

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑪ 망종(芒種)
상추물국수 · 작약꽃전 · 개발딱주장아찌

소박하지만 든든한 한 끼 밥상

풋보리의 풋풋한 맛을 추억하는 마을 어른들이 보리알을 모아 손으로 비벼 솥에 볶거나 맷돌에 갈아서 죽을 먹던 시절을 이야기한다. 먹을 것이 귀한 시절 오죽하면 보릿고개를 넘기가 하늘의 별 따기보다도 어렵다고 했을까.

사찰의 경제사정 역시 별반 다를 바 없던 시절이었다. 1970년대 춘곤기의 탁발 순례는 많은 스님들이 발품을 팔며 온 마을을 두 달 남짓 돌아야 했다. 그렇게 모은 곡식을 소달구지에 싣고 절 입구까지 옮긴 후에야 한숨을 놓았다고 하시는 노스님의 선방외호 시절을 즐겨듣던 그때가 그립다. 먹을 것이 넉넉지는 않았지만 신심과 수행이 하나 된 일상생활에 존경심이 우러난다.

음력 5월은 작약꽃이 흐드러지게 들판을 메우는 시기다. 많은 곳에서 작약꽃 축제가 열리고 있다. 산청은 정광뜰 약초재배단지 안에 작약꽃을 식재해서 산과 어울러진 강가에서 좋은 풍광을 보여준다. 연분홍 작약꽃으로 쟁반화전을 만들어 이웃과 나눈다. 또한 산뽕나뭇잎이 알맞게 자라서 좋은 나물거리가 되어준다. 잘 삶아 볕에 널어 말린후 두고두고 묵나물로 먹는 나물 중 하나다. 특히 당뇨에 좋은 뽕잎나물이기에 더욱 귀하게 만난다.

시골장터에서 뽕잎을 따서 파는 일이 최근에 보이는 풍경이다. 흔하다고 생각하고 잘 먹지 않던 음식이지만 산간지방에서 뽕잎은 푸성귀가 귀한 시절에 제법 대우 받던 나물이다. 특수작물처럼 농가의 소득원인 누에고치는 오직 뽕잎만 먹고 자란다. 번데기도 알고 보면 깨끗한 음식이다. 보기에 벌레모양이라 꺼려했지만 그 옛날 길거리 간식이 사실 번데기조림이었다. 종이로 접은 삼각봉투에 수저로 담아주던 번데기는 오십이 넘은 이들에게는 어릴 적 가끔 먹던 음식 중 하나였다.


상추물국수


작약꽃전


개발딱주장아찌

망종의 음식은 채전밭에 채소가 무엇인지를 보고 알 수 있다. 밭이 넓기에 갖은 채소 씨앗을 소중히 받아두었다가 파종 때 잊지 않고 씨를 뿌린다. 밭에서도 잎채소가 가장 실한 시기다. 늦게 심은 로메인 상추와 꽃상추 덕분에 점심 한 끼는 국수를 즐겨먹게 된다.

국수고명에 상추를 맛보지 않으신 분들에게 권하기도 한다. 맑은 장국물을 끓인 뒤 상추를 넣어 익히고, 삶은 국수에 두어 국자 얹어 내어 깨만 조금 뿌려도 한 끼 식사로 부족함이 없다.

오랜만에 함양장에 다녀왔다. 산에서 채취해보는 깊은 산나물이 마지막으로 나오는 때다. 특히 개발딱주가 한창이다. 단풍취라고 불리는 개발딱주는 보라색 줄기를 먹는다.

장아찌를 담그려고 다듬다 보니 모르고 줄기를 잘라 버리기 일쑤다. 누군가 옆에서 지켜보며 일일이 간섭하지 않으면 줄기를 다 잘라 버린다. 갑자기 일손을 얻어 10㎏의 나물을 다듬어 보니 나가는 것이 너무 많다. 이럴 땐 효소를 담그는 수밖에 없다.

항아리 하나를 비워두고 봄의 냉이부터 가을 산초까지 야생초는 모두 효소거리다. 같은 양의 당을 넣어 버무린 후 항아리에 넣고 밀봉해둔다. 마침 수강생들이 오는 날이라서 맛을 보여주려고 나물을 무쳤다. 감탄사를 연발하는 이들이 느끼는 또 다른 맛의 향연이다. 이처럼 아름다운 시절이 매년 되풀이 되니 얼마나 행복한가? 좋은 산채를 때맞추어 먹을 수 있음에 감사할 따름이다.

산그늘 가득 아카시아꽃이 피었다. 가시가 유독 강해서 찔리지 않도록 조심하며 꽃을 한 줌 따서 꽃튀김을 하고 도량 여기저기 제멋대로 피고 지는 작약꽃을 따서 전을 부친다. 망종에 먹는 국수 한 그릇과 작약꽃전 한 접시, 지난해 담가놓은 개발딱주장아찌를 곁들여 산사의 밥상을 차린다.

모처럼 방문한 일요일의 방문객들이 기대하지 않은 밥상을 맞이하고 감사의 말을 전한다. "스님은 언제나 이렇게 좋은 음식 드시니 화색이 좋으신가보다"라고….

상추물국수
재료 : 상추100g, 국수 100g, 마른표고 5개, 다시마 30g, 가죽대 말린 것 10g, 집간장 2큰술, 깨소금1T
1. 마른표고와 다시마, 가죽대를 냄비에 넣고 물 5컵을 부은 후 7분간 끓인 다음 건져낸다.
2. 물을 끓이다가 국수를 삶아낸다.
3. 채수에 간장과 상추를 넣고 끓인다.
4. 그릇에 국수를 넣고 장국을 붓는다.

작약꽃전
재료 : 작약꽃 한 송이, 밀가루 1컵, 집간장 1T, 전분1t
1. 꽃잎을 낱낱이 떼어서 맑은 물에 담가 씻은 다음 채반에 올려 물기를 뺀다.
2. 밀가루와 간장, 전분을 넣고 풀국을 만든다.
3. 팬에 밀가루를 붓고 꽃을 얹어 지져낸다.

개발딱주장아찌
재료 : 개발딱주 1㎏, 집간장 2컵, 조청 1컵, 물 5컵, 소금 1컵
1. 소금에 물을 붓고, 소금물을 만들어 개발딱주를 절인다.
2. 한나절 절인 산나물을 건져서 두 번 헹군 후 그늘에 말린다.
3. 집간장과 조청, 물을 섞어서 냄비에 넣고 끓여서 장물을 만든다.



김동일의 건강 한방
⑪ 과민성 장증후군

과민성 장증후군, 정신적 안정도 중요

음식을 섭취하는 것도 중요한 일이지만 배설 역시 중요한 일이다. 배설이 원만하지 못하면 식사를 비롯한 일상생활이 힘들어지기 때문이다.

아침에 출근하자마자 아랫배를 부여잡고 급히 화장실로 달려가는 직장인들이 있다. 설사, 혹은 변비와 설사를 반복하면서 체중감소나 다른 영양상의 큰 문제를 일으키지 않는다면, 이런 경우 대부분은 과민성 장증후군으로 진단된다.

과민성 장증후군을 과거에는 과민성 대장증후군이라 부르기도 했는데, 매우 흔한 질환이며, 음식 섭취 유형이나 긴장된 현대인의 삶과 닿아 있어 앞으로 더욱 늘어날 것으로 예상할 수 있다.

이 질환은 대변의 문제는 물론 아랫배의 통증을 자각하게 하는 흔한 질환이다. 만성 골반통으로 부인과 의사에게 의뢰되는 환자의 약 60%가 이 질환으로 진단되기도 한다.

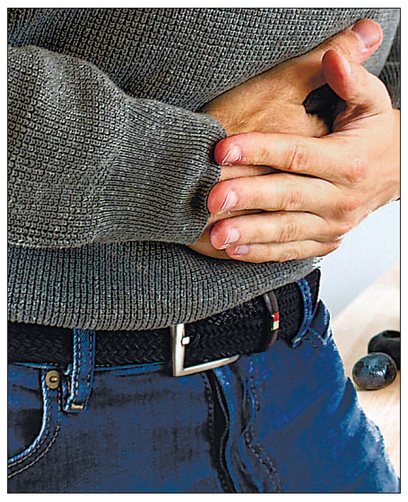
과민성 장증후군의 직접적인 원인은 정확히 밝혀지지 않았다. 다만 다양한 배경적 원인만 짐작할 수 있을 뿐이다.

이 질환을 앓게 되면 장이 조금만 팽창해도 통증을 느낀다. 긴장 등의 원인으로 방광에 소변이 조금만 있어도 배뇨근이 수축되어 뇨의를 느끼고 자주 소변을 보는 '과민성 방광' 환자처럼 음식이 들어오거나 배에 가스가 생기는 등의 이유로 장의 평활근이 늘어나면 그 정도에 비해 심하게 근육의 확장에 반응하게 된다. 그 결과로 복통을 느끼게 하고 결국에는 배변을 유도하는 것이다.

이유를 설명하기는 어렵지만 이들은 분명 장의 감각이 지나치게 예민한 사람들로 여겨진다. 또한 이들의 장운동은 지나치게 강한 압력을 나타내고 불규칙한 양상을 나타낸다. 어쩌면 마음이 흔들려 장마저 요동치고 있는 셈이다.

과민성 장증후군 환자들이 호소하는 대표 증상으로 우선 복통을 꼽을 수 있다. 이와 함께 복부팽만, 설사 혹은 설사와 변비의 반복, 배변 전 통증의 증가 및 배변 후 통증의 경감이 나타난다. 이렇게 소화기관의 불편과 무른 변이나 설사 등을 반복하지만 잦은 배변으로 내보내는 내용물은 대부분 수분이므로 체중감소나 의미 있는 영양상의 문제는 나타나지 않는다.

이 질환의 증상을 유발하거나 악화시키는 요인으로는, 기름기 많은 음식 섭취, 스트레스, 불안, 우울, 월경 등 장운동을 증가시키는 것들이다. 이런 상황에서는 장운동이나 장의 평활근 수축 정도가 심해져서 통증이 악화된다. 통증은 주로 간헐적이나 때로 지속적이고 쥐어짜는 듯하고 왼쪽 아랫배에 생기는 경우가 더 많다. 원인을 제대로 규명하기 위해 직장 검사를 시행하면 과민한 결장이 만져지거나 불편감과 동시에 굳은 대변이 장에 있는 것을 확인하는 경우가 많다.


과민성 장증후군의 대표 증상은 복통.

장의 감각 지나치게 예민하고
기름진 음식, 스트레스 등 원인
현미밥 등 식물성섬유음식 섭취
사찰음식, 참선, 명상 등 도움

이처럼 과민성 장증후군은 증상이 전형적이고 다른 질병의 진행과 관련된 증상이 복잡하게 나타나지 않으므로 문진과 신체검사만으로 임상적인 진단을 할 수 있다. 특히 젊은 사람들의 경우에는 언급한 증상과 증후의 소견이 있으면 추가적인 검사를 안 하는 경우가 많다. 물론 필요한 경우에는 확진을 위해 일반 혈액검사, 대변의 백혈구 및 잠혈반응 검사, S-결장 검사, 대장경 검사, 바륨관장 검사 등을 하게 된다. 이러한 검사는 나이가 많은 환자나 초기 치료에 잘 반응하지 않는 젊은 환자에서 다른 원인질환을 감별하기 위해 필요하다. 당연히 이 모든 검사가 정상이면 답은 과민성 장증후군이다.

흔히 제공하는 대증적인 치료로 환자들이 만족스러운 결과를 보지 못하는 경우가 많다. 그러면서도 '가짜 약'에 대한 반응이 좋은 경우도 있다. 따라서 다양한 원인들이 결합되고, 심리적 요인이 내재된 경우가 많아 완고한 환자의 경우에는 성별과 연령을 고려하여 내과, 정신과, 부인과 등 여러 진료과가 협력하여 종합적인 치료를 할 필요가 있다.

심리적 관점에서는 환자들이 현실에 대한 불안을 내면에 숨기고 있는 경우가 많으므로 불안감의 해소가 필요하다. 이런 점 때문에 불교의 명상과 같은 '참 나'를 발견하도록 하는 수행이 예방과 치료에 도움이 될 수 있다.

한의학에서는 과민성 장증후군을 정서적 자극인 칠정(七情)에 의해 발생하는 소화기 증상으로 보고 있다.

약물 치료도 중요하지만 불안과 장기능의 균형을 잡아주는 침 치료가 유익한 경우가 많다. 또한 한약으로는 곽향정기산이나 삼령백출산 등을 자주 활용한다.

과민성 장증후군 환자들은 일상생활에서 긴장을 완화할 수 있도록 노력하여야 한다. 앞서 말한 바와 같이 참선을 포함하는 정신 수양이 좋다. 또한 장내 미생물의 서식을 돕고 일정한 대변의 형태와 양을 유지할 수 있도록 현미밥, 배추, 열무김치, 시금치 등 식물성 섬유가 풍부한 음식 위주로 먹도록 한다. 골반통이나 복통에는 지방질이 많은 음식은 적합하지 않다.

우유, 버터, 치즈 등을 피하고, 매운 음식과 차가운 음식도 먹지 않도록 한다. 커피나 탄산음료의 섭취도 피하는 것이 좋다. 사찰음식도 좋은 방안이 될 수 있다.

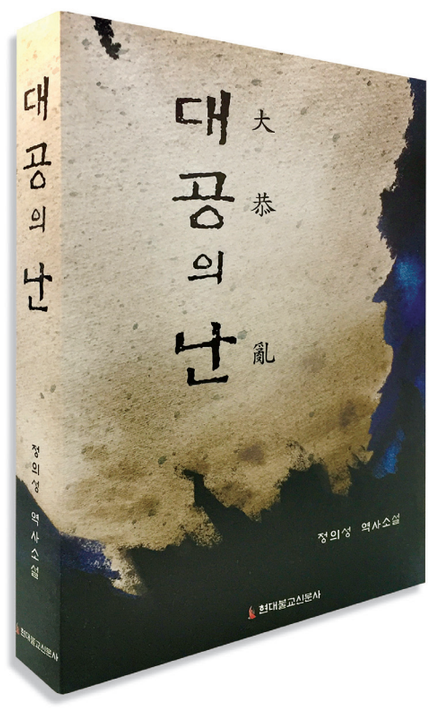
〈동국대 일산불교한방병원장〉

"운명의 화살은 일직선으로 날아가는 법이 없더라"

불법이 꽃을 피웠던 통일신라,
그러나 어둠이 짙으면 새벽이 더욱 밝게 열리듯이
법멸의 월식 기간이 있었으니,
그 시대를 건너야 했던 왕과 여왕,
화랑과 고승들, 그리고 천하제일을 다투는 검객들의
사랑과 운명이 밤하늘과 별처럼
오늘 우리의 가슴을 적신다.

작가 정의성 (鄭義成)

신라의 김대성 공은 전생의 부모를 위해
석불사를 지었고 현생의 부모를 위해 불국사를 지었습니다.
그 멋들어진 효성이 천이백 년이 훌쩍 지난 지금에도 남아있습니다.
저도 작게나마 부처님께 이 책을 지어 바쳐
부모님의 행복을 빌고자 합니다.



대공의 난
정의성 역사소설 | 신국판 | 704쪽 | 값 22,000원
현대불교신문사

현실을 꿈처럼 재해석하게 하는 불교적 환타지,
무협소설 같은 속도와 긴장,
삼국지를 연상시키는 지혜와 술수의 맞대결…

이 소설은 통일신라시대 중기에 일어난 대공의 난을 다루고 있다.
모름지기 소설은 첫째, 재미가 있어야 하는데 작가 정의성의 〈대공의 난〉은 그 첫째를 충족시키고도 남음이 있다. 암흑의 시기를 통과하는 청춘 남녀들의 사랑과 비극이 폭염 속의 단비 같고, 장마 속의 햇살 같은 신들린 작가의 손에 의해 반전에 반정을 거듭하며 절묘하게 펼쳐진다.
〈삼국사기〉,〈삼국유사〉가 갖는 비통일적인 특성들이 작가의 상상력에 의해 결합, 재창조되어 역사 속의 인물들을 더욱 생생하게 눈 앞에 되살려냄으로써 특별한 재미와 함께 인생사의 오묘한 이치를 사유하게 된다.
역사에 대한 깊은 연구와 방대한 자료조사, 검술과 진법에 대한 작가의 해박한 지식과 갈고 닦은 내공이 작품 속에 녹아 있어 삼국지를 연상시키는 박진감을 선사하면서, 영화나 드라마처럼 생생하게 펼쳐진다.

전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다.
• 구입처 : 현대불교 현불샵 ☎ 02)2004-8216

한국불교 대표방송 BTN 대표이사 서성우