

과일과 인간관계에 대한 고찰

김 영 용 *

〈 목 차 〉

- I. 서 론
- II. 과일과 인류문화
- III. 과일과 건강
- IV. 과일에 관한 격언과 속담
- V. 결 론
- ※ 참고문헌

I. 서 론

아담이 에덴동산에서 금단의 열매를 따 먹은 데서부터 땀을 흘려야만 빵을 먹을 수 있는 인간의 역사가 시작됐다는 성경 이야기도 있지만, 과일과 인류의 식생활과의 관계는 그 무엇보다 오랜 것이다. 예나 지금이나, 과일은 지역과 시대에 따라 많은 적든 식품으로써 중요한 자리를 차지해오면서 우리들의 일상생활과 인류문화에 밀접한 관계를 맺고 있다.

과일의 사전적 의미는 사람들이 식용으로 하는 열매로서, 「다즙(多汁)이고, 감미(甘味)가 있는 목본 및 초본 과실류의 총칭」이며, 과실(果實)이라고도 한다(동아원색세계대백과사전, 1982).

* 제주교육대학교 실과교육과 교수

과일 또는 과실(果實)은 둘 다 식용의 열매를 가리키나, '과일'이 나무의 열매를 포함하여 참외·토마토와 같은 일부 열매 채소의 '열매'를 가리킬 수 있는 데 반하여, '과실(果實)'은 열매 채소의 것은 가리킬 수 없다. 한편, '과실(果實)'은 주로 농학에서 쓰는 말이나, '과일'은 일상 언어에서 널리 쓰는 말이다.

과실(果實)을 영어로는 'fruit'라고 하는데, 그 어원을 살펴보면 원래는 라틴어 fructus (frui 기뻐하다 + -tus = 기뻐하기)이며, 기뻐하는 것이 행복의 과실을 가져온다고 생각되었던 것이다.

과실(果實)의 '果'는 상형문자[田(과실의 모양)+木(나무)]로서, 나무에 과일이 많이 달려 있는 모습의 글자이다. 果의 윗 부분은 과일 모양을 나타내는 것인데 田(밭전)으로 잘못 변한 것이다(www.cyberhanja.com/hanhalu/halu0007.htm).

식물학적인 광의의 과실(果實)이라 하면 종자식물의 꽃이 수분수정(授粉受精)을 한 후 자방(子房)이나 자방 벽, 꽃받침 등이 자라서 성숙된 것을 말하는데, 그것들 중에서 식용할 수 있는 것들을 총칭하여 과실 또는 과일이라 한다.

따라서 과수(목본성)나 채소(초본성)는 모두 종자번식을 할 수 있으므로 과일이 달린다. 그것들 중에서 식용하는 것들을 과일 또는 과실이라 하는데 비하여, 은행이나 잣 등은 식용을 하더라도 종자 이용의 성격이 강하므로 과일이라 하지 않고 종실(種實)이라 한다. 그러나 일반적으로 과수는 거의 식용하는 것을 전제로 하므로 과수의 과실은 과일이라 할 수 있다.

인간이 과실을 이용하게 된 것은 여러 가지 설이 있다. G. Allen은 옛날에도 묘소에 공물(供物)을 바치던 풍습이 있었고, 이 때 공물로 바친 식물의 종자나 과실이 자라는 것을 보고 재배의 관념을 알았을 것으로 추정하였다. A. De Candolle은 산야에서 채취한 자연식물의 과실을 먹고, 집 근처에 던져 둔 종자에서 똑 같은 야생식물이 자라는 것을 보고 파종이라는 관념을 배웠을 것이며, 과실을 구하여 산야를 헤매다가 그 식물을 집 근처로 옮겨 심으면 편리하리라고 생각한 끝에 이식이라는 관념을 배웠을 것으로 추정하였다. 따라서 과수를 재배해 오는 동안에 무량한 과실이 달리는 것을 골라 심어서 관리하였을 것이라고 생각된다(이광연, 1983, p.12).

인간에 의해 곡류가 재배 식물화되기 전까지는 야생으로 먹을 수 있는 열매들이 주된 식량이었을 것이다. 식용이 가능한 많은 속의 열매가 달리는 식물이 북아메리카 원주민들에 의해 채집되고 식용으로 이용되었다. 여기에는 사과, 양앵두, 자두, 산사, 서

비스베리, 딸기, 블랙베리, 래즈베리, 포도, 오디, 커런트, 구즈베리, 크랜베리, 블루베리, 엘더베리, 감, 포도, 개암, 히코리, 피칸, 호두, 잣, 밤, 도토리가 포함된다.

Roach(1988)는 사과, 양앵두, 포도, 호두, 개암을 포함한 많은 종들이 8,500년 전에 벌써 유럽인들에게 이용되었다는 증거를 인용하고 있다. 또한 코카서스 산맥과 흑해 및 카스피해 연안 지역에서 대규모 낙엽 과수림(사과, 배, 자두, 퀸스, 감, 양앵두, 포도, 살구, 아몬드, 개암, 피타시오)이 발견되었다. 인간은 최초의 덩굴성 또는 교목성 과수가 재배되기 전에 수천년 동안 이들 야생 식량을 채집하여 식용하였다. 최초로 알려진 재배 낙엽 과수는 유럽종 포도와 무화과였다.

코카서스인들은 6,000년 전까지에는 동부 지중해의 비옥한 초승달 지대 전역에 퍼졌는데, 그들은 분명히 종자와 말린 과실을 지참하였으며, 이들은 새로운 지역에 정착하게 되었다. 그리스 역사가 헤로도토스(Herodotus, 기원전 484~430)는 코카서스인들이 야생과실을 먹고살았으며, 카스피해 동부에 거주했던 사람들은 겨울철에 대비해 과실을 채취하여 저장한 것을 기록하였다.

유럽에서 최초로 재배된 과실 중에는 대추야자, 올리브, 무화과, 포도, 그리고 석류가 포함되어 있다. 이집트에서는 무화과가 4,700년 전에 중요한 식품이었으며, 그리스의 작가, 디오도루스(Diodorus)에 의하면 4,200년 전에 포도원이 재식되었다. 조하리(Zohary)와 스피겔-로이(Spiegel-Roy, 1975)는 올리브와 대추, 야자, 그리고 아마도 포도, 무화과 및 석류가 기원전 3,000~4,000년에 지중해 유역에서 재배되었다는 것을 지적한다. 시커모어 무화과(sycamore fig)도 기원전 3,000년경 동아프리카와 나일강 상류 지역에서 재배되었다(Melvin N. Westwood, 1999, pp.19-21).

이집트는 세계에서 가장 오래된 문화국으로써, 포도재배 및 양주(釀酒)가 제 5, 6 왕조시대의 벽화·각화(刻畫) 등의 유물을 통하여 알 수 있다. CONDIT(1947)의 저서에 의하면, 제 12 왕조의 유물에서 무화과를 수확하는 그림을 볼 수 있으며, 기원전 1450년 AMENEMHEB의 묘에서 나온 과수원 그림에는 중앙 못의 주변에 일정한 폭으로 산대추와 기타 과실이 심겨져 있다(佐藤, 1972).

과수원(果樹園)이라는 말은 '나무가 심어진 곳'을 뜻하는 라틴어의 비리디아리움(viridarium)에서 왔다. 비리디스(vindis)는 녹색을 뜻한다. 항상 나무가 자라고 있는 인공낙원이나 예덴 동산의 이미지를 충실하게 재현한 중세문학은, 과수원이라는 말과 정원이라는 단어를 동의어로 사용하고 있다. 중세에는 과일이 생산되지는 않지만, 유쾌

한 공간이면 다 과수원이라 부를 수 있었다. 과수원이라는 단어가 과일을 생산하기 위해 사용된 공간이라는 의미로 사용된 것은 르네상스 이후이다(도미니크 미셀, 2000, p.37).

여러 종류의 과일 중에서도 사과는 역사상으로 각 시대에 걸쳐서 많은 화제를 남기고 있다. 로맨스가 많은 꽃을 장미라고 한다면, 로맨스가 많은 과일은 사과라고 할 정도이다.

세계에서 가장 유명한 화제의 사과 5개를 골라 보면, 첫째로 아담과 하와의 사과는, 종교적인 면에서 인간을 죽음과 고통으로 이끈 인간타락의 상징물이다. 둘째로 불화(不和)의 황금사과는 신화와 전설에 얽힌 사과로서, 트로이 전쟁의 원인이 되었다는 일리아스의 대서사시로 유명하다. 셋째로 윌리엄 텔의 사과는 정치적 의미의 사과로서, 아들의 머리 위에 사과를 얹어놓고 활을 쏘아 맞게 명한 무자비한 태수는 나중에 죽고, 스위스가 독립된다는 이야기이다. 넷째는 과학의 사과로서 사과 떨어지는 것을 보고 지구인력의 법칙을 역설한 뉴턴의 사과이다. 다섯째는 세잔느의 사과다. 옛날에는 성모나 예수 그리스도를 그린 그림만이 위대한 예술로 평가되던 시절에, 사과 그림도 예술의 경지에 들 수 있는 미술품이라고, 예술관을 고치게 한 위대한 예술의 사과다.

과일은 일상적으로 쓰이는 말에서 부(富)와 보상의 개념으로 나타난다. 예를 들어 노력을 해야 보상을 받을 수 있다는 주제는 우리 나라에선 '감나무에 올라가야 홍시도 따먹는다' 라고 하며, 영국에서는 '과일을 먹고 싶은 사람은 우선 나무를 기어올라가야 한다'는 속담을 통해 표현된다. '밤을 먹기 전에 껍질을 벗겨야 한다'든지 '아몬드를 먹으려면 껍질을 깨야만 한다' 와 같이 딱딱한 껍질을 가진 과일은 노력을 해야 보상받을 수 있다는 것을 다시 한번 확인시켜주고 있다.

사람들이 원하는 것을 손에 넣기 위해서 그에 적합한 도구를 사용해야 할 경우라면 '갈퀴 없이는 오디를 따러 갈 수 없다'는 말로 표현된다. 일단 가시덤불을 헤쳐야 하기 때문이다.

조상들의 지혜가 담긴 속담이나 격언은 스스로의 운명을 겸허하게 받아들이고 가진 모든 것을 소중한 재산으로 여길 것을 우리에게 가르쳐주고 있다. '배(혹은 사과)가 없으면 그 속에 든 심이라도 먹는다' 거나, '깨진 호두를 가진 사람이든 갖지 않은 사

랍이든 모두 잘 살수 있다'는 속담을 예로 들 수 있다. 또한 '갈증에 대비해 배를 잘 간직하고 있어야 한다'는 속담은 신중함에 대해 충고하고 있다.

그러나 결국 과일의 진정한 가치를 이해하게 된 것은 신과 자연이 준 그 선물을 나눠 먹을 수 있게 되면서부터이다. '친구가 준 하나의 돌은 사과와도 같은 것'이라는 이슬람의 격언도 있다(도미니크 미셀, 2000, pp.61-62; 편집부, 1995).

국민일인당 신선한 과일의 소비량은 구미의 약 절반 정도이며, 일본보다는 다소 많은 것으로 발표되고 있다. 과실은 이전부터 한방이나 민간 약으로 이용되어왔던 것처럼 건강유지·증진에 도움을 주는 유효한 성분을 풍부하게 함유하고 있다. 최근의 생리 기능성성분에 관한 연구가 증가하고 있는 것 중에서도 과일에 대한 연구도 많이 진행되고 있다.

식생활에서 이용되는 과일이 사람들의 건강 생활에 밀접하게 관련되는 것으로 입증되는 예가 많다. 특히 최근에 사망률이 높은 각종 암과 심장 및 순환기계 질환의 위험을 없애주고, 생체 내에서 산화작용에 의한 손상을 감소시키거나 소멸시키는 물질인 항산화물질(antioxidants)이 과일이나 채소 속에 많이 들어있는데, 이것이 바로 비타민 C, 비타민 A, 비타민 E와 polyphenol 화합물 등으로 밝혀지고 있다((Klein과 Kunlick, 2000; Lester, 1997; Prior와 Cao; Wargovich, 2000).

과일은 예나 지금이나 인간 생활에 있어서 여러 분야에 밀접하게 관련되어 왔고, 특히 식생활 수준의 향상과 건강에 대한 관심의 고조됨에 따라 과일을 이용하게 되는 경우가 더욱 많아지고 있다. 따라서 본 연구의 목적은 과일과 인류문화와의 관계, 과일에 관련되는 격언과 속담, 특히 과일과 건강과의 관계 등 과일의 가치를 종합적으로 고찰함으로써, 현대 생활에서 더욱 많이 이용되고 있는 과일과 인간관계의 중요성을 인식하는 새로운 시사점을 찾으려고 하는 것이다.

II. 과일과 인류문화

과일은 모든 문화 영역에서 미학적 가치를 부여받는가 하면, 사회의 모든 표현 체계에서 상징적인 가치를 갖는다. 또 그것은 일찍이 다양한 색채와 완벽한 형태 때문에 화가들의 마음을 사로잡았다.

성숙과 풍요와 번영을 상기시키는 등근 형태와 색 때문에 화가들은 과일을 자주 장식적 요소로 사용해 왔다. 이미 이집트인들은 무덤의 내벽 면에 장례 예물과 과일을 함께 새겨 놓았다. 또 로마인들은 자신들의 집 담장에 착각할 만큼 세밀하게 과일을 그려 넣기도 했다.

중세와 르네상스 시대에 과일은 식사하는 모습을 그린 그림의 배경에 자주 등장한다. 예를 들면 <돌아온 탕아>, <가나의 혼인잔치>, <최후의 만찬> 등이 그렇다. 16세기에 프라하 합스부르크 왕가의 궁정 화가이며 이색적인 예술가였던 주세페 아르침볼도는 과일에 매우 예외적인 이미지를 부여했다. 그는 채소밭과 과수원에서 생산하는 것들을 이상한 얼굴 형태로 모아 놓았다. 연작 <계절>에서는 나폴레옹 1세의 권력을 우화वाद 같이 환기시켜 주고 있다. 같은 시대에 플랑드르 지방의 미술은 시장의 상품 진열대나 부엌 내부를 묘사함으로써 일상 생활과 밀접하게 관련되어 있었다.

17세기에 카라바조의 그림에서 매우 기품 있게 묘사된 과일 정물은 스페인의 수르바란이나 산체스 코탄에게서는 이상하게도 화석과도 같이 굳어져 있는 것으로 표현되며, 침묵을 상징한다.

정물화는 '그림의 떡'이라는 말에서도 알 수 있는 것처럼 덧없음이라는 가치를 지닌 것이라 볼 수도 있다. 그러나 그것을 바라보는 인간은 거기서 실제로 맛을 보는 듯한 느낌과 향기를 상상하며, 과육을 씹는 듯한 생생함을 즐긴다. 프랑스의 뛰어난 정물화가로는 리나르와 무알롱을 들 수 있다.

18세기의 샤르댕(Chardin, Jean-Baptiste-Simeon)은 유명한 정물화가로서 디드로의 말에 의하면 "화폭 위에 대상의 본질을 옮겨 놓은 화가다". 화가들은 축소된 크기의 단순한 구성을 통해 일상의 음식에 정신적인 가치를 부여하고 있다.

세잔(Céanne, Paul)의 상징이라고도 할 수 있는 사과와 오렌지는 단순히 원형적 의미만을 지닌다. 그는 그것들의 크기를 다양한 관점에서 관찰해 복잡한 구성으로 창조해냄으로서 후에 피카소와 브르크의 입체적 추상화의 서막을 연다(도미니크 미셀 등, 2000, pp.56-57).

사과 하나로 현대미술의 창시가 된 세잔. 사과에 숨겨진 그의 독특한 작품 세계를 감상해 보자. 후기 인상파 화가들 중 최연장자였던 세잔은 1861년 파리로 가면서 낭만주의에도 심취했다. 그는 마네가 추구했던 명암법의 규칙을 단호하게 거부했고, 화면 구성의 내부를 위해 외부를 파괴하는 현상 또한 대담하게 무시했다. 이후 세잔은 1890년대까지 사람들에게 잘 알려지지 않았던 무명의 시절을 보냈다. 하지만 사과로 시작

된 그의 정물화는 20세기 미술의 새로운 시대를 예고하는 든든한 초석으로 자리잡게 된다.

화가들에게 있어서 사과를 그리는 목적은 감상자에게 사실적인 느낌을 전달하거나 어떤 상징을 나타내는 것이다. 하지만 세잔의 사과에는 아무런 상징도 없다. 먹음직스럽지도 않다. 그렇다고 구도가 완벽한 것 같지도 않은 듯하다. 세잔의 사과를 이해하기 위해서는 바로 이 사실성에 얽매인 우리의 선입견을 버려야 한다. 세잔의 그림을 감상하기 위해서는 “그림은 결코 실제의 사과를 그릴 수 없다는 점”이라는 명제가 필요한 것이다.

세잔은 일찌감치 평면적인 도화지 위에 입체적인 사물을 그린다는 것이 불가능한 것이라고 판단했다. 대신 그는 흰 도화지 위에 사과를 재창조하기 위해 노력했다. 소재의 형태가 왜곡된다고 하더라도, 오직 그림은 그림일 뿐이라는 생각이기 때문이었다. 그렇기 때문에 세잔의 사과는 플라스틱 같은 사과가 되어 버리고 만다.

하지만 사과 주위를 잘 보라. 그를 둘러싸는 주변의 색과 형태를 볼 때 세잔의 사과는 어느새 그림으로 창조된 매우 훌륭한 또 하나의 사과가 되어 있다.(http://www.e-farm21.com/sub/leftsub7_3.htm).

식물을 대상으로 한 삽화는 20세기초에 가장 완벽한 단계에 이르렀다. 정물화가들은 과일을 통하여 현실을 바라보았다. 반 부클과 브뢰헬, 샤르댕에게서 ‘아름다운 것’을 그리는 것은 곧 ‘진실’을 표현하는 것이었다. 왜냐하면, 그림 속의 정물이란 다름 아닌 지식인 계층의 식탁 위에서 일어나는 일들을 재현한 것이기 때문이었다. 그들의 식탁에서 과일을 자르는 광경은 입만큼이나 눈을 즐겁게 해주었다.

예술은 로마 건축의 기둥머리를 휘감고 있는 환상적인 동물의 조각이 증명해주는 것처럼 시대를 반영한다. 그때 동물의 꼬리는 과일의 형상으로 마감된다. 거기서 사과나 배는 여성을, 송이가 달린 과일은 남성을, 솔방울은 영원을 상징하는 것이다(도미니크 미셸 등, 2000, pp.26-27).

과일을 대상으로 한 시(詩)도 많은 작품 속에 등장한다. 그 중에 자유시이면서 서정시로 잘 알려진 박성룡의 과목(果木)은 자연에서 느끼는 경의로움과 경탄을 자아내게 함으로써, 자연의 생명력을 다음과 같이 표출해 내고 있다.

과 목(果木)

박 성 룡

과목에 과물(果物)들이 무르익어 있는 사태처럼
나를 경악케 하는 것은 없다.
뿌리는 박질 붉은 황토에
가지들은 한낱 비바람들 속에 뺨어 출렁거렸으나
모든 것이 멸렬하는 가을을 가려 그는 홀로
황홀한 빛깔과 무게의 은총을 지니게 되는
과목에 과물들이 무르익어 있는 사태처럼
나를 경악케 하는 것은 없다.
-- 흔히 시를 잃고 저무는 한 해, 그 가을에도
나는 이 과목의 기적 앞에 시력을 회복한다.

위의 '과목'이라는 이 시는 5연의 시이지만 1연이 4연에 가서 다시 한번 반복되어 있는 구조를 취하고 있다. 따라서 이 시의 발단이자 동인이 되고 있는 것은 바로 1, 4 연이며 시의 핵심이다. 하나의 발견 - 그 시적인 경탄, 경이로움이야말로 이 시가 갖고 있는 정서적 충격이라고 하겠다.

과목에 과물들이 무르익어 있는 사태처럼 나를 경악케 하는 것은 없다.

가을에 과일들이 탐스럽게 열린 것을 '사태'와 '경악'으로 표현하고 있다. 마치 뉴턴이 사과가 떨어지는 것을 보고 만유 인력의 법칙을 발견했다고 하는 것을 연상케 한다. 아닌게 아니라 과장적 표현처럼 보이는 이 시의 묘수는 바로 이 충격요법인 셈이다. 시의 본질을 말한 것에 '시는 가장 행복한 심성의 최고 열락의 순간을 표현한 기록이다' 또한 '시는 유용하게 즐거이 진리를 말하는 것이다' 등이 있다. '최고 열락의 순간'이나 '유용한 진리'는 모두 이 시를 이해하는 데 도움이 될 듯하다. 우리가 무심히 지나쳤던 사물에 대한 발견의 기쁨이 이 시의 주조가 되어 있기 때문이다.

이 시에서도 박성룡의 독특한 시작법은 적중하고 있다. '사태'와 '경악'이란 시어의 신선한 감동인 것이다. 또한 이 낱말은 지금까지 시에서 거의 쓰이기 어려울 것으로 보였던, 매우 당돌한 용어라 하여도 과언이 아니었다. 그러한 용어일수록 적중되었을

때의 신선한 느낌은 배가된다. 이 시는 자연의 신비 앞에 눈뜬 자의 무한한 회열로 빛나고 있으며, 외경의焰까지 느끼게 한다. 마지막 5연의 '나는 이 과목의 기적 앞에 시력을 회복한다'에서 보듯이 자연의 질서와 섭리를 인식한 '시력의 회복'에서 또 한번 삶의 영원한 길을 되찾는다. 그것은 우주와의 일체감에서 오는 진리의 길이기도 한 것이다(<http://songkw.com.ne.kr/hyun2/박성룡-과목.htm>).

과일 중에서 역사와 전설에 관련되는 경우도 많이 있다. 우리들의 기억 속의 빌헬름 텔은 '사과쏘기' 전설 속의 사냥꾼 이야기는 그 대표적인 예이다. 빌헬름 텔은 오늘의 스위스를 있게 한 역사의 중심인물이다. 13세기 오스트리아 합스부르크 왕가의 폭정에 항거하여 독립을 꾀하던 스위스인들에게 빌헬름 텔은 독립운동의 상징, 자유의 상징이다. 동시에 그가 추구했던 자유는 가족애의 표현이었다.

그가 자유에 눈뜬 것도 아들에 대해 사랑이었고 그의 생의 마지막도 가족을 위한 것이었다. 스위스인들의 그에 대한 사랑은 공식행사나 선거캠페인은 물론 의식주에서 까지 메이드 인 스위스의 상징으로 통할 정도로 오늘까지 변함없다. 해마다 연극, 독립기념일, 사당에서의 미사 등으로 추모되는 빌헬름 텔, 그는 스위스인의 영원한 정신적 지주로 그들 안에 살아 있다.

빌헬름 텔을 스위스를 넘어 세계에 알린 사람은 프리드리히 실러이다. 빌헬름 텔은 독일 고전문학의 2대 시인 실러와 괴테의 만남에서 비롯된다. 괴테가 스위스 여행에서 돌아와 실러에게 보낸 편지는 세상으로 향하는 창이 되었다. 괴테가 전하는 빌헬름 텔 이야기는 바로 실러 자신의 이야기였다.

평생 망명과 가난, 질병 속에 살아야 했던 실러에게 빌헬름 텔의 자유를 향한 열정은 그대로 녹아들었다. 실러는 "빌헬름 텔"을 통해 그의 문학적인 유토피아를 완성한다 (http://www.e-farm21.com/sub/leftsub7_5.htm).

사과는 왜 땅으로 떨어지는가?

1665년 여름 끔찍한 전염병이 창궐하자 케임브리지 대학은 문을 닫고 학생들과 교수들은 집으로 돌려보냈다. 이들 중에는 막 학사학위를 받은 청년 아이작 뉴턴(Issac Newton)이 있었다.

그는 평화롭고 조용한 곳을 찾아 고향인 영국의 시골로 떠났고 그곳에서 1년을 보냈다. 이 시기에 풍성한 발견들이 이루어졌고 따라서 후에 역사가들은 이 때를 '기적

의 해'라고 부른다.

에덴동산의 사과를 제외하고는 뉴턴의 사과만큼 예술가들에게 영감을 불어넣어 준 사과는 없을 것이다. 어떤 화가는 사과가 뉴턴의 머리를 친 것으로 묘사했는데, 떨어진 사과를 보며 골똥히 생각에 잠긴 모습을 그린 화가도 있다.

중요한 점은 사과를 관찰한 결과 사과와 달을 비교하게까지 되었다는 것이다. 획기적인 전환점을 가져온 천재들의 번뜩이는 예지들이 대체로 그런 식으로 설명되는 것과 마찬가지로 만유인력이 밝혀지는 과정도 묵시론적이라 할 수 있는 일화의 형식으로 소개되어 있다.

어느 온화한 가을날 저녁 뉴턴은 울스소프에 있는 사과나무 아래에서 달을 바라보며 사색에 잠겨 있었다. 이 때 갑자기 사과 한 개가 떨어졌다. 받쳐 주는 것이 없으면 모든 물체는 땅으로 떨어지기 때문이다. 하지만 달은 어떠한가? 그는 곰곰이 생각해 보았다.

달을 지탱해 주는 것은 아무것도 없는데 왜 떨어지지 않는단 말인가? 문득 무언가가 뉴턴의 머리를 스치고 지나갔다. 달도 역시 떨어진다. 만일 달이 지구를 향해 떨어지지 않는다면 아마도 달은 직선 방향으로 움직일 것이고 우주 공간으로 달아나 버릴 것이다. 달의 직선운동과 지구의 인력이 결합해 달로 하여금 지구 둘레를 돌게 하는 것이다. 마침내 만유인력이 탄생한 것이다(http://www.e-farm21.com/sub/leftsub7_4.htm).

Ⅲ. 과일과 건강

인간은 언제나 과일이 건강에 효능이 있다고 생각해왔다. 또 과일이 지닌 그러한 효능은 과일을 의학에서 매우 중요한 위치로 끌어올려 주었다. 영양학적인 측면에서의 다양한 조언에서부터 약리학적 처방에 이르기까지 과일은 인간의 건강은 물론 일상적인 삶까지도 개선할 수 있는 것으로 간주되어 왔다.

의학의 아버지로 일컫는 히포크라테스(Hippocrates, 460? ~375?)를 비롯한 고대의 의사들은 과일에 강장제와 이뇨제 같은 효능이 있다고 생각했다. 물론 그러한 생각은 경험에 근거한 것이었다. 좋은 나쁜든 그러한 관찰은 서구의 학자들에 의해 17세기까지도 아무런 비판을 받지 않은 채 지켜져 왔다(도미니크 미셀, 2000, p.94).

과일은 예로부터 「하루 한 개의 사과를 먹으면 의사가 필요 없다」고 하던가, 「감의 황색이 되면 의사가 필요 없다」라는 말들이 전해져 내려 올 정도로 인간의 건강증진에 없어서는 안 되는 식품이었다. 그러나 요즘에는 일상생활에서 소비자들로부터 기호 식품으로 바뀌게 되었다. 과일은 이처럼 기호식품의 성격을 가지면서 채소와 더불어 건강유지, 증진에 중요한 역할을 담당하는 식품이기도 한데, 순환기계 질환과 암 등의 성인병 예방에는 좋은 영향을 미친다.

과일을 식용으로 이용하면 현대인의 건강 생활에 밀접하게 관련된다는 것이 병리학이나 생리학적으로 입증되고 있다. 특히 최근에 질환 사망률이 높은 각종 암과 심장 및 순환기계 질환의 위험을 없애주는 데 매우 유효한 물질(phytochemicals with antioxidant potential)이 과일 속에 많이 함유되어 있어서, 과일을 먹으면 인체 내에서 이들 질환의 위험성을 제거시켜주는 중요한 작용을 한다는 것이 널리 알려지고 있다 (Klein과 Kurlick, 2000; Lester, 1997; Prior와 Cao; Wargovich, 2000).

인체건강과 관련하여 생체 내에서 산화작용에 의한 손상을 감소시키거나 소멸시키는 물질인 항산화산소 또는 항산화물질(antioxidants)은 과일이나 채소 속에 많이 들어 있는 vitamin C, vitamin A, vitamin E와 polyphenol 화합물 등이다(곽과 곽, 2000; Klein과 Kurlick, 2000). 즉 대표적인 항산화물질은 수용성인 ascorbate (vitamin C), flavonoid 및 polyphenol이 있고, 지용성(脂溶性)인 tocopherol (vitamin E)과 carotenoid(provitamin A) 등이다(Kalt와 Kushad, 2000).

감귤류, 사과, 포도 등을 재료로 한 연구에서 과일류에 특이한 flavonoid, polyphenol, carotenoid, coumarin 등에 의한 순환기계 질환, 암, 알레르기 예방 등의 눈부실만한 성과가 얻어지고 있다(조영수 등, 2000, p.191)

전세계적으로 행해진 역학조사에 따르면 황색색소인 베타카로틴은 폐암, 위암, 식도암, 후두암, 방광암, 전립선암의 위험을 줄이는 것으로 여겨지며, 미국의 노인들을 대상으로 한 조사에서는 모든 종류의 암에 의한 사망의 위험을 줄이는 것으로 나타났다. 담배 연기를 어쩔 수 없이 마셔야 하는 비흡연자는 감과 같은 진한 적황색 열매채소류를 먹으면 폐암으로부터 보호를 받을 수 있을 것으로 보고 있다(장학길, 1999, p. 166-167).

감귤류는 아열대성 상록과수로써 온주밀감(溫州蜜柑), 오렌지(orange), 문旦(文旦),

그레이프후르트(grapefruit : 열매가 마치 포도처럼 주렁주렁 열린다고 해서 붙여진 이름인데, 폴투갈어인 “자보아”가 일본에서 변음 되어 “자봉”이라 불리고, 이것이 우리나라에서 또 다시 변음 되어 “자몽”이라고 칭하고 있음), 레몬(lemon), 금감(金柑), 잡감(雜柑 : 하귤 夏橘, 금감자 金柑子, 일향하 一向夏, 삼보감 三寶柑, 팔삭 八朔 등) 등의 여러 종류가 있는데, 보통 감귤이라고 하면 우리나라에서는 온주밀감을 말하며, 감귤의 종류에 따라 성분 함량이 다르다.

중국에서는 감귤껍질 한 조각만 먹어도 동정호(洞庭湖 : 중국 湖南省 북부에 있는 제 1의 담수호)를 잊지 않는다는 말이 있다. 이 말은 「감귤 껍질 만한 작은 은혜를 입어도 동정호 같은 크나큰 은혜를 잊지 않는다」는 말이다.

감귤 하면 비타민 C가 연상될 정도로 함량이 많이 들어있는 과실인데, 감귤 과실 100g 속에 비타민 C가 40mg이나 함유되어 있고, 완숙함에 따라 증가하여 40~50mg(과피에는 200mg)에 달하므로 하루에 감귤 한두 개만 먹으면 비타민 C 권장량을 충족시킬 수 있다. 이러한 수준은 사과, 배, 복숭아, 포도, 비파, 무화과, 호두 등 대부분의 과실 100g 속에는 각각 5mg의 비타민 C가 함유되어 있는 것과 비교하면 감귤은 가히 비타민 C의 저장고라고 할만 하다(한해룡·권오균, 1991, pp.52-56; 장학길, 1999, p.172).

감귤의 특유한 향미는 감귤 속에 들어있는 당분, 유기산, 아미노산, 무기질, 비타민 등의 여러 성분이 복잡하게 얽혀서 생기는 것이다. 감귤이 피로회복과 피부미용에 좋다는 것은 비타민 C와 구연산의 작용이 큰 때문이며, 정신적 스트레스를 해소하기도 한다.

감귤에는 헤스페리딘(hesperidin)이라는 비타민 P성분이 들어 있는데, 이 비타민 P가 부족하면 혈관의 침투성을 증가하여 자주빛 반점이 생긴다. 이러한 비타민 P는 모세혈관에 대해 투과성의 증가를 억제하고, 취약성을 회복시키기 때문에 동맥경화와 고혈압의 예방에 효과가 있다. 그밖에도 폐출혈과 동상, 치질, 감기 치료에도 효과가 있다.

감귤껍질을 말린 것을 진피(陳皮)라고 해서 오래 묵힌 것일수록 약효가 좋은 한약제로 기침과 감기에 긴요하게 쓰고 있을 뿐만 아니라, 껍질 속에 함유되어 있는 테르펜류가 콜레스테롤을 퇴치하는 성분이고 동맥경화를 예방하는 것이다. 감귤껍질을 진피로 이용하거나 날 것을 목욕물에 넣고 목욕을 하면 상쾌하고 몸의 보온이 되어 좋다(유태중, 1999, pp.81-82; 신재용, 2000, p.60).

온주밀감에 많이 함유되어 있는 β -크립토키산틴(CRP) 성분이 암 발생 억제효과가 우수하다는 연구 결과가 발표됐다. 제주도농업기술원은 일본 농림수산성 과수시험장과

교토부립 의과대학팀의 공동연구 결과 온주밀감의 CRP성분이 암 억제 효과를 밝혀냈다. 농업기술원은 CRP 성분의 발암 억제 효과는 쥐를 이용한 실험에서도 이미 입증됐고, 이번에 암 환자의 CRP 혈중 함유량 비교 실험에서도 발암 억제 효과의 우위성이 명확히 증명됐다고 밝혔다.

건강한 사람과 대장이나 폐암에 걸린 환자들을 대상으로 CRP의 혈중 함유량을 조사한 결과 밀감을 먹는 건강한 사람일수록 CRP의 함유량이 높은 것으로 나타났고, 폐암 등 환자는 병에 걸리지 않은 사람에 비해 CRP의 혈액 함유량이 20% 정도 낮은 것으로 나타났다. 교토부립 의과대학의 니시노 교수는 일본 농업신문에 발표한 글에서 실험결과, 하루에 온주밀감을 2 개정도 먹으면 발암억제 효과를 기대할 수 있고, 암 환자의 CRP가 낮은 경향이 있는 것이 입증됐다고 밝혔다. CRP는 온주밀감에 특히 많이 함유되어 있으며, 당근 등에 함유되어 있는 베타카로틴 성분과 유사하다(연합뉴스, 2001. 4. 16).

사과는 비타민류가 많이 들어있지는 않고, 주요 성분으로 당분 10~15%(과당 4~6%, 포도당 2~3%, 서당 3~5%), 유기산(사과산 0.12~0.65%, 구연산, 주석산)이 들어 있어 우리 몸 안에 쌓인 피로물질을 제거하는 구실을 한다. 또한 펙틴이 1~1.5% 정도 함유되어 있어 장의 운동을 자극하는 정장작용과 유독성 물질의 흡수를 막고 콜레스테롤 감소효과가 있으며, 변비를 제거한다. 그밖에 칼륨이 많아 소금을 너무 많이 섭취하여 생긴 고혈압에서는 칼륨과 나트륨의 평형을 이루어 혈압을 낮게 하여 준다. 사과의 특유한 산뜻한 맛과 에스텔류가 내는 향긋한 냄새는 다른 과일이 따를 수 없는 뛰어난 것이다(장학길, 1999, pp.181-182; 유태중, 1999, p.299).

미국 의학(American Medicine)에 실린 사과에 관한 내용을 보면, "사과는 모든 산성증, 통풍, 류마티즘, 황달, 간 쓸개의 모든 병, 신경과민, 간기능부전으로 인한 피부질환, 위산과다, 자가중독에 대해 치료효과가 있다"고 발표했다.

사과는 콩류와 함께 글리세믹지수(glycemic index)가 최저치에 가깝기 때문에, 사과가 천연 당을 비교적 많이 함유하지만 혈당치를 급격하게 상승시키지 않는 것을 의미하므로, 사과가 당뇨병에 좋다는 것이다. 즉 사과는 인슐린을 억제하는데, 그러한 작용을 하는 식품은 필연적으로 혈중 콜레스테롤 치와 혈압을 감소시키는 기능이 있다. 예일 대학교의 정신생리학센터 소장인 게리슈왈츠 박사는 사과 냄새만 맡아도 혈압이 내려간다고 밝혔다.

캐나다의 한 연구소에서는 사과 또는 사과 주스가 폴리오 바이러스의 활성을 불활성화시키는 강력한 효력이 있다고 발표했다. 미시간 주립대학교에서도 1만3천명의 학생들을 대상으로 사과와 건강과의 관계를 비교 분석한 결과, 사과를 먹는 학생이 3년 동안 대학병원을 찾는 횟수는 사과를 전혀 먹지 않는 학생의 3분의 1인 것으로 밝혀졌으며, 상부 호흡기 감염, 긴장이나 흥분, 그리고 일반 질병도 적었다고 보고했다. 최근에는 사과를 통째로 먹으면 암을 예방할 수 있다고 밝히고 있다. 즉, 강력한 발암성 물질을 먹인 실험동물에서 암의 발생을 억제하는 물질로 밝혀진 카페인산이나 클로로게닉산이 사과에는 많이 함유되어 있기 때문이다(장학길, 1999, pp.82-83).

일본 농업기술연구기구 과수연구소에서는 사과를 먹으면 중성지방이 감소한다고 발표했다. 30~57세의 성인 남녀 14명의 지원자에게 1일 1.5~2.0개(360~480g)의 사과를 3주일간 먹게 한 후의 변화를 조사한 결과, 14명중 12명에서 중성지방이 먹기 전에 비하여 평균 21% 감소했다. 또한 혈액중의 비타민C 함량은 사과를 먹기 전에 비해 평균 34% 증가하고 먹는 것을 중지하면 감소하는 것도 알았다. 이 결과와 역학조사에서, 사과 자체는 비타민C 함량이 적으나 효율이 좋게 체내에 흡수시키는 성분이 함유되어 있다는 것이다.

한편 장내 세균의 데이터도 해석(11명)하였다. 유익균 비피즈스균이 15% 이상 증가하고, 반대로 유해균의 대표인 크로스트리지움 파후린젠스가 사과를 먹기 전에 검출된 사람(6명) 모두에서 감소, 또는 없어졌다. 유익균은 사과 섭취를 중지하면 감소하고 유해균은 증가했다(일본농업신문, 2001. 8. 30).

애연가를 위협하는 병인 폐암은 편식과도 관계도 많으므로 평소에 편식하지 말고 골고루 영양을 섭취해야 하는데, 특히 사과는 황도, 모과, 호박과 함께 폐암 예방식품으로 꼽는다. 핀란드 헬싱키 소재 국립보건원 연구진은 사과를 많이 먹으면 폐암 발생률을 58%까지 줄일 수 있다고 발표했다. 사과에 풍부한 flavonoid라는 항산화 물질이 우리 몸의 세포들을 산화시키는 물질을 제거함으로써, 폐암 발생을 확실히 효과적으로 감소시킨다는 것이다(신재용, 2000, pp.463-466).

포도는 탐스럽게 익은 상태를 보면 넘치는 생명력을 느끼게 한다. 기원전 3500년 경의 고대 이집트 벽화에 포도주를 담그는 그림이 남아있고, 구약성서에도 포도 이야기가 나오는 것으로 보아 포도의 역사가 오래된 것임을 알 수 있다.

포도는 사과 다음으로 꼽는 과일의 여왕으로 남아프리카 공화국의 요한나 브란트는

「포도요법(The Grape Cure)」이란 책을 썼는데, 여기에서 그녀는 자신의 복부 암이 포도로 치유되었다고 주장했다. 이 책은 지금도 여러 나라에서 읽히고 있다.

포도의 독특한 단 맛을 내는 것은 대부분 포도당과 과당이다. 설탕과 같은 당분을 먹으면 위안에서 포도당과 과당으로 분해되어 흡수되나, 포도에 든 포도당과 과당은 쉽게 소화 흡수되어 피로회복에 큰 도움을 준다. 피로했을 때 먹는 한 송이 포도는 다른 식품과는 비교가 안될 정도로 빠른 효력을 나타낸다.

주석산과 사과산이 0.5~1.5%, 펙틴이 0.3~1.5%, 검성분, 이노시톨, 탄닌 등이 들어 있어 장의 활동을 촉진시켜 주고, 또 해독하는 작용도 있다. 무기질로는 칼슘, 칼륨, 철분이 풍부하게 들어 있어 정혈작용과 조혈작용을 촉진한다고 알려져 있다. 자주색 과피의 색소는 안토시안계의 에닌과 그 분해물인 에니딘으로 최근에는 이들 물질이 강력한 항암작용이 있음이 밝혀지기도 했다(유태종, 1999, pp.593-594; 장학길, 1999, pp.206-207).

캐나다의 잭 코노월척과 존 스페어스 박사에 의하면 여러 가지 포도 제품에 바이러스를 접종한 결과 모두가 바이러스를 불활성화시켰다. 포도는 소아마비를 일으키는 폴리오 바이러스나 단순성 포진 바이러스에 대해서도 강한 힘을 나타내었다. 그리고 동물 실험에서 포도 주스가 충치의 진행을 억제하는 것이 밝혀졌다.

「동의보감」에 보면 “포도는 성질이 편안하고 맛이 달며, 한 마디로 이르되 달고 시다. 포도는 독이 없고 마비증세를 다스리며, 암병을 다스려 소변을 잘 통해주고 기를 보하며 살도 찌게 하여 건강하게 한다”고 기록되어 있고, 「본초강목」에도 “소장을 이롭게 하고 이뇨작용으로 소변을 순조롭게 하여 신장염에도 효력이 있다”고 기록되어 있다.

가장 오래된 의약품 중의 하나인 포도주는 외용약 또는 내복약으로 사용되었다. 고대 그리스에서는 포도주가 싸움터에서 입은 상처를 씻는 데 사용하는 살균제였다. 현대 세균학은 포도주가 살균제 역할을 한다는 것을 완전히 입증했는데, 프랑스 의약학 대학의 마스크리에 박사는 포도주에 들어 있는 폴리페놀류 중에서도 안토시안류와 특히 말보시드 성분이 페니실린의 작용과 같이 세균을 죽인다는 것을 밝혔다.

발암물질 전문가로 유명한 한스 스티치 박사에 의하면, 포도주에 들어 있는 항미생물 성분이 암과 싸우는 것 같다고 보고했다. 특히 적포도주에 고농도로 들어 있는 탄닌산의 일종으로 포도주의 향을 내는 물질자산이 항암물질로 작용한다는 것이다(장학길, 1999, pp.209-210).

대추는 가을을 장식하는 과일의 하나로서 옛날부터 우리 나라에서는 중요한 과일의 하나로 약용과 식용으로 오래 전부터 이용하여 왔으며, 노화를 방지하는 효과가 있는 신비로운 생약 또는 식품으로 취급되어 왔다. 말린 대추는 관혼상제와 손님대접에 필수적인 식품으로 쓰여 왔다.

대추는 수분 함량이 비교적 낮으며, 대추의 탄수화물 중 당류는 주로 포도당과 과당으로 평균 당도는 26~28%이다. 대추 단백질 중 아미노산(amino acid)의 구성을 보면 글리신(glycine)과 프롤린(proline)이 각각 260mg, 205mg으로 가장 많이 들어 있고, 그밖에 라이신(lysine), 로이신(leucine) 등의 필수 아미노산이 골고루 들어 있다. 특히 철분과 칼슘의 좋은 급원이며, 칼륨과 나이아신, 비타민 B1, B2가 풍부하고 비타민 C의 함량도 생과의 경우 62mg%로서 아주 높다.

대추는 익어갈 무렵 날 것으로 먹기도 하지만 말려 두었다가 이용하기도 한다. 설익은 풋대추를 많이 먹으면 설사를 하고 열이 나기도 해서 조심하지 않으면 안 된다. 한 방에서는 대추를 주로 완화 강장용으로 많이 사용한다. 잘 익은 대추를 찌서 말려 두었다가 달여 먹으면 해열을 시키고 변을 묽게 하여 변비를 없애며, 기침을 멎게 하는 것으로 알려져 왔다.

대추는 강장, 강정의 효과가 있고 쇠약한 내장을 회복시키며 칼륨의 함량이 높아 이뇨효과도 크다. '대추를 많이 먹으면 금실이 좋다'라는 말이 있듯이 부부 화합의 묘약으로 알려져 있다. 그 이유는 대추를 달인 차에 꿀을 섞어 매일 마시면 강장, 강정 작용이 있기 때문이라고 밝히고 있다. 또 약이 쓰다든지 먹기에 불편이 있을 때 먹기 좋게끔 교미교취약(矯味矯臭藥) 역할을 하기도 한다.

대추는 해열, 진정, 정장 작용이 있으므로 어느 한약제에 가미하여도 부담 없이 쓸 수 있는 부드러운 약리작용을 가지고 있다. 그러므로 대추는 내장의 모든 기관의 강화, 긴장에 의한 스트레스를 완화하고 과민증을 풀어주는 작용과 축적된 노폐물의 이뇨작용으로서도 탁월한 효과가 있다.

계절적으로 가을에서 겨울로 접어드는 계절은 공기가 건조하고 날씨가 쌀쌀해져서 감기에 걸리기 쉽다. 이때 달인 대추 즙을 마시면 목을 잘 적셔주고, 천식, 빈혈, 입술 트는 데 등에도 유효하다.

신경 안정제로도 대추가 좋은데 특히 여성들의 경우 신경이 날카롭고 히스테리가 있을 때에는 감맥대조탕(甘麥大棗湯)이라 하여 대추 10개, 감초 3g, 밀 10g을 넣고 달여 마시면 신경질이 없어지고 천하태평이 된다고 한다.

대추는 소화기능이 허약하여 늘 소화가 잘 안되고 음식의 양이 매우 적고 때로 설사를 일으키는 사람이 복용하면 좋고, 또 음식을 먹기만 하면 토하는 환자에게도 경련을 가라앉히는 효과가 있다.

최근에는 대추 달인 물을 생쥐에게 3주간 복용시킨 실험에서 체중이 증가되고 수명을 더 오래 할 수 있어, 이러한 효과는 심근과 근육의 힘을 증대시키고 있음을 증명하는 것이다(한국원예학회 편, 1999, pp. 422-423; 장학길, 1999, pp. 176-178; 유태중, 1999, pp. 139-140; 황종찬, 2001, pp. 140-142).

감은 우리 나라의 경우 높고 푸른 가을 하늘과 더불어 운치 있는 풍경을 그려내는 대단히 중요한 과일이다. 꽃감과 호랑이의 이야기에서 알 수 있듯이 우리의 생활과 감은 매우 친숙한 존재가 되어 왔다.

감의 영양가치는 매우 높다. 수분이 83%로 다른 과일에 비해 적은 편이고, 당분은 전체의 14%나 되는데, 포도당 6%, 과당 3%, 서당 5%의 비율로 되어 있으며, 꽃감에는 당분이 45% 정도 함유되어 있어 그야말로 고열량 식품의 대표적인 것이다.

비타민 A의 효과를 나타내는 카로틴도 감 100g에 400IU나 되고, 비타민 C도 30~50mg 들어 있어 사과보다 6~10배나 더 많다. 그러나 다른 과일이 많이 가지고 있는 신맛이 적다. 신맛을 내는 유기산인 구연산과 사과산의 함량은 품종에 따라서 0.1~0.5% 정도이며, 펙틴 함량은 1.3~1.8%로 품종 또는 숙도에 따라서 차이가 있다.

감에는 많은 약리작용을 해서 설사를 멎게 하고 배탈을 낫게 하는 것으로 알려져 있다. 이것은 탄닌의 수렴작용 때문으로 수렴제는 체내에서 점막 표면의 조직을 위축시키는 약리작용을 해서 설사를 멎게 해준다. 따라서 변비 증세가 있는 사람은 감을 먹지 않는 것이 좋다. 감은 지혈작용으로도 널리 알려져 있어 피를 토하거나 뇌일혈 증세가 있는 환자에게는 감이 좋다.

민간요법과 한방에서는 가슴이 답답할 때, 담이 많고 기침이 나올 때, 만성 기관지염 등에 좋은 것으로 추천되고 있다. 또 딸꾹질이 심하면 감꼭지를 달여 마시거나 꽃감을 삶아 그 물을 천천히 마시면 곧 멎는다(유태중, 1999, pp. 24-26; 장학길, 1999, p. 163-166; 황종찬, 2001, pp. 70-71).

한방에서는 감을 기(氣)는 한(寒), 미(味)는 감(甘)으로 나누며, 「동의보감」에는 개위(開胃), 윤폐(潤肺), 양심(養心), 주독(酒毒)에 효능이 있다고 한다. 특히 예로부터 숙취에 효과가 있다고 하여 술을 마시기 전후에 감을 먹는 경우가 많다. 이것은 감 속

의 비타민 C가 몸 안에서 흡수된 알코올을 빨리 산화시켜서 체내의 알코올을 빨리 분해하는데 도움이 되기 때문이다. 또한 고혈압에 좋고 심장을 맑게 하며 폐의 열을 제거하는 것으로 알려져 있다

특히 중요한 것은 짙은 황색의 살을 가진 감에는 베타카로텐(beta carotene)으로 대표되는 항암작용을 가진 카로티노이드(carotenoid) 색소가 풍부하게 들어 있다는 점이다. 많은 과학자들의 연구결과에 의하면 카로텐은 활성산소라고도 불리는 산소 유리기를 무력화시키는 항산화물질이라는 비밀이 숨어있다. 또한 떫은맛을 내는 감 속에는 tannin이 풍부한데, 비교적 고분자의 polyphenol이며 인체의 항산화물질로서 항암효과(anticarcinogenic effect)가 있는 것이 알려져 있다(Klein과 Kurlick, 2000).

IV. 과실에 관한 격언과 속담

대대로 전해지면서 삶의 지혜가 스며있는 격언이나 속담의 의의는 사람들에게 가장 끔찍한 시련까지도 극복할 수 있도록 도움을 주는데 있다. 그러한 대중의 지혜를 들여다보면 과일의 이미지를 빌어 훌륭한 조언을 하거나 날카로운 풍자로 인간세계를 꼬집고 있음을 알 수 있다. 우리 나라를 비롯한 세계 여러 나라에는 예로부터 전해 내려오는 과실에 관한 격언과 속담(김영용, 2000; 도미니크 미셸, 2000; 편집부, 속담사전, 1995; 송홍선, 1996; 이어령, 1990; hometopia.com/proverb)이 다음과 같이 많이 있다.

※ 가장 단 포도는 가장 높은 데 열렸다.

The sweetest grapes hang highest. - 영국

※ 가장 사악한 돼지가 생각보다 더 자주 가장 맛있는 배를 차지한다. - 영국

※ 갈증에 대비해 배를 잘 간직하고 있어야 한다. - 영국

※ 갈퀴 없이는 오디를 따러 갈 수 없다. - 영국

※ 감나무 밑에 누워 연시 입안에 떨어지기 바란다.

아무런 노력 없이 불로소득을 바란다는 뜻. - 한국

※ 감나무 밑에서 감 먹을 궁리를 해야 한다.

아무리 좋은 환경이라도 계획을 세우고 힘껏 노력해야만 일이 성사될 수 있다는 의미. - 한국

※ 감나무에 올라가야 홍시도 따먹는다.

- 무슨 일이나 노력을 해야만 목적을 이룰 수 있다는 의미. - 한국
- ※ 감 내라면 감 내고 배 내라면 배 낸다.
시킨 대로 잘 따른다는 뜻. - 한국
 - ※ 감씨에서 곶나무 난다.
훌륭한 부모 밑에도 못난 아들이 있다는 뜻. - 한국
 - ※ 감이 황색이 되면 의사가 필요 없다.
감이 익고 수확하여 먹게 되면 사람들이 건강해지므로 의사가 할 일이 없어진다는 뜻. - 한국
 - ※ 개똥참외는 먼저 맡는 이가 임자다.
주인이 없는 물건은 먼저 발견하는 사람이 주인이 될 수 있다는 말. - 한국
 - ※ 개머루 먹듯 한다.
아무 맛도 모르고 그저 먹는다는 뜻. - 한국
 - ※ 개밥에 도토리다.
주위 사람들과 어울리지 못하고 혼자 외로이 있는 사람을 두고 하는 말. - 한국
 - ※ 개살구가 먼저 익는다.
개살구가 참살구보다 먼저 익듯이, 악이 선보다 더 가속도로 발전하게 된다는 뜻. - 한국
 - ※ 개살구가 옆으로 터진다.
① 못난 것일수록 못난 것만 한다는 뜻. ② 익숙하지 못한 솜씨에 어색하고 보기 흉하도록 멋만 부린다는 뜻. - 한국
 - ※ 개살구도 맛들일 탓이다.
나쁜 짓이 차츰 몸에 배게 되면 그것이 나쁜 짓인 줄도 모르고 무의식중에 저지른다는 뜻. - 한국
 - ※ 건시나 꽃감이나.
명칭만 다를 뿐 같은 물건이란 뜻. - 한국
 - ※ 곶이 감보다 달다.
곶이 크기는 작아도 감보다 월등하게 달 듯이 작은 것이 오히려 큰 것보다 질 좋고 실속 있는 경우도 있다는 말. - 한국
 - ※ 고추가 커야만 맵다더냐?
작은 것도 다 제 나름대로의 구실을 할 수 있다는 뜻. - 한국

- ※ 고추나무에 그네를 뒀고 잣 껍질로 배 만들어 타겠다.
정사에서 벗어난 해괴한 짓을 한다는 뜻. - 한국
- ※ 고추나무에 목을 맬 일이다.
어처구니없는 짓까지 할 정도로 사정이 답답하다는 뜻. - 한국
- ※ 고추는 작은 것이 맵다.
작은 사람이 큰 사람보다 더 지독하다는 뜻. - 한국
- ※ 꽃감 단맛에 배탈나는 줄도 모른다.
당장 재미있는 것이라고 푹 빠져 버리면 나중에는 거기에 익숙해져서 해로운 것도 모르게 된다는 말. - 한국
- ※ 꽃감 꼬치에서 꽃감 빼먹듯 한다.
돈을 모을 생각은 않고 한 푼 한 푼 자꾸 써서 없애기만 한다는 뜻. - 한국
- ※ 꽃감 죽을 먹고 옛 목판에 얹어지겠다.
좋은 일이 계속해서 자꾸 일어난다는 말. - 한국
- ※ 꽃감 죽을 쑤어 먹었다.
꽃감 죽을 먹고 좋아하듯이 싱글벙글 웃는 사람을 두고 하는 말. - 한국
- ※ 과일전 망신은 모과가 시킨다.
맛없는 모과가 과일 가게 망신을 시키듯이 못난 자식 하나가 집안 망신을 시킨다는 뜻. - 한국
- ※ 과일을 먹고 싶은 사람은 우선 나무를 기어올라가야 한다. - 영국
- ※ 과실을 보고 나무를 안다.
A tree is known by its fruit. - 영국
- ※ 과일이 먹고 싶으면 꽃을 따서는 안 된다.
If you would enjoy the fruit, pluck not the flower. - 영국
- ※ 과일 망신은 모과가 시킨다.
똑똑하지 않은 사람은 자기와 같이 있는 다른 사람에게 언제나 폐되는 일만 한다는 뜻. - 한국
- ※ 군밤에서 싹이 나겠다.
군밤에서 절대로 싹이 날 수 없듯이 아무리 오래 기다려도 가망이 없는 일이라는 뜻. - 한국
- ※ 굴러 온 호박이다.

- 뜻하지 않게 얻은 행운이라는 뜻. - 한국
- ※ 까마귀가 고품을 마다할까.
원래 좋아하는 것을 싫다고 하지 않는다는 뜻. - 한국
 - ※ 까마귀 날자 배 떨어진다.
아무 관계가 없이 한 일이 마침 어떤 다른 일과 공교롭게 때가 같아지므로 어떤 관계가 있는 것처럼 의심을 받게 됨을 비유하는 말. - 한국
 - ※ 깨진 호두를 가진 사람이든 갖지 않은 사람이든 모두 잘 살수 있다. - 영국
 - ※ 꽃이 피지 않으면 열매가 맺지 않는다. - 독일
 - ※ 나무를 심는 사람이 있어야 열매를 따먹는 사람이 있다.
노력하여 희생하는 사람이 있어야 그 덕을 입는 사람이 있다는 뜻. - 독일
 - ※ 누운 나무에 열매 안 연다.
죽어 넘어진 나무에 열매가 열리지 않듯이, 사람도 죽은 듯이 가만히 있으면 아무 일도 이루어지지 않는다는 의미. - 한국
 - ※ 늦감 맛이 더 달다.
늦감이 더 맛이 좋듯이 친구도 오래 사귄 친구가 더 낫다는 말. - 한국
 - ※ 다문 입에 배는 안 떨어진다.
No pear falls into a shut mouth. - 영국
 - ※ 대추를 통째로 삼킨다.
대추는 직접 씹어 먹어야 그 맛을 알지 통째로 삼키면 아무 맛도 모르듯이 어떤 일을 그 내용도 모르면서 무턱대고 한다는 말. - 한국
 - ※ 대추 세 개로 양반은 점심 요기한다.
대추 세 개로 점심 요기가 될 정도로 대추에는 영양가가 풍부하다는 말. - 한국
 - ※ 대추씨 같다.
키가 자고 성격이 야무지고 단단해서 모든 일에 빈틈이 없는 사람을 일러서 하는 말. - 한국
 - ※ 도토리 키 재보기다.
비슷비슷해 별로 차이가 없는 데도 서로 제가 잘났다고 우긴다는 말. - 한국
 - ※ 동짓때 개딸기.
모든 과실이 다 지고 난 동짓때 개딸기를 찾기는 쉬운 일이 아닌 것. 곧, 어떤 일에 꼭 맞는 도구나 구하기 힘든 물건을 찾으려고 할 때를 이르는 말. - 한국

- ※ **짧은 배도 씹어 볼 만하다.**
처음에는 좋지 않더라도 차차 정을 붙이고 지내노라면 재미를 느낄 수 있다는 말. - 한국
- ※ **말뚱이 밤알 같으나.**
못 먹을 것을 먹으려 하는 사람을 놀리는 말. - 한국
- ※ **맛 좋은 실과는 겉모양도 곱다.**
맛좋은 과일은 생김새도 고운 것처럼 마음이 고운 사람은 외모도 곱게 생겼다는 뜻. - 한국
- ※ **모과가 배를 홍보다**
과일 중에 제일 못난 모과가 배를 홍보듯이 못난 사람이 제 주제도 모르고 잘난 사람을 홍보한다는 말. - 한국
- ※ **모과도 기침에는 약이다.**
과일로써의 제구실을 못하는 모과도 감기에 걸렸을 때 모과 차를 끓여 먹으면 낫듯이 아무리 못난 사람이라도 쓰일 때가 있다는 뜻. - 한국
- ※ **모과 얘기만 해도 신 침이 난다.**
직접 먹지 않고 모과 얘기만 해도 입에서 신 침이 돌 듯이 직접 보지 않고 이야기만 듣고도 실감나게 상상할 수 있다는 뜻. - 한국
- ※ **못된 나무에 열매는 많이 열린다.**
못된 사람이 자식은 많이 둔다는 말. - 한국
- ※ **못된 소나무에 솔방울만 많다.**
못된 사람이 자식은 많이 갖는 것처럼 세상에는 쓸모 없는 물건일수록 크게 성하고 좋은 것은 적다는 의미. - 한국
- ※ **못 먹는 감 찢러나 본다.**
자기가 갖지 못할 바에야 남도 갖지 못하도록 심술이나 부려 본다는 뜻. - 한국
- ※ **무른 감도 쉬어 가며 먹어라.**
먹기 좋은 무른 감이라도 급히 먹으면 체하기 쉽다. 쉬엄쉬엄 먹어야 체하지 않고 많이 먹을 수 있다는 말. - 한국
- ※ **밤을 먹기 전에 껍질을 벗겨야 한다.** - 영국
- ※ **배(혹은 사과)가 없으면 그 속에 든 심이라고 먹는다.** - 영국
- ※ **배꽃이 두 번 피면 풍년이 든다.**

- 배꽃이 잘 피는 해에는 풍년이 든다는 뜻. - 한국
- ※ 배 먹고 이 닦기.
배를 먹은 것만도 황송한데, 배 먹은 김에 이까지 닦았으니 얼마나 좋을까? 한 가지 사건으로써 두 가지 득을 본다는 뜻. - 한국
 - ※ 배 썩은 것은 딸 주고 밤 썩은 것은 며느리 준다.
사람은 누구나 다 며느리보다는 딸을 더 생각한다는 말. - 한국
 - ※ 배 주고 배 속 빌어먹는다.
큰 이익은 다른 사람에게 주고 그 사람에게서 작은 이익을 얻었을 때 쓰는 말. - 한국
 - ※ 복숭아는 밤에 먹고 배는 낮에 먹으랬다.
복숭아 벌레는 먹어도 상관없지만 배 벌레는 먹지 말라는 데서 나온 말. - 한국
 - ※ 복숭아 몽둥이로 미친놈 때리듯 한다.
광기를 고친다고 복숭아 몽둥이로 미친 사람을 때리듯이 마구 사람을 때린다는 뜻. - 한국
 - ※ 복숭아 벌레를 먹으면 미인 된다.
복숭아 속에 든 벌레를 먹으면 얼굴이 예뻐진다는 말. - 한국
 - ※ 복숭아 주고 오얏 받는다.
선사한 물건이나 답례로 받은 물건이나 별다른 차이가 없다는 뜻. - 한국
 - ※ 봄에 꽃이 피지 않으면 가을에 열매가 열리지 않는다.
사람은 젊은 시절에 학문에 전념하지 않으면 입신출세하기 어렵다는 말. - 한국
 - ※ 빛 좋은 개살구다.
겉모양은 화려해도 실속이 없다는 의미. - 한국
 - ※ 사돈집 잔치에 감 놓아라 밤 놓아라 한다.
자기와는 아무 상관도 없는 일에 주저없이 참견을 한다는 말. - 한국
 - ※ 석류는 떨어져도 안 떨어지는 유자를 부러워하지 않는다.
누구나 저 잘난 맛에 산다는 뜻. - 한국
 - ※ 선하신 신은 껌질을 벗길 줄 모르는 사람에게 밤을 준다. - 프랑스
 - ※ 수박 길 훑기다.
사물의 겉만 파악할 줄 알았지 속내용은 알지 못한다는 말. - 한국
 - ※ 수박 먹다 이 빠진다.

- 일이 안되려면 사소한 일로도 피해를 본다는 말. - 한국
- ※ 쓴 배도 맛들일 탓.
아무리 재미없는 일이라도 흥미를 가지고 계속하다 보면 차츰 재미를 붙일 수 있게 된다는 말. - 한국
- ※ 아름다운 꽃에는 열매가 맺지 않는다. - 일본
- ※ 아몬드를 먹으려면 껍질을 깨야만 한다. - 영국
- ※ 아무도 지키고 있지 않은 과수원에서 열매를 훔치기는 쉬운 일이다.
It is easy to rob an orchard when none keep it. - 영국
- ※ 아침 사과는 금이다. - 미국
- ※ 애호박에 말뚝박기.
몹시 심술궂은 사람을 두고 하는 말. - 한국
- ※ 애인이 한 번 뺨을 때리는 것은 건포도의 맛과 같다. - 영국
- ※ 열매 될 꽃은 첫 삼월부터 안다.
나중에 훌륭하게 될 사람은 어렸을 때부터 알 수 있다는 말. - 한국
- ※ 열매를 보면 나무도 안다.
열매를 보면 그 나무도 대략 알 수 있듯이 사람도 그 자식을 보면 부모를 짐작할 수 있다는 뜻. - 한국
- ※ 오얏나무 아래에서 갓을 고쳐 쓰지 말라.
의심받을 만한 장소에서는 의심을 받지 않도록 각별히 행동을 조심하라는 말. - 한국
- ※ 오이는 씨가 있어도 도둑은 씨가 없다.
도둑질은 유전적으로 하는 것이 아니며 마음을 잘못 가지면 누구나 도둑이 되기 쉽다는 뜻. - 한국
- ※ 외 덩굴에 가지 열릴까?
부모와 아주 다르게 생긴 자식은 있을 수 없다는 뜻. - 한국
- ※ 외톨밤이 벌레 먹는다.
당연히 똑똑하고 분명해야 할 것이 그렇지 못한 경우에 쓰는 말. - 한국
- ※ 익은 감도 떨어지고 선 감도 떨어진다.
늙은이도 죽고 젊은이도 죽고 하여 사람의 명은 누구도 가늠하기 어렵다는 의미. - 한국

- ※ 익은 과일은 저절로 떨어지지만 입안으로 떨어지지 않는다. - 중국
- ※ 작은 고추가 맵다.
몸집이 작은 사람이 큰 사람보다 오히려 재주가 뛰어날 때 쓰는 말. - 한국
- ※ 좋은 씨 심으면 좋은 열매 열린다.
좋은 일을 하면 반듯이 좋은 결과를 얻게 된다는 말. - 한국
- ※ 참외 버리고 호박을 먹는다.
좋은 것을 버리고 나쁜 것을 원한다는 뜻. - 한국
- ※ 친구가 준 하나의 돌은 사과와도 같은 것. - 이슬람
- ※ 크고 단 참외.
욕심을 너무 많이 부림을 이르는 말. - 한국
- ※ 토마토가 빨개지면 의사의 얼굴이 파래진다. -서양
- ※ 토마토를 심는 가정에는 위암이 없다. -서양
- ※ 하루 한 개의 사과를 먹으면 의사가 필요 없다. - 미국
- ※ 호도 속 같다.
속내용을 조금도 모르겠다는 뜻. - 한국
- ※ 호박나무에 힘쓴다.
공연히 자기 혼자 화를 내는 것을 비웃는 말. - 한국
- ※ 호박씨를 까는지 수박 씨를 까는지.
무슨 일을 어떻게 하는지 모르는 것을 두고 하는 말. - 한국
- ※ 호박에 말뚝 박기다.
힘 안들이고 쉽게 할 수 있는 일이라는 말. - 한국
- ※ 호박이 넝쿨째로 굴러 떨어졌다.
생각지도 않은 커다란 횡재를 하게 생겼다는 말. - 한국

V. 결 론

태초에 과일 나무들이 있었고, 그곳에는 보기에도 매혹적이며 먹음직스러운 모든 종류의 과일들이 자라고 있었다. 창세기가 에덴(Eden)이라 부르는 그 신비스러운 정원은 위대한 문명의 창조를 언급하는 대부분의 이야기에 빠짐없이 등장한다. 에덴동산은

인간의 집단적 상상력에서 과일이 차지하는 비중이 어느 정도인지를 가늠하게 한다. 과일은 인간의 상상 세계에서 은밀하면서도 원초적인 이미지로 떠오르거나, 풍요와 번영을 상징하는 것으로 표출된다.

초기의 인류는 물론 씨를 뿌리고 거들 줄을 몰랐다. 남자들은 야생동물이나 고기를 사냥하고 여자들은 야생의 열매나 채소 따위를 모아 양식으로 썼다. 동물의 고기는 칼로리와 단백질을, 과일이나 채소는 탄수화물, 섬유질, 미네랄류, 비타민, 수분 등이 풍부하니, 영양학적으로 보더라도 원시시대부터 남자와 여자, 즉 안팎의 손발이 아주 자연스레 맞아 떨어졌던 것임을 알 수 있다.

그러나 의식과 문명이 발달함에 따라 인류의 생활도 일정지역에 정착하는 농경사회로 발전하게 되고, 과실만 하더라도 그들의 입맛과 기후조건에 맞는 것들을 재배할 수 있게 되었다(BC 4,000년경). 과실을 말려 두었다가 나중에 사용할 수 있도록 하는 지혜도 이 때부터 나타나기 시작했다고 본다.

과일은 모든 문화 영역에서 미학적 가치를 부여받는가 하면, 사회의 모든 표현 체계에서 상징적인 가치를 갖는다. 또 그것은 일찍이 다양한 색채와 완벽한 형태 때문에 화가들의 마음을 사로잡았다. 성숙과 풍요와 번영을 상기시키는 둥근 형태와 색 때문에 화가들은 과일을 자주 장식적 요소로 사용해 왔다. 정물화가들이 과일을 즐겨 그리게 된 데는 바로 과일의 색채가 주는 생기발랄함이 크게 작용했기 때문일 것이다. 과일에 담겨 있는 풍부한 뉘앙스는 화가들에게 영감의 원천이 되었다.

과일을 대상으로 한 시(詩)도 많은 작품 속에 등장한다. 그 중에 자유시이면서 서정시로 잘 알려진 박성룡의 과목(果木)은 자연에서 느끼는 경의로움과 경탄을 자아내게 함으로써, 자연의 생명력을 표출하고 있다. 따라서 이러한 과일을 대상으로 한 시를 통하여 우리가 무심히 지나쳤던 사물에 대한 발견의 기쁨이 이 시의 주조가 되어 있고, 삶의 영원한 길을 되찾는 진리의 길이기도 한 것이라는 것을 알 수 있을 것이다.

인류문화에 얽힌 과일 중에서 사과와 관련되는 것들을 살펴보면 다음과 같은 것이 있다. 즉, 에덴동산의 금단의 열매 사과는 인간의 '창조'를, 폼페이전을 일으켰던 분란의 여신의 사과는 인간시대의 '개막'을 알렸다. 압정(壓政)에 저항하면서 아들의 머리 위에 놓인 사과를 활로 떨어뜨린 스위스 건국의 영웅 윌리엄텔의 이야기는 우리에게 '믿음'이라는 메시지를 전한다. 또한 '내일 지구가 멸망하더라도 나는 내일 한 그루의 사과나무를 심겠다'고 말한 네델란드의 철학자 스피노자(Spinoza, Baruch de)는 우리에게 '미래에 대한 희망'을 가지라고 말한다. 떨어지는 사과를 보고 만유인력(萬有引

力, universal gravitation)이라는 자연현상을 규명했던 뉴턴의 사과는 '탐구정신'을 제시하였다. 이들 모두가 '사과' 덕분에 유명세를 얻은 사람들로써 하나의 과일이 대단히 의미 있는 것임을 알 수 있다.

현대인의 식생활에 있어서 과일을 식용으로 많이 이용하면 인체 건강에 밀접하게 관련된다는 것이 병리학이나 생리학적으로 입증되고 있다. 특히 최근에 질환 사망률이 높은 각종 암과 심장 및 순환기계 질환의 위험을 없애주는 데 매우 유효한 물질(phytochemicals with antioxidant potential)이 과일 속에 많이 함유되어 있어서, 과일을 먹으면 인체 내에서 이들 질환의 위험성을 없애주는 중요한 작용을 한다는 것이 널리 알려지고 있다.

인체건강과 관련하여 생체 내에서 산화작용에 의한 손상을 감소시키거나 소멸시키는 물질인 항산화물질(antioxidants)은 과일이나 채소 속에 많이 들어있는 vitamin C, vitamin A, vitamin E와 polyphenol 화합물 등이다. 즉 대표적인 항산화물질은 수용성인 ascorbate(vitamin C), flavonoid 및 polyphenol이 있고, 지용성(脂溶性)인 tocopherol(vitamin E)과 carotenoid(provitamin A) 등이다.

감귤류, 사과, 포도 등을 재료로 한 연구에서 과일류에 특이한 flavonoid, polyphenol, carotenoid, cumarine 등에 의한 순환기계 질환, 암, 알레르기 예방 등의 눈부실만한 성과가 얻어지고 있다.

전세계적으로 행해진 역학조사에 따르면 황색색소인 베타카로텐은 폐암, 위암, 식도암, 후두암, 방광암, 전립선암의 위험을 줄이는 것으로 여겨지며, 미국의 노인들을 대상으로 한 조사에서는 모든 종류의 암에 의한 사망의 위험을 줄이는 것으로 나타났다. 담배 연기를 어쩔 수 없이 마셔야 하는 비흡연자는 감과 같은 진한 적황색 과일이나 열매채소류를 먹으면 폐암으로부터 보호를 받을 수 있을 것으로 보고 있다.

과일은 비타민(vitamin)이나 무기질(mineral) 및 섬유질이 많이 함유되어 있어 식품으로서 뛰어난 것이다. 식품으로서의 과일의 효능과 기능성에 대한 연구와 관심이 높아지고 있다. 이것은 최근들어서 국민건강에 대한 관심의 증대되고 있는 가운데 음식을 단순히 먹는 것이라는 시각이 아니라 적극적으로 건강을 증진시키고 피로를 회복하는 '기능성 식품'으로서의 효용성을 강조한 것이라 할 수 있다.

동양과 서양을 막론하고 과일을 간식으로 이용하든지, 식사 중에 또는 식후에 디저트(dessert)로 감귤, 사과, 배, 포도, 복숭아, 감, 딸기, 토마토 등의 다양한 과일을 즐기

는 식습관은 국민건강과 관련하여 대단히 중요한 식생활 문화라 할 수 있을 것이다.

나라 또는 지방마다 대대로 전해지면서 삶의 지혜가 스며있는 격언이나 속담의 의의는 사람들에게 가장 끔찍한 시련까지도 극복할 수 있도록 도움을 주는데 있다. 그러한 대중의 지혜를 들여다보면 과일의 이미지를 빌어 훌륭한 조언을 하거나 날카로운 풍자로 인간세계를 꼬집고 있음을 알 수 있다.

우리 나라에는 예로부터 일상생활 속에서 과일과 밀접하게 관련한 속담이나 격언이 대단히 많다. 예를 들면 '대추 세 개로 양반은 점심 요기한다'는 말은 대추 세 개로 점심 요기가 될 정도의 영양가가 풍부하여, 건강한 생활을 하는데는 과일이 중요한 식품이라는 것을 단적으로 설명해주는 말이다.

미국에도 사과에 대한 격언이나 속담이 많다. '하루에 사과 한 개를 먹으면 의사가 운다', '아침 사과는 금이다' 라는 말들은 사과가 '건강 과일'이라는 의미이다. 실제로 사과에는 유기산과 미네랄이 풍부해서 건강을 유지하는데 도움을 준다. 건강한 미인을 상징할 때 '아삭' 소리를 내며 사과를 씹어 먹는 것으로 표현하는 것이 이런 이유에서이다.

악이 선보다 더 가속도로 발전하게 되는 것을 우리 나라 사람들은 '개살구가 먼저 익는다'라는 격언으로 활용하여 왔다. 운명이 때로는 부당하게 우리의 삶을 지배하는 것에 대해 영국 사람들은 '가장 사악한 돼지가 생각보다 더 자주 가장 맛있는 배를 차지한다'는 격언을 통해 전하고 있다. 또 프랑스의 베아른 지방에서는 '선하신 신은 껍질을 벗길 줄 모르는 사람에게 밤을 준다'는 속담이 잘 알려져 있다.

인간의 삶 속에서 무슨 일이나 노력을 해야만 목적을 이룰 수 있다는 의미의 '감나무에 올라가야 흥시도 따먹는다'는 것이나, '감나무 밑에서 감 먹을 궁리를 해야 한다'는 한국의 속담은 아무리 좋은 환경이라도 계획을 세우고 힘껏 노력해야만 일이 성사될 수 있다는 의미의 과일을 통한 생활훈(生活訓)으로써 우리들에게 많은 것을 전하고 있다.

지금까지 고찰한바와 같이 예나 지금이나 과일은 인간의 생활 속에서 대단히 밀접한 관련을 맺어왔다. 인간의 역사와 더불어 생활 속에 녹아있는 과일과 인류문화, 격언과 속담, 특히 건강과의 관계 등을 통하여 과일의 의미와 가치를 음미해 볼 때, 과일은 앞으로 더욱 가속화 될 인간의 삶의 질 향상에 크게 기여하게 된다는 점에서 시사하는 바가 크다.

❖ 참고 문헌 ❖

- 곽병화·곽혜란(2000). 좀 더 심각하게 봐야 할 원예산물과 인체건강과의 관계: 영양 효과. 한국식물·인간·환경학회지, 3(3), pp.39-46.
- 김영용(2000). 나무와 인간관계에 대한 고찰. 제주교대논문집, 29, pp.190-197.
- 도미니크 미셸·앙투안 자콥슨·에마뉘엘 지누·장 자크 페뤼·클로드 스크리브(2000). 과일. 창해.
- 동아원색세계대백과사전(1982). 동아출판사.
- 송홍선(1998). 한국의 나무문화. 문예산책.
- 신재용(2000). 동의보감 100병 100답. 국일미디어.
- 신재용(2000). 신동의보감. 학원사.
- 연합뉴스(2001). 4. 16.
- 유태종(1999). 식품동의보감. 아카데미북.
- 이광연(1983). 과수원예총론. 향문사.
- 장학길(1999). 현대인의 건강을 위한 식품정보. 신광출판사.
- 조영수·이영춘·차재영·김경숙(2000). 식품 기능과 건강의 이해. 동아대출판부.
- 편집부(1995). 속담사전. 대경출판사.
- 한해룡·권오균(1991). 감귤원예신서. 선진문화사.
- 홍문화(1991). 허준 동의보감. 도서출판 등지.
- 佐藤公一·森 英男·松井 修·北島 博·千葉 勉(1972). 果樹園藝大事典. 養賢堂. pp.9-11.
- Kalt, W. and M. M. Kushad(2000). The role of oxidative stress and antioxidants in plant and human health : Introduction to the colloquium. HortScience, 35, p.572.
- Klein, B. P and A. C. Kurlick(2000). Processing effects on dietary antioxidants from plant foods. HortScience, 35, pp.580-584.
- Lester, G.(1997) Melon(Cucumis melo L.) fruit nutritional quality and health functionality. HortTechnology, 7, pp.222-227.
- Melvin N, Westwood, 고광출 외 2인 옮김(1999). 온대과수원예. 도서출판 서원.
- Prior, R. L. and G. Cao(2000). Antioxidant phytochemicals on fruits and vegetables : Diet and health implications. HortScience, 35, pp.588-592.

Wargovich, M. J(2000). Anticancer properties of fruits and vegetables. HortScience, 35, pp,573-575.

www.cyberhanja.com/hanhalu/halu0007.htm.

<http://songkw.com.ne.kr/hyun2/박성룡-과목.htm>.

http://www.e-farm21.com/sub/leftsub7__3.htm.

http://www.e-farm21.com/sub/leftsub7__4.htm.

http://www.e-farm21.com/sub/leftsub7__5.htm.