

고사리 꺾기 풍속과 식문화

제주한라대학 호텔조리과
교수 오 영 주



봄철 제주도 들녘은 지천이 고사리로 널려있다고 해도 과언이 아니다. 그래서 4월 초의 우기를 고사리 장마라고 부르기도 한다. 제주의 봄은 고사리와 함께 시작되는 셈이다. 예전에 우리 고장에서는 봄이면 고사리 꺾으러 중산간지대에 펼쳐진 오름과 야산로 향하는 아낙네들의 발걸음이 분주했다.

고사리 꺾기는 공통적으로 집집마다 마을마다 온 아낙네들이 행해져온 관행이며 제주의 대표적인 세시풍속 중의 하나이다. 고사리를 꺾어다 새순으로 춘궁기에 중요한 부식으로 활용했고, 말린 다음 제수용으로 보관하고 나머지는 시장에 내다 팔았다.

요즘에는 고사리 꺾는 행사는 남녀

노소 가리지 않고 봄나들이 삼아 즐기기도 한다. 어디 그뿐만이 아니다. 고사리 축제니 고사리꺾기 관광이니 할 정도로 제주도 고사리가 전국 명물로 등장했다. 고사리는 국어사전인 훈몽자회(訓蒙字會)에 권두채(拳頭菜)라고 하였는데 이는 주먹(拳)을 권 모양(頭)의 나물(菜)이라는 뜻이다.

고사리를 켈(蕨) 또는 켈채(蕨菜)라 하는데, 고사리가 처음에 날 때 잎이 없고 참새가 다리를 오므린 형상과 비슷하고, 사람의 다리를 오므린 모양과 비슷하기 때문에 붙여진 이름이다. 고사의 꺾기 세시풍속과 고사리의 영양과 건강 그리고 고사리 조리방법에 대해 살펴보자.

고사리의 특징은?

고사리는 다년생속근초로, 하등식물인 양치(羊齒)식물의 고사리과에 속하며 학명은 *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn 이다. 지하표면 15cm 이하의 깊은 장소에 뿌리와 지하경이 분포하며 뿌리에는 전분을 많이 함유하고 있다. 줄기는 1개로 약 20~30cm 자란 다음, 그 끝에서 잎이 전개된다. 봄철에 싹을 때를 때를 담록색을 띠고 그 후 3~4주가 지나면 녹색이 된다.

고사리는 지하경으로부터 줄기 하나가 돌아 오르게 되면 한 줄기에는 반드시 하나의 새싹이 지하경으로부터 2~5cm 거리의 줄기에 준비되어 있어서 예취하면 10일 내에 새싹이 돌아 오른다.

두 번째 나오는 싹은 지하경에 저장되어 있던 양분이 많이 소모되었기 때문에 먼저 돌아나왔던 것 보다 엽병이 짧고 가늘며 잎도 작아 더 작은 고사리가 돌아 나온다. 고사리는 반음지 식물로서 직사광선이 아닌 산란된 광선만으로도 동화작용이 가능하다.

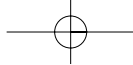
제주도는 토양수분 65~75%, 온도 20℃이므로 고사리가 자라기에 너무 좋은 환경이다. 육지부에서는 직사광선을 받지 않고 소나무가 드문드문 서 있는 곳에서 볼 수 있는데, 나무 그늘에서 쉽게 굳어지지 않는다.

반면, 제주도의 산간은 나무가 없고

햇빛이 직접 고사리를 쬐이기 때문에 비가 내린 후 3~4일만 지나면 먹을 수 없게 굳어지고 만다. 고사리는 어렸을 때 좋은 부식의 재료가 되지만, 차츰 굳어지게 되면 수분을 비롯한 영양성분이 점차 감소되어 셀룰로스나 리그닌이 많아져 목본과 같이 딱딱하게 굳어진다. 수입산 고사리가 들어오기 전 우리나라 전체적으로 보면 제주도에서만 고사리가 남아돌 정도이고, 육지부에서는 고사리 공급이 부족하여 제주 고사리가 육지로 많이 나갔다.

대체로 고사리는 우기가 지난 다음 날 쬐 햇빛이 따뜻해지면 갑자기 많이 돌아 오르므로 건조하기도 용이하다.





106 • 감글원에

고사리 꺾기 풍속은 어떻게 변화하고 있나?

제주에선 사월 보름을 전후로 비가 많이 오는데 이를 ‘고사리 장마’ 또는 ‘풀도지마 친다’(풀이 돌아나는 장마가 친다)라고 부른다. 이른 아침 아낙네들과 아이들이 삼삼오오 짝을 지어 ‘웃드르’로 ‘고사리 고지’(고사리 채취작업을 위해 한라산 쪽을 향해 가는 일)에 오른다. 허리에 ‘춤바구리’(바다에 나갈 때 차는 대바구니)나 ‘송키바구리’(허리에 끈으로 차는 대바구니)를 차고 행차한다.

이렇게 동트기 전 새벽에 나서는 것은 새벽에 가야 고사리손이 애기손처럼 모여 있어 발견하기 쉽기 때문이다. 햇빛이 중천에 떠오르면 손이 펼쳐져서 눈에 띄이지 않는다. 점심거리는 휴

대하기 편한 논쟁이범벅(메밀씨는 가루로 만든 범벅) 또는 감저돌래(고구마 가루로 만든 둥근 떡)이다. 고사리 꺾을 때는 서로 경쟁심이 발동하여 열심을 내기 마련이다. 자연스레 꺾다보면 자신도 모르는 사이에 흘린 듯 몰입하게 되는 것이 고사리꺾기의 별미라 하겠다. 많이 꺾으려면 손놀림이 빨라야 하고 고사리가 있음직한 곳을 직감적으로 찾아내야 한다. 많이 꺾으면 하루 4구덕(바구니)이고 보통 3구덕을 꺾는다고 한다.

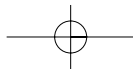
고사리를 꺾을 때는 너무 밑 부분을 꺾으면 세어서 먹을 수 없기 때문에, 손으로 잡아서 잘 접히는 곳에서 잘라야 한다. 잘린 상처부위에서 점액질이 나오는 것이 상품이다. 또한 손이 퍼진 것을 꺾으면 대가 세어서 식용에 부적합하다고 한다. 고사리 손은 맛이 덜하고



〈육지부에서 고사리 꺾는 모습〉



〈제주고사리 꺾는 모습(한리일보사진)〉



독이 있다고 해서 꺾은 고사리는 일단 손을 털어내고 담는다. 다 찬 바구니는 준비한 마대에 담아 잘 보이는 곳에 놔두고 다시 작업을 계속한다. 이렇게 서너 바구니가 모아질 즈음 하루의 해가 넘어가기 시작하면 마대를 등에 지고 귀가 한다. 고사리 꺾는 작업은 주로 여성의 몫이기 때문에 남자들은 저녁에 먼 곳까지 마중 나간다.

10여년 전 까지만 해도 여성들이 주로 담당했던 고사리 꺾는 관행이 지금은 온 가족이 봄소풍 삼아 나서는 것이 유행이 되어 새로운 들놀이 풍속으로 자리잡고 있다. 가족뿐만 아니라 동네 아낙네들 끼리, 친목 가족과 함께 자가 용을 몰고 중산간 들녘으로 나가거나 오름 주변에서 고사리도 꺾고 오름등반도 하다가 내려오는 정경을 흔히 볼 수 있다. 5.16도로변과 동서부 관광산업도로변에는 고사리 꺾는 것을 즐기는 상춘객들이 세워둔 자가용 행렬이 마치 도심의 주차장 모습과 흡사할 정도로 진풍경이 벌어지기도 한다. 한때

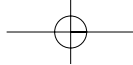
값싼 중국산과 북한산 고사리에 밀려 식당과 제사상에서 제주산 고사리가 밀반찬으로 대체되기도 하였다. 그러나 제주산 고사리의 맛과 품질을 쫓아 오기에는 역부족이었다. 소비자들이 제주산 고사리를 맛보고 나서부터 제주산 고사리의 우수성이 널리 알려지게 되었다.

여기에는 13년 전부터 개최되어온 ‘고사리축제’가 한 몫을 하게 되었던 것이다. 매년 4월 말이면 자연체험축제인 ‘고사리축제’가 남원읍 수망리 남조로변 들판에서 개최된다. 도민들이 세시풍속으로 행하던 관행이 이제는 전국으로 확대된 셈이다.

고사리, 언제부터 먹었을까?

제주에 인류가 처음 등장한 시기는 언제부터일까? 그리고 그들은 어디에서 무엇을 그리고 어떻게 먹고 살았을까? 지금까지 알려진 바로는 적어도 4만년전 중기 구석기시대로 거슬러 올라간다. 애월 빌레못 동굴에서 출토된 타제석기와 동물뼈가 그 증거다. 당시 원시인들은 동굴에 기거하면서 한라산 자락에서 나는 식물줄기나 뿌리를 먹었을 것이다. 그렇다면 이 뿌리는 무엇일까? 아마 제주 화산섬 지천에 널려 있는 고사리 뿌리일 가능성이 높다. 왜냐하면 인간이 생명을





108 • 감귤원에

유지하기 위해서는 에너지급원이 되는 전분질의 알뿌리가 반드시 필요하기 때문이다. 고사리 뿌리에는 전분질 녹말이 많이 들어 있는 것이 특징이다.

말하자면 고사리 뿌리는 당시의 주요 탄수화물 급원식품인 썸이다. 뿌리를 말려두면 저장이 가능하고 갈돌에 갈아 건조시키면 가루를 낼 수도 있다.

가루를 물에 타서 열을 가하면 죽이 되기도 하고 범벅이 만들어지기도 한다. 뉴질랜드의 원주민과 아메리카의 원주민들은 아주 오래 전부터 고사리 뿌리를 요리하거나 가루를 내어 주식으로 사용하였다고 한다. 인류 문명의 시작이 고사리와 함께 하여왔음을 시사하는 것이다. 제주에 전해 내려오는 무속 비념의 본풀이 속에 고사리가 등장한다.

“시손넙작 고사리채, 두손넙작 콩나물채, 가릿가릿 청각채, 가뭇가뭇 메역채, 포릿포릿 미내기채, 소롬소롬 놉빼채, 동골동골 호박채, 이도정성 받으소서”라는 음송에 고사리가 나오는 것으로 보아 오래전부터 식용하였던 것으로 보인다.

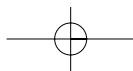
고사리가 널리 이용된 또 하나의 배경에는 유교식 제사의 필수적인 제수로서 역할을 하였기 때문이다. 조선왕조의 제의에 제수로 쓰기 위해 시물(時物)로서 3월에 고사리를 종묘(宗廟)에 천신하게 했다(조선왕조실록, 태종 12년). 뿐만 아니라 흉년이 들었을 때 구황음

식으로 사용하도록 권장하였는데, 세종대왕은 왜통사 윤인보 등을 시켜 백성에게 칙뿌리 캐먹는 법을 전수시키기도 하였다(세종, 1436). 한편 세종의 동국여지승람의 전라도 편에 제주산 각종 감귤과 함께 고사리도 그 진상품으로 등재되어 있는 것으로 보아 제주산 고사리가 임금에게 진상한 것으로 추정된다. 이렇듯 고사리는 원시인들의 일상 음식에서부터 시작하여 인류가 발전되어 오면서 각종 제의의 제수음식 구황음식 그리고 일상음식으로서 그 전통을 연면하게 이어 왔음을 알 수 있다.

고사리는 어디에 쓰였나?

제주에서 고사리는 육지의 김장처럼 필수적인 상시 비축해두는 채소이다. 유교식 제사의 제수용 나물 뿐만 아니라 굿상의 제수로도 반드시 올라가는 식품이다. 이런 제수 나물을 제주어로는 ‘고사리탕쉬’라고 한다. 탕쉬는 계절에 따라 콩나물, 호박채, 양하채(양애), 미나리, 미역 등이 선택적으로 올라가나 말린 고사리 탕쉬는 필수이다.

유교식 제수용 고사리 요리는 말린 것을 물에 불려 씻은 후 옹지리(작은 솥)에 넣고 간장과 참기름을 넣고 조려서 만들고, 당제와 같은 무속용 제수는 참기름을 넣지 않고 만든다. 특히 토신제를 지낼 때는 열처리하지 않은 고사리를 물에 불려 사용한다. 묘지위에



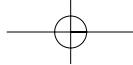
돌아난 고사리는 제주 탕쉬로 쓰지도 않고 먹지도 않는다. 묘지의 어린 고사리는 아기 손처럼 생겼거니와 생명의 탄생 즉, 자손의 탄생을 상징하는 생명 초이기 때문이다. 제수용 탕쉬로 반드시 올라가는 까닭은 말이나 소 등 가축이 먹지 않을뿐더러 땅속에서 솟아나 어린이와 같은 순수성 내지 정갈함을 의미하기 때문이다. 또한 고사리는 생명력이 왕성하여 꺾고 다시 꺾어도 아홉 번이나 돌아나 자손이 이처럼 번성하기를 염원하는 의미도 있다. 제사상에 고사리를 차리면 신의 만족도가 높아서 응감을 잘한 나머지 제사상에 기꺼이 내려와서 먹는다고 한다. 속담에 ‘고사리는 귀신도 좋아한다’라는 말은 이를 두고 하는 말이다. 남은 음식을 고사리에 올려놓아 지게로 지어서 승천한다고 믿는다. 고사리 꼭지에 갈라진 세손은 지게인 썸이다. 제주의 일부 가문에서는 기제사상에 계란 반죽에 고사리를 둘러놓아서 전을 부친 계란전을 꼭 올리는데, 이는 신이 강신할 때 고사리 손에 타서 내려와서 제사를 먹고 간다는 뜻에서 이 전을 만든다고 한다. 승천할 때는 고사리전에 음식을 싸고 탕쉬의 고사리를 지게로 저서 올라간다고 한다. 그래서 이 고사리전을 일명 ‘보따리전’이라고 부른다. 이런 연유로 제수용 고사리는 고사리의 손을 털지 않고 장만한다. 제주에서는 제사를 마친 후 잡식(여러가지 음식을 조

금씩 떼어서 퇴주그릇에 모아둔 음식)을 해서 지붕위로 걸명을 한다. 이때 잡식에 들어가는 약간의 고사리는 자르지 않고 원형 그대로 퇴주그릇에 넣는다. 이는 잡식해 놓는 음식을 고사리 손속에 넣고 다시 하늘로 올라간다는 인식이 있기 때문이다.

고사리의 정치적으로 어떤 상징성이 있나?

고사리에 대한 표현과 상징들은 옛 정치인들의 삶 속에서도 찾아 볼 수 있다. 고사리를 형상화 한 꺾수문(고사리 무늬)이라 통칭되는 무늬들이 일찍이 고대의 청동 방울이나 토기에도 나타난다. 또한 우리나라와 중국의 한시에도 충신 또는 절개의 상징으로 곧잘 등장한다. 그 중 널리 알려진 고사의 하나는 춘추전국시대에 상(商)나라를 주(周)나라가 정벌하자 상나라의 충신 백이(伯夷)와 숙제(叔齊) 형제의 이야기이다. 은(殷)나라 고죽군(孤竹君)의 아들인 백이·숙제가 주 무왕(周武王)이 은나라를 치자 주(周)나라의 곡식을 먹을 수 없다 하여 수양산에 들어가서 고사리를 캐어 먹다가 굶어죽었다고 하는 것이다.

이 유명한 이야기는 우리나라의 학자들 사이에서도 회자되었는데, 이를 우러러보며 충신의 사표로서 그 덕을 칭송하기도 하였다. 이들 중 하나를 보면



110 • 감글원에

남명 조식선생은 “백이·숙제는 세습의 군(君)의 자리도 형제끼리 서로 사양하였고, 고국이 망하자 고사리를 캐 먹다 굶어 죽어 결국 온 세상 사람들이 수천 년 동안 그 덕을 칭송하여 왔다”며 명리를 추구하고 있는 반복소인(反覆小人)들을 비판하고 큰 이름, 큰 이익을 추구하라고 권유하고 있다.

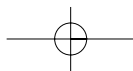
여기에서 더 나아가 백이 숙제가 보다 철저하지 못했음을 비판하여 사육신으로 유명한 성삼문선생은 “수양산 바라보며 백이와 숙제를 한탄하노라. 굶어 죽을지언정 고사리라도 캐 먹어 되겠는가. 비록 산과 들에 나는 것들인데 누구의 땅에 났단 말인가?” 라고 하여 변함없는 절개를 노래하기도 하였다. 고려가 망하자 정온은 지리산의 고사리로 연명했고, 세조정란에는 이맹전이 금오산의 고사리 씨를 말렸으며, 을사보호조약이 맺어지자 황매천은 고사리 죽을 끓여먹고 자결했고, 최익현은 대마도에서 단식을 하자 그 섬에는 ‘고사리도 없는가’ 하고 백성들이 울부짖었다고 한다. 백제 의녀 진랑은 아름답고 학식도 풍부하며 의술도 뛰어났지만 집안이 가난하여 꿈도 꾀보지 못하고 탐라국 대감의 첩으로 팔려가게 되자 비관한 나머지 한라산 고사리 죽으로 연명을 하게 되었는데 살이 빠지고 양기가 줄어들어 터득하고 대감 밥상에 고사리 삶은 물로 국물을 끓여 드려 노인이 되었다는 전설이 있다.

고사리의 영양은?

생 고사리에 많이 함유되어 있는 수용성 비타민(비타민 B2)과 무기질(칼륨)은 삶고 물에 침지시키거나 말리는 과정에서 파괴 또는 물에 용출되기 때문에, 이들의 영양가치는 의미가 없다. 그러나 고사리의 영양적 가치는 저칼로리 고섬유질에서 찾을 수 있다. 고사리의 열량은 삶은 것의 경우 19kcal에 불과하고 섬유질은 수분을 제외하면 45%를 차지한다. 따라서 현대인 식사의 단점인 고열량 저섬유질의 문제를 해결하는데 중요한 식품자원이 될 수 있다. 특히 식사 시 만족감을 높임으로써 다이어트의 효과가 있고, 정장작용이 뛰어나 변비와 대장암을 예방함으로써 현대인의 장건강에 좋은 음식이라 하겠다. 요즘 한국인들이 대장암을 비롯한 대장 관련 질환들이 많은데, 고사리는 이를 해결해 줄 수 있는 귀중한 식품자원인 셈이다. 한식의 대표 음식인 비빔밥이 영양적 가치가 높은 것은 바로 고사리의 덕택이다.

고사리를 먹으면 각기병에 걸리거나 정력이 약해지는가?

본초강목이나 동의보감에 고사리를 오랫동안 먹으면 눈이 침침해지고 다리의 힘이 약해지며 정력을 떨어뜨린다고 쓰여 있다. 고사리는 비타민 B1을



파괴시키는 아네우리나제(또는 티아미나제)라는 효소를 함유한 가장 대표적인 식품이다. 비타민 B1이 부족하면 초기에는 몸이 나른하고 활력이 없어지는 춘곤증과 같은 증상이 발생하다가, 심하면 다발성 신경염을 비롯하여 순환기나 소화기 기능저하와 몸이 부어 오르는 부종현상이 나타난다.

이 병을 각기병이라고 하는데 흰쌀을 주식으로 하는 집단에서 많이 발생하였다. 비타민 B1이 많은 쌀겨 부분을 깎아내 버렸기 때문이다. 우리나라에서는 승려, 홀아비 근신중인 사람, 상복 중인 사람이 고사리를 많이 먹었는데, 이는 성욕을 줄이기 위함이며 비타민 B1의 미세 부족증상을 일으키는 고사리 성분의 정력감퇴 작용에 의한 것이다.

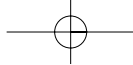
생고사리를 계속해서 먹을 경우 늘 피로하고 눈이 쉽게 어두워지며 다리에 힘이 빠져 걸음에 힘이 없게 된다고 한다. 이는 아네우리나제에 의해 함께 섭취한 식품 중의 비타민 B1이 분해되어 각기 증상을 일으킨 것으로 보인다. 고사리를 많이 먹은 우마에게서도 이러한 각기 증상이 많이 나타났는데, 고사리 속에 들어있는 이 효소에 의한 것이다. 일반적으로 효소는 열에 의해 활성이 소실되지만, 고사리의 아네우리나제는 내열성이 강해 보통 가열조건에서는 약 50%정도가 그대로 남는다고 한다. 그런데, 우리의 전통적인 조

리방법인 삶아서 물에 담그고 말려서 보관하고 다시 물에 불리는 조작을 하면 이 효소는 거의 파괴된다고 하니 대단히 과학적이라 하겠다. 뿐만 아니라 생고사리를 먹을 때는 기름에 볶는 방법을 사용하고, 비타민 B1의 흡수를 도와주는 마늘을 첨가하는 방법을 쓰므로 이 문제에 대해서는 크게 걱정할 바가 아니다. 제주도의 전통음식으로 알려진 고사리육개장은 비타민 B1이 많은 돼지고기와 마늘을 넣는데, 고사리와 돼지고기 그리고 마늘은 최상의 궁합이다.

고사리는 어떤 약리작용을 하는가?

고사리 줄기와 뿌리는 중국과 한국 그리고 아메리카와 뉴질랜드 원주민들이 오래전부터 약용으로 널리 쓰여 왔다고 한다. 인디언들은 고사리 뿌리로 만든 가루를 기생충을 퇴치하는 구충제로 그리고 기관지염에 치료를 위해 복용하였다고 한다.

본초습유(本草拾遺)에서는 잎을 끓여 먹으면 열을 없애고 이뇨작용을 원활히 하고 숙면을 시키다고 기록되어 있다. 이질과 설사에는 고사리를 말린 가루를 마시면 낫는다고 한다. 본초강목에서는 ‘오장의 부족한 것을 보충해주며 독기를 풀어준다’라고 쓰여 있다. 반면에 서양인들은 독초로 분류하여 식용을 하지 않았다고 한다.



112 • 감귤원에

제주산과 외래산 고사리는 어떻게 감별하는가?

요즘 중국산 북한산 고사리가 국내로 유입되어 시중에 판매되고 있다. 국내산과 왜래산 고사리의 감별법을 소개하면 <표 1>과 같다.

고사리를 먹으면 암에 걸리는가?

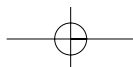
일반적으로 섭취하는 방법에 따라 고사리를 전처리해서 먹으면, 걱정하지 않아도 된다. 다시 말해 생 고사리를 삶아서 말리고 이것을 저장해두면서 먹을 때 다시 물에 불리고 삶거나 볶는다면 문제가 없다. 발암성 성분이 물에 용출되어 제거되고 열처리에 의해 파괴되기 때문이다. 그러나 생고사리를 별로 전처리하지 않고 그대로 데쳐서 자주 그리고 한 번에 많은 양을 먹으면 독성의 가능성을 배제할 수 없

으므로 주의를 요한다.

결국, 제대로 물에 우려내지 않은 채 장기간 먹게 되면 암에 걸릴 위험성이 높아지지만, 오래도록 물속에서 잘 우려낸 다음 나물로 가끔 먹는 정도라면 인체에 영향이 없다는 말이다. 이 발암성 물질을 가장 확실하게 제거하는 방법은 중조나 잿물에 담가서 처리하는 방법이다(처리방법은 뒷부분을 참고하기 바란다). 동물실험결과에 의하면, 털 익힌 고사리의 건조분말을 쥐의 사료에 1/3를 고사리로 혼합하여 섭취시킬 경우 4개월 내에 72~100% 장기에 암세포를 만들어 낼 수 있다고 한다(이 고사리양은 인간의 경우 하루에 약 350g의 고사리를 4개월 동안 섭취시킨 결과에 상응하므로 비 정상적인 경우에 해당한다). 동일조건에서 5~10분간 물에 침지하면 발암율은 66%로, 잿물에 침지하면 10%로, 중조에 침지하면 10%로 줄어든다고 한다. 고사리의 발암성에 대한 논란은

<표 1> 제주산 고사리와 외래산 고사리의 감별법


항목	제주산	왜래산
외관	줄기가 짧고 통통하다	줄기가 길고 가늘다
고사리손	윗부분 잎이 많이 붙어 있다	윗부분 잎이 많이 떨어져 있다
색	진한 갈색이고 털이 적다	진한-연한 갈색이며 털이 많다
섬힘성	섬유질이 부드럽다	섬유질이 질기다
절단면	절단면이 고르지 않다	절단면이 고르다
향	고유의 향이 강하다	향이 매우 약하다
맛	고유의 맛이 있다	무미이다
부풀림성	물에 담그면 빨리 부푼다	물에 담그면 부푸는 속도가 느리다



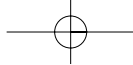
일본과 브라질의 산악지방에 사는 주민집들을 대상으로 한 역학조사에서 위암이나 식도암이 발생율이 높은 것은 공통적으로 고사리를 많이 먹는 것과 상관관계가 있다는 사실에서 비롯된 것이다.

이러한 발암성 성분은 고사리에서 분리되었는데, 프타퀼로사이드(ptaquiloside)라는 성분임이 확인되었다. 고사리의 어린순은 독성물질이 순하지만, 여름철 뜨거운 햇빛을 받아 자란 고사리는 독이 많다. 예전에

일본에서는 생고사리를 먹고 중독을 일으켜 사망한 소가 연간 600마리에 달했다고 한다. 이 독성분은 곤충의 공격으로부터 고사리 자기 자신을 보호하기 위해 생합성된 물질이다.

이로보아 고사성어에 등장하는 중국 은나라의 백이숙제는 수양산고사리로 연명했기 때문에 고사리 중독으로 죽은 것이 아닌가 한다. 따라서 고사리는 주식으로 먹어서는 안 되고 부식으로 먹어야함을 의미하는 것이 아닐까? 





114 • 감골원에

고사리육개장

▷재료

돼지고기	100g
잡뼈	200g
삶은고사리	100g
메밀가루	1/3컵
잔파	2개
마늘	1쪽
고춧가루	1/2수저
통깨	1찻술
소금	약간



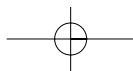
▷조리법

1. 돼지고기와 잡뼈는 5시간 정도 물에 담가 핏물을 제거한다.
2. 돼지고기와 잡뼈는 찬물을 새로 부어 한번 끓여서 버린 다음, 다시 찬물을 붓고 생강, 마늘을 넣어 돼지고기가 결로 뜰 정도의 3~4시간 푹 삶는다.
3. 소창에 걸러서 육수 국물을 준비하고 삶은 가늘게 손으로 찢어둔다.
4. 고사리는 1시간 정도 푹 삶아서 방망이로 두들겨 준비한다.
5. 메밀가루는 물에 얇게 개는데 덩어리를 다 풀지 않아도 된다.
6. 2의 육수에 돼지고기 살코기, 고사리를 넣어서 한소끔 끓으면 메밀가루 갠 것을 넣어서 풀어준다.
7. 소금으로 간을 하고 실파는 송송 썰어서 통깨, 고춧가루와 같이 섞어서 준비한다.
8. 탕기에 담아서 7은 고명으로 올려도 좋고 곁들여도 된다.

고사리탕수

▷조리법

1. 말려두었던 고사리를 물에 충분히 담가 불린다.
 2. 불린 고사리를 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 고사리를 넣고 삶아 익힌다.
 3. 삶은 고사리를 건져 물기를 빼어 소금 (또는 간장)으로 약념을 한다.
- 〈참고〉 제수용이므로 마늘이나 생강, 고춧가루를 넣지 않는다.



고사리볶음

▷재료

생고사리 300g, 식용유 1큰술
간장, 깨소금, 마늘(다진 것) 1큰술
참기름 약간

▷조리법

1. 생 고사리를 충분히 삶아낸 다음, 물에 담가 쓴맛을 우려낸다.
2. 소쿠리에 건져 물기를 뺀 후 냄비에 식용유를 두르고 고사리를 볶아낸다.
3. 거의 졸아들 즈음 마늘, 깨소금, 간장 그리고 참기름을 넣고 살짝 볶는다.



고사리전

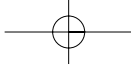


▷재료

고사리 (불린 것) 20g, 달걀 4개, 밀가루(또는 메밀가루) 1/2컵, 잔파 10개,
식용유 1/2컵, 소금, 양념간장

▷조리법

1. 말린 고사리를 다듬어 깨끗이 씻은 후 짧은 것은 그대로 긴 것은 반으로 잘라둔다.
2. 소쿠리에 건져 물기를 뺀 후 냄비에 식용유를 두르고 고사리를 양념하여 볶아낸다.
3. 달걀에 메밀가루를 섞어서 풀고 소금간을 하고 질게 반죽한다
4. 팬이 달구어지면 잔파와 고사리를 한 쪽씩 가지런히 놓고 그 위에 얹어 지져낸다. 먹을 때는 양념장을 내놓는다.

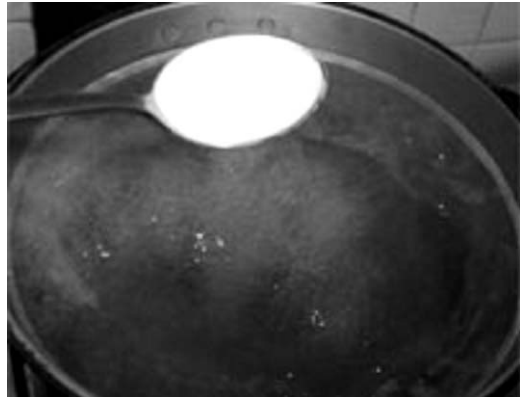


116 • 감굴원에

고사리독 제거하기 : 중조(탄산소다)에 우려내기



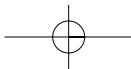
① 먼저, 야산에서 꺾어온 고사리를 신문지 위에다 펼쳐 잡 것을 없앤다. 솥에 고사리가 잠길 정도의 물을 붓고 끓인다.



② 슈퍼에서 팔고 있는 중조(식소다)를 구입하여 준비한다. 사용량은 대략 물의 2~3% 정도이다. 중간 크기의 냄비에 한 스푼이면 족하다. 지나치게 많으면 고사리가 녹아 흐물흐물해지므로 주의한다.



③ 끓는 물에 식소다를 넣으면 약간의 거품이 일면서 녹기 시작한다.

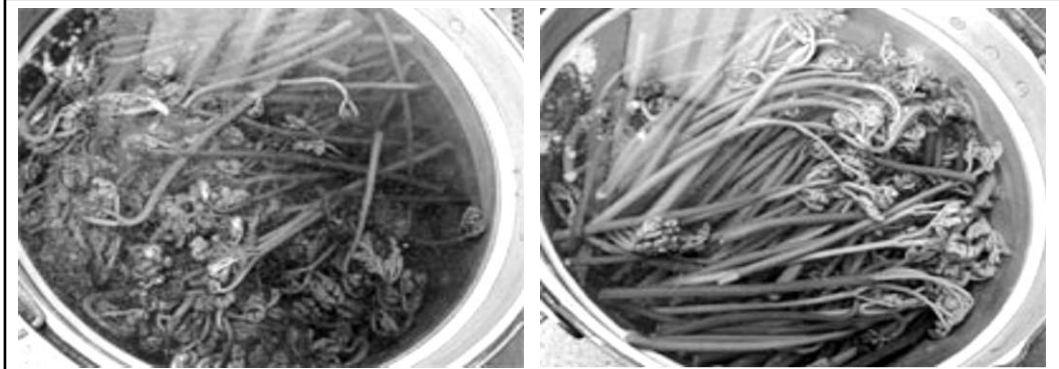




- ④ 식소다를 넣은 물이 끓기 시작하면 고사리를 넣는데, 물에 푹 잠기게 한다. 이때 독소를 충분히 제거하기 위해서는 불을 끄지 않은 상태에서 넣어야 한다.



- ⑤ 약 1~2분이 지나 물의 온도가 증가하기 시작하여 수증기가 발생하고 이어서 거품이 일면서 끓기 시작하면, 뚜껑을 비스듬히 열고 1분 정도 더 끓여 불을 끈다. 이때 불을 너무 빨리 끄면 독소가 충분히 빠질 수 없고, 반면에 너무 오래 끓이면 고사리 색이 갈색으로 변하여 품질이 저하되므로 주의 한다.



- ⑥ 냄비를 불에서 꺼내어 5~6시간 방치하면 물의 색이 갈색으로 변하고 고사리를 손으로 만져 보아 부드럽게 느껴지면 냄비에서 꺼낸다. 식소다 물을 버리고 흐르는 물에 2~3번 씻은 다음, 냉수에 담가 충분히 우려낸다. 이때 고사리를 입으로 씹어서 쓴 맛이 없으면 다 우려진 것이다. 이것을 직접 나물요리에 쓴다.