

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑩ 소만(小滿)
죽순전 · 죽순냉채 · 상추불뚝김치

초여름, 미리 맛보는 시원함

〈농가월령가〉에서는 "음력 4월 맹하 되니 입하, 소만 절기로다"라고 이 계절을 표현한다. 여름이 시작됨을 알리는 말이다.

사찰마다 채전밭에는 각종 채소들이 물이 오르고 상추는 꽃대를 올린다. 해인사의 전래음식으로 상추불뚝김치와 상추대궁전이 있다. 같은 이름인데 달리 불리는 것이 궁금하던 차에 노스님께 여쭤보니 모두 사투리라고 하셨다. 상추가 키는 작고 마디가 굵어 불뚝불뚝해서 불뚝이라고도 하고, 잎은 별로 없이 키만 키우는 상추는 줄기인 대가 많아 대궁이라고도 불린다고 하셨다. 고춧가루로 고춧물을 만들어 시원하게 먹는 상추물김치인 셈이다.옛날 중국에서는 소만부터 망종까지의 시기를 다시 5일씩 삼등분하여 초기에는 씀바귀가 뻗어 오르고, 중기에는 냉이가 누렇게 죽어가며, 말기에는 보리가 익는다고 했다. 이 시기에 땅에서 올라오는 식물은 생명의 꽃을 피우고, 열매를 맺고, 뿌리만 남아 있다가 후년에 다시 똑같은 생명활동을 반복하며 자신만의 윤회의 길을 만들고 있음을 알 수 있다. 대처나 냉이는 입하에도 멀쩡한 잎이 시들해지고 줄기는 세차게 강해졌다. 자주 내리는 비덕분에 나무들도 꽃을 세상에 번갈아 선보인다.

뒷산 그늘에 함박꽃이 활짝 피었다. 그 선명한 자태와 우아함은 연꽃에나 견줄까 아마도 다른 꽃들은 뒤로 줄을 서야할 게다. 함박꽃과 연꽃은







다른 시기에 피어 문향(聞香)을 통해 온몸의 전율을 느끼게 한다. 더러 국수의 고명으로도 사용하고 말려서 분말을 내어 한껏 더운 여름 말차로도 만들기도 하지만, 쉽게 갈변하는 바람에 급랭하지 않으면 백색꽃의 모습을 잃고 만다. 이제 연꽃을 위해 연지에 물을 자주 채워주며 어린 연잎이 물위에 퍼지기를 기다린다.

제피나무가 부드러운 잎을 무성하게 펼치고 있다. 강한 맛이지만 이맘때 잎은 간장양념으로 비빔장을 만들거나 장떡을 구워서 며칠씩 두고 먹어도 좋은 식재료이다. 방아를 한줌 채집해서 강된장을 만들고 채전밭의 상추와 쑥갓 고추를 따와서 점심공양상을 본다. 소박한 생명의 밥상이 주는 묘미는 산속 깊숙이 자리한 절간에서 맞이하는 한적함과 더불어 여백으로 차리는 밥상이다. 산야의 뜰에서 거둔 생명이 지혜의 숲을 넓히는 행보가 되고 있음에 새삼 감사하다.

죽순전
재료: 죽순 200g, 된장½T, 쌀뜨물 3컵, 부침용기름(참기름 1T, 식용유 1T), 부침옷(밀가루 ½컵, 채수 ½컵, 쌀가루 1T, 전분 1t), 집간장1t

1. 죽순은 세로로 잘라 옥수수껍질을 벗기듯 껍질을 벗긴다. 냄비에 쌀뜨물을 붓고 죽순의 아린 맛이 빠지도록 된장을 푼 뒤 죽순을 넣고 센 불에서 30분정도 삶아 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
2. 죽순을 0.5㎝ 두께로 썬 다음 죽순이 부드러워지도록 도마에 오려놓고 나무 방망이로 살살 두드려준다.
3. 밀가루, 쌀가루, 전분, 채수, 집간장을 섞어 부침옷을 만든다.
4. 준비된 죽순에 부침옷을 골고루 입힌다. 팬에 부침용 기름을 두르고 죽순을 노릇하게 부쳐낸다.

죽순냉채
재료: 죽순 2개, 애호박 ½개, 청오이 ½개, 적피망 ½개, 겨자가루 1T, 배식초 2T, 배 150g, 잣 2T, 조청 2T, 소금 약간, 참기름약간, 식용유약간, 죽순손질용 된장 1T, 쌀뜨물 적당량

1. 죽순은 반으로 갈라 껍질을 벗겨 쌀뜨물에 된장을 풀어 40분간 삶는다. 삶고 나서 찬물에 담가 아린 맛이 빠지게 한다.
2. 손질한 죽순은 물기를 빼고 겉모양을 살려 썰어 참기름과 소금으로 밑간해서 덖어준다.
3. 애호박은 반으로 잘라 씨 있는 부분은 도려내고 6㎝ 정도로 어슷썰어 식용유를 두른 팬에 소금으로 간해 재빨리 덖어낸다.
4. 청오이도 애호박과 같은 방법으로 썰어서 소금에 절여 물기를 꼭 짠다.
5. 적피망은 씨를 빼내고 채 썰어 마른 팬에 재빨리 덖어낸다.
6. 겨자가루는 미지근한 물에 개어 따뜻한 곳에 두고 띄운 후, 배, 잣, 조청, 식초, 소금을 넣고 믹서에 갈아준다.
7. 준비한 채소에 겨자소스를 넣어 무쳐낸다.

상추불뚝김치
재료: 쫑상추 200g, 소금 2T, 배 반개, 우리밀가루 2T, 보리등겨 2T, 고춧가루 3T, 홍고추 1개, 청고추 1개, 생강즙 약간

1. 대공이 오른 상추를 깨끗이 씻어주고, 대공이 너무 단단하면 껍질을 약간만 벗겨 방망이로 살살 두드려준다. 배는 강판에 갈아 물을 낸다.
2. 밀가루로 묽게 풀을 쑤어 식혀준다.
3. 청, 홍고추는 씨를 제거하고 채 썬다.
4. 식힌 풀에 고춧가루를 엷게 섞고 생강즙을 넣고 소금으로 간을 해준다.(고춧가루는 베보자기에 넣어 손으로 주물주물 물이 나오게 한다)
5. 4의 양념에 상추와 청홍고추를 넣고 살살 버무려 저장용기에 담아 무거운 걸로 눌러놓는다.



김동일의 건강 한방
⑩ 만성 요통과 복근

요통, 디스크만 의심하면 안 돼
〈추간판〉

허리가 아파본 사람은 안다. 허리에 문제가 생기면 아무것도 할 수 없다는 것을. 허리는 20대 중반부터 노화가 시작되기 때문에 젊을 때부터 관리를 잘 하지 않으면 안 된다. 또한 연세 있는 분이라도 그 나름대로 허리 건강에 유의해야 한다.

허리가 아픈 것에는 여러 가지 원인이 작용한다. 그러나 많은 사람들이 척추 사이에 있는 추간판, 이른 바 '디스크'에만 신경을 쓴다. 그러나 허리를 이루는 구조물에는 뼈와 추간판은 물론 인대와 근육 및 근막이 있다. 이들은 모두 요통의 원인이 될 수 있다. 따라서 이러한 요소들이 제 위치에서 올바른 생리기능을 유지할 수 있도록 하는 것이 요통 예방과 척추 건강의 기본이다.

개나 고양이를 제 수명대로 키워본 사람들은 안다. 이들 반려동물도 사람이 앓는 병은 어지간하면 다 앓는다는 것을. 치매도 앓고, 퇴행성관절염도 앓는다. 그러나 요통에 시달리는 동물들을 보기는 어려울 것이다.

네발 달린 동물들이 요통에서 자유로운 것은 척추의 각 마디에 연관된 부위의 체중이 분산되기 때문이다. 반면에 사람은 직립하여 두발로 걷거나 앉아 있는 생활을 하면서 체중이 가장 아래쪽의 척추 마디에 가해져 누적되기 때문에 추간판의 탈출이나 다른 퇴행성 변화에 따른 요통이 생기는 것이다.

어느 날 갑자기 요통이 느껴지지는 것을 급성 요통이라고 한다. 허리를 삐끗하여 생긴 '급성 요부염좌', '압박골절', '급성 추간판수핵탈출증' 등이 흔한 급성 요통의 원인이다.

반면, 만성 요통은 3개월 이상 지속되는 요통을 의미한다. 원래 통증이란 몸에 생긴 이상을 감지하여 원인을 규명하고 질병이 더 진행되기 전에 치료하라는 유익한 신호이지만 만성화된 통증은 본래의 목적이 퇴색되어 오로지 고통으로만 인식된다. 따라서 만성 통증은 통증 그 자체에 대한 관리가 치료의 일차적인 목표가 된다고 할 수 있다.

만성 요통은 근육과 이를 둘러싼 근막의 만성적인 피로와 긴장이 주요 원인이라고 할 수 있다. 또한 척추관절을 이루는 뼈와 인대 그리고 추간판의 퇴행성 변화도 중요한 인자다. 진료 과정에서는 특히 근육과 근막에 대한 치료법의 적용이 흔하다. 그 이유는 통증의 발현 부위로서 근육과 근막이 중요할 뿐만 아니라 근육과 근막이 결국에는 척추의 구조와 기능을 정상적으로 유지시키는 관건이 되기 때문이다.

척추를 둘러싼 근육들은 복부에 있는 근육과 허리와 둔부 쪽에 위치한 근육으로 나눌 수 있다. 이 가운데 복근은 우리 몸을 지탱하는 중심근육 중 둔부 근육과 함께 앞뒤에서 요추를 잡아주는 역할을 하므로 만성 요통의 발생에 가장 중요한 역할을 하는 근육이다.

허리에 통증이 지속되면 근육은 반사적으로 더 수축하게 되고, 환자 본인도 의도적으로 동작을 줄이고 안정을 취하려 한다. 그 결과로 일상생활의 동작이나 운동과 관련된 동작이 현저하게 감소되고, 이로 인해 운동량 역시 감소하면서 근력은 물론 근육의 양까지 줄어들게 된다. 이것은

3개월 이상 지속되면 만성요통
만성적 피로 · 긴장이 주요 원인
플랭크운동으로 복근 강화해야

요추를 중심으로 한 척추와 고관절을 근육이 제대로 지탱하고 각각의 가동성을 잘 유지하지 못하게 한다. 이렇게 되면 척추와 관절이 점점 더 불안정해져서 요통이나 다양한 관절의 통증을 유발할 수 있다.

갑자기 심하게 허리가 아프면 일단 심한 통증이 가라앉을 때까지는 안정하는 것이 바람직하지만 만성적인 요통은 무리하지 않는 범위에서 일상생활을 하면서 통증을 완화시키는 것이 오히려 치료에 도움이 된다. 지나친 안정은 도리어 허리와 복부의 근육을 약화시켜 척추관절을 구성하는 뼈와 힘줄 및 추간판에 부담을 더 줘서 통증을 악화시키거나 고착시킬 수 있다. 그래서 어느 정도 좋아질 때까지 침 치료나 물리치료로 통증을 조절하면서 차츰 근육을 강화시키는 운동을 시작하는 것이 회복에 도움이 된다. 근육의 이완과 혈액순환을 돕는 한약도 좋다.

허리를 강화시키는 운동이라서 당연히 허리 쪽 근육에 뭔가 도움이 될 운동을 생각할 수 있겠지만 실제로는 복근 운동을 하는 것이 필수적이다. 일반적으로 우리 몸의 근력은 허리 쪽에 있는 배근이 복근 보다 더 강한 편인데, 배근에 비해 복근이 약하면 척추를 잡아주는 힘의 균형이 깨져 요통이 생기기 때문이다. 또한 허리에 직접 힘을 가하면 오히려 반사적인 근육 수축을 유발할 수도 있다. 그러므로 허리를 굽혀 무거운 것을 들어올려 근육을 강화시키는 형태의 운동은 피하도록 한다. 또한 윗몸일으키기 역시 권하지 않습니다. 윗몸일으키기 동작을 하면 허리를 60도 이상 과도하게 굴곡하게 되는데, 이러한 운동 범위는 척추에 부담을 줘서 요통을 일으킬 수 있다.

복근을 강화시키는 운동이면서 손쉽게 할 수 있고, 실제로 유효성이 증명된 것은 무엇일까? '플랭크(Plank)' 운동이 바로 그것이다. 나 역시 하고 있는 운동이기도 하다. 환자들에게 많이 권하긴 하지만 간편한 대신 처음에 좀 힘들고 단조롭기도 한 탓에 많이 호응하지는 않는 것 같다. 그러나 플랭크운동을 일주일에 3회, 총 4주간 지속하면 요통으로 인한 고통이 감소하고 복근이 두꺼워지는 결과를 확인할 수 있다.

플랭크운동을 소개한다. 다양한 방법이 있으나 오늘은 가장 기본적인 것을 소개한다. 먼저 팔을 구부린 채 팔꿈치를 매트가 깔린 바닥에 대고 두 팔의 체중을 지탱하면서 엎드려 등과 엉덩이를 곧게 하여 몸을 일직선으로 편다. 눈은 15도 정도 앞쪽을 본다. 발끝은 붙이거나 어깨 넓이로 벌려 세워 고정한다. 힘이 들어가더라도 지속적으로 엉덩이와 등은 직선을 유지해야 한다. 어깨, 가슴, 배, 복부, 허벅지 앞쪽에 힘이 들어가는 것을 느끼게 되면 제대로 되고 있는 것이다. 한 번에 30초~1분 정도 하는데, 같은 시간 휴식 후 3회 반복한다. 15초를 버티지 못하면 근력이 너무 약해졌거나 근육감소증일 수 있다. 차츰 익숙해지면 매회 1분 30초에서 2분 정도로 늘릴 수 있다.

〈동국대 일산불교한방병원장〉

