

대안 스님의
## 24절기 사찰밥상
⑱ 추분(秋分)
더덕밥 · 가을아욱국 · 밤조림

# 기관지 도라지 위·장 밤 특효


더덕밥


가을아욱국


밤조림

점점 차가워지는 기온이 농작물을 거두는 손길을 바쁘게 한다. 수확의 기쁨도 좋지만 느닷없이 내리는 소낙비를 피하려면 널어두었던 작물이 마르기 무섭게 저장해야 하기 때문이다. 낮과 밤의 길이가 같아지는 추분은 앞으로 점점 해가 짧아짐을 의미한다.

여름내 달궈진 지열 덕에 땅속에서 광물질의 합성에 의해 영양가 많은 토양으로 변해가는 시기다. 더덕이 굵어지고 도라지도 살이 찌는 시기, 또 마는 어떠한가. 더 깊숙이 뿌리를 키우고 있다.

돼지감자는 위로 아래로 기운을 나누느라 이파리가 푸르다 못해 검은빛을 내뿜는다. 울타리콩은 쉬지 않고 번갈아 콩을 채집하도록 허락하고 누렁퉁이 늙은 호박은 수확철이 다가옴을 암시하듯이 잎이 시들어간다. 찬바람에 나는 호박잎은 국거리로 반가운 식재료다. 고무장갑을 끼고 호박잎을 치대 여러 번 맑은 물에 헹군 뒤 된장과 들깨가루를 듬뿍 넣고 애호박을 수저로 떼어내어 함께 넣고 끓여내면 부드럽고 구수한 호박잎된장국이 완성된다.

어디 뿌리채소뿐이랴! 채전밭의 아욱은 줄기에 윤기를 내며 자라고 있다. 얼마나 귀한 음식이면 문걸어두고 먹는다고 했을까? 실지로 봄 아욱과 가을 아욱은 차이가 있다. 봄밭은 차가운 겨울을 지내느라 작물이 웃거름에 의해 자라고 가을밭은 웃거름을 하지 않아도 배추며 무며 각종 채소들이 실하게 자란다.

돼지감자는 캐서 바로 먹기보다 한 달 정도 숙성해서 겨우내 먹을 수 있는 저장음식이기도 하다. 미나리와 함께 고추장양념으로 초회를 만들기도 한다. 돼지감자는 천연 인슐린이라는 애칭을 얻은 식재료로 거듭나고 있지만, 워낙 많은 식재료를 접하다보니 자주 먹는 음식이 되지는 않는다.

이맘때 시작된 산행은 많은 즐거움을 얻게 된다. 코끝을 찌르는 더덕은 깊은 언덕에 뿌리를 내리고 자신의 존재를 알리기도 한다. 더덕 있는 곳은 웬만한 사람은 다 알 수 있기 때문이다. 채집한 더덕은 모아서 한번에 껍질을 깐 다음 된장에 일주일 버무려 두었다고 된장을 훑어내고 고추장에 박아 더덕장아찌로 만든다. 저장음식을 그때그때 만들어야 시기를 놓치지 않는다. 늦게까지 열리는 가지 덕에 가지와 더덕을 쌓아 만드는 가지더덕구이는 귀한 접빈음식으로 내놓아도 손색이 없다. 물론 맛이 없으면 다시 먹기 어려운 게 음식이다.

불가에서 수행자는 음식을 주는 대로 먹고 맛을 따지지 않는다고 하였지만 사찰에 사는 내내 이 음식을 먹고 살아야 한다면 맛없는 음식에 진심을 내지 않고 견딜 수 있겠는가? 이왕지사 채식음식이지만 제대로 맛과 품새를 갖추고 먹을 수 있다면 일반음식을 멀리할 수 있어서 유익한 수행이 되지 않겠는가?

'여도라지 남더덕' 이라고 하였다. 여성에게는 따뜻한 기운인 도라지가 좋고 남성에게는 하초를 시원하게 하는 더덕이 좋다고 하였다. 도라지는 식재료로도 좋지만 오래도록 먹으려면 정과로 만들어 두는 것이 유용하다. 조청물에 여러 번 익혀내는 도라지 정과는 잦은 기침과 천식, 감기몸살에 약보다 먼저 가까이하면 도움이 된다.

또한 대부분 밤은 쪄서 먹는 간식으로 유통되지만 사실은 위가 좋지 않거나 아이들 배앓이, 위경련, 장염으로 고생할 때 밤죽으로 만들면 효과가 좋다. 오래전 학인 때 지방 사찰에 들렀을 때 그 절 주지스님이 장염으로 고생한다는 상좌스님의 걱정을 듣고 방법을 일러주었다. 자고 일어나니 주지스님이 찾는다고 해서 갔더니 고맙다고 여러 번 인사를 하셨다. 밤죽은 밤을 껍질째 찌거나 구운 다음 껍질을 벗겨내고 으깨어 흰쌀죽을 끓인 다음 밤을 넣고 마저 끓이면 된다. 밤의 탄닌 성분이 위벽과 장벽을 감싸 통증을 완화시켜준다. 주변의 많은 이들이 효험을 본 사례이니 의심치 않고 해봐도 좋다.

### 더덕밥
재료: 더덕 2~3뿌리, 밥 2공기, 브로콜리 2꼭지, 생표고버섯 1~2개, 당근 30g, 청 · 홍고추 1개, 잣 1T, 참기름 약간, 소금 약간, 물 약간

1. 더덕은 껍질을 벗겨 손질한 뒤 반으로 갈라 도마에 올려놓고 나무 방망이로 살살 두드리며 펴서 잘게 손질한다.
2. 잣을 절구에 넣고 가루가 될 정도로 곱게 빻는다.
3. 더덕에 잣가루와 참기름, 소금을 넣고 버무려 무친 다음 다독여 놓는다.
4. 생표고버섯과 브로콜리, 당근, 청 · 홍고추는 조금 굵게 다진다.
5. 뚝배기에 참기름과 4의 다진 야채를 넣고 덖다가 채소를 아래쪽으로 펴주고 몇 번 더 뒤적여 물을 2수저 넣고 그 위에 밥을 넣는다.
6. 밥 위에 잣 소스에 버무린 더덕을 올리고 뚜껑을 덮고 10분간 뜸 들인다.
7. 먹기 전에 잘 섞고 기호에 따라 양념장을 곁들인다. (양념장: 청 · 홍고추를 곱게 다져 수분정리하고 집간장 1T, 채수물 1T, 참기름 1t를 섞어준다.)

### 가을아욱국
재료; 아욱 100g, 된장 1T, 고추장 ½T, 마른표고 3개, 다시마 5장, 들깨가루 1T, 들기름 ½t, 소금약간

1. 마른표고버섯과 다시마는 물 3컵을 넣고 5분간 끓여 채수물을 준비한다.
2. 부드럽고 연한 아욱은 그대로 쓰고, 억세면 줄기를 꺾어서 껍질은 벗기고 잎과 함께 파란 물이 나올 때까지 소금을 약간 넣어 주물러 씻어준다.
3. 채수물에 된장과 고추장을 풀어 양념장을 만들고 표고버섯은 꼭 짜서 곱게 채썬다.
4. 냄비에 들기름과 채수물을 약간 넣고 표고버섯을 넣고 덖는다. 된장 풀어둔 물과 나머지 채수물을 넣고 끓이다가 아욱을 넣고 끓인다.
5. 한소끔 끓으면 들깨가루를 넣고 약한 불에서 끓여 그릇에 담아낸다.

### 밤조림
재료: 밤 20알, 들기름 2큰술, 집간장 2큰술, 조청 3큰술

1. 밤은 껍질 있는 것을 깎아서 사용한다. 시중에 파는 밤은 방부처리로 색이 검게 변색된다.
2. 들기름과 집간장을 냄비에 붓고 밤을 넣은 다음 물을 끓인다.
3. 밤이 익을 즈음 조청을 넣고 윤기를 낸다.



류재환의 건강 100세
④ 운동과 노화(aging)

# 건강한 노년, 적절한 운동과 활동 중요

2019년을 살아가는 우리나라 사람들은 건강에 대한 관심이 과거 그 어느 때보다 더 매우 큰 것 같다. 예로 최근 갱년기에 좋다는 하수오가 첨가된 건강식품을 들 수 있다. 진품 하수오가 아닌 수백억대 가짜 하수오가 유통되는 파동을 보며 건강에 대한 잘못된 관심이 걱정이 된다. 생명을 위협하는 질병은 우리 모두를 한계적 상황으로 치닫게 할 수 있으며 질병 상태에서 생존하는 그 순간 힘겨운 치료 기간은 우리 삶의 모든 상황을 없애버릴 수 있다.

서술했듯이 생명을 위협하는 질병 자체의 두려움과 더 나아가 죽음으로까지 갈 수 있는 상황 때문에 건강을 챙기는 것이 시대의 흐름이 된 것 같다.

여기서 건강에 대한 큰 관심은 고무적이나 역으로 건강에 대한 접근이나 지식 및 상식은 극히 빈약하고 잘못된 점이 많다는 것이 우려된다. 건강에 좋다는 것에 맹목적이고 충동적인 관심이나 구매 복용, 또 어떤 보약에 대한 맹신, 주사제에 대한 과신 등이다. 우리가 건강한 몸과 정신을 유지키 위해서는 건강해지고 싶다는 생각만 가지고는 안 된다. 여기서 건강에 대한 가장 중요하고 기초가 되는 것은 올바른 활동(운동)이다. 요사이 종합건강검진을 위해 찾아오는 사람 중에 예상 외로 30대 초반의 사람들이 많다. 가장 왕성한 세대일 것 같지만 대부분 문진 시 "술을 먹으면 잘 취해요", "술이 쉽게 깨지 않고 오래가요", "과거에는 며칠 밤을 새워도 끄떡없었는데 요 사이는 하룻밤만 잠을 못 자도 맥을 못 춰요" 등 호소의 공통점은 몸의 상태가 예전 20대와 같지 않다는 이야기다. 아직 젊은 청춘이라고 느끼는 나이에 벌써 몸이 약해지다니 혹시 병이 생긴 것이 아닐까하는 걱정에 종합검진을 받고자 종합병원을 찾는 것이다. 그러나 검사를 해보면 대부분 정상으로 나타난다. 그러면 상기 건진자들의 몸에 대한 느낌은 왜 생기는 것일까?

의학적으로 인체의 노화는 성장발육이 끝난 시점, 즉 20대부터 시작되며 30대부터 노화진행속도는 진행되어 매년 0.9% 정도 기능저하가 나타난다. 그러므로 30대부터는 건강관리를 해야 하며 그대로 두면 과거 성장기처럼 온갖 신체기능이 저절로 회복되거나 증대되지 않는다. 최근 평균 수명은 점진적으로 증가하고 있지만 아직까지 효과적으로 노화를 막는 방법은 아직 발전되지 않았다. 그러나 현재까지 노화와 관련된 여러 요인들이 발견되고 있다. 이제 성공적인 노화(successful aging)를 하느냐 아니면 '평범하고 일상적인 노화(usual aging)' 를 하느냐는 자신의 선택에 있다. 성공적 노화 즉 건강을 유지하며 활발히 활동하는 노화를 위해서는 적절한 운동이나 활동이 제일 중요하며 더불어 금연, 적절한 음주, 식이습관, 주변 환경 적응 등도 노력해야 한다. 그리고 건강 유지와 건강 노화에서 가장 중요한 것은 적절한 운동이다. 그 중요성은 65세 기준으로 어떤 사람은 계단을 뛰어올라갈 수 있는 반면에 동년배 다른 사람은 몇 계단 오르고 숨이 차서 쉬면서 올라가는 사람도 있다. 그럼 두 사람의 차이는 무엇으로 설명할 수 있을까? 여러 요인이 있겠지만 가장 중요한 것은 운동을 한 사람과 안 한 사람과의 차이일 것이다. 꼭 노령기에만 비교되는 것이 아니다. 젊은 연령층에도 운동을 전혀 안하는 사람과 지속적인 운동을 하는 사람이 100m 달리기를 시도하면 그 차이를 쉽게 알 수 있다. 운동과 적절한 활동은 건강유지와 건강한 노화를 위해 필수적이며 동맥경화를 방지하고, 체중조절하며 비만을 방지하고, 당 대사를 조절하여 당뇨병 발병을 억제하며, 골다공증의 진행을 막아주고, 가장 중요한 심장 폐 기능을 향상시켜준다. 더 나아가 정신 건강에도 좋은 영향을 주어 불안증 우울증 발생을 감소시키며 스스로의 자신감과 자존감을 향상시켜준다. 이유는 운동을 통해 체내 엔도르핀의 분비가 증가하기 때문이다. 상기한 30대 전후 몸이 예전 같지 않다는 느낌을 가진 사람에게 질문해보면 운동을 지속적으로 하거나 정기적으로 몸을 관리하는 사람은 없었다.

### 지속적 운동 건강 좌우
### 유산소 운동 하루 30분

끝으로 바람직한 운동은 우선 자신에게 적합한 운동(활동) 목표를 정하는 것이다.

첫째, 운동은 기본적으로 유산소 운동이 좋다. 유산소 운동이란 운동 시 산소를 소모하는 운동이다. 예를 들면 걷기, 수영, 조깅, 줄넘기, 배드민턴, 자전거타기, 테니스 구기 종목 등이다.

둘째, 운동 강도는 운동을 하면서 가볍게 말할 수 있는 정도로, 의학적으로 최대 맥박수 기준으로 약 60%에서 85% 정도 유지하는 것이 좋다. (최대 맥박수 = 220-자신의 나이)

셋째, 하루 운동시간은 25분에서 45분 정도로 시작하면 좋다. 5분은 운동준비기(워밍업), 20분은 본격 운동, 5분 정도를 마무리 시간으로 구성한다. 한번 운동 시 300kcal 정도 소비할 정도가 좋다. 강도가 최대 맥박수 65% 정도면 하루에 한 번, 65% 이상이면 이틀에 한 번 운동하는 것이 좋다.

넷째, 40세 이후에 운동을 처음하게 되면 운동부하 검사 후 운동량을 선정하는 것이 좋다. 특히 비만, 고혈압, 천식, 협심증 등 동맥경화성 질환이 의심되는 경우 갑작스럽고 무리한 운동은 위험할 수 있기 때문이다.

마지막으로, 운동을 하다 실패하는 가장 큰 원인은 갑작스런 운동을 심하게 해서 오는 피로의 누적 때문이다. 그러므로 가볍고 적절한 운동을 꾸준히 하는 것이 요령이다.

끝으로 지속적 운동과 정기적인 검진이 성공적 노화와 함께 안락한 노후 생활로 가는 첩경이 되겠다.

전국병원불자연합회장(경희대 동서의학대학원 주임교수)


2019 가을개편
한국불교 대표방송 BTN
시대와 소통하고 세대와 공감하는
BTN 가을 개편
2019.10.07(월) ~

10/10 첫 방송!


붓다인사이드
본 (목)13:00
재 (목)22:30,(일)13:00
스님 변호사 교수 네 명의 패널들이 펼치는 가감없는 유쾌 명쾌 상쾌한 신개념 불교시사 토크쇼

10/8 첫 방송!


명상, 세상을 보다
본 (화)13:00
재 (화)22:30,(일)09:30
세계적인 명상 거장들이 말하는 21세기 최고의 건강법, 명상에 대한 모든 것을 만나는 프로그램

10/9 첫 방송!

설화견문록
본 (수)09:30
재 (수)19:30,(일)06:30
우리가 미처 몰랐던 신비하고 다양한 불교설화를 찾아 전국 방방곡곡으로 떠난다. 글로벌 발굴단과 함께하는 불교설화 현장발굴스토리

10/10 첫 방송!

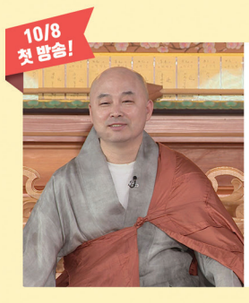
출가
본 (목)09:30
재 (목)19:30,(일)07:00
감히 쉽게 물어 볼 수 없었던 스님들의 출가이야기를 들어보고 한국불교의 밝은 미래를 발원하는 한국불교초심회복 프로그램

10/7 첫 방송!


천년의 여행
본 (월)09:30
재 (월)19:30,(금)19:30
1600년의 한국불교 역사와 스토리가 담겨있는 유.무형의 불교문화재를 고화질 영상유산으로 남기는 프로젝트.

10/9 첫 방송!

활안스님의 천태지자대사 선교관
본 (수)07:30
재 (수)16:00,(토)20:00
지자대사는 선(禪)과 교(敎)에 대해 어떻게 말할까? 활안스님의 열정적인 강의로 들어보는 천태지자대사의 선교관.

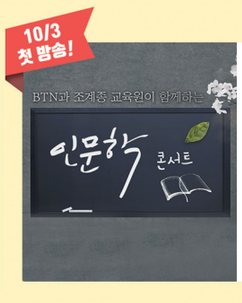
10/8 첫 방송!

행복나무에 핀 법화경 정혜선원 호연스님
본 (화)08:30
재 (화)17:00,(일)21:00
불교경전중의 제일(第一)경전이라고 불리는 법화경을 행복포교사 정혜선원 호연스님에게 배우는 기회.

10/7 첫 방송!

광우스님의 마음수행법회
본 (월,화,수)04:10
재 (목,금,토)06:30
광우스님의 새 강의가 선보인다. 불교수행의 총체인 지관(止觀) 좌선법에 대해 광우스님의 설명으로 쉽게 공부 할수 있는 교육 프로그램..

10/9 첫 방송!


행복을여는열쇠, 명상
본 (수)13:00
재 (수)22:30,(금)15:00
명상에 대해 명성 있는 국내 명상가들이 총집합한 이번 프로그램은 각 명상에 대한 종류와 일상생활 에서 적용할 수 있는 방법들을 소개한다

10/3 첫 방송!


BTN과 조계종 교육원이 함께하는 인문학 콘서트
본 (월)14:00
재 (월)22:30,(토)07:30
불교와 인문학의 환상적인 만남 안에 담긴 재밌는 이야기를 통해 우리가 나아가야 할 삶의 방향을 찾아본다.

BTN 붓다회 동참문의 1855-0108 | olleh 233번 | B tv 305번 | U+TV 275번 | skylife 181번 | 지역케이블문의:02.3270.3300