

대안 스님의
24절기 사찰밥상

⑥ 춘분(春分)
냉이타락죽 · 돼지감자원추리초회 · 취나물굴림만두

기름기 씻어주는 고마운 봄나물

일기(日氣) 속에 식(食)이 있고 춘하추동의 법식이 있는데 춘분, 봄이로구나. 봄을 기다리는 많은 동식물의 기대를 저버리지 않고 정녕 네가 봄이로구나. 창을 두드리던 매화도 지고 보리에서 순싹이 나오는 봄이로구나.

창고에서 대소쿠리를 꺼내 먼지를 털고 작은 호미 하나 챙겨서 산밭으로 내려가니 노지에 할미꽃이 반긴다. 원추리, 부지깽이, 방아, 곰취까지 땅에서 올라오는 나물은 모두 기운을 모아 함께 한다. 이제 나물밥상이 시작된다,

피우는 꽃조차 시샘하여 찬바람을 몰아오는 꽃샘추위도 이때쯤이다. 산골의 절에도 채전 일구는 손길이 시작되는 절기이다. 하필 축대 작업을 하는 바람에 포크레인의 바퀴에 밭이 사라지고 온통 돌멩이와 거친 흙뿐이다. 날씨가 풀리기만 기다렸으니 부지런히 움직이면 말끔하게 밭이 만들어지리라.

하루는 돌멩이 주워내고 하루는 거름 붓고 사나흘 지나서 경운기 힘을 빌려 로터리 치고 나서야 밭 모양 만들어 파종을 하게 된다. 족히 열흘은 걸린다. 연꽃웅덩이도 내동댕이 쳐져있으니 제자리 잡아 앉혀야 올해도 연꽃 만나러 먼 길 떠나지 않고 도량에서 볼 수 있으리라.

세월의 옷을 입으니 점점 원행을 삼가고 도량 밖을 나서기 마뜩지 않은 날이 늘어난다. 자연 속에서 자연과 더불어 불교 아닌 것이 없는 세상을 체득하며 자연스럽게 사는 삶이 귀한 것을 알게 되어 너무도 감사한 삶이다.


냉이타락죽


돼지감자원추리초회


취나물굴림만두

오랜만에 인연 있는 이들이 한자리에 모였다. 많이 모여도 걱정이고 적게 모여도 소모공덕 될까 걱정이었건만 30여 명이 왔다. 도량이 들썩하다. 저마다 나물을 노리고(?) 말 끝나기 무섭게 온 산으로 흩어질 기세다. 채집해온 나물을 같이 공부하고 음식을 만들어 함께 먹고 오체투지도 하고, 일행삼매를 꿈꾸며 참선도 하는 모임이다. 어쨌건 참선은 하고 볼일이다. 앉을수록 고요를 만나고 그 고요 속에서 자신의 지혜를 건져 올리는 일이니 얼마나 대단한 일인가?

자연식과 사찰음식으로 불교의 좋은 가치관을 일상에서 실천하려고 노력하는 분들이 점점 늘어나기를 기대해 본다. 젊은 처자들이 채식한다기에 기특해서 질문하나 던져보니 불교의 우주관은 함께 사는 삶인데 동물도 보호받을 권리가 있다고 답한다. 가장 힘든 게 튀김 닭이라고 한다.

모든 음식은 튀기면 풍미가 나게 되어 있다. 기름이라고 하는 것이 냄새를 풍기는 요소가 많기 때문이다. 봄나물도 데쳐서 무쳐먹다가 지루하면 전을 굽고 그것도 식상하면 모든 재료 모아서 풀국을 더하여 튀겨서 먹는다. 채소튀김은 고구마든 감자든 기틀을 잡아주는 뿌리채가 있으면 만들기가 쉽다. 한 가지 중요한 것은 트랜스지방이다. 동물성기름은 광합성 작용을 한 채소음식을 많이 먹게 되면 사포닌 덕분에 기름기가 씻겨나가지만 트랜스지방 없애는 방법은 세상천지에 없기에 조심해서 먹을 따름이다.

〈증일아함경〉에서는 "과식하면 몸이 괴롭고 소식하면 기력이 약해진다"고 했다.

요즘의 식사법은 밥상머리교육이 사라지고 식생활이 점점 요리하지 않는 간편식으로 변해가고 있다. 우리 스스로 좋은 식사법을 걷어치우고 마음껏 먹다가 대사질환이나 무서운 당뇨병과 합병증으로 신음하게 된다. 몸에 좋은 것은 입에 쓰다고 했듯이 단맛을 경계하고 봄기운 가득한 나물을 가까이 할 일이다.

냉이타락죽

재료: 냉이 100g, 불린쌀 1컵, 우유 500ml, 소금약간

1. 쌀은 2시간 전에 씻어서 불려놓은 후 물을 2컵 넣고 믹서에 갈아준다.
2. 냉이는 손질하여 잘게 썬다.
3. 냄비에 갈은 쌀과 1컵의 물을 넣고 저어가며 끓이면서 우유를 붓는다.
4. 한소끔 끓어오르면 불을 낮추고 뜸을 들이면서 죽을 젓는다. 다진 냉이를 넣어 저어가면서 냉이가 익으면 불을 끈다.
5. 마지막에 소금으로 간한다.

돼지감자원추리초회

재료: 돼지감자 200g, 원추리 150g, 소금약간, 참기름약간, 양념장(고추장2T · 고춧가루1T · 집간장1T · 매실청 2T · 2배식초 2T · 통깨½T)

1. 고추장, 고춧가루, 집간장, 조청 ,물1T을 넣고 끓인 다음 식힌 뒤 식초, 통깨를 넣는다.
2. 돼지감자는 손질해서 편썰기 후 소금 넣은 끓는 물에 데쳐낸다.
3. 원추리는 손질하여 데쳐서 물기를 짠다.
4. 준비한 재료를 미리 만들어 놓은 초장으로 버무린 다음 참기름½T을 넣고 접시에 담는다.

취나물굴림만두

재료: 건표고 2개, 취나물 150g, 당근 10g, 두부 1모, 소금 2큰술, 참기름 2큰술, 전분가루 ½컵, 간장소스(청고추 1개, 홍고추 ½개, 식초, 배즙 2큰술, 집간장)

1. 건표고는 채수에서 건진 후 다져서 물기를 빼고 밑간하여 마른 팬에 덖는다.
2. 취나물은 씻고 끓는 물에 데쳐 물기를 짜고 다진다.
3. 당근도 다진다.
4. 두부는 물기를 짜내고 밑간하여 마른 팬에 덖는다.
5. 모든 재료를 섞으면서 치댄다.
6. 둥글게 경단을 만들어 전분가루에 굴린다.
7. 찜기에 물이 끓으면 넣고 쪄낸다.
8. 고추초간장을 곁들인다. (청홍고추 다져 물기를 짜내고 집간장과 송표간장, 식초, 배물을 넣고 섞는다)



김동일의 건강 한방

⑥ 월경통

월경통, 어혈·출혈량이 문제

생리통 혹은 월경통이란 월경 기간이나 월경 기간을 전후하여 아랫배나 허리가 아픈 것을 말한다. 정상적인 경우에는 특별한 치료없이 휴식과 안정만으로 하루 이틀 사이에 통증이 사라진다.

하지만 통증이 오래가고, 일상생활에 지장이 생기면 병적인 것으로 간주한다. 특히 진통제를 많이 먹어야 하거나 진통제를 먹어도 통증이 감소하지 않으면 반드시 원인 질환을 찾아봐야 한다.

월경통이 잘 생기는 경우를 보면, 가장 중요한 항목이 월경의 양이 많은 것이다. 월경의 양은 자궁의 질환(자궁근종, 자궁샘근증)이나 염증에 의할 수도 있고, 허약한 탓일 수도 있다. 많은 출혈 때문에 자궁의 근육은 더 강하게 수축하고 때로는 불규칙하게 수축하게 된다. 그 결과 무리한 등산 후에 다리에 쥐가 나듯 자궁근육은 심한 경련을 일으키는데, 그것이 월경통이다.

매달 월경기간이 되기 전에 여러 가지 증상을 느끼는 사람이나 월경 주기가 불규칙한 사람, 30세 이하인 경우, 마른 체격, 성폭력의 경험, 만12세 이전에 월경을 시작한 경우도 월경통을 심하게 겪는 요인이 된다.

월경통은 크게 원인 질환이 없이 생기는 것과 원인 질환에 의해 생기는 것으로 나눌 수 있다. 전자를 '원발성 월경통'이라고 하고, 후자를 '속발성 월경통'이라 한다.

원발성 월경통은 보통 첫 생리 후에 일정한 시간이 지나서 배란이 규칙적으로 일어났을 때 시작되고, 출산 후에는 감소하는 일반적인 생리통을 말한다. 특별한 질병 없이 강하고 불규칙한 자궁수축으로 인해 통증이 생기는 것인데, 한의학에서는 몸이 냉하거나 자궁이 약하거나 혹은 정신적 긴장 등으로 기(氣)의 순환이 원활하지 못해 어혈(瘀血)이 생긴 탓이다.

속발성 월경통 역시 기본적인 기전과 한의학적 원인이 같긴 하나 그러한 현상을 일으킨 원인 질환이 존재해서 통증이 생기는 것이다. 이것은 나이가 들면서 질병이 심해질수록 통증도 심해지고, 통증 지속 시간이 72시간을 넘는 경우가 많으며, 진통제를 먹어도 통증을 잘 조절할 수 없다. 또한 월경의 출혈량이 지나치게 많거나 발열이 동반되는 것과 같은 다른 증상이 생기고, 아기를 출산해도 통증이 감소하지 않는 것으로 짐작해볼 수 있다. 자궁내막증, 자궁근종, 자궁샘근증, 자궁내막염 같은 병들이 속발성 월경통의 흔한 원인 질환이다. 이들 질환은 한의학적 관점에서는 역시 어혈이 가장 중요한 요인인데, 월경의 양이 늘어나서 빈혈이 생기면 기혈(氣血)의 허약이 추가되어 진료하기가 힘들어진다. 따라서 초기에 진단하여 증상을 잡아야 하고, 그런 기회를 놓치면 대개는 자궁을 절제하는 수술을 받게 된다.

속발성 월경통을 일으키는 다른 질환으로 골반정맥의 혈액순환이 잘 안 되고 정맥류가 생긴 상태인 골반울혈증후군이 있다. 이것은 뻐근한 형태의 골반통증이 평소에도 나타나고 월경을 할 때는 더 심해진다. 그리고 자궁내막의 소파수술이나 자궁목의 수술 후에 생기는 손상으로 인한 월경통도 있는데, 이들은 월경의 양이 줄어들면서 생리통이 심해지는 특징이 있다.

찬 몸, 약한 자궁이 주 원인
통상 4~12주 한방치료로 효과
심신건강 · 몸 보온 유지해야

이러한 것들 이외에도 통증에 대한 개인적인 민감도 차이도 중요하다. 사람은 누구나 일정한 수준의 자극에 대해서만 통증으로 인식하게 되는데, 이것을 '통증의 문턱 값'이라 한다. 문턱을 넘는 정도라야 아프게 느낀다는 것인데, 이 범위는 개인마다 다르고, 각각의 개인도 상황에 따라 높낮이가 달라진다. 체력저하, 수면부족, 영양부족, 스트레스 노출은 통증의 역치를 저하시켜 아픔이나 자극에 대한 민감성을 높인다. 물론 이러한 문제는 속발성 월경통 환자들의 통증에서도 같은 영향을 미친다.

원발성 월경통은 진통제로 비교적 잘 완화되기 때문에 한방치료를 하려고 하는 사람이 많지 않지만 의외로 진통제에 의한 위장과 간에 대한 부작용을 고려한다면 한방치료를 우선적으로 하는 것이 낫다. 물론 어혈과 허약을 교정하는 치료법을 위주로 하는 한약과 침치료 중심의 한방치료의 예후는 양호하다. 통상 4~12주 내외의 치료로 증상이 없어진다. 그러나 전체적인 건강상태가 나빠지거나 스트레스를 심하게 받으면 통증이 재발할 수 있다.

속발성 월경통은 원인 질환에 대한 치료가 근본적으로 이루어져야 하지만 통증에 대한 대증치료는 원발성 월경통과 크게 다르지 않다. 다만 증상의 호전이 잘 되지 않는 것이 문제일 뿐이다. 자궁근종이나 자궁샘근증은 제 때 치료하지 않으면 시간이 지날수록 더 나빠질 가능성이 높고, 치료 결과도 질환의 정도에 따라 다양하다. 자궁내막증은 심한 경우가 아니면 수개월 혹은 1년 이상의 치료기간에 따라 호전되는 경우가 많으며, 임신과 수유 기간에 따라 현저하게 좋아지기도 한다. 만성골반염증성 질환에 의한 경우는 염증의 중증도와 만성화 여부에 따라 달라질 수 있으나 시간의 경과에 따라 통증의 강도는 완화될 수 있다.

월경통을 예방하는 것은 생식건강을 지키는 일차적인 노력이기도 하다. 평소 심신의 건강을 유지하고, 월경이 시작되기 일주일 전부터는 몸을 따뜻하게 하는데, 매일 20분 씩 찜질팩을 이용해 아랫배를 따뜻하게 해주는 것도 좋다. 월경기에는 오래 앉아 있지 말고 자주 일어나 움직이고 가벼운 산책을 하도록 한다. 이 시기에는 성생활을 피하여 위생 유지는 물론 월경혈이 골반 안으로 역류되지 않도록 한다.

월경통을 예방하거나 호전시키기 위해 무엇보다 중요한 것은 결혼 적령기에 이르면 결혼을 하고 제 때에 임신과 출산을 하는 것이다. 이것은 각종 부인과 질환을 예방하여 속발성 월경통의 발생을 막을 뿐만 아니라 원래 있던 원발성 월경통을 해소하는 길이기도 하다.

〈동국대 일산불교한방병원장〉

