다. 자연에서 인간의 모든 음식으로 되는 생명체는 잡식동물인 인간에게 그들의 혼을 주기 때문에 요리는 더욱 단순해져야 한다.

단순밥상은 많은 찬이 필요한 것이 아니라 1식 3찬 정도이어야 우리의 위장도 부담스럽지 않고, 준비하는 시간도 간단하다. 음식이 너무 많아도 쓰레기가 된다. 시간도 쓰레기가 되고, 비용도 쓰레기가 되며, 무엇보다도 건강도 쓰레기가 되기 때문이다. 잡곡밥 한 공기로도 인간에게 활동할 수 있는 충분한 영양을 준다. 곡식의 씨앗을 먹는 인간이 무엇이 부족하겠는가? 단순한 밥상은 잡곡밥 한 공기, 채소, 발효음식 하나면 가장 이상적인 밥상이며 사실 그것도 풍요롭다.

암환자가 되어보면 단순한 식재로 단순한 조리법으로 단순한 밥상이어야 그들의 종양을 치료할 수 있다는 것을 경험하게 된다. 너무 복잡한 음식, 너무 많은 음식들이 질병을 야기시켰다는 것을 깨닫고, 가장 먼저 음식조절-식이요법에 들어가게 된다. 음식은 성격을 만들고, 질병을 만들기도 하고, 치료하기도 하다. 어떤 음식을 먹느냐, 어떻게 조리된 음식을 먹느냐에 생명이 달려있다.

돈이 들지 않는 생활, 쓰레기가 없는 생활. 화려하지 않고 소박한 생활. 음식은 말 그대로 음식이어야 한다. 화려한 음식이 아닌 단순식재로 단순 요리하여 단순밥상을 만드는 일. 그것이 소비와 질병으로 찌들은 우리 세대를 구제하는 길이다.

잡초로 하는 기본 요리법

동물들은 풀을 어떻게 먹는가? 삶아서? 절여서?

사람만이 풀들을 먹는 방법이 다양하다. 불을 발견하기 전에는 사람도 동물처럼 풀을 날 것으로 먹었다. 겨울이 되기 전에는 연한 풀과 씨가 맺히는 곡물을 날 것으로 먹었다. 불을 발견하고 나서 고기를 익혀서 먹듯이 익힌 풀과 나물, 씨를 익혀서 먹기 시작했다. 불은 사람에게 더 많은 소화능력을 요구했다. 연한 풀은 날 것으로, 세어진 줄기나 잎은 뜨거운 물에 데쳐서 먹는 방법으로, 더 세어진 풀뿌리는 푹 삶아서 먹는 방법으로 풀의 잎만이 아니라 뿌리, 줄기를 먹게 되었다.

저장 방법도 생겨났다. 처음에는 그늘에 말려 나중에 물에 불려 먹는 방법이었다가 불에 데쳐서 그늘에 말려 오랫동안 저장할 수 있게 되었다. 건조하는 방법 외에 소금이나 설탕, 알코올, 식초 등 저장재료를 발견하면서 오랫동안 풀의 정기를 먹게 될 수 있게 되었다.

재배채소보다 야생 채소-잡초가 더욱 좋은 것은 굳이 더 말할 필요가 없다. 양식보다 자연산을 찾는 이유는 영양이 그만큼 몇 갑절이 된다. 인삼보다 산삼이 더 비싼 이유가 거기에 있다. 따라서 잡초의 영양은 굳이 언급할 이유가 없다. 잡초의 용도는 매우 다양하다.

음식을 하는데 많은 시간이 걸리면 매일 먹는 음식이 힘겨운 노동으로 된다. 그래서 fast food가 생겨나게 된다. 너무 복잡한 조리법을 사용하면 식재의 본연의 맛을 잃게 한다. 따라서 기본 조리법을 가지고 조리를 하는 것. 그것이 단순한 식재를 가지고 단순한 요리를 해서 먹을 때 그 식재가 가지고 있는 향과 그 맛을 그대로 살리는 것으로 상상력을 발휘한다. 혀에 즐거움을 주는 것보다 식재의 고유한 맛을 익히는 것이 영양 상태를 그대로 먹게 되며, 혀가 가지고 있는 즐거움이 아니던가?

가장 좋은 영양식이 되려면 생식을 해야 한다.

생식 다음에는 더운 김에 살짝 찌는 것이다. 다음에는 끓는 물에 살짝 데치기이다. 데친 물에는 비타민이 많이 녹아 있으므로 조리할 때 삶은 물을 이용하는 것이 좋다. 쓴 맛이 우려나온 데친 물은 맛을 격감시키므로 사용하지 않는다. 다음에는 삶아서 끓여서 먹는 것이다. 기름을 사용하여 요리하는 부침이나 튀김은 가급적이면 하지 않거나 명절이나 특별한 날에

먹는 것으로 하면 좋다. 기름밥 먹는 사람들이 기름을 많이 먹는 이유는 육체노동은 많은 에너지원 필요하기 때문이다. 하지만 그들도 과도한 기름섭취로 고혈압, 각종암, 뇌질환, 당뇨병 등 현대인의 질병을 가질 수밖에 없다.

가능하면 칼을 사용하지 않고 손으로 뜯는다. '나물을 뜯는다' 라는 말이 있다. 나물을 깨는 것은 냉이 등 뿌리를 식용하는 경우이며 나물을 '뜯는다' 것은 잎을 먹는 경우이다. 손으로 뜯는 것이지 칼로 뜯는 것은 아니다. 모든 식재들이 그러하듯이 손으로 직접 잘라서 하는 요리가 좋다. 칼-즉 금속성이 닿으면 변질되거나 재료를 먼저 썰어 두거나 물에 담가두면 영양과 특유의 향이 사라진다. 조리하기 직전에 썰어야 하며 될수록 굵게 한다. 칼로 썰면 영양 손실이 생기며 손으로 적당히 뜯어서 넣는 것이 좋다.

역시 잡초는 계절이다. 계절에 가장 많이 나는 것을 먹으면 된다. 데칠 경우에는 소금물을 이용해야 채소의 색깔이 선명하게 살아나 더욱 입맛을 돋운다.

1. 날 것으로 먹기 -쌈채, 샐러드, 녹즙으로 먹기

어린 푸성귀 또는 겨울을 이긴 뿌리는 생으로 먹는 것이 부드럽고 영양에서도 좋다. 날 것을 된장이나 양념 소스를 이용하여 쌈 또는 샐러드로 먹는다. 소스를 잘 만들면 한 끼 반찬으로 충분하다. 가장 한국적인 소스는 된장이 이용된다. 가장 간단하게 만드는 된장소스는 재래된장에 참기름과 검은깨를 섞는다. 여기에 파, 마늘, 양파를 선택해서 넣어도 좋다. 좀 더 특별하게 쌈용 된장소스를 먹고 싶으면 쪽배기에 들기름을 두른 뒤, 다진 마늘, 다진 양파, 다진 당근, 된장에다 두부를 으깨어 넣어 볶는다. 여기에다 우렁이를 잘게 잘게 썰어 넣어도 좋으며, 물을 조금 넣는다. 약한 불에 물기가 거의 사라지도록 끓인다. 간장, 참기름, 파, 생강을 첨가하여 샐러드로 해도 좋다. 샐러드 소스는 다양하게 만들 수 있다. 소스를 만드는 방법은 집에 있는 재료를 이용하는 것이 좋다. 당근, 양파와 같은 뿌리 식물, 사과, 배, 귤 과일류, 호두, 땅콩 등 견과류, 삶은 콩, 말린 버섯, 다시다 등으로 만든 분말 가루, 곡물 가루, 두유 또는 우유, 즙 등을 색깔과 맛을 고려해서 믹서기에 간다. 날 것에 겨 없어 먹거나 짝어 먹을 수 있다. 삶은 감자를 으깨어 넣거나 곡물가루 등을 이용하여 되게 하면 쌈장으로 가능하다. 소스를 이용한 샐러드는 토끼풀, 왕고들빼기, 야생돌콩, 닭의장풀, 별꽃, 꽃, 달맞이꽃, 칩꽃,비타민, 미네랄을 그대로 살려 먹을 수 있는 것들이다. 된장과 어우러진 쌈의 경우는 민들레, 왕고들빼기, 지칭개, 방가지똥, 환삼덩굴, 가축나물,제비꽃, 원추리, 광대나물, 피마자잎, 각종 취 등이다.

녹즙으로 이용하는 경우는 대부분 쓴 맛을 가진다. 모든 잡초를 녹즙으로 내서 먹어도 되지만 특히 토끼풀, 민들레는 녹즙을 내서 먹는 대표적인 잡초이다. 약효가 빠른 편이다. 먹기에 너무 쓰면 꿀을 넣어서 먹는다.

2. 나물 반찬 만들기

물을 끓인다. 재료를 끓는 물에 넣어 데친다. 데친 재료를 찬물에 담가서 물기를 짜낸다. 소금, 간장, 된장, 고추장 등 알맞은 장을 선택하며, 깨소금, 참기름을 넣어 버무린다. 가능하면 원래 나물의 맛을 살리려면 소금이나 된장이 좋다. 마늘은 넣어도 좋고 넣지 않아도 괜찮다. 마늘을 넣으면 마늘의 강한 맛을 느낄 수 있다. 개비름은 마늘을 넣지 않고 먹는 것이 부드러우나, 쇠비름의 경우는 마늘을 넣으면 훨씬 맛이 좋아진다.

데친 후 건조 저장하여 두고 수시로 먹을 수도 있다. 나물용은 잎사귀만이 아니라 줄기 또는 뿌리까지 전부 해당된다. 가볍게 삶아서 그대로 혹은 약간 물에 씻어서 먹는 것은 주

로 명아주, 질경이 등 담백한 맛을 지닌 것으로 한다. 특히 질기지 않은 잎사귀일 경우다.

쓴 맛이 있는 것은 오랜 시간 물에 담그거나 또한 아리든가 뽕은맛을 가진 것은 그 맛이 없어질 때까지 장시간 물에 담그고 물을 자주 갈아 주어 깨끗이 씻어 먹는다. 만약 쓴 맛을 좋아하는 사람들은 그냥 먹어도 좋다. 쓴 것은 약성이 있다는 말처럼. 재배 채소는 야생으로 자란 잡초처럼 아주 쓰거나 아리거나 뽕은맛이 별로 없다. 왜냐하면 인간에게 이미 취사 선택된 채소는 먹기 곤란할 정도면 재배채소로 선택되어질 리 없기 때문이다.

3. 목나물(陣菜) 만들기

쓰고 뽕은맛이 강한 것은 잘 삶아서, 장시간 물에 담가 독성 또는 쓴 맛을 제거한다. 물에서 건져 꼭 짜서 물기를 뺀 뒤 장시간 바람이 잘 통하는 그늘에서 건조한다. 바짝 마르면 공기가 잘 통하는 망에 넣어 보관한다. 모든 잡초는 목나물을 만들 수 있으나, 냉이와 쑥처럼 대표적인 것 외에 질경이, 민들레, 지칭개, 뿌리쟁이, 망초, 가죽나물, 꽃다지, 원추리, 쑥부쟁이, 방가지뚱, 개비름, 털비름 등 어린 순은 먹고, 조금 세어진 잎으로 하면 된다.

나중에 먹을 때는 물에 장시간 불린다. 건나물이 부드러워지면 끓는 물에 살짝 데쳐서 나물처럼 무쳐 먹는다. 또는 물에 불린 것을 후라이팬에 기름을 둘러 살짝 볶아서 먹는다. 질경이, 뿌리쟁이 같은 목나물은 기름-들기름에 좋다-에 살짝 둘러 볶을 때 조선간장으로 간을 하는 것이 좋다. 여기에 깨소금을 조금 뿌린다.

4. 잡초 죽, 잡초 밥

3~5월 나오는 나물로 냉이, 광대나물이 대표적이다. 나물죽은 구황시기에 이용한 것으로 쌀보리 주곡의 부족분을 채우기 위해 나물을 섞어 죽 혹은 밥을 지어 먹었다. 흉년에 구황 식물로 이용되었던 것으로 쑥밥은 영양식으로 상당한 가치를 가지고 있다. 지금은 가볍게 먹을 수 있는 죽이나 밥 재료로 사용할 수 있다.

가장 훌륭한 잡초로 죽을 만드는 방법은 잡초 잎, 줄기, 뿌리 전체를 깨끗이 씻어 말린다. 말린 것을 분말가루로 만든다. 민들레, 달맞이꽃, 엉겅퀴, 환삼덩굴, 냉이, 쑥 등을 거의 모든 잡초를 이용할 수 있다. 분말가루를 만든 잡초는 각각의 용기에 보관하다가 죽을 끓이거나 양념가루 또는 꿀물이나 과일 주스에 타서 먹을 수 있다. 죽을 만들 때는 분말가루에 곡물가루를 섞어 끓이면 된다.

분말가루를 내지 않고 죽을 만들 수도 있다. 원추리나 쇠무릎의 경우는 잘게 썰어서 곡물을 잘게 부순 것과 이용한다. 용기에 물 또는 약간의 들기름을 두르고 잘게 썬 잡초를 볶다가 곡물가루를 넣고 끓인다. 소금으로 간을 한다.

잡초 밥은 처음부터 같이 짓는 방법이 있고 중간에 넣는 경우가 있다. 최근에는 압력밥솥으로 중간에 넣기가 어렵다. 쑥이나 냉이, 광대나물, 원추리, 질경이 등 어린 것이 아닌 좀 세어진 잡초를 이용할 수 있다. 또는 목나물을 이용할 수 있다. 물에 불린 것을 같이 넣어 밥을 지은 뒤, 양념간장에 비벼 먹는다.

5.잡초 김치

쇠비름, 돌나물, 왕고들빼기로 김치를 담가 먹는다. 김치는 두 가지가 있다. 물김치가 있고, 고춧가루가 들어간 일반김치와 고춧가루가 들어가지 않은 백김치가 있다. 돌나물은 물김치 재료로 좋다. 물을 끓여 식혀 놓는다. 또는 생수를 사용한다. 일반적으로 배추와 무, 열무 등과 함께 돌나물과 쇠비름을 같이 넣어 만들 수도 있고, 돌나물과 쇠비름만으로 담글 수 있다. 돌나물은 소금물에 담그지 않고 즉시 김치로 할 수 있다. 쇠비름은 열무나 배추와 같

이 소금물에 담가 놓는다. 찹쌀풀을 만들어 넣는다. 마늘과 양파는 잘 간다. 쪽파는 잘게 썰어 놓는다. 백김치의 경우는 양념이 들어간 재료와 함께 물에 넣는다. 고춧가루를 넣은 김치는 양념과 함께 버무린다. 취향에 따라 젓갈을 넣어도 좋다. 쇠비름은 고춧가루가 들어간 김치류에 들나물은 물김치에 더 잘 어울린다.

6. 찜

뿌리와 줄기는 찌서 먹는 경우가 많다. 원추리 뿌리 또는 가축나물, 자리공 줄기, 박주가리 열매, 돌콩은 고기류 또는 다른 재료와 함께 찌서 먹거나 잡초 그것만으로 양념을 하여 찌서 먹는다. 9월 박주가리 꽃열매, 자리공 줄기는 고추장 양념에 발라서 찌 먹거나 양념없이 찌서 소스에 발라 먹으면 좋다.

가축나물의 경우는 꾸둑꾸둑 말린 것을 찌서 양념장에 찍어 먹는다. 돌콩은 줄기와 함께 찌는 것을 소스와 함께 먹으면 풀 냄새는 사라지고 특유의 콩 향이 살아 맛있다. 찜을 할 수 있는 잡초는 줄기까지 포함한 잡초로 대부분 고기찜에 부재료로 잘 어울린다. 고기는 더 부드럽게 되고, 잡초의 맛과 향이 일반 다른 채소보다 좋다.

7. 잡초 튀김

튀김옷을 입혀서 180℃ 정도의 식용유에 튀겨 간장에 곁들인다. 엉경퀴, 쇠뜨기, 질경이, 철쭉, 등나무꽃, 지칭개, 방가지똥, 민들레, 토끼풀, 박주가리 잎과 열매, 닭의장풀 등 꽃을 포함한 잎이다. 가축나물은 찹쌀가루에 발라서 꾸둑꾸둑 말린 뒤 기름에 튀겨 먹는다.

현대인들은 너무나 기름을 많이 먹는다. 그래서 튀김요리는 되도록 하지 않는 것이 좋으나 요즘 아이들이 튀김에 입맛에 길들여져 있어 가능하면 일주일에 한 번 정도로 제한하는 것이 좋다. 현대인이 기름을 많이 먹는 이유는 모든 음식에 풍미를 강하게 자극하는 기름을 많이 사용하여 입맛을 길들여놓았다. 제 아무리 좋다는 식용유도 산업화된 가공추출 과정에서 화학적 방식이 가미되어 되도록 사용하지 않는 것이 좋다.

한국의 전형적인 기름으로는 인근 기름가게에서 짜내는 들기름이 있다. 들기름은 필수 지방산 오메가 3가 많이 함유되어 있으며 적당하기만 하면 무탈하게 먹을 수 있다. 달맞이꽃씨, 질경이씨(차전초씨)는 분말로 만들어 체지방을 줄이는 다이어트 재료로 이용된다.

8. 잡초 부침

우리나라 전통 음식에는 기름을 사용하는 것으로 튀김 대신 전(부치미)이 있다. 부치미는 명절에 구미를 당기는 음식이요, 잔치상 준비에는 빼놓을 수 없는 요리다. 부치미는 튀김보다 기름을 적게 사용할 수 있어 기름에 따른 부작용을 줄일 수 있다. 기름은 해가 적은 기름을 사용하면 된다. 부치미 재료로 백밀가루보다 통밀가루를 사용하는 것이 좋다. 슈퍼에서 파는 부침가루는 사용하지 말 것을 권한다. 부침가루에는 좋지 않은 식품 첨가물이 들어가 있기 때문이다. 통밀가루만으로 충분히 전을 만들 수 있다.

모든 잡초가 부침에 사용되는 재료가 된다. 뿌리채 부쳐 먹어도 되며, 잘게 썰어서 부쳐 먹어도 된다. 점성에 방해되지 않는 한 통밀가루보다 잡초를 더 많이 사용하면 영양에도 좋다.

9. 잡초 국

잡초에 가장 잘 어울리는 국 양념은 된장이다. 된장과 쌀뜨물로 잡초국을 끓이면 시원한 맛을 느낄 수 있다. 식성에 맞춰 멸치, 조개를 첨가하여 나물국으로 조리해도 좋다. 잡초의 어린잎은 날 것이나 살짝 데쳐 무친 나물로 먹고, 좀 드센 잎과 줄기는 국으로 이용한다.

대표적인 잡초국은 소리쟁이 국이다. 소리쟁이는 근대, 시금치와 비슷한 풍미를 가지고 있다. 하지만 훨씬 더 부드럽고 맛이 좋아 한 번 먹으면 또 찾게 된다. 소리쟁이국은 구황 식물로 겨울에도 뿌리를 움에 넣고 자라게 하여 국거리로 이용했다. 질경이도 어린잎을 제외하고는 국거리로 좋다.

10. 잡초 비빔밥

다양한 잡초의 어린잎을 따서 고추장과 참기름을 넣어 비벼 먹는 것이 가장 간단한 음식 조리법이다. 한 가지 잡초 종류로 해도 좋지만 잡초라는 다양한 풀들을 뜯어서 보리밥과 함께 비벼 먹는다. 고추장만이 아니라 된장양념을 이용해 잡초와 섞어 보리밥에 비벼 먹어도 좋다. 비빔밥에는 대부분 참기름을 이용하기도 하지만 들기름을 이용하는 것도 좋다. 비빔밥 재료로 좋은 잡초는 토끼풀, 닭의장풀, 제비꽃, 별꽃, 왕고들빼기, 민들레, 환삼덩굴, 쇠비름, 들나물, 지칭개, 뿌리뱅이 등 어린잎을 먹을 수 있는 모든 잡초가 해당된다.

11. 절임

썬낸 잎 또는 생잎에 양념장을 한 쪽씩 발라 차곡차곡 재었다가 꺼내 먹는다. 민들레, 왕고들빼기, 지칭개, 뿌리뱅이, 엉겅퀴, 질경이, 환삼덩굴 등이 좋다. 특히 민들레, 왕고들빼기, 지칭개, 뿌리뱅이, 질경이 등 뿌리까지 함께 절여 먹는 것이 잎줄기만 먹는 것보다 더욱 영양이 풍부하다. 엉겅퀴나 뿌리뱅이는 썬낸 잎을 먹어도 좋다. 절 때는 찜통에 살짝 찌는 것이 좋다. 절임양념으로는 깻잎 절임에 사용하는 고춧가루, 깨소금, 마늘, 간장 등을 넣은 양념으로 절여서 먹는다.

12. 장아찌

장아찌는 불순물이 끼지 않고 예쁜 색깔이 나오고, 잘 발효시키면 아주 맛있는 장아찌가 된다. 장아찌의 기본 재료는 고추장, 된장, 간장, 소금, 식초이다. 원래의 재료를 맛과 색깔을 싱싱하게 유지시키기 위해 소금물(10:1)에 담가놓는다. 하루 이틀 정도 소금물에서 건져 깨끗이 씻어 잡물을 빼고, 원재료를 채반에 놓고 그늘에서 물기가 없을 때까지 잘 말린다. 여기부터 고추장, 된장, 간장, 된장, 소금, 식초를 사용한다. 장아찌를 만들 때, 설탕 대신 매실효소, 야채효소, 과일효소 등 효소액을 사용하면 맛과 향이 선명하고, 발효에 도움이 된다.

뿌리뱅이, 민들레, 질경이, 왕고들빼기, 냉이는 장아찌에 좋은 잡초이다. 잎부터 뿌리까지 사용하는 것이 좋다. 지지분한 것들을 빼기 위해 소금물과 쌀뜨물에 담가 놓았다가 깨끗이 씻어 물기를 빼고, 잘 말린 뒤에 다시 소금에 살짝 절인다. 식초나 간장을 붓고, 매실효소나 과일 효소액을 넣어 피클 또는 간장절임을 한다. 고추장이나 된장 장아찌를 할 때는 물기를 완전히 제거하고 말린 후에 넣는다. 고추장이나 된장에 양념을 하게 되면 냉장고나 서늘한 곳에서 보관하여 먹는다.

13. 샐러드

은갓 잡초들을 넣고 국물을 만들어 그 자리에서 양념물에 데쳐서 먹는 방법이다. 양념물의 재료는 다양하다. 한방재료를 넣어도 되며, 일상적인 다시마, 파뿌리, 버섯, 무 재료를 넣고 끓인 것도 좋다. 다양한 국물을 넣고, 어린 잡초들을 넣어 데쳐서 소스에 찍어 먹는다. 소스는 미리 준비하지 않았으면 굴 소스와 토마토 케첩으로 대신할 수도 있다.

소스는 다양한 재료로 만들 수 있다. 당근, 콩가루, 꿀, 호두, 땅콩을 두유를 넣고 믹서에 간다. 땅콩과 같은 견과류와 두유로만 만든 소스도 좋다. 계절에 나오는 과일, 뿌리채소, 잎채소를 넣고 소스를 만들면 좋다. 국물과 소스는 어떤 정형이 있는 것이 아니다. 생물 재료가 있으면 색깔과 맛을 상상하면서 만들면 된다. 국물은 시원한 맛을 기본으로 매운 맛과 평한 맛으로 두 가지를 만들면 된다.

잡초로 차 만들기

요즘 일반 가정에서 보면 맹물을 마시는 경우는 그리 많지 않다. 대부분 차를 끓여 놓는 경우가 많다. 80년대만 해도 보리차가 대부분이었다. 다방에 가면 보리차를 가져다준다. 보리차를 계속 넣어주는 다방 ‘레지’가 참으로 친절했다. 다방커피 한잔과 보리차로 몇 시간이고 있을 수 있다. 어느새 보리차는 사라졌다. 웰빙문화로 차가 다양해졌기 때문이다. 눈에 좋다는 결명자차, 정력에 좋다는 구기자차, 비타민이 많다는 감잎차, 고혈압에 좋다는 뽕잎차, 숙취에 좋다는 칩차 그리고 녹차는 일반화되었다. 일상적으로 마시는 차물은 그 집안에 누구의 건강을 고려한 것인지 알 수 있다. 아내가 술을 자주 먹는 남편을 위해서 끓여놓는 차는 칩차 또는 헛개나무 차이다. 정력에 보강이 필요하다고 생각하면 가지가지 한방차를 끓여 놓는다. 아토피나 혈액순환을 위해서 요즘에는 여성초차를 끓여 놓기도 한다. 요즘 나는 시력 때문에 결명자 차를 끓여 놓고 마신다. 일상적인 물대용으로 마시는 차 말고도 손님들이 방문할 때 내어 먹는 차도 있다. 이른바 뉘음차, 효소차, 건조차 등 다양한 조리 방법으로 만들어지는 차가 있다.

차를 만드는 재료는 거의 모든 풀이 해당된다. 그만큼 거의 모든 잡초가 약효가 있기 때문이다. 자신의 체질과 사용 목적에 따라서 만들어 놓는 것이 좋다.

가장 간단하게 차를 만드는 방법이 있다. 잡초는 아침 이슬에 젖은 것을 오전 10시 전에 채취해야 약효가 좋다. 먼지 등을 깨끗이 씻은 다음 채반에 넣어 물기를 빼고 그늘에서 말린다. 집안에서는 통풍이 잘되는 마루에서 건조시키는 것이 좋다. 잘 말린 후에는 가마솥이나 돌솥 등에서 뉘어낸다. 뉘은 것을 그늘에 말려 습기를 완전히 제거한 뒤 밀봉한다. 또는 뉘은 뒤 방습제와 함께 빈 통에 넣었다가 사용하다.

잡초로 뉘음차로 이용되는 차는 많다. 쑥차, 질경이차, 익모초 등이 있다. 여러 가지를 종류를 섞어서 마시면 상승효과도 있다. 차는 한 가지 차를 만들어 번갈아가며 마셔도 좋고 때때로 섞어 마셔도 좋다.

뉘음차를 만드는 방법은 다음과 같다.

어린잎은 그대로 사용하고 큰 잎이나 좀 센 잎은 잘게 썰어서 솥에 넣는다. 솥에 넣어 뉘을 때는 살짝 익히는 것이다. 볶는 것이 아니다. 불길을 약하게 하고 솥이 고르게 충분히 데워진 다음 생잎을 넣어 뉘는다. 솥이 뜨겁게 달아오르면 누렇게 볶아질 수 있다. 얇은 남비로 하면 누렇게 볶아질 수 있으므로 두꺼운 솥을 이용하는 것이 좋다. 생잎을 솥에 넣어 고루 휘저으면 잎은 숨을 죽이는데 약간 데쳐진 상태에서 이것을 꺼내어 손바닥으로 대고 비벼댄다. 이렇게 숨이 죽은 상태이면 발효가 중지되어 비타민 등 유익한 성분을 그냥 유지

하게 된다. 손으로 비비면 잎의 표피가 부서져 영양분과 그 맛이 잘 우러나오게 된다. 손바닥으로 계속 비비면 데워진 잎이 식게 되면 다시 술에 넣어 뒤는다. 이렇게 대여섯 차례 이상 반복하면 저절로 건조하게 된다. 건조된 것을 온기 있는 방안에 널려놓아 더 건조시킨 다음 보관한다.

마시는 요령은 100℃ 이상 끓인 물을 70-80℃ 정도로 식힌다. 색깔이 예쁘게 우러나오면 맛이 좋다는 증거다. 많은 양의 차를 수시로 우려내 마시고 남은 것은 냉장고에 넣어 시원하게 마셔도 좋다.

잡초로 술 만드는 요령

소주를 이용한다. 약술을 만들 때는 기본적으로 35도식 과일주용 소주를 이용한다. 약술을 담글 때는 소주를 넣지 않고 누룩을 이용하는 것도 좋다. 천연재료의 원래의 맛이 약이 된다.

열매나 꽃을 깨끗이 씻어 물기가 남아있지 않도록 한다. 물기가 남아 있으면 술의 도수가 낮아지며, 곰팡이가 생길 수 있다. 물에 씻기 어려운 것은 햇볕에 잘 털어 좋지 않은 균들을 없앤다. 잎과 뿌리는 생것으로 말려도 좋고, 그늘에 잘 말린 다음 잘게 썰어 술에 담가도 좋다. 담가놓고 발효과정이 끝나면 건더기를 건져 다른 용기에 놓는다. 재료에 따라서 2-3개월 숙성기간이 걸린다. 오래둘수록 좋다. 약병에 담근 날과 재료 명을 써 두는 것이 좋다. 술을 담근 항아리는 햇빛이 없는 서늘하고 그늘진 곳에 보관한다. 잘 우러나올 수 있도록 휘저어 주면 좋다.

잡초를 이용한 천연염색

뜯어온 잡초와 백반(명반)을 준비한다. 색깔별로 잡초를 구분한다. 자주색은 자리공, 노란색은 애기똥풀, 쭈색은 쭈, 빨강색은 뽕딸기 등이다. 명반은 색깔을 잘 드러나게 하기 위한 매염제이다. 큰 그릇에 풀을 잘게 썰어 넣는다. 생 잡초의 경우는 천 무게와 같은 무게, 마른 것이면 절반의 무게로 풀의 양을 정한다. 염료가 될 잡초를 잘 씻는다. 약 2리터 물을 부어 20분간 끓인다. 첫 번째 우려낸 물을 삼베 형겅에 걸러서 염료액을 분류한다. 염료액은 두세 번까지 얻어낼 수 있다. 염료가 될 액체는 80℃를 유지해야 한다. 다른 그릇에 명반 40g 을 넣어 미지근한 물로 녹여서 다시 물 2리터를 보충한 다음 30℃를 유지한다. 염색할 천을 따뜻한 물로 씻어 때나 기름기를 제거한다. 천은 순수한 견직이어야 한다. 무명이나 나일론은 잘 염색되지 않는다. 염색할 천은 짜지 말고 물기만 빠지도록 소쿠리에 넣는다. 명반용액에 천을 담그고 고루 뒤적여 충분히 배어들게 한다. 천을 짜르거나 뭉치게 하면 안 된다. 10분 정도 명반을 침투시킨 후 천을 건져내어 짜지 말고 그대로 80도 염료액에 살며시 넣고서 30분가량 고루 뒤적인다. 짜르거나 뭉치지 않도록 한다. 건져내서 염료액이 나오지 않을 때까지 흐르는 물에 잘 행구며, 비비거나 구기지 않는다. 그늘에 널어 말린다.

잡초를 이용한 화장품 만들기

쭈은 여성의 미용과 건강에 탁월한 효과가 있다. 쭈으로 목욕하면 피부가 매끄러워지고

여드름이나 땀띠, 가려움증 등의 트러블이 진정된다. 뿐만 아니라 몸이 찬 사람이 쭉 목욕을 하면 체온이 올라가 몸이 따뜻해지고, 손발이 차고 냉이 있을 경우에 꾸준히 쭉 목욕을 하면 큰 효과를 볼 수 있다. 쭉 목욕은 혈액 순환을 좋게 해 산후통이나 산후 조리에도 좋으며 어깨 결림, 요통, 신경통, 근육통 등에도 효과가 있다.

쭉과 어성초 두 가지만 있어도 효능이 충분한 화장품을 만들 수 있다. 화장수, 팩, 비누만큼 흔한 재료가 없다. 쭉과 어성초를 이용한 화장품을 만드는 것은 매우 쉽다. 어성초와 약쭉, 차조기를 준비한다.

쭉 팩은 어떤 재료로도 쉽게 만들 수 있다. 잘 말린 쭉을 가루로 낸다. 우유와 꿀을 섞어 걸죽하게 한다. 만약 꿀이 없으면 설탕으로 효소를 만들어낸 물을 이용해도 좋다. 세안한 뒤에 쭉 팩을 펴서 바른다. 30~40분이 지나면 따뜻한 물에 깨끗이 씻어낸 뒤 찬물로 두들겨 씻는다. 기미와 잡티를 없애려면 쭉 가루에 곡물가루나 쌀뜨물을 섞는다. 도라지도 좋다. 쭉에 다시마가루를 섞어 팩을 하면 역시 기미와 잡티 등에 좋다.

쭉 스킨로션을 만드는 방법은 매우 쉽다. 쭉과 어성초를 잘 말린다. 말린 쭉과 어성초를 정제수를 넣고 끓인다. 끓인 물을 식힌 뒤에 거름망으로 건더기를 걸러 낸다. 차갑게 식힌 거른 물을 그대로 사용해도 좋으며, 천연향을 첨가해도 좋다.

손끝농사, 손끝 음식

들꽃 피는 학교 학생들의 김장김치 담기 연이틀째 수업이다. 김장을 담아본 학생은 물론 없다. 요즘 대부분의 식당처럼 학교 식당에서도 김치를 담그지 않는다. 김치 공장에서 배달되는 김치를 먹는다. 여러모로 공장가격이 훨씬 저렴하기 때문이다.

그들이 재배한 배추다. 배추 크기가 다 다르다. 퇴비가 고르게 섞여 있지 않기 때문이며, 수분이나 공기를 빨아들이는데 모두 다르기 때문이다. 한 어미에서 나온 자식들이 모두 제각각인 것처럼.

“어떤 배추가 맛있을까?”

“다 맛있어요” 그들이 직접 재배한 것이니 맛있지 않을 리 없다.

“큰 것과 작은 것 중 어느 것이 더 맛있을까?”

“작은 것이 맛있을 거 같아요. 큰 거는 크기만 하지 싱거운 것 같아요”

배추 뿌리 끝에 칼집을 살짝 낸 뒤, 손으로 배추를 갈랐다. 짝 갈라지니 모두 함성이다.

배추를 자를 때 칼로 내는 것이 아니다. 칼은 되도록 적게 사용한다. 왜냐하면 식물에 금속 성이 닿으면 상하기 때문이다. 작은 배추는 속이 더 노랗다. 큰 배추는 색깔이 연하다. 배추 속을 뜯어서 아이들에게 먹어보라고 했다.

“작은 게 더 달아요” ‘맛있다’는 기준이 단 것이냐는 것도 중요하다.

“고소해요”

‘맛있다’ 라는 것은 결코 단 것을 의미하지 않는다. 예전에 어른들은 맛은 깊어야 한다고 했다. 화학조미료를 사용한 음식은 맛이 입안에서 곱돈다.

“배추에서 깊은 맛은 안나?”

“작은 것이 깊어요”

싱겁지 않은 것, 너무 달지 않은 것, 쓰지 않은 것.

직접 농사를 지은 것은 아니지만 마늘과 생강도 직접 까게 했다. 요즘 시장에서는 짙은

마늘을 판다. 마늘을 처음 까보는 학생들이다. 내가 어릴 적에 김장김치 하기 전날, 방에 앉아 마늘을 저녁 내내 깎았다. 마늘을 깎 다음에 절구통에 찧는다. 믹서기를 가져왔지만 마늘을 직접 절구통에 찧는 요령을 알려준다. 그리고 다른 친구들은 도마에 칼잡이 끝으로 찧는 법을 알려주었다. 모두 신기해하면서 해나간다.

사유체계와 상상력 키우기

배운다는 아이들은 정말 다르다. 여러 명이 함께 일을 처음 할 때는 오합지졸이다. 경험된 사람이나 가르치는 교사 입장에서는 한심할지 모른다. 그러나 인내심을 가지게 되면 이들은 일의 질서를 가지게 된다. 콩을 도리깨도 없이 막대기나 손으로 일일이 털어내는데 콩이 이리저리 터져 나간다. 밭에 콩이 흩어지면 콩을 또 주워야 하므로 주의를 시킨다. 한참 일을 하다가 이들은 공리를 하게 된다. 이렇게도 해보고 저렇게 해보면서. 나중에는 좋은 아이디어를 가지고 실행한다. 기계를 사용하지 않으면 머리를 사용하게 된다. 더 낮게 일하는 법을 창안한다. 인간이 도구를 만들어내고 도구의 발달이 그러하듯이.

스스로 터득하는 법을 배우는 것이 참교육이라 생각한다. 기술이 아니라 아이들 스스로 창조하는 과정이 필요하며, 인내가 필요하다. 어른들은 아이들을 기다려주지 않는다. 당신이 교육자라면 “빨리 빨리”라는 말을 얼마나 많이 하는가를 잘 생각해보면 된다. 어른들이 아이들에게 원리가 아닌 공식만 가르친다. 공식을 외우고 답을 외우는 일이다. 사유체계를 가르치지 않는다. 상상력을 가르치지 않는다. 사실 교과서나 교육자 자신이 사유체계가 없다. 상상력은 더욱 없다.

음식을 만들어보는 과정은 까다로운 과정을 알리기 위함이 아니다. 아이들은 땅에 씨를 뿌려서 그것을 가꾸어 먹는 방식을 알게 된다. 그들의 손끝이 담긴 농사였고 그들의 손끝이 담긴 음식임을 스스로 알게 된다. 김치 하나를 담그는데 필요한 공정들을 하면서 김치 한 조각도 소중함을 알게 된다. 김치를 먹지 않던 아이들은 자신이 담은 김치를 먹어보면서 신기해한다. 그는 이제 김치를 먹기 시작한다.

무를 썰면서, 무를 어떻게 썰어야 손가락을 다치지 않는지 궁리한다. 무채 썰는 기계를 가져다주면 속도야 빠르겠지만 그들의 궁리가 적다. 채칼을 사용하기 전에 장갑을 끼라고 했는데 끼지 않고 하다가 한 친구가 손을 다쳤다. 칼을 사용하는 일은 위험하다. 기계란 그런 것이다.

김장 속을 만드는 과정에서 일어난 일이다. 5개 통으로 나누고 양념들을 배분한다. 계량컵도 없고 저울도 없다. 저울을 사용하지 않는 것, 계량컵을 사용하지 않는 것을 두고 나는 이렇게 말한다.

“‘눈대중’ 과 ‘손대중’ 이란다. 우리 부모들은 눈대중과 손대중으로 음식을 했다. 그건 이미 손과 눈에 익숙해진 거지. 요리시간에 몇 그램이라고 하면서 하는데, 나중에는 저울 없는 음식을 못하는 거야. 도구를 최대한 줄여서 사용하는 것이 좋은 거잖아. 몸에 익혀야 하는 거지. 몸에 익히기 위해서는 ‘이만큼이면 되겠다’ 하면서 상상력을 가져보는 거지.”

나는 첫걸을 배분해나갔다. 맛을 본다. 부족한 것을 구분해낸다. “모든 것은 과한 것보다 부족한 것이 낫다. 부족하면 채워 넣으면 되지만 과하면 채울 수 없고 버려야 되잖아 ” 아이들은 손대중을 배우기 시작한다. 과하지 않는 눈대중도 배운다.

아이들에게 버무리게 하면서도 요령을 가르친다. “처음부터 이들을 숨을 죽이면 안 돼. 천천히 섞어줘.” 빨갭게 만들어진 양념을 배추에 넣기 시작한다. 아이들의 손들이 움직인다. 손끝까지 움직이면서 배추 속을 넣고 문지르고 감싼다.

"자 이게 손맛의 결정이지"

빨갭게 한 포기 한포기 만들어지자 옆에서 서로 배추 한 잎을 먹여준다.

"맛있어?"

"응 맛있어"

"내 꺼 먹어봐"

아이들이 직접 손으로 비빔 김치다. 김치를 담그면서

"와~젠 정말 잘 한다" "아~요리배우고 있어요"

한번은 전을 부치는데 정훈이가 아주 잘한다.

"너 정말 끝내준다."

"피자집에서 알바해요"

아이들과 수업을 하면서 그들이 잘하는 것에는 분명 이유가 있었다. 익숙한 것이다. 몸에 익숙하기에 김치 담그는 것은 배우지 않았지만 요리를 배우니 손놀림이 예사롭지 않고 피자판을 만드니 전부치는 것도 예사롭지 않게 한다.

몸에 익숙한 것. 우리는 몸에 익숙해져야 한다. 그것을 '손끝'이라고 한다.

텃밭농사를 지으면서 텃밭회원들은 모두 자기가 지은 것이 맛있다고 한다. 내가 먹어보니 모두 맛있다. 화학비료를 넣어도 농약을 쳐도 자신의 기른 채소가 더 맛있다고 한다.

'이유가 뭘까?' 그건 다름 아닌 '관심'이 채소에 전달된 것이기 때문이다. 나의 기운과 식물의 기운이 통한 것이다. 식물의 신비스러움은 거기에 있다. 나의 손끝을 통해 기운이 전달되는 것이다. 그래서 내가 有機, 有氣라고 하는 이유이다. 기가 통하는 시스템이라는 말이다.

ET가 생각한다. ET가 손끝으로 지구인 친구와 교류를 한다. 손끝으로 전달되는 농사여야 식물도 그것을 알게 된다. 비닐을 치지 않아야 땅에 나오는 그 모든 생물과 접할 수 있고 교감이 이루어 질 수 있듯이 말이다. 기계를 사용하지 않아야 곡괭이로 땅 속에 지렁이 하나 손상을 입혔을 때, 미안해할 수 있다. 씨앗을 뿌릴 때 또한 농부의 손 기운이 씨앗에 전달되어 땅으로 들어가지 않겠는가? 잘 자라주기를 간절히 바라는 마음이 씨앗과 땅에 전달이 되는 것은 바로 우리의 손을 사용하는 것에 있다.

음식도 마찬가지다. 내 손으로 만드는 음식은 버림이 없고 모두 맛있다. 예전에는 비닐장갑을 사용하지 않고 맨손으로 음식을 했다. 무치는 반찬은 특히 손맛이라고 했다. 장맛은 그 집안의 맛과 기운을 결정한다고 했다. 장맛은 손맛이 기본이다. 도구를 사용하지 않고 직접 모든 재료를 손끝으로 다듬고 만드는 것. 음식용기도 쇠붙이나 플라스틱 화학제품을 싫어한다. 질그릇처럼 흙이나 목기로 사용하면 그 맛이 다르다. 생명체는 생명체끼리 연결을 한다. 서로의 기가 통하기 때문이다. 숨이 없는 쇠붙이와 플라스틱은 음식을 상하게 한다. 음식은 그렇게 손끝과 그런 용기로 만들어져야 그 음식이 맛있다. 아이들은 그런 경험을 하게 된 것이다.

손끝농사, 손끝음식.

우리가 찾아야 할 것이 손끝농사이며 손끝음식이다. 그래야 머리를 사용하게 된다. 전자계산기가 있어서 암산 하나 제대로 못하며, 핸드폰 사용으로 인해 전화번호 제대로 암기하지 못한다. 노래방 기계로 인해 노랫가사 역시 기억하지 못한다. 네비게이션 없이는 제대로 찾아가지 못한다. 가도 기억해내지 못한다. 우리의 머리는 기계에 종속되어 무엇 하나 독립적으로 움직이지 못한다. 기계에 조작된 프로그램대로 움직인다. 그러니 사유체계가 필요하지도 않다. 기계에 의존한 생활, 자판기 하나 누르면 무엇이든지 나오는 그런 생활에서 사고

방식은 기계적일 수밖에 없다. 더욱이 상상력은 불필요하다.

기억도 창의성도 인간의 머리는 사장되어 간다. 인간의 몸도 그렇다. 몸은 비대해지고 몸은 병들어간다. 인간은 기계가 없이는 프로그램 없이는 살아갈 수 없는 한낱 기계장치에 불과하게 될 날이 멀지 않았다. 허리우드의 영화들이 현실이 된다. 결국 인간은 자연이 준 몸과 머리를 잘 사용하는 것. 몸과 마음의 언어를 잘 읽고 자연과 교감되어 가지 않으면 자연에 이탈되어 떨어지는 것은 허리우드 영화의 스타워즈, 기계전쟁에 죽어가는 생명체일 뿐이라는 것을.