

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑳ 상강(霜降)
도토리묵꼬치 · 연자들깨찜 · 월과채

무릎 시릴 때 도움 되는 '들깨'

도토리묵꼬치 · 연자들깨찜 · 월과채차밭에는 꽃이 한창이다. 설화쌍봉수라고 하였던가. 꽃과 열매가 각각 제 일을 하고 있다. 하늘빛은 더욱 높아지고 바람조차 쾌청한 날씨가 계속된다. 일교차가 심한 덕에 수증기가 지표에서 엉겨 서리가 만들어지는 가을의 깊숙한 자리에 와있다. 봉정에서 시작된 단풍은 제주 한라까지 보름을 넘기지 않고 온 산중을 붉게 물들인다.

호두를 좋아하는 청설모는 연일 바쁘게 움직인다. 아무래도 올해 호두도 맛을 보기는 틀렸다는 생각이 든다. 에라, 도토리나 주우러 가야겠다. 주섬주섬 채비를 마치니 고동재 보살님이 앞서 가신다. 오랜만의 산행이다. 봄 산행은 꽃에 취해서 즐겁고 가을 산행은 한가득 소득이 있어 즐거운 일이다.

상수리나무가 많은 곳을 찾아 도토리를 줍다 보니 많은 일들이 스쳐지나간다. 오며가며 마주치는 다람쥐도 반갑고 멀리 떼 지어 지나가는 멧돼지는 개체수가 많아 걱정이라고도 한다. 산을 오르는 횟수가 더뎌지는 것도 이유가 있다. 산기슭마다 동물들 겨울채비를 돕자고 일체 채집활동을 금지하고 있기 때문이다. 그래도 동네 어르신들은 자신들 산에 오르며 도토리를 주어모아 장날 이고지고 나오신다. 바짝 마른 도토리를 한 됫박에 2만원씩 팔고 있는 모습에 추억을 소환하기도 한다.

노스님께서 월명암 불사를 하시면서 매일 산에


도토리묵꼬치


연자들깨찜


월과채

오르실 때마다 갓 출가한 새내기인 20대 우리 셋을 앞장세우신다. 하루는 불평을 쏟아내며 "노스님 우리 도토리 안 줍고 안 먹으면 안 되는지요?"라고 항변했다. 노스님의 답은 이러했다. "이런 경을 칠 놈들, 누가 너희들 먹이려고 묵 쑤나? 한창 불사중이라 시주님들 오는데 빈손으로 돌려보낼 수 없어서 묵이라도 쑤어 줄라꼬하지!"

십시일반 모인 시줏돈 덕에 월명암의 법당 건물을 지을 수 있었다. 하지만 철없던 우리 눈에는 너무 심신이 고달파서 중노릇 못하겠다고 호소한 시절이었다. 30년을 훌쩍 넘기고 보니 그때 노스님의 심정이 이해된다.

"남의 주머니에서 나오는 돈이 쉬운 줄 아나? 그저 진심과 신심으로 하심하며 하는 게 불사니라."

도토리묵은 큰 가마솥에 쑬 때마다 불 조절을 잘해야 누르지 않게 할 수 있기에 매번 정신을 바짝 차리고 불을 빼는 시기를 기다린다. "야야, 불 빼라" 소리에 맞춰 장작을 잡아 끄집어내고 숯도 적당히 퍼내면 묵이 넘치지도 않고 누르지도 않고 적절하게 잘 만들어진다.

묵도 두부도 그 시절의 음식은 하나같이 많은 양에 쉴 틈 없이 철따라 만들었다. 지금은 편리한 조리도구 덕에 수월해 졌지만, 아무래도 손수 만드는 음식이 좋은 음식이라는 게 분명한 것 같다. 도토리묵을 만들 때 빠지지 않고 무를 뽑아서 묵 꼬치에 쓸 물김치를 담근다. 잘 익은 무와 묵을 꼬치에 꽂아 하얀무김치 국물에 밥을 말아서 먹어도 좋다.

들깨타작을 하고 나면 기름을 짜고 거피를 낸 들깨가루를 한 자루 만들어 놓는다. 겨우내 들깨가루 쓰임새가 다양하기 때문이다. 연자를 불리고 연근을 잘게 썰고, 밤을 썰어서 들깨가루와 쌀가루에 재래간장을 넣어 만드는 들깨찜은 뼈를 튼튼하게 하고 무릎에 바람 들어오는 일을 막아주기도 한다.

스님들이 차를 많이 마시다보니 무릎이 시리다고 한다. 적절한 보합관계의 식이요법이 필요한 부분이다. 서리가 내리면 호박잎이 모두 간밤에 색이 변하고 시들어져 있다. 미리미리 호박과 호박잎을 따다가 저장해 놓지 않으면 허망한 호박잎을 보게 된다. 월과채라는 이 시기 상차림에 빠지지 않는 음식으로 찹쌀떡을 구워서 채소와 버섯을 넣고 겨자소스를 만들어 무친 다음 호박을 구어서 말아서 만드는 보양음식이다.

10월의 풍성한 행사소식이 들린다. 개산대재, 승시, 약초축제, 전국이 들썩거린다. 사찰음식도 단연 한 몫하는 계절이 왔다.

도토리묵꼬치

재료: 도토리묵 1모, 무김치 2컵

1. 도토리가루와 물을 1:5로 만들어 묵을 쑨 다음 굳으면 깍두기처럼 만든다.
2. 무김치에서 무만 건져내어 꼬치에 꽂는다.
3. 접시에 담을 때 물김치국물과 함께 담는다.

연자들깨찜

재료: 연자 2컵, 연근 300g, 밤 5알, 쌀가루 2큰술, 들깨가루 2큰술, 재래간장 1큰술, 들기름 2큰술, 채수 2컵(건표고 30g, 다시마 30g, 물 3컵을 부어 5분간 끓인 물)

1. 연자는 불린 다음 물에 한번 삶아 놓는다.
2. 연근은 깍두기 모양으로 썰어 놓는다.
3. 밤은 4쪽으로 자른다.
4. 궁중팬에 채수 한 컵과 들기름, 재래간장을 넣고 끓으면 연자와 연근, 밤을 넣고 뒤적이며 덖는다. 끓기 시작하면 나머지 채수에 들깨가루와 쌀가루를 섞은 다음 팬에 붓고 익힌다.
5. 밤이 노랗게 익으면 불을 끈다.

월과채

재료: 호박 1개, 당근 30g, 오이 30g, 팽이버섯 반봉, 찹쌀가루 40g, 물 40㎖, 소금 0.7g, 후추 0.1g, 겨자소스 갠 것

1. 호박은 0.3㎝ 두께로 길게 썰어 참기름과 소금, 후추로 마리네이드 한 후 프라이팬에 구워낸다.
2. 찹쌀가루는 물과 동량을 넣어 갠 후 팬에 기름을 두르고, 찹쌀 전병을 만든다.
3. 당근과 오이, 표고버섯은 곱게 채 썰어 소금에 절여 볶는다.
4. 구운 호박 위에 찹쌀전병을 얹은 후 야채와 버섯 재료를 겨자소스에 버무려 전병 위에 다시 얹는다.
5. 호박을 돌돌 말아 반으로 자른 후 접시에 담아낸다.



류재환의 건강 100세
⑥ 뇌건강과 생활습관

행복이 뇌를 젊게 만든다

현세의 삶은 쉽지는 않다. 주변 환경, 자신의 건강, 경제 사회적인 면, 가족관계 등이 모든 인간에게 영향을 준다. 그러나 옳고 바르게 착하게 선하게 열심히 사는 것, 즉 최선을 다해 사는 것이 중요하다. 건강 문제도 마찬가지다. 뇌의 기능을 유지하고 뇌 건강에 도움 주는 것에 대해 말하고자 한다.

현재의 인간의 뇌의 무게는 1.4~1.5kg 정도로 직립 보행을 하던 초기 인류의 뇌 무게가 500g 정도에 불과했던 것에 비해 지금 인류의 뇌는 무게와 부피가 3배 정도 증가하였다. 뇌 피질을 펼쳤을 때의 면적은 작은 식탁보 정도(2,500㎠)이며 뇌의 촉감은 두부와 비슷하고 무게는 자기 체중의 2% 정도 밖에 되지 않는다. 그러나 뇌의 기능은 우리 몸 전체를 조절하고 사색하고 기억 판단하고 서두에서 이야기한 것과 같은 인간답고 이성적이고 도덕적인 삶을 살 수 있게 하는 중요 기반이 되는 것이다.

또한 감각기관인 눈, 코, 귀, 혀 등의 기관이 사물의 형태, 냄새, 소리, 맛 등의 감각을 측정 · 감지 · 수용하지만 그런 감각을 분석하고 느끼는 것은 눈, 코, 귀, 혀가 아닌 뇌가 되는 것이다. 이러한 인체의 특성에 따라 감각 대체 기술이 신기술로 연구 개발되고 있다. 즉 혀를 통해 사물을 보는 것도 가능하다.

과거에 측정한 IQ 점수를 자기 뇌의 척도로 생각하는 사람이 대부분일 것이다. 장수하는 현재 시대에 뇌에 대한 여러 정보에 대해 점차 관심이 커지는 상황으로 뇌의 기능과 기능 유지 노화 지연에 대해서, 더 나아가 노인성 치매(Alzheimer Dementia) 등 인지 기억 장애에 많은 사람들이 큰 관심을 가지게 되었다.

미국 스탠포드 대학의 뇌 과학자인 데이비드 이글먼은 '인간은 왜 미완성으로 태어나는가'에 대하여 생각하였다. 인간은 포유류 중에서 가장 미완성된 상태로 세상에 출생한다. 동물은 태어난 지 몇 시간 만에 걷고 헤엄치는데 인간만이 걷지 못하는 상태로 1년 가까이 살아야한다. 이유는 뇌기능 때문이다. 대부분 포유류는 이미 출생 시 프로그래밍된 뇌를 가지고 태어난 반면 인간의 뇌는 생후에 프로그래밍 된다.

출생 직후 영아의 뉴런(뇌 신경세포)은 서로 이질적으로 연결(synapse)되어 있지 않다가 지속적인 감각 정보를 받아들여 2년 사이에 뉴런 수가 무려 100조까지 증가한다. 그 중 성인이 되어 자신의 언어나 기후 등 생존환경에서 불필요한 50%가 퇴화되고 노화가 진행되면서 뉴런의 수는 더 감소하게 된다. 노화 시기에도 뉴런을 잘 유지하는 경우도 많이 보게 되는데 이는 인간의 뇌는 무한한 변화 가능성을 가지고 있으며 이런 변화를 결정하는 것은 인간 자신이라는 연구결과가 있다. 즉 뇌의 노화 방지, 뇌 기능 유지의 지식을 알고 있는 것과 알고 있는 지식을 가지고 생활습관을 개선해서 사는 것은 엄청난 차이가 있다.

뇌를 건강하게 유지하는 방법은 피부나 혈관 건강을 유지하는 법과 거의 같다. 중요한 것은 뇌에 좋은 활동을 하고, 뇌에 나쁜 활동을 하지 않는 것이다. 지구상에 타인과 경험이 100% 일치하는 사람은 단 한명도 없으므로 뇌가 일치하는 사람 또한 단 한명도 없다. 성인의 뇌의 경우 뉴런이 100조개에 달하는 만큼 비슷한 뇌 조차 없다.

올바른 식사 · 숙면 · 활동중요
불포화지방산 · 단백질 섭취도

뇌 적성검사를 통해 뇌의 성향에 대해 파악한다. 예를 들어 이성적이고 논리적인 좌측 뇌형은 성취를 좋아하고 우뇌 감수성이 예민한 여성의 경우 긴 머리 모습을 좋아한다. 뇌 적성을 활용할 수 있는 분야는 다양하지만 의학적으로는 stress reduction(스트레스 해소법)에 유용하게 사용된다. 스트레스는 뇌를 위축시키는 큰 요인이 되며 뇌 위축은 뉴런 감소와 기억, 인지, 사고, 판단 저하의 큰 원인이 된다. 논리와 이론에 우세한 좌뇌형의 경우 스스로의 힘으로 무언가 성취할 때 스트레스가 해소가 된다. 예를 들면 성취감을 얻을 수 있는 운동(정상까지 등반할 수 있는 등산, 속도 거리 성취형 운동), 적성에 맞는 가죽 또는 가구 공예, 요리, 프라모델 조립 등이 권장된다.

이런 성취성 취미 활동은 자신의 부족한 부분을 채워주고 스트레스 감소에 도움이 되며 뇌 적성과 뇌 단련에도 유용하다. 예술적인 뇌 기능이 부족한 사람은 예술적 취미 생활에 자주 접촉하며 논리적 뇌기능이 부족한 사람은 토론 집담회나 학술강연회 등 논리를 키울 수 있는 부분을 지속적으로 대면해야한다. 즉 새로운 자극을 받아들이기 위한 능동적 활동으로 뇌의 특성을 개발하고 유지하는 방법이다.

다음은 뇌의 기본적 기능 영역으로 올바르게 먹고 좋은 수면을 취하고 잘 움직이는 것이다. 이중에서 가장 중요한 것은 잘 움직이는 것, 즉 올바른 활동과 운동이 되겠다. 운동과 활동은 뇌의 운동중추를 자극하고 자극을 받은 운동 중추는 뇌 전체에 긍정적 영향을 주게 된다. 영양 면에서는 불포화지방산, 항산화물질(식품), 질 좋은 단백질 섭취가 중요하다. 단백질은 뇌의 주요 구성 성분인 펩타이드를 보충해주고 항산화식품은 뇌의 노화를 예방하며, 불포화지방산은 뇌의 시냅스 수 감소를 예방하며 기억력과 인지력을 유지하게 해준다. 오메가 3는 뇌신경세포와 성분이 같은 DHA와 EPA가 들어 있어 지속적으로 복용하는 것이 좋다. 충분한 수면은 뇌세포의 간격을 평소보다 60%나 확장하게 해주는데 이에 따라 뇌의 노폐물이 제거되므로 기억을 정리하거나 정착시키는 작업 또한 수면 중에 일어나게 된다. 뇌 노화 방지와 기능 유지의 또 다른 방법은 인간이 느끼는 기쁘고 슬프고 즐거운 감정 등을 이용해 뇌를 훈련하는 방법이다. 삶과 젊음과 생활의 소중함을 느끼고 가족과 주위 사람과 좋은 관계를 유지하고 행복감을 느끼는 삶이 그렇지 못한 삶과 비해 뇌 기능 유지와 노화 방지에 큰 차이가 나게 된다. 올바른 감정 상태는 뇌 기능이 건강하다는 증거가 된다.

전국병원불자연합회장(경희대 동서의학대학원 주임교수)

