

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑰ 백로(白露)
뿌리연잎찜 · 연근삼색찜 · 하비죽

풋연자, 찜과 죽 가능한 건강 식재료

〈열양세시기〉를 살펴보니 "중추일을 가배라고 칭한 것은 신라에서 비롯된 것이다"라고 하였는데, 이는 〈삼국사기〉에 나오는 "신라 가배에서 비롯된 말로 일종의 부녀자들의 길쌈대회를 칭한다"라고 하였다. 또한 만물이 성숙하고 중추가절이라고 칭하므로, 민간에서는 제일 중히 여긴다. 이날 아무리 궁벽한 시골의 가난한 집이라도 으레 모두 쌀로 술을 빚고 닭을 잡아먹는다. 안주나 과일도 분수에 넘치게 가득 차린다. 그래서 "더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라"라는 말도 있다. 사찰의 추석차례상도 예외는 아니다. 절 주변에서 자라는 알밤을 주워서 불전에 올리는 일부터 시작되는 백로는 이슬이 시작되는 절기로 풍성한 가을의 문턱이다.

차례상에 빠지지 않는 송편은 흰 쌀떡에 솔잎을 넣어 찌는 것으로 솔의 좋은 기운이 스며 들어서 장수를 기리는 의미로 만들고, 여름내 차가운 음식을 상식하여 몸에 들어있는 냉기를 내보내기 위해 토란국을 먹는다.

연밭의 익어가는 풋연자 역시 좋은 식재료이다. 지금이야 연자의 효능이 알려지면서 몸값이 높아지고 있지만 불과 10여 년 전만 해도 사찰의 몇몇 스님들에 의해서 연음식은 만들어졌다. 지난해 중국 남경에서 기차를 타고 본 끝이 보이지 않던 연밭을 잊지 못한다. 그 드넓은 땅에 모두 연꽃이 피어있어서 눈을 뗄 수 없었던 적이 있다. 그 지역에서는 그 많은 연자를 좋은 식재료로 가공하여 어느 곳에서도 쉽게 연자를 살 수 있게 발전



시켰다. 하지만 우리의 농업현실은 아직 국내산 연자를 쉽게 접하지 못하고 있다. 풋연자 역시 한 때 먹는 시절음식이기에 때를 놓치면 이미 마른 연자로 변화된다. 연자는 잘 불린 다음 밥에 넣거나 갈아서 죽을 쑤기도 하고 들깨가루를 넣어 찜국으로 만들기도 한다. 연자는 오래 먹으면 피부가 맑아지고 혈액도 정화되기 때문에 관심을 갖고 먹으면 반드시 좋은 결과를 얻을 수 있는 식품이다.

연음식은 연꽃 역시 필자가 발우공양을 개업하면서 개발한 음식으로 연과채라고 불리기도 한다. 백련꽃을 활짝 편 다음 그 위에 구절판 재료를 올리는데 연근 속에 여러 색깔의 쌀을 넣고, 연근밥을 만들어 한 조각씩 썰어 올린 다음 송이장아찌로 마무리하였다. 항간에 웬만한 고급한정식에서 이 음식은 통용되고 있고, 발우에 검은콩을 담고 각종 부각을 꽂아서 탑처럼 만든 모양 역시 음식하는 이들이 벤치마킹의 수단으로 이용한 음식이다.

연잎으로 만든 죽은 양귀비의 연인 홍수천이



즐겨먹던 음식으로 하비죽이라고도 불리는데, 그 연한 연잎이 자양강장제로 쓰이던 시절이 있었기에 힘을 쓰는 장수가 죽을 즐겨먹던 이유를 짐작할 수 있는 대목이다.

연잎을 갈아서 즙을 만들어 두고 쌀죽을 푹 끓인 다음 마지막에 이 연잎액을 넣고 죽을 만들면 그 빛깔이 선명하고 화사하여 즐거운 음식상이 되기도 한다. 연잎의 쓰임새는 다양하여 연잎액을 만들어 밀가루 반죽을 해서 칼국수 면으로 탄생되기도 하는데, 투명한 유리볼에 연잎칼국수를 넣고 그 위에 연꽃 한 송이 펼친 다음 각종 고명을 얹어내면 식물요리인데도 많은 분들이 고운음식에 탄성을 자아낸다.

가을빛은 나뭇잎이 시들어 가도 각종 열매를 키우는 나무와 더불어 인간에게 풍요로움을 선사해 준다. 이산혜연 선사 발원문처럼 이 우주만물에 깨달음을 이룬 불성들이 낱낱이 깃들어 우리에게 자양분이 되어준다고 믿어 의심치 않는다. 무정물인 돌과 바위에서도 식물이 자라지 않는가?

산하대지가 한껏 결실을 피우는 시기, 우리도



자성불에 의지하여 앞부처가 뒷부처에게 전하는 뜻을 헤아린다면 결코 허투루 살수 없는 게 이번 생이기도 하다. 수없이 되새겨 봐도 정진하지 않는 삶이 무슨 의미가 있겠는가? 건강한 몸과 건강한 정신을 위해 오늘 먹는 이 음식이 모두에게 깨우침의 단초가 되기를 염원한다.

뿌리연잎찜

재료: 연잎 1장, 연근 80g, 마 50g, 당근 40g, 고구마 ½개, 브로콜리 3~4꼭지, 감자 ½개, 단호박 50g, 밤 3알, 은행 10알, 구운소금 약간, 식용유 약간

1. 연근은 껍질을 벗기고 2㎝로 통썰기해서 크기를 보고 2~4등분한다. 익는 속도가 더디므로 미리 삶아놓는다.
2. 감자, 고구마, 당근은 손질해 같은 크기로 자른다.
3. 단호박도 껍질을 벗기고 씨를 파낸 다음 다른 채소크기와 맞추어 잘라준다.
4. 마도 껍질을 벗기고 연근과 비슷한 크기로 잘라준다.
5. 밤은 껍질을 벗겨 2등분하고, 은행도 식용유를 살짝 두른 프라이팬에 굴리면서 구운 다음 키친타올로 속껍질을 까준다.
6. 잘라준 뿌리채소 모서리를 다듬어준다.
7. 브로콜리도 한 입 크기로 잘라놓는다.
8. 연잎에 준비한 채소를 넣고 구운 소금을 뿌린 후 보자기 싸듯이 연잎을 감싼다.(이쑤시개로 고정)
9. 김이 오른 찜기에 20분~30분정도 쪄낸다.

연근삼색찜

재료: 연근 각 1개(3조각), 찹쌀(2컵), 백련초가루 40g, 치자가루 40g, 녹차가루 40g, 소금약간(전날 각각의 색소에 담가놓는다)

1. 연근은 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어 절반을 자른다.
2. 불린 찹쌀은 3등분해서 백련초가루, 치자가루, 녹차가루를 잘 섞어서 찹쌀에 물들인다.
3. 물들인 찹쌀은 소금으로 간하고 버무려 연근 속에 넣는다.
4. 김이 오른 찜 솥에 30분정도 찐다.

하비죽

재료: 연잎 1장, 연근(200g) 1개, 멥쌀가루 반컵, 잣 1T, 소금 약간

1. 연근은 껍질을 벗긴 후 강판에 간다.
2. 연잎은 물 1컵을 넣고 믹서에 간 후 체에 받쳐 즙만 짜둔다.
3. 갈아 놓은 연근을 냄비에 넣고 물 2컵을 부은 후 끓인다. 저으면서 멥쌀가루를 넣고 끓이다가 뜸 들일 때 연잎액을 넣고 젓는다.
4. 다 익으면 소금으로 간을 맞춘다.
5. 그릇에 담은 후 잣을 띄워낸다.



류재환의 건강 100세
③ 건강검진과 체질

음식 섭취로는 체질 바뀌지 않아

불교에서 삼독(三毒)으로 탐(貪) 진(瞋) 치(癡)가 있다. 치는 어리석음으로 모든 번뇌의 근원이다. 우리는 흔히 우리 몸에 대해 잘 안다고 생각한다. 내 마음대로 움직이는 몸이니 그만큼 잘 안다고 생각하는 것이다. 하지만 우리 몸에는 많은 알려지지 않은 것들이 있다.

우리 몸에 관련된 어리석음 중 건강과 관련된 어리석음만큼 많은 것도 없다. 예를 들면 인체의 혈액과 체액은 정상적으로 pH 7.3~7.4 로 약한 알칼리성을 띤다.

이런 약알칼리성 체액이 정상으로 보고 pH가 아래로 내려가면 '산성 체질' 이라면서 큰일 날 듯 이야기를 한다. 먹는 식품을 산성과 알칼리성으로 제멋대로 나누며 어떤 것은 산성식품이고, 어떤 것은 알칼리성식품이라고 한다.

문제는 먹으면 알칼리성 체질로 바뀐다는 등의 잘못된 소견을 주장하는 경우다.

한 가지 예로 식품을 태워서 남은 재로 측정원소(이온)의 분포에 따라 산성이나 알칼리성 식품으로 나누고 있는데, 식초 같이 산성을 띠는 식품이 알칼리성 식품이 되고 쇠고기와 돼지고기는 중성인데 산성식품으로 취급을 하며, 더 나아가 먹는 물도 알칼리성 물이니 환원수니 육각수라는 이름으로 주위 사람을 현혹하고 있다.

그럼 우리 몸에 산성이나 알칼리성을 띠는 물질(원소)이 많이 들어오면 바로 몸의 체질이 바뀌는 것일까?

절대 그렇지 않다. 우리가 섭취한 음식의 모든 성분이 다 소화되는 것도 아니고, 음식에 포함된 미네랄과 원소 등의 물질이 모두 체내에 흡수되는 것도 아니다. 우리 인체의 혈액이나 체액에는 잉여의 산이나 알칼리를 중화하는 강력한 완충기능(buffer system)이 있어 혈액의 산도(pH)는 중성 부분으로 항상 유지되며 알칼리 용액을 혈관을 통해 다량 주입하지 않는 한 수소이온지수(pH) 변화는 거의 없기 때문이다.

우리 몸의 체액은 pH가 좀처럼 변하지 않게 철저히 조절되고 있지만 당뇨병 환자의 경우는 포도당보다는 지방산을 주 에너지원으로 사용하여 간에서 산화된 지방산을 케톤체(ketone body)로 변화시킨다. 이 케톤체는 지방산이 분해되어 저분자 물질로 변한 것으로 약한 산성을 띤다.

문제는 이런 케톤체의 양이 증가하게 되면 혈액의 pH를 산성 쪽으로 기울게 할 수 있다. 그 결과 혈액의 점성도를 높여 모세혈관 순환(피의 흐름)을 악화시켜 손 · 발끝 혈액순환을 저하시켜 상처 발생 시 치료가 지연된다.

이런 경우와 같이 음식물(식품)을 통한 그릇된 믿음은 질병 치료는커녕 질병 악화와 치료의 적절시기를 놓치는 원인이 된다. 음식 하나하나에 대한 잘못된 어리석음이 환자 자신의 불행은 물론 가족 모두가 힘든 상황이 될 수 있다. 어리석은 판단을 경계해야 되겠다.

인체 혈액과 체액 pH 7.3~7.4가 정상
2차 검진 권유 소홀이 해서는 안 된다

우리 몸에 대한 어리석음을 걷어내는 것에는 건강검진이 있다. 건강에 있어서 가장 중요한 것은 건강진단이다.

현재 직장이 없는 20~30대가 국가 건강검진 대상에 포함이 되었고 검진 항목은 비만, 시청각 이상, 고혈압, 신장 질환, 빈혈, 당뇨병, 이상지질혈증, 폐결핵 등이다. 40대 이후부터는 5대 암과 여러 질병의 조기발견과 예방을 위한 검사 항목이 추가된다.

여기서 건강검진에 대해 이야기하자면, 국가검진 외 개인적 검진이 있는데 검사 항목이 많다고 무조건 좋은 검진은 아니다. 주된 건강 검진의 목적은 암 예방과 혈관, 심장, 뇌를 비롯한 신체 기관 상태 확인으로 압축된다.

가장 염려되는 암의 경우 국가 암 검진 5대 암과 권장 검사와 특히 위암은 40세부터 1~2년마다 위내시경 시행, 간암은 고위험군(기존 간 질환, 간염 포함)의 경우 6~12개월 마다 간초음파 검사, 대장암은 50세부터 3~5년 주기로 대장 내시경 또는 분변 잠혈 검사를, 유방암은 40세부터 2년 주기로 유방촬영검사, 자궁경부암은 30세 이상 2년마다 자경경부세포검사, 비만 · 고혈압 · 당뇨병 환자는 심장 관상동맥질환 검사를 시행해야 한다.

건강검진 요령껏 잘 받는 방법을 알려드리고자 한다.

첫째 건강진단이 붐비는 시기를 피한다.

일반적으로 10월에서 12월까지는 대부분 건강검진 센터는 일정을 잡기 힘들 정도로 예약이 많이 잡혀있다.

가장 편하게 검사 받을 수 있는 기간은 봄에서 여름 사이인 4월에서 8월간이다. 한 달을 놓고 본다면 월말보다 월초가 더 좋고 덜 붐빈다.

둘째, 복용중인 약과 자신의 질병이 있거나 증상이 있으면 메모해서 건강검진 의료진에게 말하는 것이 도움이 된다.

셋째는 중요한 2차 검진 권유를 소홀이 해서는 안 된다. 2차 검진통고를 받고. 재검사를 시행한 사람은 총 검사대상에 30%가 채 인된다. 2차 정밀검진을 통해 실제로 질병여부와 아니면 질병 초기단계인지 더 나아가 치료시작 여부를 결정하게 된다.

끝으로 좋은 건강검진이란, 첫째, 생에 주기에 맞는 시행, 둘째, 의료진의 신뢰와 숙련도가 높은 것, 셋째, 의료기관의 장비 · 시설의 정확도가 높은 것, 넷째, 어떤 질환이 진단될 시에 연계 치료 가능성이 있는 것이다.

마지막 당부는 건강 검진은 내 몸의 건강 상태를 면밀히 보기위해서 행하는 의료 검사다. 건강검진을 마치 유행으로 주변이 하니 같이 한다거나 주위 사람의 권유해 수시로 받는 등 불필요한 검사를 남용하는 것을 주의해야 한다.

전국병원불자연합회장(경희대 동서의학대학원 주임교수)

청동불상 조성업체 대원불교미술원



그 동안 저희 대원불교미술원을 성원해 주신 여러 스님분들께 머리 숙여 감사 드립니다.

그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교미술원에서는 청동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 등 일체를 혼을 담아 조성(제작)하여 저렴하고 합리적인 가격에 조성하고 있습니다.
또한, 저희 대원불교미술원에서는 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다.
수거해 온 물건 및 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로 어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다.

감사합니다. 원장 임영달 올림.

경기도 포천시 내촌면 진목리 565-5
전화 031)573-3722 팩스 031)573-3723 H·P 010-7171-2636

정성을 다하는 대원불교미술원이 되겠습니다

숙면이 보약입니다. 특허 제10-1337352호

1등 숯침대

숯침대의 효능 효과

① 부항과 뜸 효과를 볼 수 있으며 좌욕효과가 탁월합니다.
② 신체의 전자장을 조절하여 신진대사를 촉진하고 쾌적한 숙면에 도움이 됩니다.
③ 요통환자와 중풍, 고지혈증, 콜레스테롤에 도움이 되며, 손발이 차고 저리는 분에게도 효과가 있습니다.
④ 숯에는 수많은 공기구멍이 있어 구멍 속으로 공기분자의 흐름에 진통을 일으켜 원적외선 방출합니다.
⑤ 컴퓨터를 오래 사용하여 피로해진 눈과 어깨를 보호, 전자파를 상쇄시켜 쾌적한 환경을 유지할 수 있습니다.
⑥ 강한 원적외선 복사열이 공기 중으로 방출되므로 이불을 덮지 않아도 구들장처럼 뜨겁게 방안 구석구석의 공기를 데워줍니다.
⑦ 냄새 제거, 공기 정화, 습도 조절, 전기요금 절감, 뛰어난 영구 보존.



취급 품목
◆ 숯침대
◆ 숯카우치
◆ 좌훈기
◆ 족욕기

숯침대Q : ~~3,300,000~~ → 판매가 2,200,000
숯침대S : ~~2,200,000~~ → 판매가 1,480,000
카우치 : ~~2,670,000~~ → 판매가 1,780,000
평 상 : ~~2,220,000~~ → 판매가 1,480,000
보료Q : ~~2,190,000~~ → 판매가 1,460,000
보료S : ~~1,590,000~~ → 판매가 1,060,000

주소 | 경기도 포천시 내촌면 작은넙고개1길 78
구입 및 문의 | 031-532-3277. 533-3722. 010-7171-2636. 010-3576-6802