



사찰음식의 모든 것

청산 스님 산촌 대표

41)엄나무순 더덕겉절이

엄나무는 험상궂은 가시가 줄기에 빈틈없이 나 있는 나무로 해동목(海桐木)·자추목(刺楸木)이라고도 한다. 키 20m, 지름 1.5m까지 자라는 낙엽활엽큰키나무로 팔손이나무 잎을 달은 큰 잎도 매우 인상적이다.

옛사람들은 엄나무 가시가 귀신의 침입을 막아준다 해서 엄나무의 가지를 대문이나 방문 위 등 출입구에 꽂는 풍습이 있었다. 간혹 마을 들목이나 동네 가운데 엄나무를 심으면 전염병이 비껴 가는 것으로 믿고 엄나무를 정자나무나 신목(神木)으로 받들기도 했다. 대개 가시가 있는 나무는 독이 없고 염증 치료에 탁월한 효과가 있다.

엄나무의 약효는 다양하다. 관절염·종기·암·피부병 등 염증질환에 탁월한 효과가 있고 신경통에도 잘 듣는다. 만성간염 같은 간장 질환에도 효과가 크고, 녹말염·풍습으로 인한 부종 등에도 효과가 좋을 뿐 아니라 진통작용도 상당하다. 녹 복용하면 중풍 예방에도 도움이 된다. 만성간염이나 간경화 초기에는 엄나무 속껍질을 잘게 썰어 말린 것 1.5kg에 물 5g

룻(升)을 붓고 물이 1/3으로 줄어들 때까지 달인다. 한번에 20ml씩 하루 세 번 식사 후 혹은 식사 때 함께 복용한다. 이렇게 4~5개월 정도 음용한다.

잎을 달여 차로 수시로 마셔도 좋다. 신경통·관절염·근육통·근육마비·신허요통 등에는 엄나무 뿌리를 생즙으로 내어 마시면 도움이 된다. 무르고 두꺼운 뿌리겉질을 토막토막 잘라 믹서기로 갈아 생즙을 낸 후 맥주잔으로 하루 1잔의 양을 마신다.

산에서 단전호흡을 공부하다가 잘못해 녹말염이 생기거나 내장을 상한 데에도 엄나무 뿌리 생즙이 좋다. 기침이나 가래 끓는 병에도 일정한 효과가 있다. 엄나무의 어린 새순은 나물로도 흔히 먹는다. 봄철에 연한 새순을 살짝 데쳐 양념을 해서 먹으면 독특한 맛과 향이 난다. 엄나무순은 개두릅나무라 부르기도 한다. 매년 봄 새순을 따서 데치거나 겉절이를 씌우면 씹쓸한 맛과 향이 일품이다. 엄나무순은 음식으로 먹는 보약이다. 산촌 (02)735-0312

엄나무는 염증질환 치료에 큰 효과

귀신 막으려 출입구에 꽂는 풍습도



엄나무순 더덕겉절이

재료 : 엄나무순, 더덕, 깨소금, 막걸리, 된장, 식초, 고춧가루, 설탕

만드는 법

- 1. 엄나무순 잎사귀 각각을 포기에서 줄기째 떼어 내 씻은 후 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.
2. 더덕은 겉절이를 벗기고 방망이로 두들겨서 부드럽게 한 뒤 손으로 가늘게 찢어놓는다.
3. 된장, 막걸리, 식초, 깨소금, 고춧가루, 설탕을 넣고 잘 섞는다. (이때 고춧가루는 약간만 넣는다)
4. 씻어둔 엄나무순과 찢어둔 더덕을 그릇에 먼저 담고 만들어 둔 양념을 그 위에 끼얹어 살짝 버무려서 상성함을 살린다.
5. 엄나무순 더덕의 씹쓸한 향기에 막걸리의 약간 발효된 맛과 각각의 양념 특유의 맛이 그대로 담겨있다.



청오 스님의 청다향 이야기 2

아버지 생업 도와 불모의 길로...

'목탁'이란 별명으로 군생활을 했다. 제대하던 날 낳아준 부모님께 인사드리고 절에 가야겠다는 생각에 부모님을 찾았다. 하지만 이것은 나의 운명을 바꾸게 했다. "아버지"하고 부르는 순간 만남의 기쁨보다 눈 뜨고 볼 수 없을 만큼 흉로 사경을 헤매는 아버지가 있었다. 아버지는 파리가 알을 까도 파리 쫓을 힘이 없어 손짓도 못하고 그냥 파리에게 몸을 맡긴 채 방치돼 있었다. 세상의 죄를 내가 다 받는 느낌이었다.

아버지가 일하다 척추를 다친 후부터 어머니는 먹고 살기 위해 남의 품삯 일을 하다 저녁 늦게 돌아왔다. 건강한 내 몸뚱이가 부끄러웠다. 아버지의 병세가 얼마나 심했는지 병원 응급실에서도 받아 주지 않았다. 의사들은 임종 준비를 하라고만 말했다. 그때 목이 메이도록 부른 것은 부처님이었다.

"부처님! 부처님! 저를 낳아준 아버지가 지금 죽어 가고 있습니다."

병원 문 앞에서 통곡의 눈물로 간절히 기도했다. 얼마 후 나를 부르는 소리가 났다. 병원 문턱에서 응급실도 못 들어간 아버지를 우연히 병원장 부인이 보고는 안타깝게 여겼던 것이다. 병원장 부인의 선처로 아버지가 가야할 곳은 외과인데 내과 과장이 싸인해 입원했다. 그 후 아버지는 점점 회복의 기미를 보이며 건강을 찾았다. 나는 집안을 돌기로 결심했다. 아버지를 도와 식구의 생계를 책임졌다. 잘 생활 첫째 계율이 불살생이 아니던가. 산 목숨을 죽이지 말라. 다른 생명도 발생하는데 목전에 죽어가는 부모를 살려야겠다는 생각이 앞섰기 때문이었다.

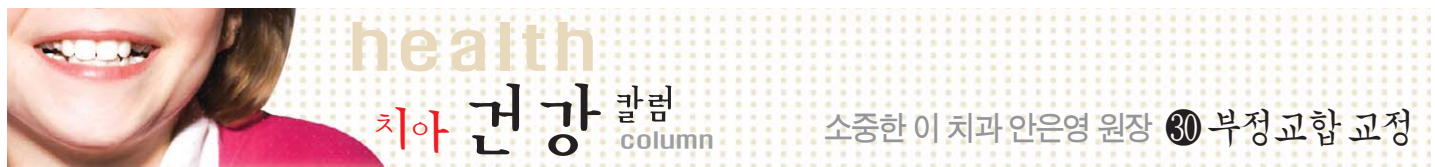
집안 대대로 불모의 집안에 태어난 인연에 불모의 힘든 일은 모두 내가 도맡았다. 범어사 내원의 한국 최동금동 천수천안관음보살과 금동 입체 신중탱화를 청동



으로 조성했고, 통도사 보광전 삼존불과 문화재 등목을 바라보며 우리나라 최대 규모로 해운대 해운정사에 거대하게 조성된 금동 천수천안관음보살 그리고 우리나라 최남단 마라도 해수관음까지 수많은 부처님을 조성해 불안하며 30여년 가까운 세월이 곱잡이 흘러갔다.

그러던 어느 날 나의 심장이 맞는 듯한 소식을 들었다. 아버지의 운명 소식은 청천벽력과 같았고 하늘이 노랗게 보였다. 만상주인 나와 형제 4명은 모두 그날 식발을 하고 예를 갖춰 영가 앞에서 목이 메도록 광명진언을 외으며 3일 밤낮으로 아버지의 극락왕생을 발원했다.

출상 전 새벽녘의 하늘은 환하게 빛을 발했다. 서쪽에서 오색 무지개가 마루 끝에 닿았고 다시 집 마루에서 서쪽으로 쌍무지개가 장장 한 시간을 구름다리처럼 놓았다. 주변 사람들이 모두 의아해 했다. 평소 <지장경>을 지송하며 '신묘장구대다라니'를 100만독하던 아버지 아니었던가! 마치 서방정토세계까지 무지개 다리가 놓인 것처럼 보였다. 믿음은 확신이 돼 눈으로 보여 줬다. 그렇게 아버지와 영원히 이별한 후 나의 심경에 변화가 왔다.(계속) (055)941-1083



health

치아 건강 칼럼 column

소중한 이 치과 안은영 원장 30 부정교합 교정

울퉁불퉁한 치아를 가지런하게

가지런한 치아와 밝은 미소는 사람들에게 호감을 준다. 하지만 치아 건강이 저절로 이뤄지길 바라다면 무리한 기대다. 치아 이상 가운데 부정교합이 있다. 부정교합은 치아가 비정상적인 위치에 존재하거나(덧니 등) 악골 크기와 모양이 조화를 이루지 못하는 관계(주걱턱, 새턱 등)를 말한다.

부정교합은 여러 문제를 일으킨다. 구강위생 관리를 어렵게 해 치아우식증(충치)이나 치주질환(충치), 입냄새 등 여러 질환을 일으킨다. 음식물 씹는 능력을 떨어뜨리고 발음을 어렵게도 한다. 또한 치아나 외모에 대한 자신감을 잃게 해 심리적으로 위축시켜 정상적인 사회생활을 어렵게 하는 경우도 있다.

요즈음은 덧니가 심한 콤플렉스가 되는 경우도 많다. 덧니는 단시간 내에 가지런한 치아를 갖기 위해 건전한 치아를 깎은 후 덧씌워 가지런히 보이게 하는 치료를 하기도 한다. 하지만 연예인들처럼 치료에 충분한 시간이 없는 등 특수상황을 제외하고는 권장할 만한 치료방법은 아니다.

부정교합 원인은 선천성 원인과 후천성 원인으로 나뉜다. 악골 및 치아 크기와 모양은 유전적으로 결정되는데 치아와 악골 모양이나 크기가 조화를 이루지 못할 때 부정교합이 나타난다. 후천성

원인은 유아기나 청소년기에 입은 악골 손상, 손가락 빨기 등 구강 악습관, 구호흡, 유치가 너무 일찍 빠지거나 너무 늦게까지 남아 있을 때 등이 꼽힌다.

치아가 삐뚤어져 치열이 고르지 못한 부정교합을 바로잡아 주는 치료가 치과 교정치료다.

교정치료를 위한 최적 시기는 환자에 따라 다르다. 가능한 초기에 병원을 찾아 정확한 상담을 받는 것이 좋다. 일반적인 치료시기는 성장기가 좋다. 아등은 치료 후 적응도 빠르다.

최근 20~30대 성인은 물론 40~50대 중년에서 60대 노년까지 교정은 연령과 무관하게 심미적 또는 기능적인 목적으로 교정치료가 이뤄진다. 특히 부정교합으로 양치질이 용이하지 않거나, 치아 배열이 좋지 않아 치아의 힘 받는 방향이 나빠서 잇몸이 안 좋아지는 경우는 나이가 들수록 그 증상이 악화된다. 때문에 잇몸이 더 빠지기 전 치료를 받으려는 중년층이 치과를 자주 찾는다.

교정치료 기간은 부정교합 상태, 연령, 환자의 치료에 대한 협조도 등에 따라 많은 차이를 보이지만 보통 18~25개월 전후가 소요된다.

교정 치료의 과정은 다음과 같다.

- 1. 초진상담=전문의 상담 및 진단 준비서 충분한 시간이 필요하다. 초진 상담때는 환자의 고

민과 불만에 대해 충분한 상담을 하고 궁금점을 묻는다.

2. 정밀검사와 진단준비=치료계획을 세우기 위해 필요한 진단 정보를 모으는 과정으로 안면사진과 구강 내 사진, 치열모형을 제작하기 위한 인상채득, 방사선 사진 촬영 등을 한다.

3. 진단 및 치료계획 수립=정밀 검사에서 수집된 모든 자료를 분석해 진단 및 치료계획을 세운 후 환자 및 보호자에게 구체적인 치료방법, 사용될 장치 및 치료기간을 설명한다.

4. 교정치료 전 처치=교정장치를 붙이면 음식물이 끼기 쉬어 충치가 생길 수 있다. 때문에 장치로 인해 치료가 어려운 경우도 있다. 따라서 교정 치료 시작 전 구강검사를 통해 전반적인 충치 치료를 진행한다.

5. 교정장치의 부착=메탈, 세라믹, 설측, 투명 등 교정 치료 종류에 따라 장치를 부착하면 교정 치료가 시작된다.

6. 주기적 내원=이후 3~4주 간격으로 병원을 방문하게 된다. 이때 지정된 약속 일자를 잘 지키면 계획된 치료기간 내에 치료가 끝난다.

8. 유지=치아는 제자리로 돌아가려는 습성이 있다. 이를 방지하기 위해 교정 치료 완료 후 유지 장치를 장착한다. (계속) (02)776-2882

광고 따로