

대안 스님의
24절기 사찰밥상

⑮ 입추(立秋)
석이찹쌀전병 · 능이두부선 · 버섯들깨찜

산들바람에 흐르는 버섯향

가을 문턱이 성큼 다가온 입추는 백중보다 빠른 날짜 탓에 크게 실감이 나지 않는다. 올해는 유독 늦더위가 심해서일까….

잠시 〈열양세시기〉를 살펴보니 7월 보름을 백중절(百種節)이라고 하고, 8월 보름을 가배일(嘉排日)이라고 한다. 혹자는 말하기를 신라와 고려 때는 불교를 숭상하여 우란분(盂蘭盆) 때 공양하는 옛 풍속을 모방, 7월 15일 중원일에 백종(百種), 즉 온갖 꽃과 과일을 갖추어 공양하고 복을 빌었으므로 백종절이라는 이름이 생겼다고 한다.

옛사람들은 온 국민이 백종을 소홀히 하지 않고 조상의 천도를 위해 부처님께 공양올리고 함께 음식을 나누어 먹는 풍습이 기록에 남아 있다.

불전에 올리는 공양물은 간소해지지만 원력과 발원은 계속되기를 염원해 본다.

각설하고 가을이 시작되면 산에서는 송이가 모습을 보인다. 가을철 해인사는 송이가 많이 나서 노스님께서는 새벽 일찍 소쿠리 하나 들고 흔적도 없이 사라지셨다가 소쿠리 가득 송이를 따가지고 오시며 "대문 걸어라" 말씀하셨다.

송이가 무언지 모르는 청춘일 때라 노스님이 시키는 대로 거동만 살핀다. 텃밭에 나가 호박하나 따오고, 튼실한 송이는 몇 입씩 맛을 본 후 애호박편수를 만들어서 여남은 개씩 맛을 보고 산중 어른스님에게 배달을 시키신다. 온 산중의 스님들이 송이 따러 바쁜 걸음을 하니 서로서로 쉬







쉬하며 대중끼리 입을 덜게 하셨다.

산해진미가 부럽지 않은 송이향은 해마다 기억의 편린 속에 머물러 있다. 노스님의 발자취를 매번 놓치고 홀로 희랑대로 발걸음을 옮기며, 나도 혼자서 송이를 따보자는 심산으로 산을 헤맸다. 송이가 나는 자리는 역시 다르구나. 한두 개가 아니다 열댓 개를 한번에 따서 누가 볼 새라 재빠른 걸음걸이로 도량에 들어서니 노스님께서 그새 와 계신다.

"대안이 네 송이 땄나? 어데서 땄노? 네 신통허다."

칭찬 덕분에 산을 향한 발걸음이 잦아졌다가 갑자기 소나기를 만나 길상암 건너 산까지 내려가서 겨우 돌아온 후 호되게 혼이 났다. "그러다 큰일 나면 어쩌려고, 비 오는데 산에 갔노."

고무신에 온몸은 흙투성이 꼴이 되어 나타나니 꾸중 들을 일이었다. 몇 해가 지난 후 노스님이 부르시더니 "대안아 내 송이밭 네게 가르쳐주마"라고 말씀하셨다. 지팡이를 짚고 이산 저산 오르시던 모습이 아직도 눈에 선하다.

송이는 간장장아찌를 담가두고 특별한 날이 되어야 맛을 볼 수 있다. 염도를 낮추어 적당히 짠맛을 갖춘 송이장은 간장까지 다 먹는 음식이기도 하다. 장물이 남으면 늦가을 무말랭이를 만들어 송이장에 박아두면 이듬해 봄철 밑반찬으로도 쓸모가 있다.

그 귀한 송이도 저장이 어려워서 세 번째 버섯으로 내려앉고, 일능이 이표고 삼송이라고 부르기도 한다. 능이도 귀하지만 나는 나름 석이를 특별하게 생각한다. 석이버섯은 바위에 종균이 퍼지는 기간만도 족히 30년은 걸린다. 석이를 채취하러 지리산 백무동을 수없이 갔었고 해인사 매화산을 여러 차례 다녔다. 손쉽게 딸 수 있는 버섯도 아니고 운이 좋아야 남의 손 안 탄 석이를 만날 수 있다. 배낭 가득 담아 부서지지 않게 돌아오는 길은 걸음도 무척 가벼웠다.

오랜 시간이 지나고 다시 그곳을 찾아갔지만 석이는 아직도 종균을 퍼트리느라 흔적만 키우고 있었다. 지나치는 산길마다 잡버섯들이 고개를 내민다. 한꺼번에 많은 버섯을 먹을 수 있는 버섯들깨찜 역시 기호식품이기도 하다.

석이버섯찹쌀전병

재료: 석이 50g, 찹쌀가루 2컵, 집간장 2T, 참기름 1T, 콩기름 약간

1. 석이는 끓는 물에 데쳐서 식을 때까지 기다린다.
2. 석이를 맑은 물로 여러 번 헹군 다음 바위에 붙은 부분인 배꼽을 떼어낸다.
3. 물기를 짜내고 참기름과 집간장을 무친다.
4. 찹쌀가루를 석이에 묻힌다.
5. 불 위에 팬을 올리고 중불로 달군 다음 석이를 누르면서 익힌다. 불이 세면 석이가 모양이 줄어들기 때문에 불조절이 중요하다.

능이두부선

재료: 두부 1모, 능이버섯 1개(20g), 집간장 1T. 참기름 1T, 부침유 1T(들기름+식용유)

1. 능이는 물에 불린 후 건져 다진 다음 집간장과 참기름에 버무려 마른 팬에 덖는다.(능이 국물은 버리지 않고 찔 때 사용한다.)
2. 두부는 직각으로 자른 다음 엑스자로 칼집을 내고 팬에 지진다.
3. 구운 두부 칼집사이에 다진 능이버섯을 넣는다.
4. 냄비에 두부를 담고 능이국물을 두부에 끼얹고 1분간 끓인다. 접시에 담아낸다.

버섯들깨찜

재료: 표고버섯 2~3개, 느타리버섯 60g, 만가닥버섯 60g, 불린 목이버섯 50g, 당근 20g, 삼색파프리카 ¼개씩, 집간장 1T, 들기름 1T, 들깨가루 2T, 소금 약간, 쌀가루 2T, 마른표고버섯(중) 3개, 다시마5×5㎝ 4장

1. 마른표고와 다시마는 물 2컵을 넣고 5분간 끓여 채수물을 낸 후 집간장을 넣고 맛국물을 준비한다.
2. 목이버섯은 물에 불려 손질한 후 물기를 짠다. 들깨가루와 쌀가루는 채수물 4큰술에 개어놓는다.
3. 표고버섯은 도톰하게 어슷썰고, 느타리버섯과 만가닥버섯은 먹기 좋은 크기로 자른다. 양송이버섯도 굵게 채썬다.
4. 당근과 파프리카도 채썬다.
5. 냄비에 들기름과 맛국물 2큰술을 넣고 표고버섯, 목이버섯, 만가닥버섯, 당근을 넣고 덖는다.
6. 불을 세게 해서 소리가 나게 덖다가 맛국물과 파프리카, 쌀가루와 들깨가루 푼 물을 넣고 한소끔 더 끓여 불을 끈다. 마지막 간은 소금으로 한다.



류재환의 건강 100세
① 돌연사 예방

돌연사, 반드시 예방할 수 있어

우리 모두는 죽음을 의식하지 못한 채 매일 바쁘게 살아가고 있다. 권력을 위해서, 재산과 재물을 위해서, 또는 외모나 신체를 위해서. 어떤 사람은 하고 싶은 일을 하면서 살고, 어떤 사람은 살기 위해서 원하지 않는 일을 하면서 삶을 살아간다. 하지만 결국 모든 사람이 똑같이 맞이하는 것은 죽음뿐이다. 그래서 석가모니 부처님이 고행하며 마음수행을 했던 현상 중에 죽음과 질병이 고뇌하게 된 가장 큰 주제였고 결국 인간 세상 모든 것은 죽음이 있기에 영원한 공(空)이 되며 모든 것은 공에서 와서 공으로 돌아간다. 즉 차별도 없고 귀천도 없고 높고 낮음도 없다. 그래서 〈금강경〉에서 "이법은 평등하다"라고 설법하셨다.

병원에서 근무하면서 정말 안타깝고 허무한 죽음을 많이 보게 된다. 지난 20여 년 간 중환자실 실장으로 재직하면서 수많은 죽음을 봐왔다. 그때마다 모든 죽음은 평등하다는 것을 깨닫게 된다. 결국 인간은 누구나 언젠가는 죽음을 맞이해야 하지만 굳이 죽음을 앞당겨서 맞이하거나 피할 수 있는 죽음을 맞이할 필요는 없다. 죽기에는 너무 아까운 경우와 예방 가능한 돌연사에 대해 이야기하고자 한다.

병원 외 돌연사의 경우 소생률은 충격적으로 2~3% 미만이다. 현재 우리나라의 응급의료체계와 의료 현실에 따른 응급환자 발견 응급환자 현장처리 및 이송, 응급의료기관 경유 집중치료실 입원까지 과정에서 많은 문제점이 노출되고 있다. 크게 보면 돌연(심장)사 또는 심폐정지 환자에 대한 대처는 첫 번째 응급치료 시간 지연 최소화, 둘째로 일반인 소생술 교육, 세 번째 응급의료센터 및 집중(중증)치료실 확보에 있다. 그러나 현실은 모든 부분에서 문제가 노출되고 있다.

돌연(심장)사의 주된 원인은 관동맥(심장혈관) 질환에 의한 심장 부정맥이다. 특히 본인 및 가족에게 현재와 과거력에 관동맥질환, 심근경색, 심근증, 부정맥증(long QT, Brugada 증후군) 등이 있으면 위험도가 증가하고 그 외 남성인 경우 관동맥질환 가족력, 저밀도지단백콜레스테롤(LDL-chol) 증가, 고혈압, 당뇨병, 흡연자 등도 위험률이 증가하며 이는 심혈관질환 위험요소와 동일하다. 더 확대하면 심실내전도장애(부정맥), 폐활량감소, 심박수 변화, 식이 인자, 지나친 고강도 운동, 과도한 음주, 심한 정신적 스트레스 등이다. 이 모든 원인에 대한 위험도 진단 및 예방과 치료가 가능하므로 해당되는 경우는 정기적인 진찰이 필요하다. 치료의 경우 우선 원인에 대한 진단 예방과 약물치료, 삽입형 심실제세동기, 동맥우회수술 등이 있으며 약물은 여러 연구를 통한 베타차단제, ACE 억제제, ARB 제제, 고지혈증 치료제인 스타틴 제제 등이다.

다시 요약하면 돌연사 즉 돌연심장정지에 의한 사망의 주원인은 첫 번째가 관동맥질환(동맥경화증)이고, 두 번째가 심근증(좌심실 기능부전)이며, 상기 원인 질환을 예방 · 치료 · 관리하는 것이 돌연사를 방지하는 가장 중요한 포인트이다.

동맥경화 · 심근증이 주원인
원인 예방 · 치료 · 관리 중요

이 세상 모든 것은 변한다. 권력이든, 재정적 경제력이든, 건강 외모 체력 체격이든, 자연환경이든 모두가 그렇다. 결코 변치 않고 누구나 똑같이 받아들일 수밖에 없는 것은 오직 죽음뿐이다. 우리가 예방 가능한 돌연사에 대해 의사의 지시에 따라 예방 · 치료 · 관리를 하면 반드시 예방 가능하며 정말 죽기에는 너무 아까운 죽음을 예방할 수 있다. 일반적인 생활수칙은 다음과 같다.

1. 금연 - 흡연에서 발생하는 혈소판 응집, 카테콜아민 분비, 심실세동 역치의 감소, 심박수 상승, 혈압 상승, 관동맥 연축, 산소운반능 저하 등의 생리적 변화는 돌연심장사를 유발하기 쉽다.

2. 적절한 식이 섭취 - 포화지방과 콜레스테롤의 섭취를 줄이며 오메가-3와 단일불포화지방을 섭취한다. 염분의 섭취는 줄이고 야채의 섭취를 늘린다. 생선은 적어도 일주일에 두 번 이상 먹으며 생선기름 캡슐을 매일 섭취한다.

3. 규칙적인 운동 - 운동은 돌연심장사에 양날의 칼로 작용한다. 심한 운동을 한 후 30분간 급사의 위험이 운동을 하지 않은 경우의 같은 시간에 비해 17배 증가한다. 규칙적(지속적)운동을 하는 경우 돌연심장사의 위험도가 85% 감소한다. 또한 정원 일이나 걷기 등의 적당한 운동에도 급사의 위험이 73% 감소한다. 매일 30분 이상 걷는 등 운동량이 적절할수록 좋다.

4. 콜레스테롤의 개선 - LDL 콜레스테롤 수치를 130g/dL 이하로 유지하며, 심장질환이나 당뇨병이 있는 사람은 100 mg/dL 이하로 유지한다. 최근 연구에서는 60-70mg/dL 까지 낮출 것을 권고한다.

5. 당뇨병과 고혈압의 적절한 조절 - 혈압은 140/90mmHg 이하를 목표로 하고, 당뇨병이나 신장 질환이 있는 경우에는 125/80mmHg 이하로 유지한다.

6. 체중 조절 - 체질량지수가 25kg/m2 이하가 되도록 조절한다.

7. 적절한 음주 - 다량의 알코올(하루 다섯 잔 이상)을 복용하는 사람은 심실부정맥과 심장돌연사의 위험이 증가하지만 주 2~6잔 정도의 복용은 알코올 섭취를 하지 않는 사람에 비해 그 위험이 덜하다. 하지만 몸에 맞거나 절제가 가능한 사람만 시행한다.

8. 스트레스 해소 - 스트레스(특히 심리적)는 심장돌연사와 연관이 있다는 보고가 많다. 삽입형 심실제세동기를 이식 받은 환자를 대상으로 한 연구에서는 심한 화를 낼 때 제세동기 작동률이 상승됨이 보고되었다.

끝으로 스티브 잡스는 매일 질문했다고 한다. "내일 내가 죽는다면, 나는 지금 무엇을 할 것인가?" 즉 죽음에 대해 항상 마음 깊숙이 생각한다면 하고자 하는 일을 성실하게 하면서 지금 이 순간의 현실의 아름다움을 느끼며 살게 되지 않을까 생각된다.

전국병원불자연합회장(경희대 동서의학대학원 주임교수)

