오크리프

농촌지도사 김 현 환

Ⅰ. 오크리프의 원산지 및 내력

오크리프는 국화과에 속하며, 원산지는 지중해 연안과 유럽으로 추정하고 있다.

오크리프 이름은 국제적으로 공통 사용되는 상추의 학명에서 유래하였다. 즉, 상추를 의미하는 '락투카 사티바' 다음에 붙여진 변종(變種, var.:variety)으로 잎의 생김새가 참나무류(상수리나무 등) 잎을 닮았다 하여 붙여진 것이다. 우리나라 이름(鄕名)은 최근 도입된 서양 상추여서 그런지 아직 정착된 이름은 없는 것으로 생각된다. 한자명은 '萵苣 變種'이지만 자세히 알 수 없다. 영자명은 참나무(oak)의 잎(leaf)처럼 갈라진 잎의 모양 때문에 'oak-leaf'라고 한다. 일본에서도 상추(チシャ)의 변종으로 오구리푸(オクリプ)라 부르는 것으로 추정된다.

학명은 *Lactuca sativa var. oak-leaf* 이다. 여기에서 속명 '락투카'는 상추의 몸에서 흰 젖(乳) 모양의 즙액이 함유되어 라틴어 'lac' 또는 'lactis'에서 비롯되었다. 종소명 '사티바'는 재래종이라는 뜻이 있으며, 변종 '오크리프'는 참나무류 잎을 닮았다는 뜻이 있다.

Ⅱ. 재배적 특성

오크리프는 일반 상추류와 같이 국화과에 속하는 것으로 적색계, 청색계로 나뉜다. 잎 상추로서 비교적 추대가 늦고 여름 재배가 어려지 않고, 추위에도 강해서 사계절 재배가 무난하다. 잎 색 광택은 하우스 재배보다는 노지 재배가 훨씬 더 좋아 노지 재배 상품이 더 우수하다.

발아적온은 15~20℃이고 25℃ 이상이 되면 발아율이 감소한다. 토질은 별로 가리지 않지만 유기질이 풍부하고 배수가 좋은 토양에서 생산량이 많다. 토성은 pH 6.6~7.2가 최적이지만 실제적으로는 pH5.5~8.0으로 적응폭이 넓게 재배된다.

모양이 특이하고 예뻐서 가정원예에서 볼거리, 먹을거리로 이용할 수가 있다. 가까운 슈퍼마켓이나 생선가게이서 버리는 스티로폼 상자에 잘

부숙된 산 흙이나 시중에서 판매하는 배양토를 채워서 씨앗을 뿌려 옥상 베란다, 사무실 등에서도 기를 수가 있다.

잎을 떼어 내거나 포기 째 수확해서 쌈, 샐러드채로 이용한다. 또 샐러드의 색깔내기, 장식채소로 이용된다. 특히 국내의 경우 횟감이나 신선한 생선의 밑받침거리로 다양하게 이용되고 있다.

오크리프 상추는 잎의 모양이 특이하며 길게 갈라져 있고, 광택이 있으며 비교적 시들지 않는 특징이 있다. 다른 상추에 비하여 잎의 부드럽고 씹으면 아삭아삭하며, 단맛이 있고, 잎줄기는 도톰하여 즙이 많은 특성이 있다.

오크리프 재배일정은 로메인 상추를 비롯한 일반 상추와 유사하다. 재배 품종에는 청록색계열과 적색계열이 있다.

Ⅲ. 먹는 방법과 효능

잎에 광택이 있고 잎 끝이 검게 타 있지 않고 잎이 깊게 잘 갈라져 있으며 시들지 않은 것이 신선한 오크리프이다.

서양에서는 포기 째로 수확해 먹는 것이 일반적이지만 국내의 경우 거의가 잎을 하나씩 떼어 내서 샐러드로 먹는데 최근 들어서는 쌈채로의 소비가 크게 늘고 있다.

서양에서도 육류요리에 없어서는 안 될 만큼 샐러드로서 뿐만 아니라 각종 서양요리에 필수적으로 이용된다.

신기한 모양, 아름다운 색깔, 감칠맛 나는 특이한 상추 맛 등이 어우러져 식욕을 돋우는데 무침, 겉절이, 비빔밥 등에 넣어 먹을 수가 있다.

국내 상추와 같이 잎줄기에는 우유 빛 즙액이 들어 있는데 고온기에 많이 생성되고 쓴맛을 낸다. 이는 아편과 같은 최면, 진통의 효과가 있어 많이 먹게 되면 졸음이 온다. 쓴맛은 햇빛이 강한 여름이나 관수가 불충분할 때 또는 추대하기 전에 강하다. 재배방법상으로는 비료성분의 불균형시비, 질소비료의 과다 등이 쓴맛을 촉진시킨다.

매일 먹으면 피부건조와 잇몸출혈을 방지할 수가 있고 부녀자의 경우 산후 젖 분비량을 증가시킨다. 특히 오크리프는 비타민 E를 함유하는데 신체적 결함이 없는 여성이 비타민 E를 풍부하게 섭취하면 임신을 하는데 도움이 된다. 또 비타민 E는 어린이의 가장 중요한 내분비선을 알맞

게 발달시킨다.

또 함유된 엽산은 모발의 색깔을 곱게 하고 혈구의 재생, 각종 빈혈에 큰 효과를 나타내고 신체성장 발육을 촉진한다.

Ⅳ. 영양학적 성분

오크리프에는 우리 몸에 이로운 엽산, 비타민 A, B6, C, E도 들어 있고 칼슘, 철, 마그네슘, 인, 칼륨, 나트륨 등을 많이 함유한다. 특히 다량의 비타민 C는 괴혈병을 예방하거나 치료할 수 있으며 미네랄, 인, 철 등은 빈혈을 예방·치료한다. β-카로틴 함량이 높기 때문에 포기 수확시 겉잎도 버리지 말고 이용하는 것이 좋다.

Ⅴ. 입맛을 돌게 하고 몸의 성장(발육)을 촉진하는 건강식품

오크리프 상추는 서양에서 육류(肉類)요리에 없어서는 안 될 정도로 각종 요리에 필수적으로 쓰인다고 한다. 잎의 생김새가 참나무류를 닮아 독특하고 신기하며, 아름다운 색깔이 있는 상추로 맛이 달고 좋으며, 씹으면 아삭아삭하여 입맛을 돌게 한다. 또한 몸의 성장(발육)을 촉진하는 건강식품이라고 한다. 이 같은 특성 때문에 최근에 도입된 새로운 품종이지만 쌈 채소 등으로 인기가 높고, 수요도 급증하며, 텃밭식물 재배자도 선호하고 있다. 적색계열의 오크리프는 색깔과 모양이 아름다워 음식의 장식용 채소로 애용되고 있다.

오크리프 상추의 효능에 대하여 박권우 교수의 “기능성 채소” 에 따르면, ‘매일 먹으면 피부건조와 잇몸출혈을 방지할 수가 있고, 부녀자의 경우 산후 젖 분비량을 증가시킨다. 특히 오크리프는 비타민 E를 함유하는데 신체적 결함이 없는 여성이 섭취하면 임신을 하는데 도움이 된다. 또 비타민 E는 어린이의 가장 중요한 내분비선을 알맞게 발달시킨다고 한다. 이밖에 함유된 엽산은 모발의 색깔을 곱게 하고, 혈구의 재생, 각종 빈혈에 큰 효과를 나타내고, 신체의 성장 발육을 촉진한다.’ 라고 기록하였다.

Ⅵ. 오크리프 상추의 도입 과정과 잎상추의 분류사례

2012년 현재 농림부 산하 '국립종자원'에 등록되어 재배되고 있는 상추의 품종은 689종에 달한다고 한다. 이 처럼 많은 상추에 대하여 각 품종이 지니고 있는 식물학적 특성 등을 체계적으로 분류하는 작업은 결코 쉬운 일이 아니다.

따라서 여기에서는 상추속(Lactuca) 종소명의 변종을 중심으로 분류해 보면, 첫째, 오크리프 상추를 포함한 잎상추(var. crispa)를 비롯하여, 둘째. 로메인 상추 등을 포함한 배추상추(var. longiflora), 셋째, 결구상추(var. capitata), 넷째, 줄기를 식용으로 하는 줄기상추(var. asoaragina) 등으로 구분할 수 있다.

특히 우리가 가장 많이 선호하여 재배하고, 상추의 상징성을 지닌 대표적 품종이 많이 있는 '잎상추'를 중심으로 분류하면, 우선 잎의 색깔에 따라 청록색 계열과 적색계열로 분류할 수 있다. 그리고 잎의 형태 등에 따라 더욱 세분 할 수 있다. 예를 들면, 잎을 한 장씩 젖혀 수확하는 젖힘 상추를 치마(leaf)상추라고 하는데 이것을 잎의 색깔에 따라 청치마와 적치마 상추로 구분한다. 또한 잎이 오글쪼글한 상추를 오그라기(縮面, bunching)상추라고 하는데 이것도 청축면(青縮面)과 적축면(赤縮面)으로 세분한다. 그리고 잎의 모양이 참나무류와 닮은 오크리프 상추의 경우에도 청록색계열과 적색계열로 분류할 수 있다.

오크리프 상추가 처음 도입되어 재배된 과정은 자세히 알 수 없다. 다만 1992년에 처음 재배되었다고 할 정도로 우리나라 오크리프 재배 역사는 매우 짧다. 1996년 엔젤농장(공주 사곡)에서 재배하였다는 이야기를 비롯하여 1997년부터 특수채소로 백화점과 호텔에 공급하는 채소로 발전하여 수요의 급증으로 본격적인 재배가 시작 되었다는 이야기가 있다. 이밖에 오크린(Oaklean) 품종이 농림부에 품종생산과 판매대상으로 등록된 시기는 1998년부터라고 한다.