

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑧ 곡우(穀雨)
생고사리감자탕 · 방아장떡 · 곰취쌈밥

'고마운 봄비' 山中은 나물 박물관

'곡우에 비가 넉넉하지 않으면 땅이 석자가 마른다' 는 속담처럼 봄비는 농경사회에서 중요한 요소다. 봄비는 땅을 윤택하게 하고, 이 땅에서 곡식이 성장한다. 쌀이 제값을 받기 어려운 시대가 되었지만 우리의 쌀밥문화는 여전하다. 시간이 아닌 공간 전개식의 식사법에 따라 밥을 소화하기 위해 광합성 작용이 풍부한 나물찬을 먹음으로써 음식이 소화되기 때문이다.

이곳저곳 고사리가 고개를 내밀고 있다. 수줍은 고사리! 나오면서 허리를 굽히는 고사리는 중국 은나라 때 나라가 망하자 주나라의 곡식을 먹지 않겠다는 백이와 숙제가 수양산에 들어가 고사리를 캐먹고 연명하다 굶어 죽었다는 이야기를 대변하듯 고개를 들지 않는다.

사찰 주변의 생고사리를 삶아서 감자를 넣어 만든 얼큰한 찌개는 마른고사리의 맛과 사뭇 다르다. 고사리의 풋풋한 향기를 경계하는 이도 있지만 삶아서 잠시 볕을 쪼인 후 음식을 만들면 발암물질이 사라진다. 곡우가 되니 나무에 물이 오르고 새순을 틔우는 나무들의 숨소리가 들린다. 제피향내가 나기 시작하면 가죽순도 움을 튼다. 방아가 잎을 내놓기 무섭게 줄기를 키운다.

방아는 장떡을 해서 먹으면 뱃속의 노폐물을 장밖으로 밀어내준다. 특히 겨우내 밋밋한 된장찌개 맛만 봤다면 방아를 넣어보자. 방아는 된장찌개에서 상쾌한 맛을 느끼게 해준다. 잎이 자라면 잘 개


생고사리감자탕


방아장떡


곰취쌈밥

켜서 방아장아찌를 담그는데, 사실 손이 많이 가서 한 해 한 번이면 더 하지 못하는 음식이다.

평생 채식을 하는 스님들의 구충제는 단연 제피와 산초의 역할이 크다. 제피와 산초의 산시울 성분은 뱃속의 충을 녹일 만큼 강력하다. 또한 뜰한 귀퉁이에서는 어성초가 자라고 있다. 히로시마 원폭 이후 처음으로 생명을 틔운 어성초는 강인한 성품으로 질병치료에 쓰인다.

아토피와 피부질환에 도움을 주는 어성초는 사실 튀겨서 먹으면 식감이 좋은 식재료가 된다. 비린내가 나서 못 먹겠다는 사람이 많지만 어성초를 쌈채소로도 사용한다. 다만 어성초를 접어서 어금니에 깊숙이 밀어 넣어야 비린 맛을 느끼지 않게 된다.

두릅도 늦을 새라 움을 틔우고 삐죽이 손톱만큼 자라나있다. 엄나무순도 새순을 올리고 있고 오가피순도 새순을 틔운다. 봄철만큼은 맛난 나물을 실컷 먹을 수 있으니 산중에 사는 맛을 오롯이 느낀다. 땅에서 자라는 식물 중 그나마 늦게 나오는 곰취는 천백고지 나물이다. 백두대간 1,100m 능선에서나 만날 수 있을 만큼 쉽지 않은 식물이다. 하우스재배에 성공해서 시장에 벌써 나오고 있지만 노지곰취는 엄지손톱만큼 이제 자라고 있다.

곰취쌈밥은 사찰음식 행사 때마다 곰취장아찌를 이용해서 활용하는 메뉴다. 하지만 생으로 밥을 뭉친 후 그 위에 된장쌈장을 얹어 먹는 곰취밥은 산행에서 준비해간 밥으로 끼니를 때우기 좋은 음식이기도 하다. 식사 후에는 따뜻한 차 한 잔이 어떨까? 전통차인 작설차의 첫 순도 곡우차를 시작으로 세작, 중작으로 이어진다. 다만 빈속에 차 마시고 위가 아프다는 이도 있으니 체질을 살펴서 음용할 일이다. 작설차는 사찰음식에서 차를 우리고 난 잎으로 무침이나 튀김재료로 사용하기도 한다. 말려서 베갯속에 넣어두면 은은한 차향을 느낄 수 있고, 두한족열에 맞게 머리가 시원해진다. 수많은 향기를 내는 식물들 중에 작설차의 향기가 으뜸이다. 〈동다송〉에서 초의선사는 영혼을 정화시킨다고 하였고, 불가(佛家)에서도 그 의미를 두고두고 느끼며 차생활을 이어가고 있다.

생고사리감자탕
생고사리 100g, 감자 1개, 호박 40g, 건표고 3개, 다시마 5개, 청고추 1개, 홍고추 ½개, 채수 2컵, 집간장 1t, 들기름 1t, 된장 1T, 고춧가루 1t, 고추장 1t
1. 된장, 고춧가루, 고추장을 고루 섞어 미리 양념장을 만들어 놓는다.
2. 생고사리는 끓는 물에 소금을 넣고 10분정도 삶은 뒤 아린 맛을 우려낸다.
3. 감자와 호박은 반달썰기하고, 표고는 채 썰고, 청 · 홍고추는 어슷썰기 한다.
4. 표고버섯과 고사리를 넣고 집간장과 들기름으로 밑간을 해서 볶다가 먼저 감자와 채수를 붓고 끓인다.
5. 국물이 끓으면 양념장과 호박을 넣고 한소끔 더 끓인 뒤 청 · 홍고추를 넣고 그릇에 담아낸다.

방아장떡
방아잎 50g, 호박 ⅓개, 청고추 1개, 홍고추 ½개, 표고버섯 1개, 밀가루 1컵, 고추장 1T, 된장 1T, 물 ⅓컵, 부침유(들기름1T+식용유1T)
1. 방아잎은 씻어서 물기를 뺀다.
2. 호박, 청고추, 홍고추, 표고버섯은 씻어서 다진다.
3. 밀가루, 고추장, 된장, 물을 섞어 반죽을 만든 뒤 방아와 다진 채소를 넣고 잘 섞어준다.
4. 달군 프라이팬에 부침유를 두르고 반죽을 1스푼씩 올려 약한 불에 지져낸다.

곰취쌈밥
곰취 1봉(20장), 7분도현미 2컵, 된장 1T, 조청1t, 소금 약간, 참기름 1t
1. 불린 현미로 고슬하게 밥을 짓는다.
2. 끓는 물에 뚜껑을 열고 곰취를 삶아 찬물에 헹구어 물기를 빼고 곰취대는 잘게 썰어 놓는다.
3. 된장, 조청, 참기름을 넣어 쌈장을 만든다.
4. 볼에 밥을 담고 소금, 참기름, 곰취대 잘게 썰은 것을 섞어 밥을 뭉친다.
5. 곰취를 펴놓고 뭉친 밥을 놓은 다음 쌈장을 올려놓고 보자기로 여미듯이 밥을 싼다.



김동일의 건강 한방
⑧ 특발성 부종

부종 원인은 신장 · 간장 · 심장 이상

"자꾸 몸이 부어서 병원에 갔더니 신장에도 이상이 없고 간이나 심장에도 문제가 없다고 해요. 한의원에서는 신장이 약하다고도 합니다. 원인이 뭘까요?"

이렇게 호소하는 분을 진료실에서 만나는 경우가 있다. 이런 분들은 더운 환경에서 오래 서서 일하거나 앉아서 장시간 작업하는 40대 여성들인 경우가 많다. 또한 다이어트에 관심이 많고 체중이 점점 늘고 있는 것에 신경이 곤두서 있는 2,30대 여성 역시 더러 이런 문제를 상담하곤 한다.

한편 한의학에서는 수분 대사를 총괄하는 기능이 신장에 있다고 생각하므로 '신장' 이 단순히 콩팥만을 언급하는 것은 아니다. 수분 대사에 관계하는 내분비기능과 소변 배설에 관련된 모든 기능을 합친 것이 바로 한의학의 '신장' 이므로 신장 기능이 약화되었다는 것은 현대의학의 신장(콩팥) 이상으로 바로 연결되지는 않는다.

다시, 몸이 붓는 것에 관한 이야기로 돌아가 보자. 몸이 붓는다는 것은 수분이 몸에 많이 정체되어 외견상 특유의 부기(浮氣)를 형성한 것을 말하는데, 몸의 부위를 가리지 않고 붓는 전신부종과 특정한 부위가 붓는 국소부종이 있다.

사람의 체중 가운데 60%는 물이다. 이 물의 2/3는 세포 속에 있고, 1/3은 세포 바깥에 있다. 이 세포 바깥에 있는 물이 어디에 어떻게 분포하느냐에 따라 부기의 유무가 결정되는 것이다. 세포 바깥에 있는 물의 1/4은 혈관을 따라 움직이는 혈액의 형태로 존재하고, 3/4은 조직 사이에 존재하는 간질액의 형태로 존재하는데 만약 혈액 속의 수분이 모세혈관의 막을 통해 과도하게 밖으로 빠져 나가 간질액을 증가시키면 부종이 된다.

모세혈관의 막에는 구멍이 있고 이 구멍의 크기는 수시로 변동된다고 보면 이해하기 쉽다. 따라서 모세혈관 투과도의 변화는 부종 형성의 구조적인 기초가 된다.

그리고 수분과 생명유지에 필요한 여러 물질들은 모세혈관과 세포 사이에서 수시로 이동하고 있는데, 수분의 이동 과정에서 중요한 것은 나트륨과 알부민이다. 나트륨이 과잉되거나 알부민이 부족하면 삼투압에 이상이 생겨 수분이 세포 밖에 모여 부종이 된다.

따라서 배설을 담당하는 신장, 영양분의 저장과 관련이 있는 간장, 혈액순환을 담당하는 심장의 기능 이상은 모두 전신적인 부종을 일으키는 원이 된다. 그밖에 대사 기능 전반에 작용하는 내분비질환이 또한 전신 부종의 원인이 된다. 반면에 국소적인 부종은 염증과 정맥 혹은 임파의 이상으로 생긴다.

부종을 호소하는 환자가 내원하면 이러한 여러 경우의 수를 확인한 다음 특정 원인 질환을 찾아낸다. 그런데 이 모든 것에서 이상이 없고, 반복적으로 붓는다면 그 다음에는 특발성 부종이 아닐까 의심하게 된다. 특발성 부종 환자들은 다른 원인 질환 없이 혈관에서 수분이 잘 빠져나가는 현상이 생겼거나 다이어트 등으로 인슐린과 소변 배설을 억제하는 호르몬들이 과도하게 활성화 된 탓으로 붓게 된 것이다.

몸 속 수분 정체가 부기 형성
"밥 · 면 등 탄수화물 줄여야"

앞에서 예시로 설명한 내용은 특발성 부종 환자들의 전형적인 형태가 된다. 특발성 부종 환자들은 붓기로 인해 체중 변화가 심한데, 정상인들이 하루 500g 이내의 체중 변화를 나타내는 데 비하여 1.4kg 이상의 체중변화가 하루 중에 생긴다. 부기는 시간대별로 다르게 나타나는데, 아침에는 얼굴과 손이 붓는 느낌이고 체중이 조금 늘어난 상태로 시작하여 오전 중으로 활동과 더불어 점차 줄어든다. 그러나 오후부터 저녁까지는 점점 체중이 늘고 다리에 부종이 심하게 나타는 양상을 보인다. 점점 부으면서 낮에는 소변을 잘 보지 않다가 밤이나 수면 중에 소변을 자주 보게 된다.

특발성 부종을 앓는 사람들 가운데는 다소 비만한 사람들이 많고, 체중에 민감하며, 소화장애, 복부팽만감, 불안, 정신적 긴장 등을 함께 느끼는 경우가 많다. 이들은 오래 서 있거나 장시간 앉아서 활동하는 사람, 다이어트를 반복하는 사람, 이뇨제나 하제를 남용하는 사람인 경우가 많다.

그럼 어떻게 특발성 부종을 예방하고 치료할 수 있을까? △첫째, 염분 섭취를 줄일 필요가 있다. 이를 위해서 국물을 먹지 않고, 맵게 먹지 않도록 한다. 매운 맛은 짠맛을 가려버리기 때문이다.

△둘째, 탄수화물 섭취를 줄인다. 밥과 면 등 탄수화물을 공급하는 음식을 줄여 하루에 90그램 이하로 낮춘다. 탄수화물은 붓거나 살을 찌우는 작용을 하는 인슐린 호르몬을 과도하게 활성화시킬 수 있기 때문이다.

△셋째, 오래 서 있거나 오래 앉아 있지 않도록 한다. 서 있거나 앉아 있는 고정된 자세는 혈관의 투과도를 높여서 수분을 조직 사이로 흘러들게 하여 부종을 유발한다.

△넷째, 고탄력 스타킹을 착용하여 하지 부종을 예방하고, 결과적으로 늦은 밤이나 수면 중에 소변을 보려고 일어나는 일이 줄도록 한다. 이것은 피로와 스트레스를 완화시켜 특발성 부종이 더 심해지는 것을 예방하는 데 도움이 된다.

△다섯째, 하체 근육을 강화시킬 수 있는 걷기 운동 등을 빠르게 한다. 그러나 30분 이내로 짧게 자주 하도록 한다. 다리의 근육이 강화되면 하지 부종을 예방할 수 있지만 너무 장시간 걷게 되면 오히려 부종을 악화시킬 수 있어서 짧고 강하게 하는 것이 중요하다.

△여섯째, 더운 곳에 오래 머무르지 말고, 외출할 때에는 양산을 써서 복사열을 막는 것이 좋다. 고온 환경에서는 혈관 투과도가 높아지기 때문이다. 검은 색 양산은 신체 표면 온도를 4~5도 낮추어주는 효과가 있다.

부기를 빼는 이뇨제는 역설적으로 특발성 부종을 더 심하게 하므로 복용을 중단한다. 한의학에서는 이상과 같은 생활습관 개선과 함께 기(氣)가 순환되면 수분도 잘 배설된다는 이론에 따라 기의 정체를 풀어주는 약물로 처방을 구성하고, 복부와 허리 및 다리에 분포하는 경혈에 침을 놓아 치료한다.

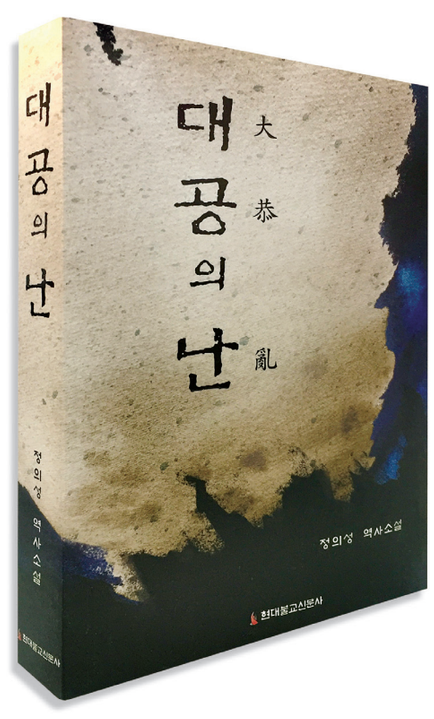
〈동국대 일산불교한방병원장〉

"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