

대안 스님의
24절기 사찰밥상
④ 우수(雨水)
버섯강정 · 호박죽 · 사찰 보양탕

사찰 보양식 주재료 '버섯'

복수초가 보이는 우수에는 바람이 유난히 잦다. 아무래도 눈이 녹아 비를 만드느라 바람이 돕는 모양이다. 아지랑이가 피어오르는 차밭을 지나치다보면 군데군데 노오란 복수초가 솜털줄기를 밀어올리고 있다. 가장 먼저 땅을 뚫고 올라오는 식물이다.

복수초를 찜기에 찐 다음 말려두었다가 차로 음용해 먹기도 하고 곱게 가루를 내어 다완에 가루를 넣고 차선으로 거품을 내어 말차로 만들기도 한다.

출가하여 산중에서 설명절마다 만들던 쌀강정을 10년 넘게 노스님 밑에서 익히다보니 고추장을 이용한 버섯강정을 개발하게 되었다. 생표고버섯을 소금을 뿌려 밑간해 전분을 묻힌 뒤 물기를 없애고, 밀가루반죽을 입혀 두 번 튀긴 다음 고추장과 조청 매실청을 넣고 섞어서 바삭하게 센불에 양념을 입힌 버섯강정은 호박씨와 해바라기씨를 뿌려서 먹는 발우공양 음식점의 오픈메뉴였다. 전통을 벗어났다고 호되게 시비하는 비구니 선배스님들과 "맛이 있으면 좋을시고"라고 칭찬하는 분들…. 호불호가 갈렸던 음식이다.

사찰음식의 대중화를 위해 나름의 소중한 시간을 경험했고, 경험한 만큼 보인다고 다시 되돌아가는 일은 만들지 않는 교훈도 얻었다.

겨우내 서걱서걱한 얼음 속에서 푹 익은 동치미는 호박죽과 함께 먹는 맛 또한 일품인 시절이다. 이때쯤 반질반질 윤기 나는 호박껍질을 벗겨내고 드러난 속살을 보면 주홍빛이 짙다. 씨는 모아서 파종을 위해 말려두고, 팥과 찹쌀을 풀어 몽글몽글한 찹쌀이 씹히는 호박죽은 팥알갱이가 퍼지지 않게 삶아서 채에 받쳐 물기를 빼내고 죽에 넣어야 호박죽이 정갈하게 된다. 또한 요즘 흔하게 보이는 것이 견과류다. 불포화지방산이 풍부한 항노화식품 견과류는 불과 10년 새에 절집의 겨울철 보양탕의 식재료로 자리 잡았다.


버섯강정


호박죽


사찰 보양탕

여러 종류의 버섯과 견과류, 연근, 단호박을 넣고 만드는 보양탕은 특히 마른 버섯인 목이버섯의 효능이 대단하다. 흔하다고 가볍게 여겼던 목이버섯은 서양에서는 예수의 제자 유다가 목을 맨 나무에서 자란다고 유다의 귀라는 별칭이 있다.

우리 몸의 멜라닌 색소를 몸 밖으로 배출시켜주는 목이버섯은 대개 잡채에나 넣어 먹는 식재료였다. 사찰에서는 된장찌개에 넣거나 불려 곱게 채 썰어서 잎채소와 나물반찬을 만들기도 하고, 보살님들은 얼굴에 팩 재료로 사용하도록 알려드리기도 한다. 검버섯을 걷어내는 데 효과가 있다는 목이버섯은 중국에서는 상당히 오랜 기간 일상식으로 자리 잡고 있다.

사찰음식은 우리 불교 역사 속에서 함께 태동한 이래 민초들의 밥상이나 귀족의 밥상이나 다름없이 채소음식이 주를 이루고, 각 지방의 특산물에 따라 더해지거나 특화된 음식으로 자리 잡게 되었다.

작금의 사찰음식이 오래도록 인류의 생명을 지키고 공존하는 생명살림 문화로서의 의미는 희석되고 건강음식으로만 회자될까 저어되는 부분이 있다. 세상의 수많은 음식 중에서 사찰음식의 고유성은 불교라는 자비로운 정신에서 태동하여 실천적 삶의 가치관까지 이끄는 데 일조하였다.

버섯강정
표고버섯 3개, 양송이버섯 3개, 새송이버섯 ½개, 청피망 ⅓개, 홍피망 ⅓개, 견과류(호박씨 · 해바라기씨 섞어서 1T), 식용유 적당량, 전분 적당량

소스재료 : 고추장 1T, 송표간장 1T, 조청 1T, 매실청 1T

반죽만들기 : 밀가루 1컵, 물 ⅘컵, 전분 2T, 소금 약간

1. 생버섯은 마른수건으로 토닥거리면서 먼지를 털어낸 후 물수건으로 닦는다.
2. 반죽용 재료를 섞어 양에 맞추어 만들어 놓는다.
3. 청 · 홍피망은 버섯 크기정도로 썰고 견과류는 굵게 다져놓는다.
4. 손질한 버섯을 전분에 살짝 굴린 후 2의 반죽 옷을 입혀 두 번 튀겨낸다.
5. 고추장소스 재료를 예열된 냄비에 넣고 끓으면 버섯과 피망을 넣고 뒤적인다.
6. 버무린 버섯을 접시에 담고 마지막에 견과류를 뿌린다.

호박죽
청둥호박(늙은호박) 800g, 팥 반컵, 찹쌀가루 200g, 소금½T, 꿀 1T

1. 냄비에 불린 팥을 삶는데 끓으면 물을 버리고 다시 물을 부어 삶아서 체에 받쳐 물을 뺀다.
2. 다듬은 청둥호박을 잘게 썰어 솥에 넣고 물 2컵을 넣고 끓인다.
3. 호박이 풀어지면 찹쌀가루를 넣고 팥을 넣고 더 끓인다.
4. 소금과 꿀을 넣고 간을 맞춘다.

사찰 보양탕
연근 1개, 단호박 30g, 참나물 30g, 양송이버섯 4개, 느타리버섯 5개, 팽이버섯 ½봉지, 호두 · 잣 · 호박씨 각 1T, 들깨가루 1T, 콩가루 ½T, 쌀가루 1T, 들기름 1T

채수물(마른표고버섯 5개, 다시마(5×5cm) 5장, 물 3컵)

1. 마른표고버섯과 다시마로 물 3컵에 7분 끓여 채수물을 준비한다.
2. 채수물에서 사용한 표고버섯을 건져내 깍둑썰기하고 물기를 짠다.
3. 연근과 단호박도 깍둑썰기하고 버섯도 모양대로 썬다.
4. 견과류는 굵게 다진다.
5. 참나물은 끓는 물에 데쳐놓는다.
6. 콩가루와 들깨가루, 쌀가루는 미리 섞어 채수물 2큰술 정도 넣고 불린다.
7. 냄비에 들기름을 두르고 표고버섯과 연근, 단호박을 넣고 덖는다.
8. 맛국물을 넣고 끓이다가 나머지 재료를 넣고 마저 끓인다.
9. 한 번 끓어오르면 견과류와 가루물을 넣고 끓인다.



김동일의 건강 한방
④ 내장지방

비만, 건강 악화 · 수명 단축 지름길

요즘 '과식'을 여과 없이 보여주는 방송 프로그램이 많아 유감스럽다. 아울러 육류와 설탕의 과다 섭취를 자연스럽게 보여주는 것도 마찬가지로 유감스럽다. 어떤 음식이든 적당히 먹어야 하며, 섭취된 열량에 비례해서 활동을 통한 소모가 이루어져야 한다. 그럼에도 불구하고 오늘날 한국인의 섭취 열량은 지나치고 소모는 부족하여 '비만'이 증가하고 있다.

비만은 심혈관 질환이나 과거 성인병이라 부르던 대사증후군과 당뇨병의 발생위험을 높이는 중요한 요인이다. 결과적으로는 건강을 악화시키고 수명을 단축시키는 원인이 된다.

그렇지만 지방이 다 나쁜 것만은 아니다. 비만이라 하더라도 지방이 허벅지와 엉덩이에 축적되었다면 뱃속에 내장지방 형태로 쌓인 것과는 다른 양상을 띤다. 실제로 약간 통통한 사람이 더 오래 산다는 객관적 사실에 비추어 그런 부위의 지방은 최소한 내장비만 보다는 덜 심각하거나 오히려 유익할 수도 있다. 그러나 한국 사람에게는 내장지방이 쌓인 형태의 복부비만이 더 흔하다.

내장지방은 몸속에 쌓여 내부에 있는 장기를 둘러싸고 있는 지방이다. 남녀 모두 나이가 들면서 내장지방이 증가한다. 같은 나이일 경우에는 당연히 비만일수록 내장지방이 늘어나는데, 이때 비만하다는 것은 체질량지수[체중(Kg)을 키(m)의 제곱수로 나눈 수치]를 근거로 한다. 대한비만학회에서는 체질량 18.5 미만이면 저체중, 18.5~23은 정상, 23~25이면 '비만 전단계', 25~30은 '1단계 비만', 30~35는 '2단계 비만', 35 이상이면 '3단계 비만'으로 구분하고 있다. 체중에 대한 체지방량은 여자가 많지만 내장지방량은 남자가 더 많아서 체지방에서 내장지방이 차지하는 비율이 남성은 20%, 여성은 6%다. 그런데 여성의 경우에는 폐경 전과 폐경 후의 상황이 달라 주의가 필요하다. 폐경으로 인한 여성호르몬의 결핍은 내장지방 축적을 가속화시킨다. 내장지방 역시 체질과 유전적인 요인이 중요하지만 결국에는 생활습관이 크게 작용한다. 과식, 과음, 흡연은 내장지방 증가의 핵심적인 요인이다.

내장지방은 지방간과 비알코올성 지방간염의 위험인자이며, 담석증이나 담낭염의 발생과 관련성이 있을 수 있다. 또한 내장지방이 많은 사람은 복강의 공간이 좁아져 횡격막을 밀어 올려 호흡을 통한 허파의 환기에 곤란을 겪게 한다. 이것은 만성적인 폐질환을 일으키는 배경이 될 수도 있다. 누웠을 때 호흡곤란이나 공기 교환을 방해하는 효과가 더 커서 수면무호흡증을 유발하기도 한다. 게다가 암과 내장지방의 상관성도 높다. 내장지방은 유방암의 발병률을 높이고 전립선암의 발생 위험을 현저히 높인다. 어떤 연구에서는 그 정도를 4.5배까지 보고하고 있다. 근래에는 암 세포가 임파를 통해 전이되는 것에 지방이 관여되는 것으로 밝혀지기도 했다.

내장지방의 양을 정확하게 측정하려면 컴퓨터 전산화단층촬영법(CT), 자기공명영상(MRI), 초음파검사 등을 시행할 수 있지만 허리와 엉덩이 둘레를 재고 그 비율을 계산함으로써 대략적인 추정을 할 수 있다. 한국인의 경우, 남자는 허리둘레가 90cm 이상, 여자는 85cm 이상이면 우선 복부 비만으로 볼 수 있고, 이들은 내장지방이 과다한 것으로 볼 수 있다. 또한 허리둘레와 엉덩이 둘레를 재어 그 비율이 남자는 0.95 이상이고, 여자는 0.85 이상이면 복부 비만으로 판단한다.

과식 · 과음 · 흡연 지방증가 큰 요인
유산소운동 · 근력운동 병행해야

몸 속의 수분과 근육은 음식 섭취량을 줄이거나 운동을 하지 않으면 쉽게 줄어들지만, 지방은 쉽게 줄어들지 않는다. 내장지방은 더욱 그렇다. 음식 섭취를 줄이는 것과 운동을 체계적으로 지속해야 한다.

내장비만에서 벗어나기 위해 운동을 한다면 어떻게 해야 할까? 운동은 유산소운동과 근력운동으로 나눌 수 있다. 유산소운동은 산소 소모량을 늘려주는 운동이고, 근력운동은 근육의 힘을 기르는 운동이다. 일반적으로 내장지방을 태워 없애기 위해서는 유산소운동을 해야 한다고 한다. 맞는 말이다. 조깅이나 빨리 걷기는 20분 이상 지속될 때 지방을 연소시키기 시작한다. 그러나 안정한 상태의 에너지 분해량을 의미하는 기초대사량의 저하는 근육량의 감소가 크게 작용한 것이다. 중년 이후에 특별한 운동을 하지 않는다면 1년에 250g 정도씩 근육이 줄어든다. 근육이 빠져나간 자리에는 지방이 차고, 그 지방은 내장지방일 가능성이 높다.

우리 몸에서 제일 큰 두 개의 근육을 고르라면 엉덩이 근육과 허벅지 근육이 있다. 이들 근육은 체온 유지와 기초대사량 유지에 중요하다. 따라서 유산소 운동과 함께 이들 근육을 최소한 줄어들지 않도록 해야 한다. 하체 근력 운동이 꼭 필요한 이유이다. 이들 근육이 줄고 내장지방이 늘면 당뇨병과 대사증후군이 다가온다. 그런데 내장지방이 내분비나 심혈관계 질환은 물론 소화기나 호흡기, 암에도 영향을 미친다는 사실 또한 알아야 한다.

근력운동이 중요하다 해도 짧은 시간의 고강도 운동만으로는 지방을 태워 없애는 데 도움이 안 될 수 있다. 이때는 지방보다는 포도당을 소비할 가능성이 높다. 적당한 운동 강도로 유산소 운동을 병행해야만 한다. 최대 운동 강도의 20~40% 수준으로 하는 것이 좋다. 그 정도의 운동에 해당하는 것이 바로 빨리 걷기와 조깅이다.

이제 '먹는 것'으로 돌아가 보자. 굶으며 하는 운동은 지방연소에 도움이 안 된다. 근육과 수분이 고갈될 뿐이다. 생리기능을 유지할 정도의 최소한의 탄수화물을 섭취해야 하며, 지방연소를 위해 물과 산소는 충분히 섭취하도록 한다. 근육활동 시 물과 산소가 다량 소비된다. 카페인은 지방세포에서 지방을 분해시켜 핏속으로 지방산을 유출시키는 과정을 촉진하지만 다이어트 등으로 예민해진 상태를 심화시켜 부작용을 유발할 수 있어 제한하는 것이 좋다.

그렇다면 내장지방을 빼는 침과 한약은 없나? 물론 있지만 침과 한약은 운동과 음식섭취 제한에서 오는 문제점을 개선해주는 것으로 만족하는 것이 좋겠다.

〈동국대학교 일산불교한방병원 병원장〉

선조들의 지혜로 탄생한 '무르벤'

시리고 아픈 무릎, 참옻과 닭발이 만났다
지긋지긋한 몸의 냉기(冷氣)를 잡아라




(주)참옻들 정태영 대표

나이가 들면서 주로 여성들이 가장 힘들어 하는 신체 부분이 무릎이다. 주로 서서 집안 일을 많이 하기에 무릎에 무리가 가게 되고 그 결과 시큰거리거나 시리고 아프기 때문이다.

우리의 옛 어른들은 지금보다 훨씬 더 많은 노동을 했기에 무릎이 더 상했을 것이고 이 때 선조들은 놀라운 지혜를 발휘해 무릎을 보호하는 건강식품을 만들어 먹었다. 바로 참옻과 닭발의 만남이다.

이 시도는 연세대학교에서 식품영양학을 전공하고 오랜기간 옻을 연구한 ㈜참옻들 정태영 대표와 남편 박기영 씨에 의해 실용화 됐다.

무릎시림과 냉기를 잡아라!
농축진액 무르벤'의 탄생

남편과 옻연구 및 개발위 충북 옥천에 정착

"아내가 무릎이 아프다고 하는데 갑자기 제 부친이 예전에 이런 상황에 있는 주변 사람들에게 진액을 만들어 준 기억이 났습니다. 부친은 국내 최초로 옻전문식당을 운영하셨든요."

'참옻들' 연구소장이기도 한 박기영 씨는 "이 진액은 아내의 무릎을 낫게 했고 이를 더 많은 분들에게 보급해야 하겠다는 사명감을 가졌다."며 "그래서 '조선시대 왕에게 옻을 공납했던 충북 옥천에 터를 잡고 본격 연구에 들어갔다."고 말했다.

정 대표는 콜라겐 덩어리인 닭발이고 농축 영양을 제공했고 여기에 옻성분이 몸을 따뜻하게 해주고 면역력을 상승시켜 자신이 나았다고 판단했다. 옻은 위장질환이나 혈액순환, 부인과 질환 등에 효험이 있어 오래 전부터 전통약재로 활용돼 왔다.

전통 끊긴 옻제품 복원 등 옻으로 다양한 식품 개발

물이 맑고 토질이 좋은 옥천은 2005년 옻산업 특구로 지정됐고 정 대표와 남편의 오랜 연구 결과로 '무르벤'이 탄생했다.

"80년 이상된 100% 국내산 토종 옻나무와 닭발을 최적의 비율로 결합시켰습니다. 여기에 여러 한방 약재를 첨가함으로 여성들에게 인기높은 농축 진액 '무르벤'이 나오게 된 것입니다." 정 대표는 "많은분들이 자신은 옻독이 올라 옻건강식품은 못 먹는다고 하시는데 이젠 옻독제거 기술이 발달돼 안정성이 보장됐다."며 "계속 옻을 이용한 다양한 건강식품을 개발해 인기가 높으며 남편과 무독화옻 등 12가지의 특허를 받았다."고 말했다.

국내 최대 옻제품 원료생산 옻산업특수 지정된 옥천

몸에 냉기가 많은 사람은 대부분 몸이 잘 붓고 목과 어깨가 늘 뻐근하며 푹 자지 못하는 불면증을 앓아 짜증을 자주 낸다. 그래서 질병이 없는데 추위를 심하게 느끼고 손과 발이 찬 분이라면 전통약재를 쓴 이 무르벤에 관심을 가져 볼 필요가 있다.

장수버섯균사체에 의한 옻독제거기술로옻이 두려운 식물이 아니라 다양한 가능성을 지닌 자원으로 인식됐고 이는 정대표의 옻제품 개발에도 큰 힘이 되었다.

"지하 200m 암반에서 뽑아 올린 게르마늄 물은 옻 추출물의 품질을 상승시키고 있습니다. 일정한 품질유지를 위한 표준 매뉴얼도 만들어 품질에 자신이 있습니다."

정 대표는 "남편과 이름을 걸고 최선을 다해 만들기에 많은 분들의 사랑을 받는 제품이 되고 있어 감사하다"며 "공기 맑고 물좋은 옥천에서 건강에 도움을 주는 일을 하니 늘 행복하고 기쁘다"고 밝게 웃었다.

www.sspark24.com
문의)1577-2298