

대안 스님의
24절기 사찰밥상
⑤ 경칩(驚蟄)
머위무침 · 미나리유부된장찜 · 쑥버무리뿌리떡

입맛 돋우는 쌉싸래한 나물 향연

아지랑이가 스멀스멀 새벽기운을 타고 땅위에 올라온다. 옆 개울가 습기는 밤새 해동피나무에 서식하는 반딧불의 불빛을 키우느라 고단한 밤을 지새웠으리라.

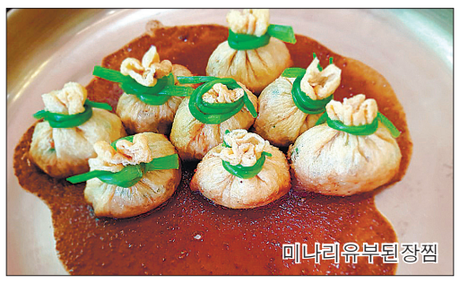
경칩은 겨우내 먹던 음식을 순식간에 잊게 하는 쌉싸래한 나물들이 많은 절기다. 머위는 꽃대부터 올리고 엄지손톱만한 이파리를 만들고 있다. 줄기의 신선한 보라색은 선명하고 기름지다. 고추장과 된장의 쓰임새가 좋은 철이다. 또한 산미나리의 향을 그리워하는 경칩이다.

녹는 땅의 온기만큼 자라는 산미나리는 오롯이 혼자인 계절이 딱 지금이다. 언 땅에 남아있는 풀들의 자취도 찾기 어려울 때 쌓인 낙엽아래에서 분주한 생명다툼이 시작될 무렵부터 미나리는 고개를 조금씩 내밀어 본다.

이미 머위도 나와 있고 입춘에 자란 광대나물은 꽃을 피우고 있다. 산미나리는 주위를 살피며 "누구 없소! 나도 이제 막 채비를 하고 있소!"라고 외치듯 길동무들이 찾아와 주기를 기다리면서 쑥쑥 키를 키운다. 바라보기 위한 자람이 아니라 주변의 풀들에게 햇볕을 빼앗기면 자신이 온전해지기 어려우니 키를 키울 수밖에 없다.

매일 아침 개울가의 산미나리를 위해 잡풀을 뽑아준다. 방송 스케줄에 맞추어 잘 자라준 산미나리 덕에 산중의 산미나리 음식은 더욱 돋보일 수밖에…. 미나리강회, 미나리전, 미나리감자초회 등 미나리는 약방의 감초만큼 잘 쓰이는 식재료 중 하나다.


머위무침


미나리유부된장찜


쑥버무리뿌리떡

미나리는 〈동의보감〉과 〈본초강목〉에서 좋은 효능을 말해준다. 근자에 와서는 해독주스의 역할을 톡톡히 하고 있지만 좋은 미나리를 구하기에는 발품이 필요하다. 모든 식물은 자신을 보호하는 저항물질을 가지고 있고, 사람들은 연구를 통해 그 효능이 항산화 효과가 있음을 증명한다. 특히 봄에 자라는 녹색식물은 간 · 담에 좋은 기능을 한다. 염증을 없애는 데 도움을 주고 항암효과도 보인다.

모든 식물은 조리과정을 거치지 않은 원물상태에서 법제를 통해 예부터 단방약으로도 사용되었다. 미나리는 특히 장내 유익균을 증식시키고 면역력을 높여주는 데 효과가 있음을 각종 논문사례에서 볼 수 있다. 미나리에 풍부하게 들어있는 이소람네틴 성분은 간 기능 개선과 콜라겐 합성에도 관여한다.

스님들에게는 경칩무렵 국수의 고명으로 자주 밥상에 오르는 산미나리가 좋은 향기만큼 상큼한 기억을 떠오르게 한다. 세속과 다르게 멀건 장국에 국수를 만들어 녹색 빛 밝은 기운의 산미나리와 숙주를 무쳐서 국수에 올려내면, 딱히 더하지 않아도 행복한 미소를 짓게 하는 승소음식이 되기도 한다.

우수 무렵 양지뜰에 간혹 보이던 쑥이 빛의 속도로 자라고 있다. 비운 뜰마다 토끼풀과 자리다툼의 제왕인 쑥은 여전히 잔치음식 중 빠지지 않는 쑥떡으로 자리매김 한지 오랜 세월이다. 절마다 쑥을 가지고 쑥개떡, 쑥버무리, 쑥인절미, 쑥국으로 봄의 향연을 즐기는 시기이다.

머위무침
어린 머위잎 100g, 참기름 1T, 참깨가루 약간, 초고추장 (고추장 1T · 식초1T · 조청1t)

1. 머위는 잎과 뿌리의 불순물을 제거해 깨끗이 씻은 후 물기를 뺀다.
2. 초고추장을 만든다.
3. 그릇에 머위를 담고 초고추장을 뿌려 골고루 버무린 뒤 참기름과 참깨가루를 넣고 버무린다.

미나리유부된장찜
사각유부 8개, 미나리 150g, 두부 1모, 건표고버섯 3개, 다시마 20g, 당근 30g, 집간장, 참기름, 소금 적당량씩, 양념(된장 2T, 조청 1T, 집간장 ½T, 채수 ½컵)

1. 물 1컵에 다시마, 표고를 넣고 끓여 채수를 준비한다.
2. 채수에서 건진 표고버섯은 물기를 짜고 다져서 집간장과 참기름으로 밑간해 덖는다.
3. 유부는 끓는 물에 두 번 데치고 찬물에 헹궈 기름기를 뺀 뒤 물기를 짠다. 두부는 데친 후 으깨면서 물기를 짜고 참기름과 집간장으로 간한다.
4. 미나리는 끓는 물에 데쳐내어 물기를 짠 뒤 다져서 집간장과 참기름으로 무친다.
5. 당근은 곱게 다져서 참기름을 살짝 두른 팬에 소금으로 간해 볶는다.
6. 준비한 표고버섯, 당근, 두부, 미나리를 잘 섞어 유부소를 만든다.
7. 유부의 한 면을 자른 뒤 소를 넣고 데친 미나리 줄기로 묶어 유부주머니를 만든다.
8. 냄비에 된장, 조청, 집간장, 맛국물을 넣고 끓기 시작하면 유부주머니를 넣고 3~4분 정도 졸여준다.

쑥버무리뿌리떡
멥쌀가루 300g, 쑥 150g, 단호박 50g, 비트 40g, 밤 5~6개, 소금 ½t, 물 2T

1. 쑥은 잘 다듬어 손질해 물에 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
2. 단호박, 비트, 밤은 작게 깍둑썰기를 한다. 이때 비트는 30분정도 물에 담갔다가 물기를 닦아준다.(그래야 비트물이 들지 않는다.)
3. 멥쌀가루는 소금, 물을 잘 섞은 후 체에 한 번 내려준다.
4. 체에 내린 멥쌀가루에 쑥과 단호박, 비트, 밤을 넣고 섞어준다.
5. 찜솥에 김이 오르기 시작하면 베보자기를 깔고 준비한 재료를 넣는다.
6. 센 불에서 20분 정도 쪄낸다.



김동일의 건강 한방
⑤ 어지럼증

'어지럼증', 무심히 넘길 일 아니다

봄이 시작됐다. 봄은 오행 중에 나무와 바람의 기운을 가져 성장이나 급속한 변화와 관련된 생리작용과 질병을 불러온다. 갑작스런 혈압의 변화나 어지럼증이 대표적으로 봄에 나타나는 증상이다. 겨우내 정체되었던 몸의 기능이 계절의 변화에 맞춰 나무와 바람의 기운을 따라 활성화되는 과정에서 이런 증상이 나타난다. 이 가운데 요즘 증가하고 있는 어지럼증에 대해 알아본다.

어지럼증은 그 증상을 정확하게 묘사하기 어렵지만 머리가 띵한 정도에서부터 눈앞이 빙빙 도는 심한 정도까지 다양한 양상으로 나타날 수 있다. 다른 말로는 현기증이나 현훈증이라고 하기도 한다.

어지럼증은 그 원인이 워낙 다양해서 처음부터 걱정만 할 일도 아니고 또한 결코 무심히 넘길 일만도 아니다. 다만 생명에 지장을 주는 위중한 질환과 관련이 있는 경우는 많지 않으므로 우선 차근차근 원인부터 파악해야 한다. 어지럼증의 가장 흔한 원인은 주로 몸이 피곤하거나 전반적인 건강상태가 좋지 않을 때 우리 몸의 감각을 통합하는 기능이 일시적으로 저하된 것이다. 또한 드물지만 자율신경계의 장애로 인해 머리로 가는 혈액 순환량이 감소되어 생길 수도 있다.

어지럼증을 분류하는 방법도 일정하지 않지만 증상의 형태에 따라 현훈, 균형장애, 실신성 어지럼증, 심인성 어지럼증, 기타 어지럼증 등으로 분류할 수 있다. 또한 원인 질환의 기원에 따라 말초성 원인(주로 귓속에 있는 평형을 담당하는 기관의 이상), 중추성 원인(주로 뇌 기능의 이상) 및 전신 질환(빈혈, 당뇨병, 갑상선 질환, 약물 복용 등)의 세 가지로 분류할 수도 있다. 그러면 어지럼증은 도대체 왜 생긴 것일까?

첫째, 어지럼증이 빙빙 도는 느낌인지 살펴본다. 도는 듯한 어지럼증은 뇌에 이상이 생긴 중추성보다는 귓속에 이상이 있는 말초성일 때가 많다. 반면 도는 느낌이 아닌 비회전성 현훈의 경우는 뇌 기능의 이상, 우울증, 자율신경실조증 및 갱년기장애에 의한 것일 수 있다. 특히 순간 아찔하게 느껴지는 어지럼증은 혈압이 갑자기 저하되는 경우와 연관된 것일 가능성이 많다. 일어설 때 일시적으로 혈압이 떨어지는 기립성 저혈압, 자율신경실조증, 뇌저동맥부전증 등이 그러한 상황을 일으킨다.

둘째, 반복적으로 생기는가, 아니면 한번 생기고 만 것인지 살펴본다. 반복적으로 생기는 경우에는 메니에르증후군, 뇌저동맥부전증을 고려할 수 있고, 한번 발작한 것이면 돌발성 난청, 전정신경염일 수 있다.

셋째, 어지럼증과 함께 나타나는 증상을 살펴본다. 이명(귀울음)과 난청이 동반되면 귓속의 내이장애를 의심한다. 사물이 요동치는 듯이 보이면 양측 미로장애와 약물에 의한 전정장애 때문일 수 있다. 사물이 겹쳐 보이며 음식물을 삼키기 어려워지고, 운동실조가 있으면 뇌간에 생긴 병변을 확인해야 한다. 또 두통과 함께 나타나면 큰 문제가 없는 양성 재발성 현훈이 흔하지만 소뇌에 출혈이 생겼거나 이 부위에 있는 혈관이 막힌 소뇌경색은 아닌지 확인할 필요가 있다.

원인 정확한 파악 중요
악화되면 '뇌종양' 의심해야

넷째, 어떤 상황에서 어지럼증이 생기는지 유발조건을 확인해본다. 가령 미용실에서 머리를 감는 것처럼 일정한 머리 위치로 인해 유발되며, 눈의 떨림이 30초 이하로 나타난다면 양성 발작성 두위성 현훈(이석증)을 생각할 수 있다. 반면 눈의 떨림이 지속적인 경우는 중추성 두위성 현훈을 의심한다. 또 목의 움직임으로 유발되는 경우는 경추를 지나는 혈관이나 신경에서 비롯된 현훈과 머리의 아랫부분에 분포하는 추골뇌저동맥의 문제 때문일 수 있다. 이러한 경우는 세세한 평가가 필요하다.

다섯째, 증상의 추이를 살펴보는데, 시간의 경과에 따라 점차 악화되면 뇌종양은 아닌지 반드시 확인해야 한다.

간결하게 정리해보자. 어느 날 어지러운 증상이 생겼다. 이때 우선 보는 것과 듣는 것에 대한 이상이 없고 머리가 아픈 것이 동반되지 않았다면 대개 심각한 것은 아닐 가능성이 높다. 피로, 허약, 긴장, 편두통, 기립성 저혈압, 양성 체위성 현훈 등으로 생겼을 수 있다. 물론 확실한 원인 질환의 감별을 위해서는 신체검사 및 신경학적 검사, CT 및 MRI 검사 등을 시행하여야 한다.

그렇다면 어떤 경우를 심각하게 생각하고 뇌의 이상 여부를 확인하기 위한 영상검사를 받아야할까? 떨림, 마비, 경련 등 신경학적 이상을 동반하는 경우, 자세불안이 심한 경우, 경험하지 못했던 심한 두통이 함께 나타나는 경우, 중추성 요인의 눈 떨림을 나타내는 경우, 48시간이 지나도 어지럼증이 나아지지 않는 경우 등이다.

뇌혈관 질환이나 뇌종양 등에 의한 경우에는 원인 질환에 대한 치료가 우선이지만 단순한 자세변화에 의한 현훈이나 피로, 자율신경실조 등에 의한 경우에는 사물탕과 사군자탕을 합한 팔진탕 등의 처방을 써서 기혈(氣血)을 보강하거나 나무와 바람의 기운을 안정시키는 한약과 침치료가 매우 효과적이다. 그리고 요즘 흔한 이석증에 의한 어지럼증의 경우에도 특정한 방법으로 머리를 돌려서 이석의 위치를 정상화시키는 이석정복술을 시행한 다음, 한의치료를 시행하는 것도 좋다.

한편 난치성인 메니에르증후군 역시 한의치료가 기대되는 어지럼증의 원인 질환이다. 이 병은 갑자기 발생하여 수 분에서 수 시간 동안 지속되는 어지럼증과 함께 귀가 꽉 찬 느낌과 이명이 함께 나타나는 특징이 있다. 발작이 반복될수록 청력도 감소된다. 원인은 명확하지 않지만 귀 안의 막성 미로 속에 임파액이 축적되고 압력이 높아지는 것이 주된 병리 기전이므로 한의학에서는 수기(水氣)를 빼고 풍(風)을 진정시키는 치료를 적용한다. 수개월 동안 오령산과 방풍, 조구등, 구기자 등의 한약을 투여하고, 귀 주변의 경혈과 간(肝) 경락의 혈자리에 침치료를 정기적으로 병행하여 발작의 정도와 빈도를 감소시키고, 청력 감퇴를 예방한다.

〈동국대 일산불교한방병원장〉

Buddhist True Network
한국불교대표방송 BTN

정목스님의 나무아래 앉아서 영상에세이 길 II
김원수법사의 내 안의 선지식 금강경
내 안에 가능성을 찾는 희망레터
일감스님의 만행
오늘은 좋은날 비긴즈 생방송 붓다회
현장탐방 길 위의 우리역사 III
금정총림 범어사
53선지식 반야심경
천일화엄대법회
다시보는 법문 청화스님
일감스님의 만행 조아질라고 운수사 범일스님
행복으로 가는 징검다리 더 붓다 생방송 붓다회
무심 우학스님의 외부모 강의 라마나 서유기 BTN과 조계종 교육원이 함께하는 경전이야기
금강경 독송
무비스님의 대방광불 화엄경 강설
BTN 뉴스
동의보감으로 보는 현대인의 병
깨달음의 소리 닥터스 사자후
설우스님과 함께하는 금강경 야보송 담선법회
보각사 법담스님의 술술풀리는 소원성취 이야기3 화엄경 약찬게
광우스님의 소나무 BTN 붓다회와 함께하는 우리절 우리스님
스트레스 관리와 알아차림 명상
장현갑 교수의 명상, 뇌를 바꾸다 BTN가족수계법회 우리는 붉차기족 입니다 붓다
BTN 클래이 특강 지혜의 다르빠
절에서 만난 친구 친척 친수경 이야기 보리선수 악사선원 진푸티선사 법문
정목스님의 나대명상 생방송 깨우는 붓다회 나를 108배 동영불이야기
법안스님의 정전강좌 희망과 구원의 노래 정안스님의 행복한 화엄경 화엄선원 개원 25년 특별대법회 옛것이 좋다 붓다로드
지현스님과 떠나는 BTN 신행이야기 기제 BTN 스트레스 관리와 알아차림 명상
월도스님과 함께하는 BTN 축문즉설 당신을 응원합니다 대전형통사 초청 법회 대원지장 점찰선악업보경
환산스님이 전하는 송담선사의 화두참선법

스마트폰(구글플레이/앱스토어) 에서 BTN이나 불교TV를 검색 후 BTN 앱을 다운받으세요!

olleh 233번 B tv 305번 U+TV 275번 skylife 181번 케이블TV 채널문의 02.3270.3300 | BTN 붓다회 동참문의 1855-0108 | ARS방송포교 후원전화 060-800-7000