

대안 스님의
24절기 사찰밥상
② 대한(大寒)
절집만두 · 절집떡국 · 김치메밀전병

절집 손맛 따라 색다른 만두

대한(올해 양력 1월 20일)은 음력절기로 섣달에 해당되며 한 해를 마무리하는 절기이다. 그래서 "춥지 않은 소한 없고 포근하지 않은 대한 없다"는 말이 나온 것 같다. "소한의 얼음이 대한에 녹는다"는 속담처럼 소한의 추위가 절정이고 대한 무렵이 되면 날씨는 다소 포근해진다.

깊은 동안거가 막바지에 이르는 무렵, 사찰은 안팎으로 살림 정리를 시작한다. 후원에서는 묵은 나물이 얼마나 남았는지 살펴서 정월 보름까지 먹을 것을 남긴다. 봄이 되면 광대나물, 냉이, 머위부터 나물들의 땅오름이 시작된다.

대한 역시 소한의 맛의 연장이지만 결제중인 선원이나 대중처소에서는 만두를 자주 빚는다. 절집만두는 묵은지를 넣은 아주 간단한 만두부터 다채로운 소를 넣은 만두까지 다양하다. 지역마다 절집손맛에 따라 다르지만 김치와 두부, 당면, 버섯, 시금치, 당근, 양배추와 호박을 넣고 만든다.

만두소는 둘째 치고 만두피를 만드는 일은 가장 수고롭다. 한때는 만두피를 시중에서 구입해 사용하기도 했지만 냉동보관 된 만두피로 만두를 맛나게 만드는 게 더 어려웠기에 반죽을 직접 하게 됐다. 밀가루 귀한 시절을 지나 지금의 만두 만드는 형편은 많이 좋아졌다고 할 수 있다.

떡국 역시 자주 상에 오르는 음식이다. 국물내기가 쉽지 않아서 갖은 노력을 해서 맛국물을 만들던 시절이 있었다. 지금처럼 마른 표고버섯이나 다시마가 흔치 않던 시절, 오로지 집간장과 무끓인 물로 맛을 내야했기에 공양간서 떡국 끓이는 날이면 소임자들의 긴장이 이만저만이 아니었다.


절집만두

잘 익은 김치와 메밀가루, 무로 만드는 김치메밀전병 역시 이 절기에 딱 맞는 음식이다. 기름기 없이 팬에 구워내는 전병은 뒤집지 않고 익히는 것이 중요하고, 무는 들기름에 잘 무쳐서 센불에 덖는 일이 중요하다. 너무 익혀도 안 되고 설익으면 맛이 부족하다.

세상 수많은 음식 중에 남의 살이 내 밥상에 오르지 않는 즐거움만한 일이 있겠는가? 어느 세상에 태어나도 빛을 지지 않는 생명살림공덕은 넘쳐도 당당하리라.


절집떡국


김치메밀전병

절집만두
두부 1모, 마른표고 4개, 유부 5장, 숙주 80g, 묵은지 80g, 시금치 50g, 당근 40g, 청고추 2개, 홍고추 1개, 참기름 적당량, 집간장 적당량, 통깨 · 소금 · 후추약간
만두피 : 강력분 2컵, 찹쌀풀물 150㎖(찹쌀가루2큰술, 물 2컵을 넣어 끓인다), 올리브유 2t, 소금 약간 (덧가루용 밀가루1/4컵)
1. 두부를 베보로 싸서 으깨면서 물기를 짠 뒤 참기름과 소금, 후추를 넣어 밑간하다.
2. 불린 표고버섯은 물기를 짜고 다진 뒤 참기름과 집간장으로 밑간해서 덖어준다.
3. 유부는 끓는 물에 두 번 데쳐내어 기름기를 제거하고 물기를 짠 후 다진 후 집간장과 참기름으로 밑간해서 볶는다.
4. 숙주와 시금치는 삶아서 물기를 짠 뒤 다져서 참기름과 집간장으로 무친다.
5. 당근과 청, 홍고추도 다진 뒤 참기름을 두른 팬에 덖어낸다.
6. 묵은지는 김치소를 털어내고 물기를 꼭 짜서 참기름과 통깨를 넣고 중간불에서 아삭하게 익혀준다.
7. 준비한 재료가 다 식으면 섞어서 약간 치대듯이 만두소를 만든다.
8. 만두피는 찹쌀풀을 먼저 만들어 놓은 다음 밀가루를 채에 곱게 내린 후 만두피 재료를 섞어서 반죽한 뒤 비닐봉지에 담아 30분정도 숙성시킨다.
9. 숙성된 만두피를 가래떡모양으로 굴려서 잘라 덧가루를 뿌린 후 밀대로 밀어 만두피를 만든다.
10. 빚은 만두피에 만두소를 넣어 만두를 빚는다.
11. 김이 오른 찜솥에 20분 정도 빚은 만두를 쪄낸다.

절집떡국
떡국떡 2컵, 채수 5컵(마른표고20g · 다시마20g), 사각유부 4개, 은행 10알, 밤 2개, 시금치 30g, 당근 30g, 포두부 1팩, 가죽대 말린 것 10g, 무 50g
1. 포두부 2장은 치자물에 3시간가량 담가 노란 물을 들인다. 노란색과 흰색 포두부 2장씩 각각 채 썰어 참기름과 소금 간을 해서 팬에 덖는다.
2. 솥에 물 7컵을 부어 무를 먼저 넣고 끓이다가 마른표고, 다시마, 가죽대 말린 것을 10분간 끓인 후 건더기를 건져내고 집간장 1큰술을 넣어 국물을 만든다.
3. 유부는 끓는 물에 2번 삶아 찬물에 헹군 후 채 썰어 집간장, 참기름으로 밑간해 덖어준다.
4. 국물에서 건져낸 표고버섯은 채 썰어 참기름과 집간장으로 간을 해서 센불에 볶는다.
5. 은행은 마른 팬에 덖어서 껍질을 벗겨내고 밤은 편썰기해서 팬에 굽는다.
6. 시금치는 씻어서 2cm로 자른다.
7. 국물에 떡을 넣고 익힌 다음 시금치를 넣고 익힌다.
8. 그릇에 떡을 건져내고 국물을 부은 다음 고명을 얹는다.

김치메밀전병
김치 1컵, 메밀가루 1컵, 무 100g
1. 김치를 잘게 채 썬다.
2. 메밀가루는 물에 갠다.
3. 무는 곱게 채 썰어 들기름에 무친 다음 팬에 덖는다. (물기가 없도록)
4. 팬에 기름을 두르고 메밀을 한 국자 펴놓은 다음 팬을 들어 둥글게 원을 그리며 팬에 메밀옷이 잘 펴지도록 전병을 구워낸다.
5. 접시에 메밀전병을 펴놓고 김치와 무를 넣고 돌돌 말아서 썬 다음 접시에 담는다.



김동일의 건강 한방
② 조기폐경

조기 폐경, 정신적 치료도 함께

지난해 이른 봄, 유럽에서 아이를 낳아 키우는 분이 입국하여 육아피로와 산후풍 증상으로 진료를 받았다. 이 환자는 3년간 월경이 끊어져 난소기능의 문제로 부친과 함께 내원한 적이 있었다. 결혼을 앞두고 약혼자의 갑작스런 사망 충격과 누적된 과로 등이 '조기난소부전'을 일으켰던 것이다.

조기난소부전은 40세 이전의 여성에서 월경이 6개월 이상 없고, 기능을 멈춘 난소가 난자와 여성호르몬을 제대로 만들도록 채근하기 위해 뇌하수체의 성선자극호르몬은 지나치게 많이 나오면서 여성호르몬(에스트로겐) 분비량이 극도로 저하된 상태를 말한다.

그 환자는 1년 가까이 한약치료와 침치료를 통해 배란과 월경을 회복했다. 그리고 얼마 후 그 환자는 한 남자로부터 청혼을 받게 된다. 갑자기 청혼을 받은 그 환자는 다음날 병원을 찾았고, 자신이 결혼하면 임신을 할 수 있을지 물었다. 나는 "지켜보자"고 말할 수밖에 없었는데, 얼마 후 그 환자는 아이를 낳고 아이와 함께 병원에 왔었다. 그 환자가 출국하고 나서는 친정 부친이 해외로 보내기 위한 처방을 두 번 정도 받아갔는데, 그 때 부친으로부터 건강도 좋아지고 아이도 잘 키우고 있다는 그녀의 소식을 전해 들을 수 있었다.

육식섭취의 급증, 환경호르몬 노출, 다양한 스트레스 등 삶의 환경이 많이 달라지면서 내분비기능이 혼란을 일으키고 월경이 불규칙하거나 빨리 끊어지는 등의 증상이 나타나기 시작했다. 그런데 관련 질병은 점점 증가함에도 불구하고 만혼이나 비혼주의가 늘면서 역설적으로 40세 이후에도 생식내분비 기능을 유지하고 젊음을 지키려는 욕구는 더 강해지고 있다.

폐경은 여성이 생애 마지막 월경을 마친 상태를 말한다. 우리나라 여성의 평균 폐경 연령은 만 49.7세인데, 40~45세 사이에 폐경이 되면 '이른 폐경'이라 하고, 40세 이전에 폐경 상태가 되면 '조기난소부전' 혹은 '조기폐경'이라 한다. 이렇게 진단 받은 사람 중의 일부는 월경이 재개되기도 하고, 이 가운데 소수는 앞서 언급한 환자처럼 월경과 임신 기능까지 회복되는 경우도 있기 때문에 요즘은 조기난소부전이란 용어를 더 많이 사용하는 추세다. 조기난소부전은 40세 이전에 6개월 이상 월경이 내조하지 않는 경우에 임상적 진단이 이루어질 수 있다.

따라서 조기난소부전 환자의 대부분은 실제로 40세 이전에 폐경이 된다. 그러나 완전히 폐경된 것으로 진단하기 위해서는 40세 이전의 무월경에 안면홍조 등의 증상이 나타나고, 난소에서 난포를 키우고 배란을 유도하는 호르몬들이 증가된 소견이 있을 때 일차적으로 임상적인 진단을 내린다. 그리고 난소 조직에 대한 검사를 통해 난자의 재료와 생산지가 되는 난모세포나 난포가 없는 것으로 확인되면 조기에 폐경이 된 것으로 확진할 수 있다.

40세 이전 무월경 6개월 이상
한약 · 침치료로 배란 · 월경 회복
자극 음식 삼가, 규칙적인 운동해야

한의학의 입장에서 조기난소부전은 선천적인 생기기능의 허약과 후천적인 체력저하, 영양불균형 및 스트레스 등에 의한 질환으로 인식된다. 국내연구 보고에 따르면, 조기난소부전 환자 125명 중 원인불명 69명(54.8%), 수술과 항암치료에 의한 경우 37명(29.4%), 자가면역질환 12명(9.5%), 염색체 이상 7명(5.5%) 등의 원인 분포를 보였다.

40세 이전에 폐경이 되는 경우는 약 100명당 1명꼴로 보고 있고, 30대 전에 폐경이 되는 경우는 1,000명당 1명꼴로 될 것으로 추산된다. 따라서 100명 중 1명은 조기 폐경에 이르는 것인데, 요즘 자가면역질환과 암 발생의 증가, 다이어트의 남발, 과로와 스트레스가 일상인 현실로 인해 조기난소부전이건 확정된 조기폐경이건 모두 점점 늘고 있는 것이다.

정상적으로 난소기능소실은 대개 몇 년에 걸쳐 서서히 발생하며, 결국 폐경에 이르게 된다. 일부 환자에서는 난소기능의 소실이 자연적으로, 또는 화학요법 및 수술에 의해 예상보다도 급속히 초래된다.

조기난소부전 혹은 조기 폐경은 정상적인 폐경보다 안면홍조와 근골격계 통증을 심하게 호소하고 임신 능력을 상실하는 등 문제가 더 심각한 상황이지만 거기서 그치지 않고 심리적 불안이나 우울증에 빠질 수도 있다. 그리고 시간이 지날수록 여성호르몬 농도가 감소되어 생식기관의 노화가 빠르게 진행되고, 골다공증이 초래되며, 심혈관계 질환의 빈도도 증가하게 된다. 따라서 진료의 기본적인 목표는 난소기능의 회복과 여성호르몬 결핍을 관리하면서 자존감 저하 및 상실감 등으로 인한 정신적 문제를 해결하는 것이다.

한의치법은 우선 생식기능의 강화를 통한 난소기능 회복(보신조경補腎調經)을 중심으로 환자의 특성에 맞는 한약과 침치료를 시행한다. 이러한 치료는 시상하부-뇌하수체-난소로 이어지는 호르몬 분비체계를 정상화시키며, 다양한 증상을 개선시킨다. 만약 한의치료에 의한 배란과 월경회복이 이루어지지 못할 경우, 호르몬대체요법을 포함한 종합적인 치료가 필요하다. 중장기적으로 폐경으로 인한 합병증을 줄이기 위해 자연폐경 연령까지 여성호르몬의 투여를 권고한다.

조기 폐경이 되면 상대적으로 젊은 나이에 예기치 못한 폐경이 이루어진 것이므로 정신적 치료 역시 중요하다. 아울러 자극이 강한 음식, 카페인 음료, 술, 담배를 멀리 하고, 규칙적인 운동을 통해 일반건강관리를 강화하도록 한다. 특히 근육량의 감소를 최소화하기 위해 근력 운동을 배합한 운동을 꾸준히 하고, 골밀도 유지를 위해 제자리 뛰기 등과 같은 뼈에 자극을 주는 운동을 생활화하도록 권고한다.

질 건조증이 심해 성생활이 곤란하면 에스트로겐 연고나 좌약을 사용한다. 골다공증 검사를 주기적으로 시행하고, 필요하다면 골다공증 치료를 받도록 한다. 마흔이 되기 전에 생리가 끊어졌다면 한의사의 치료와 양의사의 치료를 함께 받아보는 것이다.

〈동국대학교 일산불교한방병원 병원장〉



신비스런 불교왕국 부탄

파루-팀푸-푸나카-파로

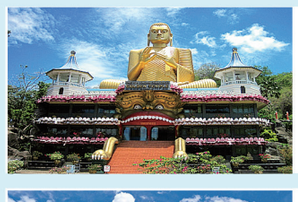
마하연 특별기획

백두산 성지순례
4박5일 북파+서파

티베트 8일 성지순례

인천-서안-라싸-얌드록쵸-장체-시가체-라싸-칭짱열차-서안-인천


인도 8대 성지순례 11일
사르나트-보드가야-라즈기드-바이샬리-쿠시나가르-룸비니-쉬라바스티-상카시아


스리랑카 6일
콜롬보-아누라다푸라-미힌탈레-담불라-시기리야-플론나루와-담불라-캔디-콜롬보
태국 3박5일
방콕-아유타야-파타야-방콕


라오스/베트남 6일
하롱베이-비엔티엔-루앙프라방-방비엥
베트남/캄보디아 6일
하롱베이-씨엠립
라오스 6일
비엔티엔-루앙프라방-방비엔