

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑫ 하지(夏至)
오이땅콩탑 · 감자뭉생이 · 가지콩살말이

자외선 버티는 '싱그러움' 한 입

햇살이 반갑지만은 않은 절기가 하지다. 자외선이며 오존농도며 높다고 하니 고마운 햇살이 잠시 꺼려지는 시기다. 아무리 옷을 입어도 섬유를 뚫고 들어오는 햇살은 체온을 높이고 만다. 잠깐 움직여도 땀이 흐르는 시기다.

수많은 추억을 간직한 단오가 지나고 농부의 일손을 잠시 쉬게 하는 하지다. 큰절에서 지내는 단오제도 못 본지 오래고, 매화산에 소금 묻으러 다니던 날도 단오다. 큰절 대중이 나누어 축구시합을 하고 가야산 중봉산행도 함께 했던 단오가 잊히고 있다. 세월이 흐르니 점차 변화하고 있다. 온고지신의 전통을 그나마 불교가 지켜내고 있지만 세월을 견디기가 어렵게 전통이 변하고 있다.

마을로 내려오니 모내기도 마쳤고 콩을 심기 위한 논둑정리를 하고 있다. 오이는 씨앗 틔우기가 어려워서 모종을 사서 심는다. 지리산에 깃들어 살면서 해뜨기 전 채전밭을 둘러보며 관찰하는 습관이 오래 되었다. 채전밭의 채소들은 제각기 바쁜 생명활동을 하고 있다.

특히 오이는 잔가시가 많아 살갗에 스치기라도 하면 이내 상처가 난다. 오이의 천적은 개미다. 개미는 오이수액을 얻기 위해 오이밭 주변에서 때를 기다리지만 오이는 결코 만만치 않다. 오이는 개미가 자신의 살에 오르도록 곁을 주지 않기 때문이다. 개미는 용기 있게 오르지만 따가운 가시에 갇혀 오도 가도 못한다.


오이땅콩탑

절집의 채전밭에서 키워지는 오이는 많은 이들에게 더위의 갈증을 식히는 좋은 식재료이다. 오이를 소금물에 통째로 넣어 오이지를 담고 더러 간장을 끓여 붓기도 한다. 소금은 한 번 절이면 되지만 간장에 절이게 되면 대여섯 차례 반복해서 간장을 끓여 부어주어야 곰팡이가 자라지 않는다.

오이무침, 오이만두, 오이와 감자를 적당히 돌돌 말아서 땅콩소스를 만들어 오이땅콩탑을 만들어 접빈음식으로 선을 보이기도 한다. 리처드 기어의 사찰방문은 많은 이들에게 호기심을 갖게 했다. 총무원장 스님과 오찬을 하게 된 리처드 기어의 사찰음식 경험은 미국에 돌아가서 잡지 인터뷰를 통해 자신의 먹어본 세상의 모든 음식 중 단연 으뜸이라고 하였다. 다음해 나는 미국 방문 때 리처드기어를 다시 만났다. 아프리카에서 돌아오는 날 공항에서 바로 만나는 장소로 찾아온 그는 무척 반가워하며 맞이해 주었다. 그가 운영하는 식당에서 채식 만찬으로 준비해준 배려의 마음은 오래도록 잊히지 않는다.


감자뭉생이

오이 옆에 가지는 햇살을 받아서 반짝반짝 빛을 낸다. 짙은 보라색의 가지는 갖은 음식의 재료로 여름을 지나서까지 애용하게 된다. 요즘은 건조기가 있어서 무조건 남는 채소를 말려두었다가 사용하니까 버려지거나 상하는 일이 줄어들었다.

사찰의 가지음식은 찜기에 쪄서 참기름과 집간장, 깨를 넣어 무쳐내는 것이 다반사다. 조금 손길을 거치려면 십자로 가지를 자른 후 고추와 깨, 표고버섯을 다져서 빈자리에 끼워 넣어 냄비에 조려서 먹는 가지조림, 얇게 썬 가지를 마른 팬에 기름기 없이 구워서 콩살과 버섯과 작은 채소잎을 넣어 돌돌 말아서 만들어내는 가지콩살말이, 기름기 많은 음식이 부족할 때는 콩기름 듬뿍 넣고 산초기름 한 방울 더하여 볶아내는 가지볶음.

일찍 심은 감자를 캐어서 포슬포슬하게 쪄먹는 시기이다. 감자의 역할이 변화무쌍한 여름철이다. 감자를 갈아서 전을 부치기도 하고 같은 생감자지만 옥수수와 풋콩, 잣을 넣어 쪄낸 다른 모습인 감자뭉생이. 감자는 강원도의 전유물처럼 전래되어 왔지만 지금은 곳곳에서 재배하고 있고 사찰의 채전밭에서도 빠지지 않는 작물이다.


가지콩살말이

오이땅콩탑
재료: 오이 1개, 감자 2개, 볶은땅콩 ½컵, 채수물 2T, 소금 약간, 후추 약간, 조청 2T, 브로콜리 2꼭지, 소스(산야초효소 1t)
1. 볶은 땅콩을 껍질을 까고 채수물, 소금, 조청을 넣고 갈아준다.
2. 감자는 쪄서 으깨 소금, 후추로 간한다.
3. 브로콜리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 수분을 제거하고 곱게 다진다.
4. 오이는 필러를 이용해서 슬라이스를 한다.
5. 슬라이스한 오이에 감자를 펴놓고 1에서 만든 땅콩소스를 발라서 어슷하게 돌돌 말아서 탑처럼 만든다.
6. 그릇에 놓고 다진 브로콜리를 뿌린다.
7. 산야초효소를 땅콩탑에 뿌린다.

감자뭉생이
재료: 감자(대) 3개, 밤 2개, 풋콩 2T, 대추 2개, 잣 1T, 죽염 ½t, 참기름 1T
1. 벗긴 감자를 강판에 갈아 베보자기에 국물을 짜낸다.
2. 밤은 3–4조각을 내고 대추는 씨를 빼낸 후 돌돌 말아 둔다.
3. 콩은 풋콩을 써도 되고 말린 콩은 하루 전날 불린다.
4. 감자와 모든 재료를 섞어 뭉친 후 찜기에 찐다.
5. 서로 달라붙지 않도록 물에 참기름을 타서 뿌린 후 접시에 담아낸다.

가지콩살말이
재료: 가지 2개, 새싹 150g, 콩살 1개, 소금 약간, 들기름 약간, 후추 약간, 겨자소스(겨자가루 1t, 배즙 3T, 식초 2T, 소금 약간)
1. 겨자는 미지근한 물에 개어 20분정도 띄운다.
2. 가지는 길게 슬라이스 한다.
3. 새싹은 씻어서 물기를 빼고, 콩살은 가늘게 채 썰어 들기름으로 팬을 닦은 후 덖어준다.
4. 들기름을 두른 팬에 가지를 구워낸다. 구울 때 소금, 후추를 약하게 간을 한다.
5. 구워낸 가지를 한 김 식히면 콩살, 새싹을 돌돌 말아낸다.
6. 숙성된 겨자에 나머지 소스 재료를 섞어 곁들인다.



김동일의 건강 한방
⑫ 안면홍조

안면홍조, 공황장애 · 불면 등 유발

안면홍조, 혹은 열성홍조는 안면과 전흉부의 발적을 의미한다. 이것은 혈관운동장애 증상의 범주이며, 야간 발한과 동반되기도 한다. 폐경전후에 빈번한 증상이며, 갱년기의 호르몬 변화와 밀접한 연관이 있다. 그러나 젊은 여성이나 남성에게도 안면홍조가 발생하는 경우가 있다. 어떠한 형태의 안면홍조이든 개인에 따라 다양한 정도로 삶의 질을 저하시키는 문제가 있다.

갱년기 및 폐경기 여성의 3/4 정도가 안면홍조를 경험하며, 이들 중 20% 정도가 치료를 받는다. 유방암 치료 후 환자들의 65%가 안면홍조를 경험한다. 기타 요인의 안면홍조에 대한 구체적 유병률 연구는 찾기 어렵다. 안면홍조는 한의학의 면열(面熱)에 대응하는 병증으로 인식할 수 있다.

안면홍조는 크게 세 가지로 나눌 수 있다. △갱년기 및 폐경 후 안면홍조 △젊은 여성의 안면홍조 △암 환자에게 발생하는 안면홍조다.

갱년기 및 폐경 후 안면홍조는 여성의 가장 흔하고 일반적인 형태의 안면홍조이다. 40대 이후의 여성에서 월경주기의 불규칙, 특히 월경주기의 단축이 생기는 시기에 근접하여 발생하는 경우가 많으며, 난포자극호르몬 상승과 동반된다.

젊은 여성의 안면홍조는 40세 이전의 젊은 조기 폐경 환자에게서 여성호르몬 감퇴 및 FSH 상승에 동반된 안면홍조가 나타날 수 있으나 대부분 다른 요인에 의해 발생할 수 있다. 정신적 요인, 기타 내분비 질환 등을 감별해야 한다.

암 환자에게 발생하는 안면홍조는 암 치료에 의한 폐경에 동반되거나 유방암 환자에게서 자주 발현되는 경향이 있다.

안면홍조에 관한 연구들은 대부분 치료법에 관한 것들이다. 안면홍조-혈관운동장애의 병인학 혹은 원인과 관련된 연구들은 충분히 이루어져 있지 않다.

갱년기에 에스트로겐 수치가 저하되면 안면홍조가 발생하는 것에 따라 이러한 호르몬변화를 안면홍조의 일차적인 원인으로 인식하고 있다. 안면홍조는 시상하부의 온도조절 기능에 변화가 생겨 발생하는 것으로 여겨진다. 시상하부 온도조절 중추의 설정값이 갑자기 하향되어 안면홍조가 생기는 것이다. 따라서 안면홍조는 단지 열감이 느껴지는 것에 그치는 것이 아니라 체간의 중심부 온도의 실제적인 변화가 생긴 것에 의한 것으로 생각하고 있다. 이와 관련된 인자는 여성호르몬, β-endorphin, 중추성 신경전달물질(norepinephrine, serotonin) 등이 고려된다. 즉 안면홍조를 경험하는 갱년기 여성의 경우 낮아진 에스트로겐이 복잡합 신경내분비적인 기전(시상하부의 신경전달물질의 변화 포함)을 유발하고, 이것에 의해 기준체온점이 낮게 재조정되며, 안면홍조 증상이 없는 여성에 비해 온도평형구역이 좁아지게 되어 안면홍조가 잘 발생할 수 있게 된다. 또한 안면홍조의 60%에서 홍조 발생 15분 전에 중심체온이 약간 증가한다고 알려져 있는데, 이와 같은 중심체온 증가가 열발산 기전을 자극하여 표피혈관확장 및 발한 등의 증상이 나타날 수 있다.

갱년기 호르몬 변화 원인
미세다륜침 등 한방미용외치법

폐경과 관련되지 않은 젊은 여성의 안면홍조는 정신적 요인, 약물, 특정 음식 등에 의한 경우와 함께 다른 기저 질환에 의한 경우가 있다. 유방암 환자는 흔히 안면홍조를 호소하는데, 특히 타목시펜을 복용하면 그 정도는 더 해진다.

남성에게 안면홍조가 생기는 것은 전립선암 등에 의하지만 남성의 안면홍조는 여기서 다루지 않는다.

대부분의 여성호르몬 감퇴와 관련된 안면홍조는 보통 폐경 1,2년 전부터 일어나며, 짧게는 6개월부터 길게는 10년 동안 지속된다. 그러나 대부분의 경우 폐경 후 4,5년이 경과하면 자연적으로 소실된다. 그러나 일부 여성들은 4년이 지난 후에도 여전히 현저한 정도의 안면홍조를 호소하기도 한다. 한 연구에서는 60세 이상 여성의 29%가 안면홍조를 자각한다고 하였다.

폐경, 음식, 알코올 등에 의한 안면홍조의 경우에는 특별한 심각한 합병증이 없다. 그러나 다른 원인 질환에 의한 경우 각 질환에 따른 합병증이나 동반 증상이 생길 수 있다. 일반적으로 안면홍조는 삶의 질에도 영향을 미친다. 폐경과 관련된 안면홍조는 다양한 정도의 열감, 발한, 허약, 심장박동의 변화, 공황장애, 불면 등을 포함한다. 불면은 반복되는 야간 안면홍조에 의해 일어난다. 이로 인해 집중력 저하, 피로, 지각장애 등이 생긴다.

우선 홍조가 발현되는 안면을 관할하는 위의 열을 내려서 중심체온이 얼굴을 통해 발산되지 않도록 하는 것이 중요하다. 안면홍조는 정서적 요인에서부터 위중한 악성 질환까지 다양한 원인에 의해 발생할 수 있으므로 원인 파악에 우선하여 그에 따른 적절한 임상적 대응책을 마련하는 것이 또한 중요하다. 안면모세혈관의 확장이나 피부의 변화가 현저하여 미용상의 문제가 발생한 경우에는 미세다륜침 등 한방미용외치법을 적용하도록 한다. 1차적인 치료 기간은 중간평가를 전제하고 8주 정도 진행하도록 한다. 치료과정에서 증상의 호전이 없을 경우 안면홍조의 원인 중 드물지만 위중한 형태의 질환을 배제하는 것에 주의하여야 한다. 또한 少海, 少府 등의 자침 과정에서 말초신경 및 혈관 손상을 피하는 것이 필요하고, 자침 전에 말초신경염의 발생이나 혈관천자에 의한 출혈과 멍 발생 가능성이 있다.

여성호르몬 감퇴와 관련된 안면홍조 등의 목적으로 일정기간 여성호르몬 대체요법을 시행한 환자의 경우에는 저농도의 호르몬요법에 병행하여 침 치료 및 한약 치료를 시행하면서 단계적으로 호르몬 복용을 중단하게 하여 급격한 증상의 되돌림 현상을 최소화하도록 한다. 유방암 치료와 관련된 안면홍조의 경우 유방암 수술 측 상지의 림프 부종 유무를 확인하고, 환측 상지에 대한 자침을 금기하여 감염 등 이차적인 문제를 미연에 방지하도록 한다. 안면홍조를 유발하는 음식과 약물 등은 간과하기 쉬우므로 꼼꼼히 확인하고, 치료 과정에서도 그러한 요인에 대해 일정한 시기에 반복하여 확인하도록 한다.

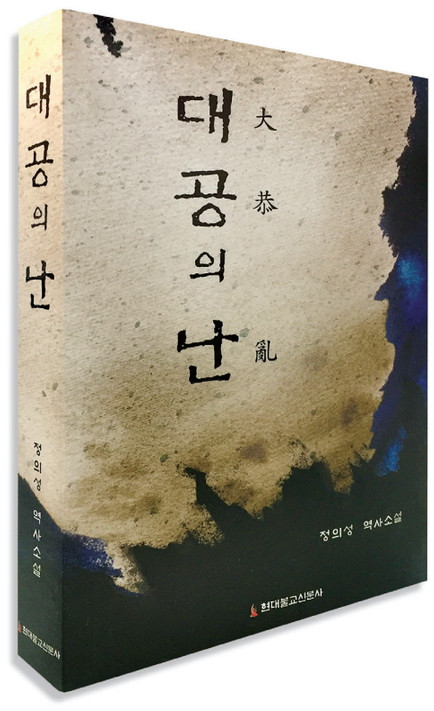
〈동국대 일산불교한방병원장〉

"운명의 화살은 일직선으로 날아가는 법이 없더라"

불법이 꽃을 피웠던 통일신라,
그러나 어둠이 짙으면 새벽이 더욱 밝게 열리듯이
법멸의 월식 기간이 있었으니,
그 시대를 건너야 했던 왕과 여왕,
화랑과 고승들, 그리고 천하제일을 다투는 검객들의
사랑과 운명이 밤하늘과 별처럼
오늘 우리의 가슴을 적신다.

작가 정의성 (鄭義成)

신라의 김대성 공은 전생의 부모를 위해
석불사를 지었고 현생의 부모를 위해 불국사를 지었습니다.
그 멋들어진 효성이 천이백 년이 훌쩍 지난 지금에도 남아있습니다.
저도 작게나마 부처님께 이 책을 지어 바쳐
부모님의 행복을 빌고자 합니다.



대공의 난
정의성 역사소설 | 신국판 | 704쪽 | 값 22,000원
현대불교신문사

현실을 꿈처럼 재해석하게 하는 불교적 환타지,
무협소설 같은 속도와 긴장,
삼국지를 연상시키는 지혜와 술수의 맞대결…

이 소설은 통일신라시대 중기에 일어난 대공의 난을 다루고 있다.
모름지기 소설은 첫째, 재미가 있어야 하는데 작가 정의성의 〈대공의 난〉은 그 첫째를 충족시키고도 남음이 있다. 암흑의 시기를 통과하는 청춘 남녀들의 사랑과 비극이 폭염 속의 단비 같고, 장마 속의 햇살 같은 신들린 작가의 손에 의해 반전에 반정을 거듭하며 절묘하게 펼쳐진다.
〈삼국사기〉,〈삼국유사〉가 갖는 비통일적인 특성들이 작가의 상상력에 의해 결합, 재창조되어 역사 속의 인물들을 더욱 생생하게 눈 앞에 되살려냄으로써 특별한 재미와 함께 인생사의 오묘한 이치를 사유하게 된다.
역사에 대한 깊은 연구와 방대한 자료조사, 검술과 진법에 대한 작가의 해박한 지식과 갈고 닦은 내공이 작품 속에 녹아 있어 삼국지를 연상시키는 박진감을 선사하면서, 영화나 드라마처럼 생생하게 펼쳐진다.

전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다.
• 구입처 : 현대불교 현불샵 ☎ 02)2004-8216

한국불교 대표방송 BTN 대표이사 서성우