

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑦ 청명(淸明)
건톳연근찜 · 유미쑥죽 · 진달래화전

'봄일' 앞서 먹는 든든한 한 끼

4월이 되니 온 세상이 '꽃천지'로 변하고 육신의 체온이 절기의 영향권에서 벗어나 쾌적해졌다.

환절기가 지나고 그 오랜 기침의 연속인 체질을 원망하는 시간도 벗어나는 시기다. 매화가 가니 벚꽃이 꽃망울을 터트리며 전국의 벚꽃지도를 그리기 시작하고, 나무순들이 새로운 잎새를 피우며 향기를 만든다.

〈동국세시기〉에는 '봄일을 시작하는 인화의 날'이라 하였고, 일을 시작함에 손 없는 날을 택해 조상의 음택을 옮기는 날을 한식에서 찾았다. 긴 추위를 벗어내고 새로운 삶의 준비를 하는 청명은 특별할 수밖에 없었다.

수선화가 빼곡히 고개를 내밀고 금낭화도 잎을 키우고 있다. 산당화는 꽃망울을 맺었다가 일시에 터트리기보다 차츰차츰 서서히 피운다. 지리산의 봄맞이는 미세먼지도 밀어내고 있다. 자고나면 꽃을 피우며 아름다운 세상을 만들어주는 식물의 고마움에 나누는 인사가 내 미소를 키우기도 한다. "어머, 너 언제 이렇게 멋있어졌니?" 금낭화의 실한 자태에 자연스레 말을 건다. 백구가족이 뭉개어 놓은 산란의 꽃향기는 며칠 동안 사라지지 않는다. 강아지가 어찌 꽃을 알겠는가! 매일 쓰다듬고 "다음 생에는 가죽 뒤집어쓰고 나오지 마라"고 명심을 주지만 이근(耳根)에 스치고 말지, 정말 알아듣고 다음 생에 인도환생할지







윤회의 길을 어찌 알겠는가?

바다향기 그윽한 말린 해초들 중 1년 내내 저장해 놓고 사용하는 식재료가 건톳이다. 건톳은 질기지 않고 식감이 좋은 식재료다. 두부와 무치기도 하지만 연근을 더해 찜으로 상에 올리면 근사한 일품요리가 된다.

주말이 되니 도시민들이 산중에 기웃기웃 모여든다. 오염되지 않은 쑥을 캐려는 이들이다. 금수암 주변에 옹기종기 대여섯 명이 쑥을 캔다. 모두들 이구동성으로 "스님 쑥 캐는 일도 수행이네요. 어쩜 이렇게 모이지를 않아요?"하고 묻는다. 얼추 2시간을 캐야 한 끼 분량의 쑥을 얻을 수 있으니 분명 공력이 많은 음식이다.

유미죽에 쑥을 넣어 유미쑥죽을 만들어보자. 우유 넣은 죽에 쑥향이 퍼지는데 그 향이 달콤하다. 우유는 유당불내증이 있는 우리세대에게 속을 불편하게 하는 식품이기도 하다. 어린 소가 어미소의 젖을 먹고 자라는데 관행농업은 축산업을 키워 다 큰 어른이 우유를 먹어야 건강하다고 말한다.

국일암 성원 노스님이 들려준 수많은 말씀은 내 삶의 한자리에서 많은 것을 추억하게 한다. 전쟁 후 해인사는 미군이 들어와서 밀가루와 탈지분유를 누런 포대로 하나씩 배급했단다. 이를 처음 접한 국일암 스님들은 큰 가마솥에 끓여 한 그릇씩 먹었는데 모두 설사로 고생해 우유를 평생 드시지 않게 됐다고 하셨다.

앞산에 진달래가 소나무숲에 무성하게 꽃을 피웠다. 매끈하고 단단한 진달래나무는 출가 후 어른스님들이 풀옷 손질을 하실 때 숯을 만들어 두었다가 먹물을 들인 공이 큰 나무다. 국일암에도 오래된 진달래나무가 있다. 우아한 자태와 선이 아름다워 눈이 더 가는 나무다. 짧은 시간 꽃을 피우는 진달래는 절집에서 화전의 대명사로 꼽힌다. 꽃술을 떼어내고 찹쌀지지미에 순간 얹어 지져내는 화전은 그 무심한 맛이 출가자의 삶을 대변하기도 한다.

이 맛도 저 맛도 아닌 납자의 맛을 세속에서 어찌 알겠는가? 화전 굽고 죽 끓이고 간단한 음식 한 끼로 세월을 낚는 납자들께서 이 봄날 산철결제가 무르익기를 염원해본다.

건톳연근찜

재료: 마른톳 10g, 연근 500g, 소금 ½t

1. 마른 톳은 끓는 물에 2~3분 삶고, 그 물에 10분쯤 담갔다가 물기를 뺀다.
2. 연근은 갈아서 체에 밭쳐 건더기를 준비한다.
3. 손질한 톳은 2~3㎝ 크기로 자른다.
4. 갈은 연근에 톳을 넣고 소금으로 간을 한 후 김이 오른 찜기에 10분쯤 찐다.

유미쑥죽

재료: 우유 200㎖, 연근 60g, 불린쌀(혹은 배아현미) ½컵, 쑥 40g, 참깨 ½t, 땅콩가루 ½T

1. 쌀(배아현미)은 불려서 절구에 갈아놓는다.
2. 연근은 강판에 갈아놓는다.
3. 냄비에 땅콩을 넣고 덖다가 갈은 쌀과 연근을 넣는다. 물 1.5컵을 넣고 끓이다가 우유를 넣어 저으면서 죽을 끓이는데, 끓기 시작하면 다진 쑥을 넣는다.
4. 불을 줄이고 뜸을 들인다.

진달래화전

재료: 진달래꽃 12송이, 찹쌀가루 2컵, 물 ½컵, 소금1t, 부침유(들기름 · 식용유1T), 꿀 2T

1. 찹쌀가루에 소금을 넣고 잘 섞은 뒤 뜨거운 물을 부어가며 익반죽한 후 비닐봉지에 넣어 1시간정도 휴지한다.
2. 진달래꽃은 꽃술을 떼고 물에 담갔다가 건져 마른행주 위에 올리고 물기를 닦는다.
3. 찹쌀반죽을 5㎝지름으로 동글납작하게 빚는다.
4. 프라이팬에 부침유를 두르고 찹쌀 반죽을 올린다. 가장자리가 익기 시작하면 뒤집어 숟가락으로 눌러 모양을 잡은 뒤 바로 꽃잎을 얹는다. 꽃잎 얹은 쪽을 한 번만 뒤집어 바로 꺼낸다.
5. 화전이 한소끔 식으면 꽃이 있는 쪽에 꿀을 발라준다.



김동일의 건강 한방
⑦ 피부주름 예방 비책

피부 주름 예방은 노화 억제부터

나이보다 몇 살 많다고 속이면서 사회생활을 하는 사람들이 예전엔 가끔 있었다. 인간관계에는 서열과 질서를 기반으로 하는 요소가 분명 존재하기 때문에 나이가 많다는 것은 유리한 요소였다. 그러나 그 누구도 피부에 주름이 많아 나이들어 보이는 것을 선호하지는 않는다.

피부에 주름이 생기는 것은 그저 세월 탓으로 돌릴 수도 있으나 같은 세월을 살아도 다른 것은 분명하다. 같은 자동차를 동시에 구입하더라도 세차를 조심스럽게 하고 왁스칠을 잘 하여 관리한 경우에는 광택이 오래가고 새 차처럼 보이는 것과 같은 이치다.

주름은 기미와 같은 색소침착과 함께 피부의 노화를 나타내는 기본적인 지표가 된다. 주름이 는다는 것은 그만큼 피부에 노화가 왔다는 것이다. 피부의 주름을 덜 생기게 한다는 것은 결국 피부노화를 억제하는 일이다.

나이가 들어서 피부가 노화가 되는 것은 누구든 피할 수 없는 일이다. 햇빛과 건조한 외기에 노출되지 않는 부위인 복부나 둔부의 피부에 생기는 형태의 노화를 '연대학적 노화'라 한다. 말 그대로 세월의 무게가 실린 노화라는 것이다. 그리고 지속적으로 햇빛에 노출되어 발생하는 것은 '광인성 노화'라고 한다. 주로 얼굴이 대표적인 광인성 노화의 발생부위가 된다.

햇빛에 의한 피부노화는 피부가 건조해지고 거칠어지며 두꺼워지는 반면 노출되지 않고 세월의 무게로 생긴 경우에는 피부가 얇고 매끄러워진다. 또한 햇빛에 의한 노화는 기미, 검버섯, 홍반 등과 같은 추가적인 노화 소견이 함께 나타난다.

햇빛에 의한 노화가 생기는 이유는 자외선 때문이다. 자외선은 A,B,C 3종이 있는데, 주로 사람에게 문제가 되는 것은 A와 B이고, 일광화상을 일으키는 자외선 B는 강하긴 하지만 유리를 투과하지는 못한다. 그러므로 실내에서는 안전하다. 반면 A는 상대적으로 약하여 화상을 일으키지는 않지만 피부를 검게 만든다. 또한 지속적으로 노출되면 노화는 물론 피부암을 일으키는 요인이 된다. 태양광을 통해 자외선을 적당히 쬐는 것은 비타민 D의 합성을 돕지만 과다한 노출은 해악일 뿐이다. 자외선은 피부뿐만 아니라 눈에도 결정적인 해악을 끼칠 수 있다. 시력 이상을 유발하는 백내장과 황반변성은 자외선 손상과 관련된 대표적인 질환이다.

젖은 피부는 마른 피부에 비해 자외선을 더 많이 흡수한다. 따라서 노출도 피해야겠지만 여름철에는 자주 땀을 닦아서 피부를 보송보송하게 해놓는 것이 피부 노화방지에 좋다.

햇빛과 함께 거론되는 외부적인 피부 노화 요인으로 고온이 있다. 숯가마 같은 찜질방에서 직접 열에 반복해서 노출되거나 사우나를 지나치게 자주하는 사람, 아궁이나 용광로에서 작업하는 사람들은 고온에 의한 피부 노화가 더 많이 진행된다.

한편 진료실에서 환자들의 얼굴을 보면 흡연하는 사람들은 금방 알아볼 수 있다. 담배 냄새가 일차적인 단서가 되겠지만 얼굴의 주름이 서너 배 더 많고, 입 주변과 턱선 사이로 생기는 깊은 고랑과 입술 주변의 잔주름 탓에 알 수 있는 것이다. 흡연자에게 주름이 많이 생기는 이유는 우선 긴 세월동안 담배를 문 상태에서 입을 오므리고 구강의 압력으로 연기를 빨아들이는 자세를 반복하면서 생기는 특징적인 근육 움직임이 일차적인 이유가 된다. 입가에 주름이 생기는 것이 싫다면 빨대를 사용하지 말라고 권고하는 것도 같은 이유이다. 그리고 담배에 포함된 독성 물질이 피부에 직접노화를 일으키고, 여성의 경우에는 난소기능까지 저하시켜 여성호르몬의 분비를 더 적게 하는 탓에 피부를 더 주름지게 한다.

주름, 피부노화의 지표
자외선 · 고온 · 체중변화 등 요인
피부장벽 기능 보호도 중요

물리적인 외부의 압력도 피부에 주름을 만든다. 턱을 괴는 습관은 볼과 귀 옆에 있는 피부를 밀어 올려 주름을 형성할 수 있다. 옆으로 누워 자는 습관이 있는 사람은 귀를 앞으로 구부려 귀 앞쪽에 주름을 만든다. 높은 베개도 문제가 된다. 높은 베개를 사용하는 사람은 목이 앞으로 꺾인 자세를 만들어 아래턱과 목의 앞쪽으로 밀린 주름을 만들 수 있다.

급격한 체중변화 역시 주름살의 원인이 된다. 살이 빠질 때는 혈관 분포가 많은 얼굴부터 먼저 빠지는 탓에 살이 쪘다가 빠지거나 점점 살이 빠질 때 얼굴에는 깊은 주름이 남기 쉽다.

피부는 우리 몸의 속을 감싼 겉포장 같은 것으로서 이러한 기능을 발휘하기 위해 '피부장벽기능'을 가지고 있다. 이 기능은 피부에 포함된 수분과 유분을 보호하여 피부가 메마르지 않고 인체를 보호할 수 있도록 한다. 건선이나 아토피성 피부염은 대표적으로 피부장벽 기능이 손상된 질환이다. 이러한 질환이 아니더라도 노화가 진행되면 장벽 기능은 약화된다. 따라서 피부의 장벽기능을 정상적으로 유지하는 것은 피부 노화를 막는 기본이 된다.

피부 장벽기능을 잘 보호하기 위해서는 세안과 보습에 유의해야 한다. 얼굴을 너무 오래 씻으면 피부를 더욱 예민하고 건조하게 만들 수 있으므로 피부와 pH가 유사한 약산성 세안제를 써서 짧은 시간 내에 세안을 마치도록 한다. 각질제거제나 스팀 타월 역시 너무 자주 하지 않도록 한다. 피부 각질이 문제가 된다면 화장솜에 찬 우유를 흠뻑 적신 다음 15분 정도 올려두었다가 부드럽게 씻어낸다. 스팀 타월은 혈액순환과 각질 제거 등에 효과적이지만 뜨거운 열기가 피부를 자극할 수 있으므로 자주하지 않는 것이 좋다.

한의학적 방법으로 피부노화를 개선하는 방법으로는 우선 당귀와 갈근 등 항노화 작용이 있는 약물을 포함한 한약 처방을 복용하는 것을 고려할 수 있다. 또한 집중적인 관리를 위해 주기적으로 미용침과 매선침 등을 시술하기도 한다. 이러한 시술 후에는 한약추출물이 포함된 미용팩을 사용하여 미백 기능이나 피부 재생기능을 강화시킨다.

〈동국대 일산불교한방병원장〉

