

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑬ 소서(小暑)
풋콩치자밥 · 깻잎김치 · 오방애호박선

절기 맞는 식재료가 곧 보양식

"두껍아! 두껍아! 헌집 줄게 새집 다오."

어릴 적 추억의 놀이다. 눈에 띄지 않던 두꺼비가 유독 장마철에 자주 보인다. 젖은 몸 말리고 돌틈 구멍을 찾아들어가는 것을 보니 미물이라도 제 할 일은 알아서 하는 것이 대견하다.

모처럼 햇볕 드는 아침이면 너른 바위 위에 뱀이 몸을 말리려 늘어져 있다. 새끼를 가진 두꺼비는 뱀에게 다가가 뒷다리로 똑바로 서서 앞다리와 몸을 연신 움직이고 혀를 내밀어 약을 올린다. 약 오른 뱀은 두꺼비를 잡아먹으면 그 독에 자신이 죽는 줄 알면서도 화가 치밀어 결국 두꺼비를 한입에 삼킨다. 뱀 목구멍에 걸린 두꺼비를 보고 처음에는 황당해서 영문을 몰랐지만 오랜 시간 산에 의지해서 살다보니 뱀 몸에서 두꺼비 새끼들이 나오는 것을 보게 되었다. 태란습화 4생 중 화(化)생을 알게 된 것이다.

태에 들거나 알로 태어나거나 모기처럼 물과 습기의 온도만 맞으면 저절로 태어나는 습생과 달리 자신의 새끼를 낳기 위해 뱀에게 잡아먹히는 두꺼비의 눈물은 무엇으로도 설명이 어렵다. 부처님께서 생명의 실상을 깨달으시고 우리에게 알려주신 오묘한 가르침이기도 하다. 채전밭에 호박이 주렁주렁 열리고 소나기가 구름과 벗하며 자주 내린다.

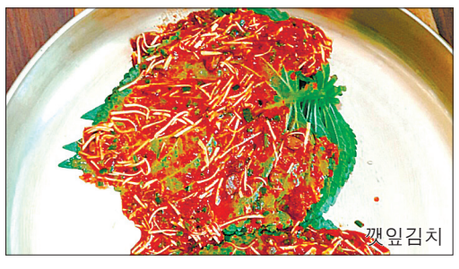
호박 하나 따다가 된장찌개를 만들고 애호박선도 만든다. 국수고명으로도 사용하는 호박은 여름철 체액조절에 으뜸이다. 애호박의 어린 씨는



어린아이들의 두뇌성장 물질인 레시틴이 풍부하다. 하지만 한 가지 주의할 점은 애호박은 잘 익히지 않으면 중풍에 걸리는 단초가 되기도 한다는 것이다.

물론 〈동의보감〉에 나오는 구절이다. 오랫동안 한방을 공부한 필자는 오행의 이치와 식재료의 약성을 눈여겨보며 사찰음식의 품을 키워왔다. 한가지로 보면 모두 단방약의 소재다. 하지만 조리하는 과정에서 양념과 불에 익히면서 음식이라는 이름으로 자리하게 된다. 차가운 음식을 먹게 되면 위가 좋지 않은 어린아이나 병약한 사람은 배앓이나 장염에 걸리기 쉽다.

소서는 치자가 유용한 시기다. 치자는 항산화 물질도 뛰어나지만 천연 방부제이며 항균식품이기도 하다. 옛 어른들은 여름에 치자를 구비해놓고 밀가루부침개를 만들 때 치자물로 물을 들여 음식을 만들었다. 색깔 때문이 아니라 건강보호식품이기에 여름철 자주 사용한 재료다. 치자는 늘 물을 만들어 놓고 밥을 지을 때 사용하면 편리



하다. 환한 치자색은 풋콩과 어울려 맛있는 밥맛을 제공한다. 요즘은 봄빛가득 풋콩이 자라서 가을 수확기까지 여러 콩이 나온다. 단백질 급원식품인 콩은 이 시기 훌륭한 식재료로 빛난다.

때마침 들깨모종을 옮기면서 어린 들깻잎이 지천이다. 농가마다 들깨모종을 넉넉히 식재해서 인심 좋게 나누어 준다. 법당 터를 만들어 놓고 풀이 무성하여 할 수 없이 들깨밭을 만들었다. 모종을 심고도 남은 것은 잘 다듬어 깻잎김치를 만들었다. 김치라는 이름은 풀국인 전분이 유산균을 확산시키는 원인으로 무침이나 겉절이와 다른 맥락이다. 깻잎에 된장양념을 더하여 만든 김치는 장마철 오래도록 먹을 수 있는 저장음식이 된다.

초복과 중복이 소서에 들어있어서 곳곳에서 보양식 찾아다니는 소리가 요란하다. 사찰음식의 백미는 늘 절기에 맞는 식재료로 신선한 음식을 만드는 일이다. 예전의 가난한 시절 음식이 보약으로 대접받는 시절이 되었다. 절집의 보양식은 대중의 불평을 이기지 못하고 말복 즈음해서 만



들어진다.

풋콩치자밥

재료: 멥쌀 2컵, 찹쌀 ½컵, 치자물 2½컵(건치자 5개를 손으로 쪼개 물 3컵에 넣어 불린다), 풋콩 80g, 양념장(집간장2T · 청고추 1개 · 매실효소 1T · 통깨1t)

1. 멥쌀과 찹쌀을 각각 씻어서 불려놓고 풋콩(완두콩, 밤콩, 강낭콩, 호랑이콩 등)도 씻어둔다.
2. 밥솥에 불린 쌀과 콩을 안치고, 치자 우린 물을 부어 밥물을 맞춘 후 센 불에서 끓으면 중불로 줄여 10분 정도 끓이고, 다시 약불로 10분 정도 짓다가 불 끈 다음 뜸을 들인다.
3. 청고추를 곱게 채 썰어 양념장재료를 섞어 양념장을 만들어 곁들인다.

깻잎김치

재료: 깻잎 150g, 밤 2개, 청고추 2개, 생강 20g, 묽은찹쌀풀 ½컵, 고춧가루 2T, 된장1.5T, 송표간장 1T

1. 깻잎은 깨끗이 씻어 차곡차곡 채반에 건져 물기를 제거한다.
2. 청고추는 곱게 다지고 생강과 밤도 곱게 채 썬다.
3. 된장은 절구에 으깨어서 간장과 찹쌀풀, 고춧가루, 생강, 밤 등을 섞어 양념장을 만든다.
4. 쟁반에 깻잎 두 장 위에 양념장을 바른 다음 그 위에 깻잎을 또 놓고 양념을 바른다.

오방애호박선

재료: 애호박 1개, 밤 4개, 생표고버섯 1개, 당근 50g, 홍고추 1개, 석이버섯 5g, 단무지 60g, 소금약간, 집간장 적당량, 참기름 1t

1. 애호박은 5㎝길이로 잘라 다섯 군데에 칼집을 넣고 소금물에 절인다음 김이 오른 찜기에 잠시 쪄낸다.
2. 당근은 가늘게 채 썰어 소금으로 간을 해서 덖는다.
3. 건표고버섯도 불려서 곱게 채를 썰어 참기름과 집간장으로 밑간해 덖어낸다.
4. 홍고추도 당근과 같은 크기로 채 썰어 살짝 덖어내고, 밤도 가늘게 채 썰어 팬에 소금으로 살짝 간을 해 덖어낸다.
5. 석이버섯도 손질해서 곱게 채를 내어 참기름과 집간장으로 밑간해서 덖어준다.
6. 재료준비가 끝나면 쪄낸 호박 사이에 색깔대로 재료를 한 가지씩 끼워 넣는다. 홍고추와 당근이 같이 넣는다. (가운데 홍색, 그 옆에 밤, 단무지, 양쪽 끝 표고&석이버섯)
7. 김이 오른 찜기에서 2~3분간 한 김 쪄낸다.



김동일의 건강 한방
⑬ 과민성 방광증후군

1日 8회 이상 배뇨, 방광증후군 의심

이런저런 인연으로 가끔 수험생을 진료하게 된다. 그들의 마음속에는 성취에 대한 열망이 있겠지만 늘 그 배경에는 '불안'이라는 감정이 진하게 드리워져 있다.

불안하면 나타날 수 있는 증상에는 두근거림, 호흡곤란, 식은땀, 잦은 소변, 두통, 복통 등이 있다. 물론 그 외에도 많은 증상이 있고, 각각의 불편한 정도는 사람마다 다르겠지만 식은땀과 잦은 소변 등이 가장 흔한 증상이라고 할 수 있다.

소변이 일시적으로 잦은 것이 아니라 늘 자주 보고 참기 어려운 것을 '과민성 방광증후군'이라고 한다. '자주 본다'는 기준은 깨어 있는 동안 8회 이상 소변을 보는 것을 말한다. 이 질환은 방광의 소변을 배출시키는 근육(배뇨근)의 수축 기능이 너무 예민해져 방광이 소변을 저장하는 동안 자신의 의지와 무관하게 근육이 수축하는 경우가 대부분이다. 전체 과민성 방광증후군 환자의 64% 정도가 이 경우에 해당된다. 이러한 비정상적 배뇨근의 수축은 과도한 정신적 긴장이나 노화로 인해 방광과 이를 지배하는 신경기능이 이상을 일으킨 탓이다.

신경기능과 관련된 내용은 다음과 같다. 대뇌나 척수의 억제 신경 경로에 손상을 입었거나 방광의 구심성 신경에 문제가 생기면 원시 배뇨 반사가 다시 나타나서 배뇨근의 과도한 활동성이 일어난다. 관련된 질환으로는 다발성 경화증이나 뇌혈관질환, 파킨슨질환 등이 있다. 또한 배뇨근을 조절하는 자율신경 및 체신경의 불안정성이 방광의 수축 없이 소변이 가득 차는 동안 비정상적으로 배뇨근의 과도한 수축 활동을 유발한다는 주장이 있다. 이외에도 우울증과의 연관성을 근거로 신경전달물질의 이상을 원인으로 보기도 한다.

이 질환은 남성보다는 여성에게 더 많이 나타난다. 20~40대 여성의 13% 정도가 과민성 방광증후군을 앓고 있다는 연구가 있다. 전체 인구로 보면 성인의 약 12~16%가 이 질환의 환자인 것으로 추정되고 있으며, 과민성 방광의 유병률은 점차 증가하고 있는 추세임을 알 수 있다. 또한 증상에 대한 수치심으로 숨기고 있거나 정도가 심하지 않아 질병으로 인식하지 못하고 있는 경우를 포함하면 실제 유병률은 이보다 훨씬 높을 것으로 추정된다. 과민성 방광증후군의 환자의 비율은 다른 배뇨장애 질환인 요실금보다는 약간 낮은 비율이지만 상당히 많은 환자가 잠재 되어 있다고 볼 수 있다.

과민성 방광증후군 환자들은 소변을 참지 못하는 '요의절박'이나 밤에 자다가 소변을 보는 '야간뇨'가 동반되는 경우가 더러 있다. 그리고 잦은 소변으로 인해 장거리 여행을 피하고, 장거리 대중교통을 이용하지 못하는 등 일상생활에 대한 제한이 심할 수 있다. 또한 성생활 과정에서 아랫배가 불편하거나 소변이 누출될까 하는 불안감

과민으로 인한 배뇨근 수축
과도한 정신적 긴장, 노화로
방광과 신경기능 이상 원인

때문에 이를 회피하기도 한다. 이러한 문제는 요실금 환자보다 과민성 방광증후군 환자들이 좀 더 심하다는 연구도 있다. 따라서 과민성 방광증후군이나 요실금 같은 배뇨장애에 대해 '사회적 암'이라는 표현을 사용하기도 한다. 이처럼 과민성 방광증후군은 생명을 위협하는 질환은 아니지만 대표적인 만성 비뇨기계 질환의 하나로 삶의 질에 큰 영향을 미친다. 여성 환자의 경우는 빈뇨와 다른 수반 증상들로 인해 만성 질환인 당뇨병이나 고혈압보다 더 삶의 질이 떨어진다는 보고가 있다.

과민성 방광증후군을 진단하기 위해서는 설문지와 배뇨일기를 통해 소변을 보는 양상과 증상을 파악하는 것으로 우선한다. 배뇨횟수, 배뇨간격, 배뇨량, 요절박의 횟수, 절박요실금의 횟수 등을 조사한다. 신체검사를 통해 신경 및 괄약근의 기능을 평가하고, 다른 질환을 감별하는 것도 필요하다. 아울러 소변검사를 통해 염증에 의한 것을 배제할 필요가 있다.

치료를 시작할 때는 환자가 느끼는 불편의 핵심인 배뇨횟수의 감소와 함께 관련된 다른 증상을 완화시키는 것을 일차적인 목표로 한다. 이와 더불어 증상의 만성화로 인해 동반될 수 있는 우울, 수면의 질 저하(불면), 성기능 저하 등을 개선시켜 전반적인 삶의 질이 좋아지도록 통합적인 치료 접근을 하는 것이 중요하다. 과민성 방광증후군의 양의약 치료가 완벽하지 않기 때문에 한의약 치료가 대안으로 제시되는 경우가 많다.

침 치료는 최근까지 여러 연구를 통해 그 효과가 입증되고 있다. 근래 보고된 과민성 방광증후군의 침 치료 효과에 대한 체계적 문헌고찰 연구에 따르면, 침 치료는 안전하며, 특히 주간뇨 횟수, 하부요로증상 점수, 요실금 점수 등에 뚜렷한 효과가 있다. 따라서 침 치료를 이 질환의 기본치료법으로 활용할 수 있다.

노화와 관련된 경우에는 한약을 복용하는 것을 겸하는 것이 더 좋다. 침과 달리 한약은 노화를 억제하고 기력을 강화시켜 배뇨기계와 신경계 및 내분비계의 기능 개선을 유도할 수 있기 때문이다. 또한 과민성 방광증후군을 예방하거나 치료하기 위해서는 방광의 기능을 이해하고, 적절한 수분 섭취(섭취량과 섭취 시간 조절), 카페인 섭취 제한, 변비 치료, 금연, 체중 조절 등 생활 습관을 개선하도록 하는 것이 중요하다. 이와 더불어 배뇨일기를 작성하면서 시행하는 방광훈련, 골반근육운동(Kegel exercise), 바이오피드백 등 행동치료를 병행할 수 있다.

이러한 치료를 통해 실현 가능한 배뇨 간격을 정하고 매시간 이를 지키게 하면서 매주 30분씩 배뇨 간격을 연장하여 소변을 보는 간격을 4시간까지 도달하게 하여 정상적인 생활이 이루어지도록 한다.

〈동국대 일산불교한방병원장〉

