

대안 스님의
24절기 사찰밥상
③ 입춘(立春)
톳연근찜 · 두부소박이 · 콩나물잡채

'절기의 시작' 고소함 찾아서

'입춘대길 건양다경' 봄이 시작하니 큰 길운을 맞이하고 좋은 일과 경사로운 일이 많기를 바라는 축문이다. 얼마나 추운겨울을 지나왔기에 속담은 더 거창하다. 오죽하면 "입춘축 붙이는 일이 굿 한 번 하는 것보다 낫다"고 했을까?

설날 앞두고 입춘이다. 가뜩이나 그믐날 할 일도 많은데 삼재풀이 한다고 불공도 덧붙여하는 날이다. 왜 하필 삼재풀이는 입춘 아니면 안 통한다고 했는지 아직도 의문이지만 미루어보건대 절기상 가장 첫날이니 만사형통을 바라는 마음에서 시작되지 않았나 싶다.

지리산자락 금수암 도량에는 아직 복수초가 나올 자리에 낙엽만 쌓여있다. 아무래도 우수가 되어야 나올 성 싶다. 입춘에 먹는 절기음식을 보자니 아직도 김장김치에서 벗어나지 못하고 묵은나물과 더불어 새 맛을 더 기다려야 할 참이다.

말려둔 시래기를 잘 삶아서 얇은 막을 벗겨내고 된장과 들기름을 넣고 조물조물 무친 다음 채수를 넣고 자박하게 지져내면 추위를 녹이는 맛이 된다. 잘 말려둔 건톳 역시 좋은 식재료다. 녹미채인 해조류는 요오드 성분이 많아 갑상선 질환에는 조심해야 하지만 이 음식 역시 연근과 만나면 지루한 일상을 잠시 벗어나게 하는 즐거움을 준다. 연근은 그저 강판에 갈아서 체에 받쳐서 적당히 촉촉한 식감을 주게 하고, 소금과 참기름 조금 넣고 불린 톳과 치대서 작은 뭉치로 만들어


톳연근찜


두부소박이


콩나물 잡채

찜기에 쪄내어 초고추장에 찍어먹으면 '단짠단짠' 맛을 준다.

설날 앞두고 미리 해놓는 두부 역시 입춘에 먹는 음식이다. 마른표고버섯을 불려서 잘게 다진 다음 집간장과 참기름으로 밑간한 후 팬에 덖어 만드는 두부소박이는 간단하면서도 놀라움을 주는 음식이다. 전통사찰음식에는 튀김음식이 당연히 없었지만 시대변천사 따라 절에 손님이라도 오는 날에는 수삼을 튀겨 내거나 두부소박이를 요리처럼 만들어 대접하는 시간이 세월만큼 켜켜이 쌓여있다.

절에서 만드는 잡채는 초심자들에게 번거로운 음식 중 하나다. 그 복잡함을 줄이기 위해 고안해 낸 것이 콩나물 잡채다. 겨울에 따뜻한 온기로 콩나물시루를 들여놓고 시루에서 내려온 물을 고스란히 계속 부어서 키우는 콩나물은 직접 키워보지 않으면 많은 부분을 놓치고 만다. 일주일 자란 콩나물의 생동감을 손끝으로 느끼는 순간은 첫손으로 뽑아 올린 콩나물의 미끈한 자태다. 잔뿌리 하나 없이 자란 예쁜 콩나물로 시원하고 맑은 콩나물국을 만들어 먹는 순간은 두고두고 좋은 추억이다. 잘 자란 콩나물은 한 번에 다 뽑아서 먹기보다 먹을 양만 한 줌씩 조심스레 뽑자. 겨울철 음식의 식재료로 부단히 사용돼온 정겨운 콩나물! 이제는 그 분주함조차 쉬고 싶고 사소한 일에 지나친 열정도 과하다 싶어서 그저 공장에서 길러 나온 콩나물이라도 GMO만 아니면 사들고 온다.

미국의 경제학자 칼스미스가 "미국이 50년 후 미국을 팔아도 GMO의 폐해를 다 보상하기 어렵다"고 한 말을 되새겨본다. 이제 우리의 밥상에서 걷어내야 할 것이 무엇인지 고민해 봐야 한다. 가장 흔하게 즐겨먹는 두부 역시 GMO 콩으로 만드는 게 다반사인 세상이다. 분별심 없이 먹어야 하지만 굳이 국산콩이니 유기농이니 따지고 먹을 수밖에 없는 현재의 실정은 이러한 부분이 부각되지 않는다.

톳연근찜

마른 톳 10g, 연근 300g, 참기름 1t, 소금 ⅓t

1. 마른 톳을 흐르는 물에 바락바락 주무르면서 깨끗하게 씻어 물에 불린다.
2. 연근은 강판에 갈아서 체에 받쳐 건더기를 준비한다.
3. 마른 톳을 물기를 꼭 짜서 자른다.
4. 같은 연근에 톳과 참기름을 넣고 소금으로 간을 한 후 한입크기로 뭉쳐서 김이 오른 찜기에 찐다.

두부소박이

두부 1모, 건표고버섯 3개, 집간장 ½T, 전분 ½컵, 찹쌀가루 ½컵, 소금약간, 후추약간, 참기름 1t, 튀김용 식용유 적당량

1. 두부는 3*5㎝, 두께 0.3㎝정도로 썰어서 소금과 후추를 뿌린다.
2. 표고버섯을 물에 불린 후 잘게 다진다.
3. 다진 버섯을 물기를 제거하고 집간장과 참기름으로 밑간을 한 후 살짝 덖는다.
4. 두부 위에 준비한 표고버섯을 얹어서 잘 펴주고 또 하나의 두부를 맞대어 준비한다.
5. 준비한 두부를 전분을 묻히고 다시 찹쌀가루를 묻힌 후 160℃에서 튀긴다.

콩나물 잡채

콩나물 400g, 당면 300g, 마른표고버섯 5개, 사각유부(소) 10개, 청고추 2개, 홍고추 1개, 소금약간, 참기름 약간, 전체양념(고춧가루1T, 참기름1T, 소금약간), 당면양념(물½컵, 집간장3T, 참기름1T)

1. 콩나물은 콩깍지와 긴 뿌리를 제거하고 깨끗이 씻는다.
냄비에 물 ½컵, 참기름 1T을 넣고 끓이다가 끓으면 콩나물을 넣고 뚜껑을 닫고 익힌다. 아삭할 정도로 익으면 콩나물만 건져 볼에 담아 식힌다.
2. 당면은 불리지 않고 바로 끓는 물에 삶아 반투명해지면 찬물에 헹궈 채반에 담아 물기를 뺀다. 팬에 물, 집간장, 참기름을 넣고 끓으면 당면을 넣고 20분 정도 충분히 익힌다.
3. 마른표고버섯은 찬물에 불려 물기를 짠 뒤 채 썬다. 그리고 참기름과 소금으로 밑간한 뒤 팬에 익는다.
4. 유부는 끓는 물에 두 번 데치고 물기를 짠 후 채 썰어 참기름과 소금으로 밑간한 뒤 팬에 익는다.
5. 청 · 홍고추는 반 갈라 씨를 제거한 뒤 채 썬다.
6. 준비한 콩나물, 당면, 표고버섯, 유부, 청 · 홍고추, 고춧가루, 참기름을 넣고 버무린 뒤 소금으로 간한다.



김동일의 건강 한방
③ 안구건조증

화기 돋우는 스트레스와 생활환경 주원인
〈火氣〉

눈에 반해 결혼했다는 말을 들었던 사람도 세월은 어쩔 수 없다. 맑고 깨끗했던 공막의 색도 탁해지고, 눈의 형태와 압력을 일정하게 유지하게 하는 액체인 방수 속에도 노폐물이 쌓이게 된다. 모기나 날파리가 어른거리는 듯 느껴진다 하여 붙여진 '비문증(飛蚊症)'이 생기기도 하고, 안구건조가 심해지기도 한다. 심하면 시력을 잃게 하는 '황반변성'이 생기기도 한다.

한의학에서 사람의 노화는 수(水)의 기운이 마르고, 단전에 모여 있어야 하는 화기(火氣)가 병적으로 상승하는 과정이라 인식한다. 이러한 노화과정에서 간(肝)은 제 기능을 잃기 쉬우며, 간의 정혈(精血)이 모여 작용하는 눈에 노화가 두드러질 수 있다. 이러한 내부의 건조화뿐만 아니라 외부의 메마른 조건 역시 눈에 병리적 환경을 만들게 된다.

기후 변화나 중국발 미세먼지에 더하여 황사는 해를 거듭할수록 심해지고 있다. 황사가 건강에 미치는 문제점들은 많지만 눈에 미치는 영향은 직접적이고 현저하다. 특히 눈이 메마르고 뻑뻑해져 불편을 겪는 안구건조증 환자들에게 황사는 골칫거리가 아닐 수 없다.

안구건조증이란 말 그대로 안구가 건조해져 일련의 불편이 생기는 기능적인 질환이다. 눈물의 분비가 부족하거나 증발량이 지나치게 많은 것이 일차적인 원인이라 할 수 있다. 아울러 눈물의 조성 성분에 문제가 생기는 것 역시 원인이 된다.

무엇이 눈물샘 분비에 문제를 일으키는 것일까? 스마트폰이나 컴퓨터 모니터 사용으로 대표되는 눈의 과로나 혹사, 극심한 스트레스, 수면부족, 건조한 환경에서의 생활, 눈물샘의 염증 등이 원인이다. 일반인에게 잘 알려지지 않았지만 안구와 점막의 건조를 일으키는 질병으로 쇼그렌증후군 같은 전신질환도 있다.

쇼그렌증후군은 침샘과 눈물샘 등 외분비샘에 림프구가 침윤되어 생기는 만성 자가면역성 질환이다. 안구 건조와 함께 침이 부족하여 입이 마르는 구강 건조를 특징으로 한다. 절반 정도의 환자는 외분비샘의 기능장애뿐 아니라 자가면역 반응에 의해 관절염이나 손이 차갑고 창백해지는 레이노 현상 등의 다양한 증상을 일으킬 수 있다.

쇼그렌증후군만으로 증상이 발현되면 '일차성 쇼그렌증후군'이라고 하고, 류마티스관절염, 전신홍반루푸스 등의 다른 자가면역 질환과 함께 나타나면 '이차성 쇼그렌증후군'이라고 한다. 따라서 안구의 건조감이 느껴진다면 입마름은 없는지 다른 관절의 문제는 없는지 우선적으로 확인할 필요가 있다.



스마트폰 · 모니터 · 커피 등 줄여야
명상 · 참선 등 마음공부 도움

안구건조증이 생기면 눈이 쉽게 피로하여 책이나 작은 물건을 보기가 어렵고, 심한 경우에는 아예 눈을 뜨는 게 힘들어 눈을 감고 있어야 편하게 된다. 안구가 충혈되거나, 차고 건조한 바람을 쐬면 도리어 눈물이 줄줄 흐르기도 한다. 나중에는 눈이 나빠지기도 한다.

안구건조증이 지속되면 두통과 전신적 피로가 잘 나타난다. 안구 주변과 옆머리가 아프고, 심하면 뒷머리까지 통증이 나타난다. 결과적으로 심신의 피로가 누적되어 업무나 학습은 물론 생활 전반에 불편을 유발한다. 눈을 비비거나 찡그리는 일을 반복함으로 인해 이마와 눈 주변에 주름을 늘게 한다.

안구건조증은 증상을 위주로 진단하지만 확진을 위해 각막과 결막을 확대하여 관찰하고, 눈물의 분비량을 측정하여 진단하게 된다. 한의학에서는 눈에 대한 진찰과 함께 맥과 혀에 나타난 조(燥)와 화(火)의 정도를 평가하게 된다. 아울러 몸의 화기(火氣)를 북돋는 정신적 스트레스와 음식 및 생활환경에 대해 자세히 문진을 하게 된다.

치료 단계에서는, 염증이 원인인 경우에는 염증을 우선적으로 치료하게 되고, 다른 원인 질환이 확실하게 있다면 그 원인 질환에 대한 치료를 우선한다. 물론 눈물의 생성이 근원적으로 문제가 있다면 인공 누액을 보충하게 된다.

연령증가에 따른 노화와 생활의 변화나 스트레스 등으로 인한 경우에는 명상이나 참선 같은 마음공부를 먼저 권하게 된다. 그리고 사물탕과 육미지황탕 등 당귀와 숙지황을 포함하고 있어 정혈(精血)을 생성시키는 한약을 투여하고, 눈 주변의 경혈 및 간과 눈의 기능을 조절하는 경락에 분포하는 경혈에 침치료를 하게 된다. 엄지발가락과 둘째 발가락 사이 발등 쪽에 있는 '태충'이라는 경혈에 침치료를 하면 금방 눈이 시원하게 느껴진다. 특히 가볍거나 생긴 지 얼마 되지 않은 안구건조증은 잘 호전되기도 한다.

자가치료 방법으로는 안와주변 부위의 맛사지와 온습포를 우선적으로 권할 수 있다. 눈을 감고 깨끗하게 씻은 손을 비벼서 따뜻하게 한 다음 안와주변을 1cm 간격으로 가볍게 지압하거나 온습포를 이용하여 눈과 주변을 부드럽게 이완하고 혈액순환을 개선시킨다. 구기자와 대추를 함께 달여 차로 마시는 것은 카페인이 들어 안구건조를 심화시킬 수 있는 커피보다는 한결 나을 것이다.

사실 이러한 여러 방법에도 불구하고 심한 안구건조증은 잘 낫지 않는다. 그래서 예방이 중요하다. 스마트폰 사용을 제한하고, 오랜 시간의 독서나 컴퓨터 사용을 자제하고, 온풍기나 에어컨 바람을 직접 쐬지 않아야 하며, 물을 충분히 마시고, 실내를 건조하지 않게 해야 한다.

불어오는 황사나 삶의 스트레스를 자신이 직접 해결할 수는 없지만 스스로 만드는 내면의 화기(火氣)는 내려놓을 수 있다. 마음의 화기는 간의 풍기(風氣)를 일으키고 혈을 메마르게 하여 결과적으로 눈의 정혈과 진액을 메마르게 한다. 어릴 적의 맑고 촉촉한 눈으로 되돌릴 수는 없겠지만 마음의 거울을 닦고 화기를 식힌다면 눈의 메마름은 덜어낼 수 있을 것이다.

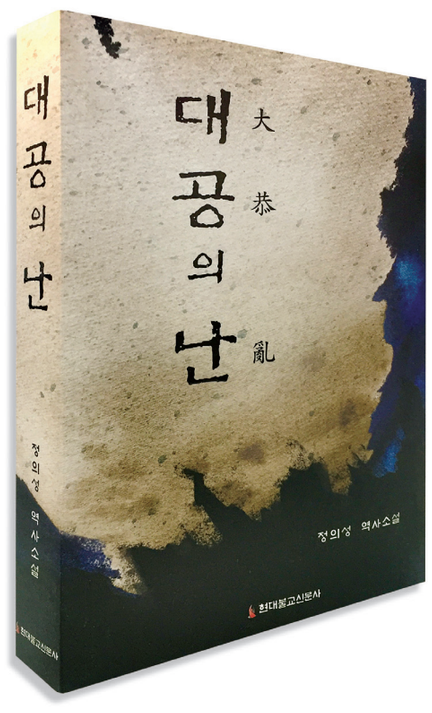
〈동국대학교 일산불교한방병원 병원장〉

"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