

대안 스님의
24절기 사찰밥상
㉑ 입동(立冬)
김장김치 · 무배추전 · 동치미

동안거 겨울나기 제격인 배추·무

선방의 일주문마다 걸망 하나씩 메고 걸어 들어가는 운수납자들의 발걸음을 재촉하는 입동이다.

겨울철 방부는 김장을 해야 해서 일찍 산문에 들어가야 했다. 용상방을 짜기 전에 모두 모여 본방식구들과 더불어 한 철 지낼 겨울준비를 같이 하던 시절이다. 밭에서 옮겨온 배추를 함께 절이고 양념을 만들고 무말랭이도 썰어 널고, 시래기까지 엮어 말리면 동안거가 시작된다.

지금이야 배추농사도 흔하고 물질이 많은 시절이지만 과거에는 강원 학인이나 선방 수좌들이나 수중에 돈 한 푼 지닐 겨를도 없이 앞만 보고 살던 시절이었다. 김장김치 양념도 사찰의 형편에 따라 차이가 있지만 워낙 많은 김장을 준비하는 탓에 모두 갖추어 담기보다 간은 좀 세고 고춧가루는 덜 넣은 국물 많은 김치가 대부분이었다.

절집의 김장은 산중마다 이야깃거리를 품어낸다. 몇 만 포기씩 하던 그 많던 김장문화가 점점 간소화되고, 쉽게 조달되는 채소덕분에 굳이 먹을거리가 흔한 시절에 많은 김치를 한꺼번에 할 필요가 없어진 것 같다. 마을사람들과 달리 채식김치를 만드는 우리네 김치양념은 늙은 호박과 통찹쌀을 푹 고아서 표고버섯과 다시마 우린 물을 넣고, 사찰 간장으로 담그는 김치로 장김치라 부르기도 한다. 장맛이 좋으니 김치맛도 세속김치와 견주어 단연 빠지지 않는다. 김치가 발효되는 것은 쌀풀인 전분이 그 기전이다. 전분이 없으면 김치 유산균의 확산을 돕지 못하여 김치가 제대로 숙성된 맛을 내지 못한다.


배추겉장김치

동치미도 지금 담가두어야 동지 때 팥죽과 더불어 맛볼 수 있는 별미다. 동치미무는 한 뼘 크기 무를 이용하여 담그는데, 무를 씻어서 물기가 있을 때 천일염에 굴린 다음 항아리에 차곡차곡 담는다. 이틀 지난 다음 소금물을 끓여서 붓는데 이때 생강과 청각, 배와 더불어 찰밥 한 공기를 베주머니에 담아 넣어두며 한 달 동안 숙성이 잘 되면 톡 쏘는 맛의 동치미를 맛볼 수 있다.

겨우내 자주 먹는 도토리묵 역시 사찰마다 묵쑤는 분이 계실정도로 흔하게 만드는 음식이다. 도토리묵과 동치미무를 꼬치에 꽂아 행사음식으로 내어보니 반응이 좋았다. 묵은 간장양념과 항상 같이해왔기에 간장 없는 도토리묵이 생소하게 느껴지지만 막상 묵을 쑬 때 소금간을 하기 때문에 그리 싱겁지는 않다. 동치미무와 국물을 곁들인 도토리묵을 한번 해보기를 권한다.


무전 · 배추전

두부장도 이때 담그는데 두부의 물기를 짜 베주머니에 넣은 다음 된장독에 박아두었다가 3개월이 지나는 2월쯤 꺼내면 서양의 치즈처럼 매끈한 두부장이 된다. 그 짭조름한 맛은 한 번 맛보면 잊을 수 없는 입에 착 달라붙는 맛이다. 아무리 짠 두부장도 상온에 나오면 삭아서 맛이 없어진다. 1년 이상 두고 먹기보다 해마다 담아서 먹는 것이 좋다. 사실 두부장은 항아리 한독 된장을 변질시켜서 한 번 담글 때 작은 항아리에 두부주머니를 된장으로 봉합해서 넣어두는 것이 경제적이다. 김장김치를 담글 때마다 새참을 만드는데 무와 배추전을 해먹는 재미가 쏠쏠하다. 배추는 배춧대를 방망이로 살살 두드려서 부드럽게 한 다음 풀국을 묻혀 전을 지지면 된다. 무는 생무를 지지기보다 간장이 들어간 채수에 조린 다음 풀국을 만들어 지진다. 굳이 양념간장을 곁들이지 않아도 들기름과 집간장, 표고와 다시마물인 채수만으로도 맛 좋은 전이 된다.


동치미

배추김장김치

재료: 배추 1통, 무 100g, 늙은호박 100g, 고춧가루 1컵, 건고추 10개, 통찹쌀 ½컵, 건표고 10개, 다시마 20g, 청각 10g, 집간장 ½컵, 배 100g, 생강 반쪽, 소금 1T, 절임용 소금 1컵

1. 배추 밑동에 칼집을 내고 반으로 갈라 소금물에 적신 후 줄기 부분에 소금을 뿌려 알맞게 절여지면 씻어서 물기를 뺀다.
2. 찹쌀은 미리 씻어 물에 불린다.
3. 물 7컵에 표고와 다시마를 5분정도 끓이다가 건져내고 호박과 찹쌀이 퍼지도록 끓인다.
4. 건고추는 가위로 잘라 물에 불려 놓는다.
5. 무는 채썰어 놓는다.
6. 삶아놓은 호박물에 배, 건고추, 집간장, 고춧가루, 생강을 믹서에 넣고 간 다음 청각을 다져 넣고 소금으로 간을 맞춰 김치 속 양념을 만든다.
6. 버무린 김치 양념 속을 배춧잎 사이사이에 펴서 넣고 겉잎으로 감싼 후 담는다.

무전 · 배추전

재료: 다발무(소) 1개, 배춧잎 8장, 집간장 1T, 들기름 1T, 부침유(들기름2T+식용유2T), 부침옷(밀가루 1컵, 쌀가루 2T, 전분 1T, 물 ¾컵, 집간장 1T)

1. 무는 납작하게 썰어 냄비에 물 ½컵, 들기름과 집간장을 넣고 무를 차곡차곡 담는다.
2. 무가 익으면 수분이 나오므로 무가 덜 잠길 정도까지만 물을 붓고 중간불에서 뚜껑을 덮고 조린다.
3. 배춧잎은 방망이로 뻣뻣하고 두꺼운 심부분을 살살 두드려 부드럽게 만들고 너무 크면 세로로 2~3등분한다.
4. 부침옷 재료대로 부침반죽을 만든다.
5. 무와 배추에 부침옷을 입힌 뒤 팬에 부침용 기름을 두르고 부친다.

동치미

재료: 동치미무 10개, 천일염 2㎏, 청각 30g, 생강 100g, 배 2개, 찰밥 한 공기, 무청속 약간

1. 무를 씻어 물기 있을 때 천일염에 굴린 다음 항아리에 담는다.
2. 물 30L 분량에 소금을 1㎏을 넣고 소금을 녹인다.
3. 청각, 생강, 배(씨를 잘라낸다), 찰밥, 무청 속을 넣고 무가 떠오르지 않도록 산죽가지를 넣어 고정한다. 일주일후 간을 본 후 싱거우면 소금물을 더 끓여 붓는다. 짤 경우에는 맹물만 끓여서 식힌 다음 더 붓는다.



류재환의 건강 100세
⑦ 예방 접종의 필요성

'예방 접종'은 건강 유지 첩경

좋은 습관을 자동화하는 방법과 뇌를 프로그래밍 하는 요령, 방법을 숙지하고 배우면 건강하게 삶을 살 수 있는 지혜를 얻게 되는 것이다.

이번에 성인에게 필요한 예방 접종에 대해 말하고자 한다. 과거 조선시대 개화기, 일제 강점기, 6.25사변 이후 경제 개발 시기에 결핵 질환, 천연두, 뇌염, 소아마비, 홍역, 파상풍, 디프테리아, 장티푸스 등과 같은 감염성 전염질환이 많았다. 높은 유병율과 사망에 대한 과거 의학사의 여러 사례를 볼 수 있다. 이런 감염성 전염성 질환들은 각종 예방 접종과 치료약의 개발로 현 의료계에서 거의 사라져 가고 있고, 간헐적으로 발병한다고 하더라도 법정 1종, 2종 전염병의 약 개발처럼 과거의 무서운 질병은 아닌 것이 되었다.

이런 변화는 의학의 발전과 항생제 개발, 신약개발 등과 사람들의 생활수준 향상, 다양한 영양섭취 및 건강상태 호전, 더 나아가 개인 및 집단 위생 상태를 청결하게 유지하게 된 것에 의한 결과이다. 또한 상기 질병들에 대해 예방 접종을 실시한 것도 질병 퇴치에 도움이 컸다.

그럼 왜 예방 접종이 필요할까? 예방 접종은 질병을 일으키는 병균이나 그 병균이 생성한 독성물질 혹은 병균과 유사한 균을 사람의 몸속에 주입함으로써 접종된 사람이 균에 감염된 것과 같은 상태를 인위적으로 유발시키고, 병에 걸렸다 나은 후에 같은 면역성을 얻게 하는 것이다.

이렇게 얻어진 면역성은 사람의 몸에 예방 접종 시 사용했던 것과 같거나 유사한 병균이 몸 안에 들어오는 경우 그 효과를 발휘하여 질병을 예방하거나 혹시 병에 걸리더라도 질병의 결과를 단축시키고 증상이나 후유증을 약화시키게 된다. 결과적으로 질병의 증상 및 후유증이 심하고 사망률이 높은 질병에 대해서는 효과적인 예방 접종 방법만 있다면 성인이나 소아를 막론하고 예방 접종을 하는 것이 좋다.

우리에게 모두 필요한 예방 접종은 다음과 같다.

1) B형 간염 예방 접종

2016년도 건강보험 심사평가원 자료에 의하면 전체 간염 중 B형 간염 유병률이 86%, C형 간염 12%, A형 간염 2%이다. 서양에 비해 한국, 중국 등 동아시아 바이러스 간염자 중 B형 간염자의 유병율이 높게 나타난다.

B형 간염 예방 접종은 최초 접종, 1개월 후 2차 접종, 5개월 후 3차 접종으로 6개월 동안 3번 접종이 권장된다. 일단 B형 간염균의 만성 보균자가 되면 보균 상태를 벗어나기 어려울 뿐만 아니라 B형 간염균 보균자의 간경화, 간암의 발생이 일반인보다 훨씬 증가하기 때문에 매우 심각한 문제가 된다. B형 간염 예방 접종 후 항체 발현율은 95%에 이른다.

개인 위생 · 청결 유지
좋은 생활습관 중요

2) 파상풍 예방 접종

파상풍은 매우 치명적인 질환으로 보고 있으며 발생건수보다 실제 발병자수는 더 많을 것으로 생각되는 질환이다. 성인의 경우 과거 DTaP나 Td(성인형 파상풍 접종)를 접종한 적이 없는 경우 Td 1차 접종 후 4-8주 간격으로 2차 접종, 6-12개월 후 3차 예방 접종 실시하며 그 중 1번은 Tdip(성인용 디프테리아, 파상풍, 백일해)로 그 후 지속적으로 10년에 1번씩 Td로 파상풍 추가 예방 접종하면 된다.

3) 독감 예방 접종

독감 발생률은 해마다 다르지만 수년 간격으로 세계적으로 유행하는 질환이다. 독감은 건조하고 기온이 떨어지고 쌀쌀한 11월부터 다음 해 4월 사이에 유행하며 2월에서 3월 사이에 가장 많이 발생한다. 독감 예방 접종은 이 질환으로 인한 사망 위험이 높은 사람들, 즉 독감 합병증이 잘 발생하는 심혈관계, 호흡기계 질환을 만성적으로 앓고 있는 환자나 만성적 질환으로 입원 중이거나 요양시설에 개호 중인 사람, 65세 이상 남녀환자 등에서 주위를 요한다. 예방 접종에 따른 방어 효과는 80% 이상이고 그 효과는 약 1년 정도 지속된다.

4) 폐렴 예방 접종

우리나라 폐렴구균 발생률은 인구 고령화와 더불어 증가할 것으로 예상되며 폐렴 발생 위험인자 및 악화 요인은 독감과 유사하다. 폐렴구균 예방 접종은 1회로 평생 면역을 얻게 되며, 폐렴구균이 유행 시 추가 접종도 필요할 수 있다. 시설수용자인 경우 50세 이후 예방 접종이 필요하며 성인의 경우 65세 이후 1회 접종이 권장되고 있다. 예방 접종 후 이상 반응은 접종 후 통증, 부종, 발적, 발열 등이다.

5) 대상포진 예방 접종

대상포진은 노인에게 호발할 수 있으며 포진 후 신경통이라는 합병증을 남길 수 있으므로 주의를 요한다. 예방 접종 효과는 대상포진 발병 50%, 포진 후 신경통 발생 60% 정도 감소시키는 효과로 대상포진 예방 접종 후에도 대상포진에 걸릴 수 있으나 예방 접종한 사람은 대상포진 증상이 경미하고 포진 후 신경통 강도도 훨씬 약하다. 비용 대비 효과가 가장 양호한 60대에 예방 접종이 바람직하다. 예방 접종 후 효과는 최소 3년간 유지되며 길게는 5년까지로 유지된다.

6) A형 간염 예방 접종

현재 영유아 필수 예방 접종에서 제외되었으며 20~30대에 A형 간염 항체 보유율이 20% 이하로 위생 관리가 어려운 해외 지역으로 가는 경우 A형 간염 예방 접종이 필요하다.

이상과 같이 성인에게 필요한 예방 접종에 대해 살펴보았으며 계획된 예방 프로그램을 잘 숙지하여 전염 질환에 이환되지 않도록 관심을 갖는 것이 현재에 살아가는 우리에게 건강 유지법 중 하나가 되겠다.

전국병원불자연합회장(경희대 동서의학대학원 주임교수)

청동불상 조성업체 대원불교미술원



그 동안 저희 대원불교미술원을 성원해 주신 여러 스님분들께 머리 숙여 감사 드립니다.

그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교미술원에서는 청동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 등 일체를 혼을 담아 조성(제작)하여 저렴하고 합리적인 가격에 조성하고 있습니다.
또한, 저희 대원불교미술원에서는 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다.
수거해 온 물건 및 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로 어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다.

감사합니다. 원장 임영달 올림.

경기도 포천시 내촌면 진목리 565-5
전화 031)573-3722 팩스 031)573-3723 H·P 010-7171-2636

정성을 다하는 대원불교미술원이 되겠습니다

숙면이 보약입니다. 특허 제10-1337352호
숯침대



숯침대의 효능 효과
① 부항과 뜸 효과를 볼 수 있으며 좌욕효과가 탁월합니다.
② 신체의 전자장을 조절하여 신진대사를 촉진하고 쾌적한 숙면에 도움이 됩니다.
③ 요통환자와 중풍, 고지혈증, 콜레스테롤에 도움이 되며, 손발이 차고 저리는 분에게도 효과가 있습니다.
④ 숯에는 수많은 공기구멍이 있어 구멍 속으로 공기분자의 흐름에 진통을 일으켜 원적외선 방출합니다.
⑤ 컴퓨터를 오래 사용하여 피로해진 눈과 어깨를 보호, 전자파를 상쇄시켜 쾌적한 환경을 유지할 수 있습니다.
⑥ 강한 원적외선 복사열이 공기 중으로 방출되므로 이불을 덮지 않아도 구들장처럼 뜨겁게 방안 구석구석의 공기를 데워줍니다.
⑦ 냄새 제거, 공기 정화, 습도 조절, 전기요금 절감, 뛰어난 영구 보존.

취급 품목
◆ 숯침대
◆ 숯카우치
◆ 좌훈기
◆ 족욕기

숯침대Q : ~~3,300,000~~ → 판매가 2,200,000
숯침대S : ~~2,200,000~~ → 판매가 1,480,000
카우치 : ~~2,670,000~~ → 판매가 1,780,000
평 상 : ~~2,220,000~~ → 판매가 1,480,000
보료Q : ~~2,190,000~~ → 판매가 1,460,000
보료S : ~~1,590,000~~ → 판매가 1,060,000

주소 | 경기도 포천시 내촌면 작은넙고개1길 78
구입 및 문의 | 031-532-3277. 533-3722. 010-7171-2636. 010-3576-6802