

대안 스님의
24절기 사찰밥상

⑯ 처서(處暑)
빈자적 · 제피잎풋콩조림 · 버섯강정

구충제 대신하는 건강지킴이

금수암 지킴이 백구 두 마리는 암수 한 쌍이다. 더운 여름을 힘겹게 나더니 선선한 가을바람을 맞이하면서 기운을 차리고 먹성이 좋아졌다. 천고마비의 계절 처서에 때맞추어 결실이 익어간다. 놓았던 일손을 다시 꾸리니 이곳저곳 예초기 소리가 요란하다.

중추가절 성묘를 위한 묘역 단장에 벌써부터 분주한 손길이 많다. '처서가 지나면 모기도 입이 비뚤어진다' 는 속담처럼 파리 · 모기의 성화도 사라져가는 무렵이 된다. 흔하게 하는 말로 모기 턱 떨어진다고 하는데, 모기는 습기만 있으면 태어나는 통에 가을이 다 가도록 사라지지 않기도 한다. 처서에는 특히 비가 내리지 않도록 간절한 농부의 마음이 된다. 벼가 쓰러져서 알곡이 흙에 닿으면 금세 싹이 트기 때문이다. 이산 저산 열매가 주렁주렁 열리는 이즈음에 산초는 여물기 전에 채취해야 한다.

웬만한 산은 숲이 짙어서 나무가 길을 막고 들어서기 어려운 곳이 많다. 자연히 식별하기 어려운 산길에 무언가를 채집하기 위해 나서는 일은 점점 줄어들고 있다. 차라리 장터에 가서 부탁하는 편이 더 낫겠구나 생각하기 무섭게 속절없이 눈앞에 보이는 게 산초다.

어째 산초만 눈에 띄는지…. 하는 수 없이 보이는 대로 채집하여 소금물에 담가 독성을 중화시킨다. 과거 스님들은 산초산행을 즐겨하셨다고 한다. 한 자루씩 채집한 산초는 씻지도 않고 간장 독에 넣어 1년을 놔두면 산초가 새까맣게 변한다.


빈자적

그걸 다시 맹물에 며칠 우린 다음 양념간장을 만들어 장아찌로 두고 드셨다고 한다.

채식위주인 절집의 음식은 아무래도 구충제가 필요한데, 제피나 산초는 산시올 성분 덕분에 구충효과가 있어서 사시사철 밑반찬으로 상차림에 쓰인다. 많은 분들이 산초와 제피를 같은 식물로 알고 있는데 사실은 전혀 다르다.

나뭇잎과 열매조차도 구분이 확실하다. 제피열매는 속인들이 먹는 음식 추어탕에 넣는 것으로 특히 중국음식에 거의 감초처럼 쓰인다. 제피잎장아찌는 가을단풍 든 노란 제피잎을 기름에 튀겨서 양념장에 무쳐놓으면 봄철보다 더 좋다. 또한 풋콩이 흔한 요즘 풋콩조림에 제피잎을 넣어 조리면 쉽게 상하지 않고 두고 먹을 수 있는 밑반찬이 된다.

산초는 풋산초를 장아찌로 만들고 완전히 열매가 익으면 기름을 내려서 양념으로 사용하거나 천식환자들에게 약으로 사용하기도 한다. 사실 산초는 기름 내리기가 무척 어렵다. 웬만한 기름집에서 산초기름은 해주려고 하지도 않는다. 할 수없이 들깨와 함께 가지고 가서 기름을 짜달라고 해야 그나마 해준다. 지금도 산초기름은 유용하고 귀하게 쓰인다. 산초기름으로 부침개를 부치면 콩기름으로 만든 것보다 훨씬 풍미가 짙다.


제피잎풋콩조림

산초장에 찍어먹는 빈자적은 빈대떡의 작은 형태로 예부터 사찰의 불전음식으로 만들어졌다. 노스님은 항상 녹두전은 시골아낙네처럼 크게 부치면 안 된다고 늘 빈자적 이야기를 하셨다. 빈자적의 곁들임 장은 산초장아찌를 건져낸 간장으로 이 간장 자체로 기름기 있는 음식과 궁합이 잘 맞는다. 어디 간장뿐이랴. 제피장아찌 잎을 얹어 먹는 빈자적 역시 뒷맛이 개운한 게 사실이다. 절집의 단백질은 콩류이고 지방질은 아무래도 양념으로 쓰이는 참기름 · 들기름 · 산초기름 · 호두기름 · 땅콩기름 등 기름이 차지한다. 버섯강정도 기름에 튀기지만 입맛을 자극하는 마성이 있다.


버섯강정

빈자적

재료: 불린 녹두 1컵, 고사리 80g, 숙주 100g, 당근 40g, 표고버섯 2개, 청고추 2개, 홍고추 1개, 집간장 · 참기름 · 소금 약간, 부침유(들기름 1T+식용유 1T), 양념간장(집간장 1T · 참깨 ½T · 식초 ½T, 채수물 1T, 청홍고추 다진 것 약간)

1. 녹두는 물에 하룻밤 불려 믹서에 간다.
2. 고사리는 삶아 집간장과 참기름을 넣고 팬에 덖는다.
3. 숙주는 손질하여 삶아 물기를 꼭 짜서 소금, 참기름으로 무친다.
4. 당근은 곱게 채 썰어 소금으로 약하게 간을 해서 덖는다.
5. 표고버섯은 곱게 채 썰어 참기름과 집간장으로 밑간을 한 후 덖는다.
6. 청 · 홍고추도 다져 잔열에 재빨리 덖는다.
7. 볼에 녹두와 재료를 섞어 버무려 반죽을 만든다.
8. 팬에 부침유을 두르고 한 스푼씩 떠서 부어 지져낸다.
9. 채수물에 집간장, 식초, 청 · 홍고추를 넣어 만든 초간장을 곁들여 낸다.

제피잎풋콩조림

재료: 풋콩 2컵, 제피잎 40g, 조림장(채수물 ½컵 · 집간장 1T · 송표간장 3T · 조청 2T)

1. 풋콩은 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
2. 냄비에 조림장과 풋콩을 넣고 은근한 불에서 계속 졸인다.
3. 제피는 다져놓는다.
4. 조림장이 졸아 들고 윤기가 나면 다진 제피잎을 넣고 뒤적거린 후 불을 끈다.

버섯강정

재료: 표고버섯 5개, 새송이버섯 1개, 양송이버섯 5개, 청 · 홍피망 ½개, 견과류(호박씨 · 해바라기씨 10g씩), 식용유 3컵, 전분3 큰술
소스재료: 고추장 1큰술, 간장 1작은술, 조청 1큰술, 매실청 2큰술
반죽만들기: 밀가루 1컵, 물 ⅔컵, 전분 2T, 소금 약간

1. 버섯은 물수건으로 털어서 닦은 다음 자른다.
2. 밀가루와 전분을 섞어 반죽을 양에 맞추어 만들어 놓는다.
3. 청 · 홍고추는 잘게 다지고, 견과류는 굵게 다져 놓는다.
4. 손질한 버섯을 전분 가루에 살짝 굴린 후 반죽 옷을 입혀 2번 튀겨낸다.
5. 고추장소스 재료를 냄비에 넣고 센 불에 올려 끓으면 튀긴 버섯을 넣고 뒤적인다.
6. 버무린 버섯을 접시에 담고 마지막에 다진 고추와 견과류를 뿌린다.



류재환의 건강 100세
② 늙음, 질병, 죽음

호르몬 저하가 노화의 큰 원인

우리가 살아가면서 늙음, 질병, 죽음은 필연적으로 맞이하는 과정이지만, 유한한 삶을 살면서 인간은 인지하고 사고하며 느끼고 여러 가지 감정과 행동으로 표현해가며 살아가게 된다. 불경에서도 세 가지 천사로 나이 듦, 질병, 죽음을 이야기했고 죽음을 통해서 현재의 삶을 바르고 성실하게 살아가기를 권유하고 있다. 의사로서 나는 이런 나이 듦, 질병, 죽음에 대항하여 항상 맞서서 투쟁하는 입장에 서게 된다.

이런 과정이 모든 사람에게 적용되지는 않는다. 어떤 이는 편안하고 건강하게 행복한 삶을 영위하지만, 다른 이는 조기에 노화되며 질병에 이환되고 힘들고 고통스럽게 불행한 삶을 지내기도 한다. 의사 입장에서는 출생 후 성장이 다 이루어진 시점, 즉 노화가 시작하는 시점인 약 20대 초반부터 건강 관리에 들어가야 하며 올바른 식습관, 정신적 건강 상태를 유지하며 건강에 유해한 것을 기피하고 더 나아가 올바른 종교 생활까지 함께한다면 더할 나위가 없을 것이라 본다.

이번 주제는 우리가 모르는 인체 내 호르몬 균형에 대해 말하고자 한다. 예를 들면 어떤 사람은 왜 적게 먹어도 뚱뚱할까? 또 어떤 사람은 왜 키가 작을까? 또 어떤 이의 잔잔하고 평화스럽던 마음에 왜 분노가 유발될까? 이 모든 상황은 호르몬이 관여한다. 이처럼 호르몬이 수면의 질 같은 생활 영역부터 미움, 사랑, 도전 정신 같은 정신적 영역까지 관여한다는 사실은 널리 알려져 있다.

미국의 의학자인 랜디 허터 엡스타인(Randi Hutter Epstein)은 호르몬을 사춘기와 성(性), 성장, 대사, 행동, 수면, 스트레스, 기분 변화, 면역계, 투쟁, 도피, 자녀 양육을 통제한다고 주장했으며, 일본의 세계적인 운동선수 주치의이자 의학자인 네고로 히데유키(根來秀行)는 호르몬은 심장을 박동시키고 자발적 호흡을 하며 체온을 조절하고 음식을 소화하는 일련의 생명 유지 기능을 관장하여 인체를 제어하는 거대 시스템의 한 축이라 말하며, 이는 즉 우리 인간의 모든 생명 유지 활동을 지원한다고 하였다.

호르몬은 아미노산으로 이루어진 사슬 모양으로, 혈관을 통해 분비되어 짧게는 몇 분에서 길게는 몇 시간 후 활동을 시작한다. 뇌에서 호르몬이 분비되면 원거리에 있는 고환이나 난소에서 반응이 일어나듯이 원거리로 활동하는 것은 호르몬의 특징 중 하나이다. 어떠한 호르몬도 독자적 활동을 하지 않는 특징이 있으며 우리 인체의 세포, 장기의 기능이 최대한 정상적으로 발휘되어 이상적 상태를 유지할 때 노화와 질병을 제어하게 된다.

하나의 호르몬 기능은 다른 많은 호르몬과 연관되어 있으며 항상 유기적 복합 활동을 하므로 호르몬 밸런스(balance)가 중요한 것이다. 하나

인체 모든 상황에 호르몬이 관여
식생활과 생활습관 등 관리 중요

의 예로서 포만감을 느끼게 하는 호르몬인 렙틴(leptin)이 있다. 인체에 에너지 저장량이 감소하면 렙틴 수준이 낮아져 공복감을 느끼게 된다. 그런데 공복감이 있을 때 계속 음식물을 섭취하지 않으면 렙틴이 위험 수준으로 계속 유지되며 다른 호르몬 작용을 방해하여 결과적으로 생식 기능, 대사 기능, 면역계 기능이 악화되고, 이는 과도한 다이어트(체중 감량) 시 여성의 경우 월경이 멈추고, 골량 감소 및 골다공증이 나타나며 인체 저항력 감소에 의한 질병 유병률이 증가하게 된다.

또 호르몬에 영향을 주는 것은 혈관이다. 호르몬은 혈액으로 운반되기 때문에 혈액의 흐름이 정체되면 당연히 호르몬 밸런스도 무너지고 호르몬의 작용 및 다른 호르몬 간에 유기적인 협조에 의한 기능에 이상이 발생한다.

우리가 주목할 호르몬에는 성장호르몬과 성호르몬이 있다. 이 호르몬의 특이 사항은 나이가 들면서 드라마틱(dramatic)하게 분비량이 감소하는 것으로, 20대 초반에는 분비량이 최대이나 50대에는 절반으로 감소한다. 이 두 호르몬은 항노화(anti-aging) 호르몬이며 특히 성장호르몬은 손상된 세포 복원에 관여하므로 분비량 감소 시 피로가 누적되고 체력이 급격하게 쇠약해진다. 네고로 히데유키는 노화 현상 중 수면의 깊이가 얕아지는 것, 우울한 감정이 드는 것도 항노화 호르몬의 작용 감소라는 연구 결과를 발표했다.

끝으로 항노화 호르몬인 성장호르몬, 성호르몬, 멜라토닌, 도파민과 전체 호르몬 균형을 위한 건강 습관으로 7시간 수면과 수면의 질 높이기, 적당한 공복 느끼기, 좋은 스트레스 받기(운동, 성취감), 적당한 활동과 운동, 규칙적인 햇볕 쬐기, 올바른 종교 생활, 명상과 복식호흡, 마지막으로 항노화 호르몬에 대해 간단하게 설명한다. 첫째 성장 호르몬은 우리몸에서 손상된 세포를 보수한다. 예를들면 내장과 기관 피부 근육 뼈 즉 전신세포를 재생보수하며 더 나아가 면역세포재생에도 기여한다. 그리고 중요한 뇌활동을 활발하게 하는 역할도 한다.

그럼 이런 성장 호르몬 감소를 줄이는 방법은 질 좋은 수면을 갖는 것이 가장 중요하고 그외 강조한 바와 같이 적당한 절식 즉 약간의 공복상태 유지와 운동 취미활동 등 좋은 스트레스를 갖는 것 등은 성장 호르몬 분비를 촉진 증가시키는 방법이다.

두 번째 여성 남성 성 호르몬으로 여성호르몬은 30대부터 급격히 감소하고 폐경 후에는 고갈되므로 평소 단백질 비타민 미네랄등이 풍부한 균형잡힌 식단이 중요하며 가장 중요한 것은 힘든 스트레스를 피하는 것이다. 남성 호르몬인 테스토스테론은 논리적 사고력 리더십능력을 관장하므로 중년 이후 세심한 관리가 필요하다.

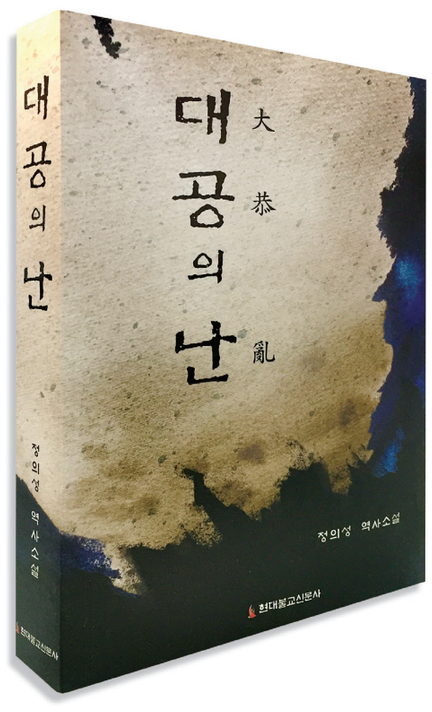
전국병원불자연합회장(경희대 동서의학대학원 주임교수)

"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

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

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.

한국불교 대표방송 BTN 대표이사 서성우