

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑨ 입하(立夏)
느티떡 · 산채비빔밥 · 참죽장아찌

부처님오신날 맛보는 별미 나물

장 뜨기가 무섭게 벌레들이 눈에 띄게 많아졌다. 나무는 햇살기운을 더해 빛이 깊어지고 들판의 보리밭은 싹이 여물고 있다. 입하는 보리덕분에 이름도 많다. 보리가 익을 무렵의 서늘한 기운이라고 해서 맥량이라고도 부르는데, 현대인에게 생소한 명칭이지만 선조들의 농경사회에서는 땅을 의지하고 의식주를 해결하는 일이 삶에서 중요한 일과 중 하나였기에 이처럼 불렸다.

곡우차를 만들지 않고 기다렸다가 작설차의 기운이 꽉 차는 시기인 입하에 첫 잎을 딴다. 살청을 하고 차를 만들어 부처님께 헌다하고 비로소 첫 모금을 넘길 때의 시원함이란 그저 찻잎을 틔운 차나무가 신통하기만 할뿐이다.

부처님오신날 준비로 바쁜 시간을 마주했다. 사찰 초입에 오색등을 달고 종일 도량을 정리한다. 두릅이 끝물이고 다래순은 생나물로 데쳐서 먹는 나물보다 묵나물로 만들어 두고 고사리처럼 저장해 사용한다. 그늘에 자라는 덕에 꽃이 늦은 으름꽃과 으아리꽃의 향기에 취해도 본다. 여름의 시작이라고 해서일까 점점 봄은 짧아지고 여름이 길어지는 느낌이다.

마을에 내려가 느티나무순을 따와서 느티떡을 만든다. 손톱만큼 자란 느티순은 하얀 백설기에 꽃잎이 날리듯이 고운 떡이 된다. 조금만 더 자라서 질겨지면 절구에 찧어 느티순을 부드럽게 만든 다음 쌀가루와 잘 버무려야하는데 상당히 손이 많이 가는 작업이다. 포슬포슬하게 만들어야 떡을 쪄놔도 떡 모양이 가라앉지 않고 형태를 유지한다.







어릴 적 기억 속 부처님오신날은 공양물을 머리에 이고 산길을 따라 폭포를 지나며 잠시 쉬다 보면 땀을 닦아주신 어머니의 손길이 느껴지는 날이다. 더 어릴 적에는 어머니 등에 업혀서, 자라서는 한손을 잡고, 더 자라서는 어머니의 부재로 더 이상 절에 데려다 주는 이가 없었기에 홀로 다녔다. 불가의 인연을 다 자라고 나서야 다시 맺게 됨은 세세생생 부처님 가피 속에서 살아온 인연이라 믿어 의심치 않는다.

지리산 깊숙이 들어가면 들미나무 군락지가 있다. 들메나무라고도 하고 들미라고도 한다. 과거 방송에서도 산나물다큐 프로그램에서 다루었지만 매번 갈 때마다 잘 찾아가는 자신을 들여다보면 그것 또한 신통하다. 이정표 하나 없이 가다가 자주 여러 갈래 길이 나타나는데도 지혜롭게 들미나무가 있는 곳을 망설임 없이 찾아간다. 산작약의 고운 자태도 흘깃 보고 가지 않으면 돌아오는 시간을 놓치고 어둠속에서 헤매야 한다.

하여 바쁜 종종 걸음으로 걷다가 개울을 건널 때면 뛰다가 오르막 산길에 가쁜 숨을 몰아쉬며 산을 오른다. 거의 정상 무렵에서 만나는 들미는 천연기념물로 보호수로 지정되어 있기에 상하지 않게 아주 적은 양을 나무순만 채취해서 내려온다. 장날이면 나오는 보살님들도 이제는 연로해서 나물을 찾아 산을 오르지 못한다. 점점 숲은 짙어지고 나물은 해가 갈수록 만나기 어려운 품목이 되고 있다. 직접 산을 오르지 않거나 재배하지 않으면 쉽지 않은 일이다.

들미는 발우를 만드는 물푸레나무와 똑같이 생겨서 자칫 놓치고 만다. 기껏 가져온 나물이 물푸레 잎이니 소모공덕으로 넘길 수밖에 없다. 산청에 와서 살다보니 이 지역민들이 속담에 “하동사람들 두릅 팔아서 들미 사먹는다”는 말을 듣게 되었다. 그 궁금한 속담 덕에 산에 오르게 되었다.

쉽게 만나기 어려운 나물이었기에 수소문 끝에 길잡이를 만나 산에 오르며 들미를 만났다. 초파일에 들미순을 나물로 만들어 비빔밥에 넣으면 모두 기절하게 맛이 좋다고 이구동성으로 고마움을 표한다. 적당히 쓴맛과 고소한 맛이며 나물답지 않게 쫀득한 식감이 일품이다. 말린나물은 잘 두었다가 추석에 헌공음식에 사용한다.

절집의 오랜 식재료 중 참죽나무순은 여러 용도로 쓰인다. 절마당마다 몇 그루씩 식재하는 참죽은 급하게 밥상을 차릴 일이 있을 때 매우 요긴하게 쓰인다. 부침개도 좋고 장떡도 좋고 두고두고 먹는 장아찌는 엄지를 세우게 한다.

금수암의 초파일은 등다는 분보다 공양하는 분들이 더 많다. 비빔밥과 참죽장떡, 그리고 열무물김치를 모두에게 제공한다. 미나리와 참가죽에 표고와 고추장, 된장을 넣어 장떡을 구워내니 분주한 손길만큼 모두에게 한 끼 잘 대접하고 부처님오신날을 함께 찬탄하는 날이다.

느티떡
재료: 멥쌀가루 5컵, 느티순 2컵, 소금 약간
1. 쌀가루는 방앗간에서 빻아올 때 소금을 넣어서 쌀을 빻는다.
2. 느티순은 다듬어서 씻은 후 채반에 담아놓는다.
3. 쌀가루를 채에 내린 후 물기가 있는 느티순과 섞는다.
4. 시루에 넣고 20분간 쪄낸다.

산채비빔밥
재료: 밥 4공기, 고사리 100g, 도라지 80g, 당근 80g, 무 100g, 콩나물 160g, 취나물 100g, 생표고 2개, 집간장 3T, 소금 2T, 참기름 2T, 고추장양념장(고추장 2T, 조청 1T, 채수물 1t, 참기름 1T, 참깨 1T)
1. 고사리는 물에 삶아 제물에 담가서 불린다.(익었다고 건져서 찬물에 바로 헹구면 비린내가 남)
2. 무는 채를 썰어서 고춧가루와 소금을 넣고 무친다.
3. 도라지는 소금을 넣고 주무른 다음 물에 씻은 후 소금과 참기름을 넣고 무친 다음 마른 팬에 덖는다.
4. 콩나물은 씻은 후 냄비에 소금과 참기름을 약간 넣고, 물 3T를 넣고 콩나물을 넣고 뒤적이며 익힌다.
5. 당근은 채썰어 소금과 참기름을 넣고 덖는다.
6. 취나물은 끓는 물에 데 친후 건져서 헹군 후 물기를 짠 다음 소금과 참기름을 넣고 무친다.
7. 생표고버섯을 얇게 썬 후 팬에 참기름을 약간 넣고 익힌다.
8. 고추장 양념을 만든다.
9. 식기에 밥을 담고 나물을 얹은후 고추장을 곁들여 낸다.

참죽장아찌
재료: 참죽 3㎏, 집간장 1컵, 고춧가루 1컵, 고추장 반컵, 조청 반컵, 소금 반컵
1. 참죽은 줄기를 떼어내고 부드러운 부분만 다듬어서 소금물에 절인다.
2. 소금물에서 건진 참죽을 맑은 물에 헹군 후 채반에 담아 그늘에 3~4시간 말린다.
3. 양념을 배합한 후 물기가 빠진 참죽을 넣고 버무린 후 용기에 담아 6개월 숙성시킨다.



김동일의 건강 한방
⑨ 걷기

‘걷기’ 체지방 연소에 가장 좋은 운동

김포시 풍무동에 가면 중앙승가대학과 함께 ‘장릉(章陵)’이 있다. 일산에서 가까워 가끔 걷기 위해 가곤 한다.

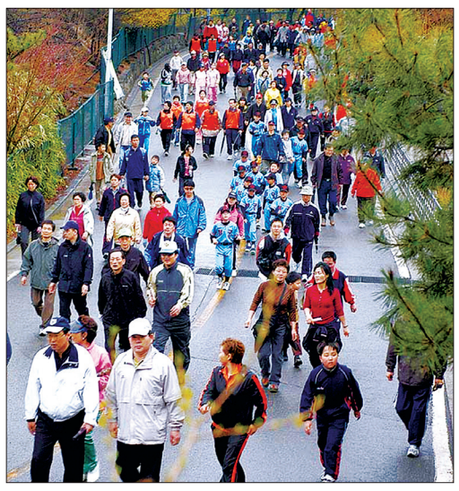
휴일을 맞아 아들을 데리고 장릉 능원의 둘레길을 두 바퀴 돌았다. 내게 주어진 걷기의 하루 목표를 달성했다. 오늘은 걷기의 중요성과 효능, 걸을 때 주의할 점 등에 대해 풀어볼까 한다. 한여름이 오기 전 이 아름다운 오월부터 한 달간은 정말 걷기 좋을 시기다.

‘왜 걸어야 하는 것인가’에 대해 나는 정신과 신체, 두 가지 면으로 나눠 설명합니다. 걷기는 기본적인 인지기능과 창의적인 연상기능을 유지하고 발전시킨다. 걸으면서 무의적으로든 의식적으로든 눈으로 본 모든 것들을 일련의 신경자극으로 바꿔 뇌로 전달하면 뇌는 활발하게 그 정보를 분류하고 가치를 분석하여 저장하거나 지워버린다. 이러한 활동은 치매를 예방하고 기억력을 증진시킨다. 그리고 기존에 간직해두었던 연관 정보들과 통합하여 새로운 아이디어를 만들어낸다. 창의적 연상기능이 활성화되는 것이다. 이 과정에서 진취적인 기분이 들고 우울감이 사라지는 등 긍정적인 현상들이 나타난다.

전방 15도 방향으로 시선을 두고 10~15미터 정도 앞을 보면서 턱은 당기고 가슴을 펴고 가볍게 주먹을 쥐고 팔을 앞뒤로 자연스럽게 흔들며 가슴을 펴고 보폭을 좀 크게(자신의 키cm-100) 걸으면 몸은 저절로 곧은 자세를 취하게 된다. 이렇게 되면 ‘거북목’이나 ‘일자목’ 같은 척추의 변형을 예방하거나 완화시킬 수 있다. 그리고 일상에서 움츠렸던 가슴이 펴져서 폐활량이 늘게 된다. 또한 허벅지와 엉덩이 근육이 강화되므로 하체가 튼튼해지고 혈액순환이 좋아져 다리가 붓거나 차가운 증상이 개선된다. 물론 걷기에 의한 혈관확장 효과는 전신적으로 작용하여 전신의 혈행이 개선될 뿐만 아니라 혈압과 혈당도 정상화시켜 고혈압, 중풍, 협심증, 당뇨병을 예방하거나 개선시킬 수 있다. 이러한 혈행개선 효과는 생식기능에도 작용하여 난임 예방과 치료에도 도움이 된다. 결과적으로 삶에 활력을 불어넣어 준다.

식생활의 서구화와 경제적 여건 개선은 비만 인구를 급격히 증가시켰다. 살과의 전쟁은 총성 없는 전쟁으로 휴전도 없이 진행되고 있다. 당연히

거북목, 일자목 등 척추 변형 예방
혈행 개선으로 고혈압, 중풍 등 예방



걷기는 체지방을 연소시키는 가장 좋은 운동이다. 자전거 타기나 뛰기보다 걷기가 2배 이상 지방을 더 잘 분해시킨다. 적어도 30분은 걸어야 지방이 본격적으로 분해되기 시작하니 최소 30분은 걸어야 한다. 그러나 걷기를 단번에 1시간 이상 지속하는 것은 좋지 않다. 50대 이후에는 무릎관절에 연골이 닳는 퇴행성관절염이 생기기 쉽고, 연골이 닳고 또 재생되는 과정이 반복될 때 그 균형이 깨어지는 시간이 1시간 정도이므로 40대까지는 50분, 5,60대는 40분, 70대 이후는 30분 정도 보폭을 크게 해서 좀 빨리 걷는 것을 권한다. 걷기 시작 후 5분 동안과 마무리 5분 동안은 옆 사람과 대화할 수 있을 정도로 천천히, 그 중간에는 말을 하기 벅찰 정도의 속도로 빨리 걷는 것이 좋다.

걷다보면 ‘파워 워킹’이라 하여 힘차게 좀 더 빨리 걷는 경우도 있고, 뒤로 걷는 사람도 있다. 또 시간 내기 어려운 사람은 계단을 걷기도 한다. ‘파워 워킹’은 자신의 키(cm)에 0.45를 곱하여 얻어진 값으로 보폭을 정합니다. 상당히 빨리 걷는 것이죠. 빨리 걷는 동안 계속 파워 워킹을 하는 것이 좋지만 나이가 좀 있거나 관절에 부담이 가는 사람은 중간에 10분마다 1~2분간 파워 워킹을 끼워 넣는 방식으로 걷는 것도 좋은 방법이다.

뒤로 걷는 것은 오른쪽 왼쪽으로 번갈아 머리를 돌려 보면서 하여야 하고, 장애물이 없는 길에서 앞을 보고 걷는 동반자와 함께 서로 교대로 진행하는 것이 좋다. 이것은 엉덩이와 허벅지 안쪽을 특히 강화하고, 앞으로 걷기보다 더 긴장한 상태기 때문에 신경의 통합기능이 개선되고 열량 분해도 2~3배 더 많습니다. 주 3회, 10분간 앞으로 걷기 후에 하도록 한다.

계단걷기는 평지 걷기의 1.5배 이상 에너지를 소모한다. 특히 발끝으로 계단을 오르면 허벅지와 엉덩이 근육에 더하여 장딴지 근육도 강화된다. 다만 계단을 올라야 하고, 계단 내려오기는 관절보호를 위해서는 권하지 않는다. 오를 때는 두 다리에 체중이 분산되지만 내려올 때는 앞으로 내민 다리에 모든 체중이 실리기 때문이다.

일주일에 일상적 활동으로 걷는 것에 더하여 운동 삼아 4회 정도 위와 같이 걷는다면 그 걸음은 분명 건강을 살릴 것이다.

〈동국대 일산불교한방병원장〉

불기 2563년 부처님 오신날
마음愛 자비를! 세상愛 평화를!
한국불교 대표방송 BTN

부처님, 고귀하고 대자대비하신 부처님!
오
신
날
음과 같이 밝은 빛 그대로 다시 한번 이땅에
(임)하시어 그 찬란한 빛 널리 흩뿌려주소서
월 십이일(음.4.8) 당신이 오심을 기뻐하며
심 모아 기도하오니 모든이들이
마다 부처님오신날처럼 행복하기를 발원합니다



olleh 233번 B tv 305번 U+TV 275번 skylife 181번 케이블TV 채널문의 02.3270.3300 | BTN 붓다회 동참문의 1855-0108 | ARS방송포교 후원전화 060-800-7000