



사찰음식의 모든 것

정산 스님 신촌 대표

42 깻잎감자전

감자에는 장수식품의 비밀이 있다. 생즙을 내어 먹는 것이 효과적이지만 먹기가 거부하거나 번거로운 경우에는 삶아서 먹거나 요리를 해도 좋다. 감자에 들어 있는 비타민C는 다른 야채처럼 열을 가해도 파괴되지 않기 때문이다. 다만 매일 꾸준히 먹는 것이 장수의 비결이다. 독일 및 프랑스 같은 유럽국가에서는 예로부터 감자를 땅속의 사과, 땅속의 영양 덩어리라고 부른다.

빈혈예방과 치료에도 역시 감자가 최고다. 빈혈에는 종류가 많지만 가장 많은 것이 감자는 빈혈·당뇨병 예방에 큰 효과 체내의 철분부족에서 오는 빈혈이다. 이는 알칼리성 저칼로리 건강식으로 각종 식생활과 밀접한 관계가 있다. 하지만 철분을 많이 섭취한다 해도 장에서 흡수되기 쉬운 형태로 바뀌지 않으면 대부분이 배설돼 소용없기 때문에 비타민C와 위산의 작용이 필요하다. 감자에 많이 함유되어 있는 비타민C는 철과 결합해 장흡수를 도와 빈혈 방지 효과가 매우 크다.

감자의 식이섬유 및 칼륨은 성인병을 예방한다. 감자에 많이 함유된 칼륨과 식이섬유가 작

용해 소화기관 속의 염기성분인 나트륨을 변과 함께 배설시키고 나트륨 흡수를 방지한다. 감자의 식이섬유는 지방이나 당질의 흡수를 방해해 혈중의 콜레스테롤과 혈당을 낮추고 장내 유익한 균을 증식시켜서 변비를 개선시킨다. 고혈압과 뇌졸중을 억제하기 위해 나트륨과 칼륨의 비율이 1:1정도가 좋다. 감자에는 칼륨이 나트륨의 12배나 들어있어 전체적인 양자의 비율이 유지된다.

감자는 알칼리성 저칼로리 건강식품으로 다이어트에 효과적이다. 당뇨병 예방을 위해 감자 식이요법을 해도 좋다. 감자의 탄수화물은 밤이나 고구마보다 낮고 소화는 서서히 이루어져 췌장처럼 혈당치의 급상승이 일어나지 않는다. 또한 비타민C가 부족할 때 인슐린 생산이 감소하므로 감자는 당뇨병 환자의 주식으로 가장 이상적이다. 또 감자는 항스트레스 작용을 하는 부신피질 호르몬을 분비시켜 스트레스를 견뎌 나가는데 큰 도움을 준다. 신촌 (02)735-0312

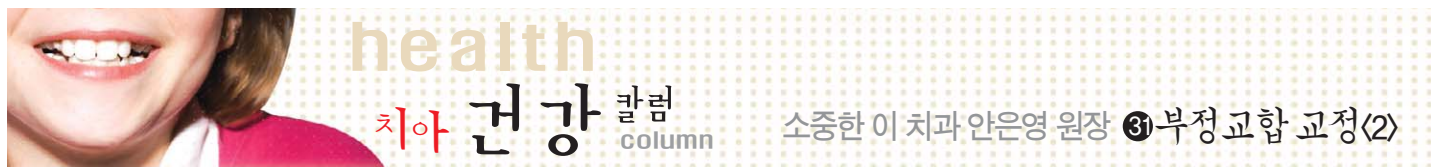


깻잎감자전

재료 : 감자, 깻잎, 밀가루, 소금, 식용유, 식초

만드는 법

- 1 감자는 모양대로 얇게 썰어서 소금물에 살짝 데쳐(아삭아삭하게) 소쿠리에 담아 식힌다.
2 깻잎은 잘 씻어 건져 소쿠리에 담아서 물기를 뺀다.
3 밀가루는 전 부침 반죽을 한다.
4 데친 감자 하나에 깻잎 한 장으로 싸서 밀가루반죽을 씌운 다음 뜨거운 철판에 기름을 두르고 노릇노릇하게 구워서 초간장에 낸다.



충치·잇몸질환 등 합병증 예방해야

옛부터 회고 가지런한 치열은 미인의 필수조건으로 꼽혔다. 반대 경우인 부정교합은 치아가 삐뚤어져 치열이 고르지 못한 상태. 이를 바로 잡는 치료를 치아교정 치료라 한다.

부정교합은 단순히 미관상 보기 흉하다는 문제를 넘어 구강건강과 전신건강에 나쁜 영향을 끼치는 질환이다. 고르지 못한 치열 때문에 음식물을 씹기 어려워 소화장애를 일으키는 경우 전신건강에 해를 끼치며, 외관상 보기 좋지 않아 심리적 열등감을 갖게도 한다. 특히 어린이는 남 앞에 나서기 꺼리는 소극적인 성격이 되기도 한다. 게다가 발음이 명확하지 않고 칫솔질이 어려워 충치나 잇몸질환에 걸리기 쉽다. 입냄새가 심한 경우도 있다. 때문에 부정교합에 의한 합병증이 나타나기 전 적절한 치료를 받는 것이 중요하다. 치아교정 치료가 필요한 경우와 치료 방법 등에 대해 알아본다.

치아 교정 치료가 필요한 경우는 ▲치아가 삐뚤어지는 경우 ▲치아가 흔들린 경우 ▲주걱턱에 의해 아랫니, 윗니가 거꾸로 물리는 경우 ▲윗니가 완전히 아랫니를 덮는 경우 ▲앞니 사이가 뜨는 경우 ▲어금니가 거꾸로 물리는 경우 ▲치아가 없는 경우 ▲엄지손가락을 빠는 등 나쁜 습관으로 치아가 삐뚤어진 경우다.

치아 교정치료에는 일반교정과 설측교정, 소아

교정 방법이 있다. 일반교정은 가장 기본적으로 보편적인 치료방법으로 장치를 치아 바깥쪽으로 장착한다. 메탈 또는 세라믹 교정장치(브라켓)를 사용한다. 메탈 브라켓은 치아교정에 가장 많이 사용되는 재료로 색상이 은색이라 심미적이지 못하지만 기능면에서는 다른 재료에 비해 좋다. 소아교정에서 많이 쓰인다.

세라믹 브라켓은 메탈 브라켓보다 심미적이고 시간이 지나도 변색되지 않는 장점이 있다. 치료 비용이 비싸다는 단점이 있지만 심미적인 면을 중요시 하는 성인교정에서 많이 사용된다.

설측교정은 심미적인 치아 안쪽으로 교정장치를 부착해 장치가 노출되지 않는 치료법이다. 심미적인 치료를 원하는 성인에게 적합하다. 현재까지는 설측교정 치료법은 환자에게 타인의 시선을 의식해 심미적으로 위축되는 점이 없이 치료 받도록 한다는 점에서 각광받고 있다. 설측 교정치료 환자의 90%가 성인이고 그 중 20대 여성이 과반수를 차지하고 있다는 통계는 사회활동을 하는 사람들 특히 과거부터 교정치료에 관심이 있었지만 치료 받기를 망설였던 이들에게 교정치료 기회를 주고 있다.

투명교정은 치아에 부착하는 교정장치를 얇고 투명한 장치를 사용하는 치료법이다. 환자 본인의 직접 제거할 수 있고, 교정상태에 따라 교정장치를 바꿔 착용함으로써 치아의 이동이 이뤄진다. 주로 치아 사이 틈이 벌어진 경우나 치아와 입술의 돌출이 없고 치아의 비뚤어진 양이 심하지 않은 경우에 사용한다.

소아교정에서 중요한 것은 아이들에 대한 부모의 관심이다. 이미 주걱턱, 무턱 등의 턱뼈 골격에 이상이 보이는 어린이라면 6-8세를 전후해 교정전문의를 찾아 악골의 성장 조절치료를 받아야 한다. 골격에 큰 문제가 없고 단지 치열이 불규칙해 덧니가 있는 경우는 영구치가 거의 다 나왔을 때 교정치료를 한다. 골격적인 문제 때문에 성장을 조절할 필요가 있는 경우는 좀 더 일찍 교정치료를 시작한다. 특히 아랫니와 윗니가 거꾸로 물리는 경우는 덧니만 있는 경우라도 발견되는 즉시 치료해야 한다.

치아 교정 치료기간은 개인마다 부정교합의 양상에 따라 차이가 많이 난다. 각 개인의 치조골 특성, 교정력에 대한 반응 차이, 부정교합 정도, 환자의 협조도 등 여러 변수가 많이 작용한다. 일반적으로 치아를 뽑지 않고 치료하면 1년~1년 반, 치아를 뽑았을 경우 1년 반~2년 이내 기간이 소요된다. 6개월에서 1년이 채 안 걸리는 간단한 경우도 있다. (02)776-2882

광고 따로



청오 스님의 청다향 이야기 3

자연과 하나되려 덕유산 기슭으로...

마음 속 깊이 부처님께 다가가기 위해 생각했던 것을 실행에 옮겼다. 깊은 산속 자연을 갈구하며 자연과 하나 되기 위해 깊은 산으로 떠나기로 했다. 바랑 속에는 누렇지 한 자루와 외제향 한 갑을 넣고, 어릴 적 인연으로 마음 속 스승이었던 도인을 찾아 지리산을 해맸다.

어느새 덕유산 기슭까지 왔다. 덕유산에 도착했을 때 태풍 '매미'로 도저히 발길을 내딛지 못할 정도로 비바람이 불었다. 그때 길 건너로 다 쓰러져가는 텅 빈 집이 보였다. 지친 몸이었지만 마치 폭탄을 맞은 듯 흩어진 유리파편과 흔들리는 문짝 그리고 심한 바람에 잠을 이룰 수 없었다. 새벽 2시경 천둥 같은 소리로 흰 도복을 입은 할아버지가 비몽사몽간에 보였다. 아픈 사람이 우뚝 선 그분 앞으로 돌아 나오더니 짙고 있던 지팡이를 버리고, 엎드려 온 사람은 반듯하게 서서 걸어오는 것이 아닌가! 나도 모르게 그분 곁에 다가서니 흐르는 시냇물에서 유리병 하나를 건져 전해 주고는 홀연히 사라졌다.

정신 차리지도 못한 채 할아버지가 떠난 곳을 향해 엎드려 절을 올렸지만 할아버지에게 받은 병이 없는 것을 보니 현실은 아니었다. 하지만 꿈이 너무 생생해 가부좌를 틀고 앉아 발원했다. "이곳에 저를 머물게 해준다면 남은 인생 증생을 위해 바치겠습니다."

비바람이 지난 후 길가에 반쯤 파묻혀 필력은 현수막에 집주인의 연락처가 적혀 있었다. 달려온 주인은 나를 보고 실망의 눈빛이 역력했다. 목돈으로 전세금을 받던지 팔 생각이었는데 초라한 내 행색을 보니 어려웠기 때문이라. 주인이 그냥 가려는 순간 "일주일만 머물게 해달라"고 간절히 부탁했다. 주인은 그러라며 떠났다. 누릉지토끼니를 때우며 일주일 내내 기



도했다. 주인과의 약속된 기간이 끝나 떠나려는데 밖에 자동차 소리가 들렸다. 집 주인이 다시 온 것이다.

집주인은 "스님 여기 사시면서 앞으로 이집을 사시던지 아니면 스님이 알아서 다른 사람에게 팔아주세요"라고 말하지 않는가. 그렇게 시작된 집주인과의 인연은 지금도 계속되고 있다. 함양 사는 S보살이다. S보살은 그렇게 3년의 기회를 내게 주고 떠났다. 모든 것을 다 버리고 온 내게는 꿈만 같았다. 여기에 살 수 있는 것은 기적 같은 일이라는 생각이 들며, 꿈에 본 도인이 마을 한자리에 스쳐 지나갔다.

그때부터 덕유산 생활이 본격적으로 시작됐다. 사방을 둘러보니 백두대간으로 뻗은 산이요, 약초 골이며 청정무공해 <동의보감>이 숨쉬는 심신 산골로, 어릴 때 할아버지와 캐던 산야초 및 열매가 바로 곁에 있는 자연 그대로의 '침험산중'이었다. 우선 방한 칸을 법당으로 꾸며 새벽 예불을 올렸다. 기도 정근에 목이 따가워 창문을 여니 바람에 불이 꺼지고 문이 달달달달 떨어질 것 같아 기도에 집중하기 힘들었다. (055) 941-1083 <계속>