

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑭ 대서(大暑)
완두콩국수 · 머위찜국 · 애호박채전

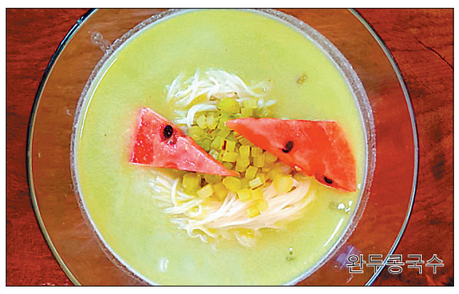
'식물보살'이 나눠준 감사 에너지

앞산 뒷산의 흰 구름이 겹치며 흐른다. 산새소리 맑고 청량하여 무더운 날씨도 잊게 하는 여명의 시간 속에서 꽃비는 이미 그치니 좌선을 풀고 포행에 나선다. 내면에 귀 기울이고 자성과 만나는 이 소중한 시간, 하안거에 더욱 집중하는 시간이 전국 각지 수좌스님들의 용맹심과 함께 한다. 마음이 머무는 정진시간은 출가자 누구에게나 긴장과 조급함을 부르는 시간이기도 하다. 완급을 잘 조절해야 항상 물들지 않는 마음자리를 지킬 수 있다.

금수암 텃밭은 27년간 한 번도 제초제나 살충제를 뿌리지 않고 토양을 지켜왔다. 더운 탓에 김을 매기가 쉽지 않지만 매일 아침 동트기 전에 30분씩 잡초를 메는 일을 꾸준히 해온 덕에 도량이 깨끗하게 유지될 수 있었다.

이 무더운 여름, 풀이란 존재가 새삼 고맙기도 하다. 땅에 잡초가 자라지 않는다면 지구는 태양열에 더워진 지열 탓에 생명이 살기에 더욱 척박한 환경이 될 수도 있을 테니 말이다.

말복을 이기는 사찰보양식을 만들기 위해 머위대를 한소쿠리 낫으로 베어서 가마솥에 삶는다. 얇은 껍질을 벗기는데 꽤 시간이 걸린다. 머위찜은 한 솥 만들어 두세끼니 해결하기 좋은 음식이다. 통들깨를 갈아서 즙을 만들어 집간장으로 간을 해 만드는 머위찜국은 부드러운 맛이 강렬함을 잊게 하는 여름 보양식이기도 하다. 들깨찬미라고 보습과 습윤을 도맡아하는 들깨는 인류의


완두콩국수


머위찜국


애호박채전

은인 콩과 더불어 고마운 식물이다.

땀이 송글송글 맺히는 시간에 점심 한 끼 보리밥으로 강정을 만들고, 콩국수를 시원하게 만들어서 해결하니 번거로움도 잊고 만다. 요즈음에는 백태를 콩가루를 만들기보다 서리태콩으로 콩물을 만드는데, 이는 심장의 열기를 내리는데 안성맞춤이기 때문이다.

콩은 땅에 뿌리를 내리고 있지만 공기 중의 암모니아를 모아서 자신이 저장고를 만들어 자양분을 자급자족한다. 인류의 은인이란 소리를 들을 만한 식물이다.

호박은 애호박과 잎으로 수없이 국을 끓이고 쪄서 먹는다. 호박잎은 이 시기를 돕는 식물 중 으뜸이다. 애호박채를 곱게 썰어 전을 지지면 얇고 밀가루가 적은 다이어트 식품인 애호박채전이 된다.

애호박편수도 간편식으로 쉽게 만들 수 있다. 만두재료는 공이 많이 들지만 편수는 한 가지 재료로 만두를 만들기 때문에 무척 간편하고, 호박즙의 단맛은 과일과 비교할 수 없는 맛이다. 여전히 오이는 텃밭의 한편에서 끊임없이 노란 꽃을 피우고, 어린 오이와 누런 오이를 함께 키우고 있다. 오이는 더운 여름 열기를 식히는 냉국으로 자주 맛보는 음식이다. 미역과 함께 만드는 것이 보편적인데, 이는 여름에 땀을 많이 흘리기 때문에 해조류의 미네랄이 건강에 도움이 되기 때문이다.

대신 오이채를 곱게 만들면 음식은 더 고와진다. 오랫동안 사찰음식 현장에서 강의를 해보니 점점 더 단순해지고 정갈해지고 칼끝에서 솜씨가 나오는 것을 알게 되었다.

거칠게 보이는 음식, 정갈한 음식, 투박한 음식, 각기 그 품새가 다르지만 조리자의 손길에 따라 전혀 다른 형태의 음식이 만들어지기 때문이다. 음식을 만드는 일이 종합예술이라고 평가 받는 이유다. 그 사람의 마음이 빚은 음식이니 각자의 창조력이 훈습되어 만든 이의 공이 느껴지는 것이다.

여름을 무사히 나게 해준 오이보살, 호박보살, 가지보살과 더불어 수많은 식물보살들에게 감사의 마음을 전한다.

완두콩국수

재료: 소면국수 200g, 완두콩 2컵, 땅콩가루 2T, 잣 1T, 참깨 1T, 머위대 100g, 소금 ½T, 수박 약간

1. 풋콩은 씻어서 물에 소금을 넣고 삶는다.
2. 머위대는 삶아서 껍질을 벗기고 잘게 썬다.
3. 삶은 풋콩을 견과류와 참깨. 소금을 함께 넣고 동량의 물을 넣어 믹서에 곱게 갈아 콩물을 만든다. (완두콩 2배의 물을 넣고 간다. 물과 얼음을 같이 넣고 갈면 더 시원하다.)
4. 국수를 삶아 그릇에 담는다.
5. 잘게 다진 머위대를 국수 위에 고명으로 올리고 콩물을 붓는다.
6. 수박으로 장식한다.

머위찜국

재료: 머위대 200g, 마른표고 3~4개, 다시마(5*5) 4장, 들깨가루 2T, 쌀가루 1T, 집간장 1T, 들기름 1T, 소금약간

1. 머위대는 삶아 찬물에 헹군 후 껍질을 벗긴다.
2. 물 2컵에 다시마와 마른표고를 넣고 7분간 끓여 채수를 준비한다.
3. 껍질을 벗긴 머위대는 두꺼운 부분은 2등분해서 5㎝ 길이로 잘라준다.
4. 채수에서 건진 표고버섯은 채를 썰어 참기름과 집간장으로 밑간한다.
5. 들깨가루와 쌀가루는 섞어서 채수 2~3큰술을 부어 불려 놓는다.
6. 달군 팬에 들기름과 채수를 넣고 머위대와 표고버섯을 넣고 덖는다.
7. 어느 정도 익으면 집간장을 넣어 간을 한 후 채수를 부어 끓인다.
8. 걸쭉하게 끓을 때 들깨와 쌀가루 불린 물을 넣은 후 불을 줄이며 끓인다.

애호박채전

재료: 애호박 2개, 전분 ⅓컵, 밀가루 2T, 부침유(들기름 1T · 식용유1T), 소금 약간

1. 애호박을 가늘고 곱게 채를 썬다.
2. 전분에 애호박을 무친 후 소금을 약간 넣고 버무린다. 물이 생기기전에 빨리 부치도록 해야 한다.
3. 팬에 부침유를 두르고 애호박을 손으로 펴놓고 그 위에 밀가루를 살살 뿌리며 익으면 뒤집는다.



김동일의 건강 한방
⑭ 난임(불임)의 예방과 치료

임신 중요한 조건은 배아의 질

근무하는 방에 난화분이 몇 개 있다. 매주 화요일마다 한 번 씩 물을 준다. 불 '화(火)'가 들어간 날에는 난초도 목이 마를 것이라는 공연한 생각에서다. 공기의 흐름과 물, 그리고 은은한 볕이 난을 키운다.

난임이라는 말은 다소 생소할 수 있는데, 과거에 '불임'이라 불리던 말을 긍정적인 방향으로 순화한 용어라고 할 수 있다. 이것은 정상적인 결혼생활에서 1년이 지나도록 임신이 이루어지지 않는 것으로, 환자의 연령에 따라 6개월(35세 이상), 혹은 내원 즉시(40세 이상)로 그 기준을 달리 하기도 한다.

나는 난을 키우면서 얻은 생각들을 난임 진료에 적용하고자 한다. 햇빛은 부부의 사랑으로, 공기는 주변의 정서적 영향을 미치는 요소들로, 그리고 물은 음식을 통한 영양으로 연결된다고 생각한다. 적당한 볕이 들어야 건강한 성장이 이루어지듯 정신의 사랑과 몸의 사랑이 어우러져야 임신의 기본이 마련된다고 생각한다. 공기의 흐름과 기온의 변화가 적당해야 꽃이 피듯 지나치게 안일하거나 정서적인 긴장이 심하면 배란과 수태가 잘 이루어지지 않는다. 또한 영양이 너무 과하면 뿌리가 썩거나 잎만 무성하고, 부족하면 메말라 죽는 것처럼 적당한 영양섭취와 체중 유지도 필요하다.

건강한 여성은 대략 초경 이후에 만 44세 정도까지는 임신 가능성이 있는 난자를 만들어낸다. 하지만 일반적으로 35세를 지나면서부터 생산되는 난자의 임신 가능성은 점점 낮아지기 시작한다.

배란된 난자는 나팔관 끝에 있는 난관채에 의해 거둬져서 질과 자궁목, 나팔관을 따라 거슬러 온 정자와 만나 수정이 이루어진다. 이렇게 형성된 수정란은 이후 1주 정도의 시간을 거친 후 배아되어 자궁내막에 착상된다. 그러므로 배란장애 및 배란된 난자를 잘 거둬들이지 못하게 하는 질환, 정자의 생성 및 정자의 운동성 장애, 자궁목과 난관을 거슬러 올라가는 것을 방해하는 병변, 착상을 곤란하게 하는 자궁내막의 질환 등이 난임의 주원인이 된다. 물론 원인불명도 20~40%까지 보고되고 있다.

그런데 난임의 원인이나 유형을 잘 살펴보면, 오늘날 난임이 늘어난 가장 근본적인 이유는 결혼이 늦어진 것이라 할 수 있다. 나이가 들면 난소기능이 저하되어 배란된 난자의 질이 떨어지고 여성호르몬의 분비에 이상이 생기게 된다. 이것은 배란은 물론이고 착상과 임신유지를 방해할 수 있다. 아울러 긴 미혼 기간 동안 부인과 질환의 발생 가능성이 높아지고, 또한 발견과 대처가 늦어지기도 한다. 그리하여 난관과 자궁에 이상이 생기는 경우가 증가한다. 늦은 결혼은 배우자의 나이를 많게 할 가능성이 높고, 이것은 성생활 횟수가 적어지는 결과를 낳을 수 있기 때문이다.

적당한 영양섭취 · 체중 유지 중요
배아 상태의 결정적 영향은 '나이'
난임증가 원인에는 '만혼'도 한 몫

남녀에 따라 난임의 원인 비중을 나눠보면, 여성인자 37~50%, 남성인자 8~25%, 남성과 여성의 양쪽 인자 18~35% 정도로 보고되고 있다. 날이 갈수록 남성과 여성 모두에게서 문제점이 발견되는 경우다 늘어간다는 것이 새로운 추세라고 할 수 있다.

난임을 예방하기 위해서 월경통, 월경불규칙, 대하 등 부인과 관련 증상이 있으면 적절한 진단과 치료를 시행하는 것이 기본이다. 그런데 임상연구를 진행하면서, 외래 환자를 진료하면서 생각하게 된 것은 결혼 적령기에 결혼을 하는 것이 무엇보다 중요하다는 것이다.

늦은 결혼을 하는 사람들 중에는 월경이 규칙적이어서 임신과 출산에 문제가 없을 것이라 생각하다 정작 임신을 시도할 때는 잘 되지 않는 경우가 많다. 월경의 규칙 여부와 무관하게 난소의 노화는 진행되기 때문이다.

연령 증가로 인해 난소의 노화가 시작되면 자연임신율만 감소하는 것이 아니라 시험관아기 시술의 성공률도 낮아진다. 이때 임신율도 낮아지고 이로 인해 출산율 역시 낮아진다. 출산을 할 경우에도 조산으로 이어질 수 있다.

이견이 있을 수 있지만 우선 난임의 예방이 중요하고, 35세 이전의 여성이라면 1년간 임신 시도 후에도 임신이 되지 않으면 우선 원인을 규명해 볼 필요가 있다. 35세~39세 여성이라면 임신 시도 6개월 후에 검사를 통해 원인을 찾아본다. 40세 이상이라면 바로 이상이 없는지 검사를 하는 것이 좋다.

검사 후 이상이 있다면 원인 질환을 치료하고, 원인에 따라 자연임신 시도, 인공수정, 체외수정 등을 시술 할 수 있다. 만약 특별한 원인이 없고 부부생활에 문제가 없다면 한의약치료를 우선적으로 시행하고, 연령에 따라 3~6개월의 치료에 반응하지 않으면 38세 이하의 경우 한의약 치료를 더 진행해보거나 인공수정이나 체외수정을 시도할 수 있다. 이보다 연령이 많을 경우 인공수정이나 체외수정을 시작하는 것이 바람직하다.

그간 짧지 않은 난임 임상 경험을 통해 배란과 착상 모두를 개선하는 효과를 가진 것으로 판단되어 만든 처방이 있다. 특허청에 착상개선 효과에 대한 특허를 등록하기도 했다. 물론 이러한 처방과 침구치료를 병행하여 적용하는 한의치료가 임신율과 착상률을 높이긴 하지만 무엇보다 임신과 출산을 결정짓는 가장 중요한 것은 배아의 질이다. 그리고 난자와 정자의 결합으로 이루어지는 배아의 상태를 결정하는 데 가장 결정적인 것은 '나이(시기)' 임을 잊지 말아야겠다. 생명을 만나는 것은 참으로 큰 인연이고 그 생명이 내 몸에 깃드는 것에 있어서는 자궁내막의 수용성이 중요하다고 할 수 있다. 〈끝〉

〈동국대 일산불교한방병원장〉

한국불교 대표방송 BTN

천년의 숲, 천년의 사찰

BTN 불교TV
영상 공모전

2019.03.25(월) ~ 10.30(수)

공모주제
한국전통(불교)문화와 사계(四界), 불교행사 등 불교와 관련된 자유주제

출품방법
홈페이지에 신청서와 작품을 함께 메일로 접수
(접수처:btnucc@btn.co.kr)
메일 제목 및 파일명은 〈이름_작품명〉으로 기재
*반드시 연락처 기재바랍니다.

시 상

대상(1팀)	상금 500만원 및 상패
금상(1팀)	상금 200만원 및 상패
은상(1팀)	상금 100만원 및 상패
동상(3팀)	상금 50만원 및 상패
입상(5팀)	상금 10만원 및 상장

*응모편수, 심사결과에 따라 조정될 수 있으며 해당작 없을 경우 시상에서 제외.

공모일정
응모기간 : 2019년 3월 25일(월) ~ 2019년 10월 30일(수)
발 표 : 9월 중 BTN홈페이지 게시 및 개별 통지

공모대상
전 국민 누구나
개인 또는 팀(2~4인) 구성으로 참여 가능

출품규격
해상도 : 1920 X1080
포맷 : mp4, avi, mov 등의 HD 고화질 동영상
작품분량 : 30초~5분 이내
영상형식 : 스팟, 뉴스, 찬불가 뮤직비디오, 60초 영상 등

문 의
공모전 담당자 : 02) 3270-3417
*자세한 사항은 홈페이지를 통해 확인
BTN홈페이지(www.btn.co.kr)

BTN 붓다회 동참문의 1855-0108 | olleh 233번 | tv 305번 | U+tv 275번 | skylife 181번 | 지역케이블문의:02.3270.3300