

대안 스님의
24절기 사찰밥상

㉓ 대설(大雪) · 동지(冬至)
동지팥죽 · 연잎밥 · 김장아찌

연잎 장복하면 혈관질환 개선 효과

시간을 따라 흐른 절기는 어느새 대설과 동지다. 과거에 비해 눈 내리는 날이 적어졌어도 대설은 더러 폭설을 내려주기도 한다. 지리산에 처음 온 몇 해는 눈을 쓸다가 잠을 못잔 적도 있다. 사찰 진입로가 응달이라 내리 사흘간 쏟아진 눈을 치우지 않으면 겨우내 얼음판을 걸어야 하는 일이 생기기 때문에 번거롭더라도 밖으로 나가야 한다. 한번 치우려면 2시간은 족히 걸리니 며칠마다 눈 치우는 일은 성가시게 되었다.

눈밭에 묻은 항아리에 동치미가 잘 익고 있다. 산죽을 베어 와서 무가 뜨지 않도록 틈을 채워주고 단도리를 해놓았으니 별탈이 없을 것이다. 동지가 되면 동치미도 한몫 단단히 한다. 중국의 공공씨 악귀에서 비롯한 동지팥죽 전설은 전래된 만큼 오래도록 사찰의 '작은 설'이 되어 신도들과 팥죽을 통해 교감하는 문화가 됐다.

〈동국세시기〉에 의하면, 동짓날을 '아세(亞歲)'라 했는데 동지부터 태양의 황도가 새로 바뀌는 터라 작은 설이라고 대접하였다 한다. 국일암 노스님은 팥죽을 잘 쑤셔서 양푼에 그릇마다 여러 개 담아서 장독대 위에 올려놓으셨다. 식은 팥죽을 각단에 올리고 동짓날 방문하는 이들에게 먹이고 싸주시기까지 하면서 큰 가마솥에 한 솥 끓여낸 팥죽은 늘 불 담당하는 새내기 출가자에게 쉽지 않은 일이었다.

어느 해 단도리를 잘못해서 죽에 누린내가 난 적이 있었다. 심하지 않더라도 그 많은 팥죽이 누린내를 풍겨선 안 될 일이었다. 고만고만한 출가 1년생 새내기 셋은 앞뒤 분간도 못하던 시절이었다. 그러나 노스님은 얼굴 하나 찡그리지 않고 "아이고, 이놈 자슥들아. 죽이 눌렸으니 이를 어째꼬,,,"하시며 "됐다. 담부터 조심하래이"라는 짧은 말로 아무 일 없는 듯 넘기셨다.


동지팥죽

야단을 크게 맞았으면 차라리 덜 죄송할 텐데 일머리가 부족하니 이해해주시던 너그러운 모습이 지금도 눈에 선하다. 사제스님은 팥죽의 굳은 부분을 좋아해서 어느 해 죽그릇마다 윗부분을 모두 걷어서 먹어 치운 후 시치미를 떼다가 대중 참회를 크게 한 일이 있었다. 그 일조차도 30년 훌쩍 세월이 지나가니 지금도 금수암 윗동네 사는 사제를 만나면 팥죽이야기는 잊기 어려운 추억거리가 되었다.

욕심껏 사놓은 김을 다 먹지 못하는 시기에 김장아찌는 매우 유용하다. 장물을 달여서 김 두어 장 위에 밤채를 얹어내는 김장아찌는 사실 장절임이다. 이 시기 수분이 적당히 빠진 더덕 역시 좋은 식재료다. 목 넘김을 편하게 하기 위해 양배추를 곁들어 먹으면 맛도 낫다. 잣에 배를 넣고 갈아서 더덕채를 무치면 굳이 익히지 않아도 상큼한 맛의 더덕샐러드가 된다.


연잎밥

겨울철 미리 만들어놓은 연잎밥 또한 유용하다. 밥이 쉽게 상하지 않기 때문에 두고 먹을 수 있는 별미이기도 하다. 연잎의 효능은 셀 수 없이 많지만 혈관질환을 개선하는데 탁월하고 항산화 물질인 퀼세틴과 플라보노이드 성분은 혈압을 내리는 효과가 있다. 오래도록 장복할 경우 자양강장의 효과도 대단하다.

조금 있으면 눈 푸른 납자들의 용맹정진의 고삐가 더 단단해 지는 시기이다. 출가 전 굴뚝 신심덕에 한 달에 한 번 수선회에서 1박2일 용맹정진을 하곤 했다. 출가인구도 가장 활발한 시기였던지라 이십대 초반 출가자도 흔했다. 정일 스님께 가르침을 받던 시절이고 법련사나 칠보사 아니면 정일 스님이 주석하신 보광사에 찾아가서 밤새 정진하던 시절이었다. 교리도 채 익히기 전에 선바람에 부대꼈던 시절, 여름정진보다 겨울정진이 날씨 덕에 더 매섭게 느껴졌던 때다.


김장아찌

지금처럼 패딩이 흔한 것도 아니고 속인으로 출가를 꿈꾸던 그 풋풋함에 추위도 잘 참았던 것 같다. 사찰의 음식 맛이 짜게 느껴졌던 것은 봉정암이고 갓바위고 모두 짠무 하나에 공양을 했던 까닭이기도 하다. 점차 식품관련 공부를 하다 보니 겨울철에는 조금 짜게 먹는 것이 건강에 도움이 되는 것을 알게 되었다.

아무래도 운동력이 떨어지고 체온이 추위에 잘 떨어지기 때문에 짠 성분이 체액조절을 해주고 겨울철은 오행중 수의 기운인지라 적절하게 간이 좀 더 필요한 시기다. 〈끝〉

동지팥죽

재료: 팥 2컵, 찹쌀가루 1컵, 멥쌀가루 1컵, 대추 1개, 잣 약간, 소금 1큰술

1. 팥은 물에 삶는데 한 번 끓으면 그 물을 버리고 다시 물을 붓고 뭉근하게 끓인다. 이때 팥이 완전히 퍼져서 체에 내릴 수 있어야 한다.
2. 쌀가루 두 가지에 소금간을 하고 섞어서 동그랗게 새알심을 만든다.
3. 거른 팥물을 끓이다가 새알심을 넣고 중불에서 끓인다.
4. 고명으로 대추와 잣을 얹어낸다.

연잎밥

재료: 연잎(¼) 4장, 찹쌀 2컵, 대추 4개, 잣 1T, 은행 12개, 밤 4개, 검은깨 약간, 소금

1. 찹쌀은 씻어 2시간정도 불린 후 채반에 받쳐 물기를 빼고 김이 오른 찜기에 찐다.
2. 은행은 프라이팬에 굴리면서 구워 속껍질을 벗기고, 대추도 씨를 발라내 모양을 살려 썰어준다. 밤은 4등분한다.
3. 찰밥이 지어지면 연잎을 펼쳐서 한 공기씩 담고 대추, 잣, 은행, 밤, 검은깨를 넣고 연잎에 싼다. 이 때 소금물을 뿌리며 연밥을 만든다.
4. 김이 오른 찜기에 연밥을 다시 30~40분정도 찐다.

김장아찌

재료: 김밥용김 8장, 밤 3개, 생강 1쪽(80g), 간장 3T, 조청 3T, 매실청 1T, 통깨 1T, 실고추 약간

1. 김은 먹기 좋게 5~6㎝ 크기로 자른다.
2. 밤은 곱게 채 썰고 생강은 강판에 갈아 즙만 준비한다.
3. 냄비에 물 ½컵, 집간장, 조청, 매실청, 생강즙을 넣고 끓여 식힌 후 밤채, 실고추, 통깨를 넣어 양념장을 만든다.
4. 양념장에 김을 4~5장씩 잡고 적신 후 용기에 담는다.



류재환의 건강 100세
⑨ 건강한 삶을 위한 암질환 예방

흡연·음주, '암' 발생 주 원인

1999년부터 2016년까지 우리나라 암 유병자수는 173만 여명으로 남자 76만, 여자 97만(2017.1.1. 기준)으로 나타났다.

암 종별 암 유병률을 보면 남녀 전체에서 갑상선암이 21.8%로 가장 많았으며 그 다음 위암, 대장암, 유방암, 전립선암, 폐암 순이었다. 최근 2018년 12월 보건복지부 중앙암등록본부는 암 발생률, 생존율, 유병률 현황을 발표했다. 새로 발생한 암 환자수는 21만 4701명(남자 113,335명, 여자 108,954명), 2018년 가장 많이 발생한 암은 위암, 대장암, 갑상선암, 폐암, 유방암, 간암, 전립선암 순이다. 남자의 경우 위암, 폐암, 대장암, 간암, 전립선암, 갑상선암, 여자의 경우 갑상선암, 유방암, 대장암, 위암, 폐암, 간암 순으로 발생률이 높았다. 최근 5년간 암 상대 생존율은 5년 전에 비해 5.5% 상승했다. 상대 생존율이란 암 환자의 생존율과 동일한 연도, 성별, 연령을 가진 일반인의 생존율을 비교한 것이다. 단, 상대 생존율이 100%가 넘는다고 해서 해당 암으로 죽는 사람이 없다는 것은 아니다. 남녀 전체에서 갑상선암은 가장 높은 생존율을 보였고 전립선암 94.1%, 유방암 92.3%로 높은 생존율을 보인 것에 비해, 간암 33.6%, 폐암 26.7%, 췌장암 10.8%로 상대적으로 낮은 생존율을 보였다.

암 발생, 환경 영향이 가장 크다

암의 발생 기전은 유전적 요인, 환경적 요인, 노화 등으로, 그 중에서 환경적 영향이 가장 중요하다. 암의 원인 중 한 예로 흡연이 있다. 폐암의 90% 이상, 인후암의 80~90%가 흡연 때문에 발생한다. 그 외 식도암, 구강암, 췌장암, 방광암, 신장암, 위암, 자궁경부암, 난소암도 흡연자에게 호발한다. 전체적으로 약 30~40% 암은 흡연 때문에 생긴다. 술도 여러 가지 암 발생에 관여하는데 알코올 중독자들은 정상인에 비해 약 10배 암에 잘 걸리고 특히 과도한 음주자에 호발되는 암은 두경부암, 식도암, 위암, 간암, 췌장암, 유방암이다.

음식도 암 발생과 관련이 있어 질산염이나 아질산염이 첨가된 방부제로 처리한 음식, 불에 탄 고기나 생선, 소금에 절인 저장 음식, 과량의 자극적인 음식은 위암을 잘 일으키며, 고기를 많이 섭취하고 채소나 곡류를 적게 섭취하면 대장암이나 유방암에 잘 걸리게 된다. 또 바이러스 때문에 생기는 암도 많이 있는데 우리나라에서 많이 발생했던 간암은 B형 또는 C형 간염 바이러스에 감염되었을 때 잘 생기게 된다. 기타 방사선, 자외선 등도 암 유발 요인이 된다.

위암-탄고기 · 자극적 음식 원인
나이에 맞는 정기적인 검진 필수

암을 예방하는 방법

우선 암을 예방하려면 암의 원인을 차단하여야 한다. 가장 중요한 것으로 흡연자의 금연이 되겠고, 두 번째로 금주하거나 조절 가능하다면 인체에 나쁜 영향을 안 주도록 술을 소량 마셔야 한다. 암 발생에 영향을 주지 않는 음주량은 소주 2잔 정도 일주일에 2회 정도이다. 세 번째로 소금에 절인 음식, 너무 태운 음식, 훈제음식, 곰팡이가 핀 음식 등을 피하고 신선한 야채, 과일을 섭취하며 여러 음식을 골고루 먹는다.

네 번째로 B형 간염 예방주사 등 주기에 맞는 예방 접종을 한다. 그 외 자외선이 풍부한 직사광선을 과도하게 쬐지(조사) 않도록 조심하며, 과도한 스트레스를 피하는 게 일반적인 예방법이다. 여기서 가장 중요한 예방법은 규칙적이고 지속적인 활동 즉 운동이 되겠다. 상기와 같은 운동과 식사습관 개선만으로도 50% 이상의 암을 예방할 수 있다.

암을 조기 발견하려면

암 예방은 쉽지 않지만 증상이 없는 단계에서 간단한 방법으로 조기 발견하여 치료할 수 있는 암도 있다. 예를 들면 자궁경부암은 매년 1~2회 자궁암 검사 시험 시 암을 조기 발견하여 치료할 수 있다.

유방암은 자가진단으로 이상을 발견하여 정밀검진으로 암이 확진된 경우를 자주 볼 수 있다. 우리나라에서 흔하게 발생하는 위암의 경우는 매년 내시경 검사를 시행하여 조기 위암 진단율과 5년 생존율에서 95% 이상을 나타내고 있다. 간암 발생 위험이 높은 B형 간염 보균자나 만성 B형 간염 환자는 3개월 간격으로 복부 초음파 검사 및 병원 진단을 통해 간암을 조기 발견할 수 있다. 대장암의 경우도 용종이나 기타 질환 병력이 없었다면 매 3~4년 주기로 대장 내시경을 통해 대장암의 조기 발견율을 높일 수 있다. 끝으로 다음과 같은 증상 시에는 암 발생의 위험이 있으므로 꼭 병원을 방문하여 진찰을 요한다.

1) 몸에서 어느 부위에서라도 딱딱한 덩어리가 만져지는 경우 2) 소변, 대변, 가래에 피가 묻어나오는 경우 3) 음식을 잘 먹는데도 불구하고 체중이 계속 빠지는 경우 4) 소화불량이나 속이 쓰려서 약을 복용하는데도 잘 낫지 않는 경우 5) 목소리가 저절로 쉬고 마른기침이 계속되는 경우 6) 40대 이후 갑자기 변비가 생기거나 소변이 잘 나오지 않는 경우 7) 여성의 경우 비정기적인 자궁 출혈이 있거나 성교 후 출혈이 있는 경우 8) 유방이나 겨드랑이에 멍울이 만져지거나 점점 커지는 경우

항상 암 조기 발견을 위해 나이에 맞는 정기적인 암 검진이 필수적일 것이다. 〈끝〉

전국병원불자연합회장(경희대 동서의학대학원 주임교수)

붓다의 가르침을 가장 원형에 가깝게 전하는 아함경!
한역 4부 아함의 온전하고 이해하기 쉬운 우리말 번역과 주석!
500질 한정판매
가까이 두고 하루에 단 한 줄만이라도 읽고 새겨야 할 소중한 가르침!
한산 김윤수 역주 『아함전서』 1~16 ★ 전집 구입시 별도 제작된 『전체 색인집』을 드립니다.

잡아함경(전5권)


1권~5권 3,270쪽 / 신국판 양장 / 케이스 / 세트가 150,000원

증일아함경(전4권)


1권~4권 2,252쪽 / 신국판 양장 / 케이스 / 세트가 120,000원

중아함경(전5권)


1권~5권 2,912쪽 / 신국판 양장 / 케이스 / 세트가 140,000원

장아함경(전2권)


1권, 2권 1,228쪽 / 신국판 양장 / 케이스 / 세트가 60,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ●전화 (02) 926-8361 ●주문 (02) 3672-7181 ●다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks