내설악 바람과 물이 키운 식탁 위 '그린푸드' 인제 산나물

지식경제부 산나물특구…산마늘·곰취·아스파라거스·참나물·두릅 대표적
간기능개선·콜레스테롤 대사 억제…인제군 마케팅센터서 온라인 주문 가능

1

설악산과 점봉산 방태산 등 해발 1,400m가 넘는 고산준령으로 둘러싸인 강원도 인제군은 산나물의 '보고(寶庫)'다. 국가에서도 인정한 인제는 2011년 지식경제부로부터 산나물특구로 지정됐다.

내설악의 맑은 바람과 오염되지 않은 순수한 물이 빚어낸 산나물은 4, 5월이 제철이다. 코로나19로 인한 스트레스와 자칫 입맛을 잃어버리기 쉬운 요즘 산나물은 잃었던 입맛을 되찾아오게 하는 효자다.

산나물은 젊은 사람들 사이에서는 웰빙음식으로 인기가 높다. 나이 든 사람들 사이에서는 먹고살기 힘들었던 시절을 떠올리며 먹는 추억의 음식이기도 하다. 최근 들어 산나물은 영양성과 기능성 안전성을 앞세워 웰빙과 힐링을 추구하는 현대인의 건강채소로 각광 받고 있다. 농가에서도 산나물을 찾는 사람들이 많아지자 유망작물로 재배해 쏠쏠한 소득원으로 재미를 보고 있다. 대표적인 산나물로 산마늘과 곰취 아스파라거스 참나물 두릅 등이 있다.

인제군에 따르면 산마늘의 경우 2020년 기준, 80ha의 면적에서 169개 농가가 약 90톤을 생산해 14억원에 이르는 농가소득을 올렸다. 대표적인 산나물인 곰취도 183개 농가가 47톤을 키워 5억4,000만원을 벌어들였다.

농촌진흥청이 발행한 '산채류재배-농업기술길잡이 60'에 의하며 산채류(산나물)는 1960년대까지 채소라기보다 보릿고개를 넘기기 위한 구황식물로 이용됐다.

1. 아스파라거스
2. 산마늘
3. 곰취
4. 참나물
5. 두릅

◇웰빙붐 타고 다시 우리 식탁으로

어렵던 시절이 지나고 경제발전과 함께 육류를 비롯해 풍부해진 식품 및 식재료는 아이러니하게 배고픔은 벗어나게 했지만 암을 비롯해 각종 성인병이 늘어나게 하는 주원인이 됐다.

식품의 가치를 다시 한번 생각하는 사람들이 늘어났고 때마침 불어오기 시작한 웰빙 붐을 타고 산나물은 자연스레 우리 식탁에 오르게 됐다.

산나물의 인기 비결은 건강식품으로서의 높은 가치를 꼽을 수 있다.

산나물은 깨끗한 물과 흙 공기에서 자라나는 저공해 식품이다. 산나물은 인간에 의해 개량된 작물에 비해 각종 영양성분을 갖고 있어 건강식품으로서의 가치가 높다. 예를 들어 취나물을 비롯해 많은 산나물에는 간암 유방암 폐암 등의 암에 항암효과가 높고 함유돼 있는 엽록소나 섬유질 등은 건강유지에 효과적이라는 연구결과도 있다.

산나물의 기능성을 연구한 결과 항돌연변이성·DNA절단억제작용·폐암세포·간암세포 등 각종 암세포에 대한 세포독성 유전독성 노화 등을 억제하는 항산화효과 간기능개선 소화촉진 콜레스테롤 대사억제 등이 우수한 것으로 나타났다.

◇현지에서 맛보고 인터넷으로 주문

'가정의달 5월' 산나물 천국 인제에서는 최상의 품질을 자랑하는 각종 산나물을 저렴한 가격에 손쉽게 만나볼 수 있다.

인제군은 코로나19에 따른 거리두기로 사실상 운영이 중지됐던 인제에누리장터를 지난달 말 올해 처음으로 개장했다. 매주 주말과 휴일을 이용해 인제군 농·특산물 판매장 주차장 일대에서 운영한다. 산나물의 계절에는 인제전통시장에서도 싱싱한 산나물이 지천이다.

인제에누리장터는 지역 주민뿐만 아니라 관광객들도 많이 찾는 직거래 장터로 한창 농가에서 채취하고 있는 향긋한 산마늘, 곰취 등을 비롯해 인제군에서 직접 생산·재배되는 제품들이 판매된다. 사회적경제기업·일반기업·농가 등 37개소의 업체가 참여해 생산제품을 정상가보다 싼 가격에 판매할 예정이다.

인제로 가는 길도 빨라졌다. 한때 '인제 가면 언제 오나' 라는 말처럼 교통 오지를 생각하면 오산이다. 2017년 완전 개통된 서울양양고속도로를 이용할 경우 동홍천IC에서 국도44호선을 타고 인제읍으로 오면 약 30분이면 족하다.

산나물도 맛보고 인제읍에 위치한 박인환문학관과 만해 한용운 선생의 자취가 깃든 사찰 백담사, 원대리 인제자작나무숲을 둘러보면 1박 2일 테마여행으로도 손색없다.

직접 방문이 어려운 고객을 위해 인제 산나물은 온라인으로도 소비자들을 찾아간다. 인제군마케팅센터는 제철을 맞은 인제군 산나물 홍보 및 판매지원 시범사업 실시해 지역 산나물 재배·판매 경영체를 선발했다. 센터는 이번 사업을 통해 인제군 대표작물인 산나물 홍보 온라인 콘텐츠를 만들고 유명 연예인을 통한 공격적인 퍼포먼스 마케팅 및 온라인 쇼핑몰 프로모션 등을 지원하고 있다.

사업에 선정된 업체들은 산마늘, 곰취, 눈개승마, 아스파라거스, 건나물을 '강남농부'라는 온라인 스토어를 통해 네이버, 쿠팡 2개 채널을 주판매처로 해 5월 말까지 판매할 계획이다.

인제군마케팅센터는 네이버, 카카오 등 상품 노출 확대 및 고객 유입경로 확대를 위해 G마켓, 옥션, 11번가 등 판매 채널을 다양화한다는 계획이다.

산나물의 본고장이 인제라는 것을 소비자에게 알리고, 지속적인 재구매를 유도한다는 복안이다. 아울러 농가 및 경영체는 판매처 확보를 통해 질 좋은 농산물을 키워내는 데 집중해 일석이조의 효과를 노린다.

◇대표적 산나물

▲곰취=곰취는 지역에 따라 곤달비 또는 취나물로 부른다. 주로 어린 잎을 식용하는데 쌉싸름한 맛이 특징이다. 대부분 쌈으로 먹고 무침이나 절임 등으로도 이용된다. 단백질, 탄수화물, 회분, 칼슘 및 비타민 등이 풍부하다. 곰취의 주성분인 'Ligularidine'은 항돌연변이성과 유전 독성억제 및 혈청 저밀도 지방단백질(LDL : low density lipoprotein이라고 하며 뇌졸중, 고지혈증, 심근경색 등 혈관계 질환의 유발물질) 산화의 항산화 효과가 있는 것으로 밝혀져 건강식품으로도 가치가 높다.

▲산마늘=자양 강장효과가 높은 산채로 '명이(命)나물', '신선초'라는 별명으로도 불린다. 명이라는 별명은 조선 시대에 울릉도로 이주한 100여 명이 겨울 동안 명이로 버텨 목숨을 구했다고해 붙은 이름이다. 산마늘의 독특한 향은 황화아릴 성분이며 입맛을 자극하고 각종 무기성분과 비타민 등이 풍부하여 우수한 식품으로 평가받고 있다. 생채로 쌈을 싸서 먹거나 무침, 초절임, 튀김, 볶음 등 다양하게 요리해 먹을 수 있다.

▲참나물=참나물은 이른 봄에 어린순을 채취하여 나물로 생채를 먹거나 무침, 튀김, 김치 등 다양한 요리 형태로 쓰이며 약리작용은 지혈·고혈압·중풍·신경통 등에 효과가 있다고 알려져 있다. 특히 체내 신진대사와 생리활성을 증진시킬 수 있는 유리당, 필수아미노산 및 필수지방산을 비롯한 비타민과 무기질을 다량 함유하고 있다.

▲두릅=두릅은 4~5월경 줄기의 끝에서 돋아 나오는 새순을 잘라 데친 다음 초고추장에 무치거나 초고추장을 곁들여 먹는다. 김치, 튀김, 샐러드로 만들어 먹기도 한다. 두릅은 칼슘, 철분 등 무기 영양성분이 풍부하고 비타민 A, B_1 , B_2 , C 등이 골고루 함유된 건강 자연식품이다.

▲아스파라거스=아스파라거스는 이뇨작용에 효능이 있어 피로 회복과 숙취 해소에 도움이 되고 남성 정력에도 효과가 있는 것으로 알려졌다. 미국과 유럽에서는 고급 샐러드 채소로 쓰인다. 생으로도 먹지만 살짝 데쳐 초고추장에 찍어 먹거나 베이컨 삼겹살 스테이크 등 육류와도 잘 어울린다.

/강원일보=김보경 기자
/사진=인제군 제공

40
1982 - 2022
국제보청기 40주년
진심으로 감사드립니다!

"고객에게는 신뢰와 만족"

국제보청기 since 1982

✓ 필요한 소리만 똑똑히 들립니다.
✓ 작은 사이즈로 착용시 거부감이 없습니다.
✓ 정직한 우수상품 가격부담이 없습니다.

본 점 서석동 남동성당 옆 062) 227-9940 / 062) 227-9970
서울점 종로 5가역 1층 02) 765-9940
순천점 중앙시장 앞 061) 752-9940