

특집-여름휴가 근세고승 제취 감도는 사찰여행

絶景·禪風속에 속진 훌훌...

“그 절에 가고 싶다”

마음만 앞서우지 말고 거창하  
지도 않은 계획으로 올 여름휴가  
를 진지 뜻있게 보낼 방법은 없  
을까. 이런 고민을 하는 불자들이  
게 사찰여행을 권하고 싶다. 생생  
히 남은 근세 고승들의 체취를  
물씬 느낄 수 있는 고찰이면 더  
 좋을 것이다. 머리를 식혀주고 마  
음을 맑혀주는 자연속의 사찰로  
떠나보자. (편집자 주)

경계사

경허·금오스님 선종 드날린 곳  
서울근교 고찰·초입부터 계곡

서울과 안양 성남을 조망하는 주봉 광경대  
(618m)가 아스라한 험계산 서남쪽의 화력단지  
마을을 지나 계곡 따라 오르는 길, 130여년전  
어머니의 손에 이끌려 한 소년(경허선사)이  
오르던 그 길이다. 그 길의 끝에 경계사가 있  
다. 신라때 초창된 경계사는 긴 세월 풍화와  
소실을 거듭하면서도 그 명맥이 끊이지 않았  
다. 정계사(靜溪寺)란 이름 그대로, 들어가는  
초입부터 시원한 계곡을 5백미터나 계안고 있  
어 도시근교에서 고찰을 찾는 기쁨을 만끽할  
수 있는 곳이다.

무대행으로 세상을 일깨운 경허스님의 출가  
사찰이며 오늘날 불교계의 기라성같은 인물들  
을 제자로 배출한 금오스님이 만년에 주석하  
며 선종을 드날린 곳. 경계사에 가면 극락보전  
의 목조삼존불과 속종대의 동종, 사적비 등 볼  
거리가 많다. 오가는 길에 서울대공원, 경마장,  
반월저수지 등도 들릴 수 있다. 차편은 인덕원  
사거리에서 성남행 버스가 자주 있다.  
(0543)26-2670

성전암

성철스님 8년 산문불출 수행처  
파계사·동화사·갓바위도 참배

팔공산은 경복제일의 영산으로 동화사 파계  
사 등 유명사찰이 많다. 대구 영천 권위를 두  
루 싸 안고 웅장한 선 팔공산의 대구시북으로  
동구 중대동에 성전암이 위치해 있다. 우리나라  
라 3대 참선도량중의 하나로 꼽히는 성전암.  
그 명성은 그날 얻어진 것이 아니다. 지금도  
선승자들의 근영이 무언으로 느껴지지만 우리  
시대의 절승으로 추앙받고 있는 성철스님의  
생애와도 긴밀한 곳이다.

성철스님은 전정후 시절이 어수선했던 1955  
년 산전암에 들어 문앞에 걸은 절조장을 치  
고 산문불출(山門不出)의 수행을 시작. 생식으



▲초입부터 시원한 계곡이 5백미터나 펼쳐지  
는 경계사는 근세 한국불교의 선종을 진척  
시킨 경허스님의 출가사찰이다.  
▶한암스님이 봉은사에서 상원사로 옮겨 온  
고 은 지팡이를 꽂아놓은 것이 실이나 자  
랐다는 오대산 중대 사지암 단풍나무.

로 수행하며 좌좌불과 8년을 보냈다.  
현재는 시인스런 살법으로 유명한 철옹스님  
이 산문불출 주석하고 있다. 두 스님의 구도의  
지가 고스란히 배인 성전암에 가려면 승용차  
나 택시(동대구 역에서 1만원정도)를 이용하  
는 것이 좋다. 성전암 가는 길에 파계사, 동화  
사는 물론 갓바위까지 두루 참배할 수 있다.  
시간여유가 있다면 팔공스카이리안과 자연공  
원을 둘러보는 것도 색다른 맛을 준다.  
(053)982-3600

상원사

6·25때 훼손위기 막은 한암스님  
적멸보궁서 108매 필수 코스

계곡 끝까지 분수동자와 세조대왕의 이야기  
가 그림처럼 떠오르는 오대산 상원사는 산내  
에서 6·25때 정화(戰火)를 당하지 않은 유일한  
절이다. 1·4후퇴 당시의 초토화 작전 앞에 한  
암스님이 먼 몸으로 맞서 상원사를 지킨 이야  
기는 유명하다.

조계종의 초대 총정이었으나 한번도 권위를  
행사하지 않고 산사에서 수행에만 전념했던  
한암스님, 봉은사조실 시절 전국에서 찾아오는  
남자들을 향해 “차라리 천고에 자취를 감춘  
하이 필지언정 그후에 말 잘하는 영무새의 재

주는 배우지 않았노라”며 상원사로 간 스님은  
1951년 3월 대중살법후 좌탈(坐脫)해 상원사와  
영원히 한몸이 되었다.

상원사에 가면 반드시 참배해야 할 곳이 부  
처님 정골사리를 모신 적멸보궁. 상원사에서  
1.5km 산을 오르면 내려오는 보궁에서의 108매  
는 꼭 해볼직 하다. 국보 제37호인 ‘상원사법  
골’과 국보 제22호인 ‘목각문수동자상’은 상  
원사가 자랑하는 성보중 성보. 산내에서 가장  
오래된 건물인 영산전에는 세조가 회사한 (고  
려대장경) 39장이 보관돼 있고 너와지봉의 소  
림초당도 특이한 건축이다.

승용차로 갈 경우 영동고속도로 장진부IC에  
서 6번 국도를 이용해 월정사를 지나 9km 더  
가면 된다. 진부에서 매일 12회 월정사행 버스  
가 있으나 첫차와 오후 5시 30분 이후에는 상  
원사까지 가지 않는다. 월정사 입구에 여관이  
2곳 있으며 민박도 많다. 월정사와 상원사 중  
간에는 상정도 한군데 있다.  
(0361)56-6753

도솔암

효봉선사 ‘無’자 화두 경내 가득  
한려수도과 아우러지는 범할

한산도와 비진도 용화사 총림사 총무해저터  
널들 수려한 절경의 한려수도. 유상봉 아니라  
수상관으로도 볼 것이 많은 총무에서 이를  
자재가 불교적인 마루산에 오르다보면 석조물  
로 유명한 관음전을 지나 천지봉 아래 도솔암  
에 이른다. 943년 도솔선사가 창건했다고 전해  
지고 있는 도솔암은 해인사 가야총림 초대방  
장을 지낸 효봉스님이 8·25 직후 이곳에 주  
석하며 수많은 인재를 길러냈던 곳. 창건이후  
초음(初音)·지암(慈巖)스님 등 고승들이  
수도하며 후학들을 지도해 한때는 남방제일선원  
(南方第一禪院)으로 불렸던 도솔암은 이후 효  
봉 구산 일각 법정스님과 시인 고은씨 등이  
수도해 유명한 법도장으로 알려져 있다.

현재 도솔선사가 수도했다는 토굴과 그 아  
래 보문전, 칠성각, 종각, 요사채만이 남아 있  
으나 절구봉 수위로 알려진 효봉선사의 ‘無’  
자 화두가 아직도 경내에 감돈다. 도솔암에서  
아래로 걸어보면 총무항과 한산도, 거제대대의  
바다가 상중주를 이루며 둘러주는 아름다운  
범할을 만끽할 수 있다.

총무시내에서 용화사행 시내버스를 타고 종  
정에서 내려 좌측으로 5백미터를 걸으면 도착  
할 수 있다. 숙박도 시내에서 멀지 않아 별 불  
편함이 없다. (0557)43-3787

원명암

용성·고암·해안스님 수도도량  
주위엔 수려한 암봉·일출 장관

전국에서 몇 안되는 산상무정처(山上無靜  
處)의 한 곳으로 대둔산 태고사, 백암산 운문  
암과 함께 호남지방의 3대 영지(靈地)로 손꼽  
히는 곳이 원명암이다.

전북 부안군 산내면 증거리 변산 생계봉 아  
래에 있는 수려한 이 암지는 불래선원이 있어  
근대의 고승인 평암 용성 고암 서용 해안 소  
공스님 등이 수도한 참선도량으로 유명하다.

눈앞에 펼쳐진 정상의 외양봉이 바다를 보  
이고 오른편 내소사를 안고 있는 기암괴봉  
봉이 솟아 있으며, 그 사이에 천룡봉 외우봉  
사자봉 등의 암봉들이 아름다움을 다투며 등  
산객들을 끈다. 이렇게 수려한 내면산을 한눈  
에 내려다 보고 있는 외에도 찬란한 일출광경  
과 8분 거리에 있는 낙조대(법왕봉)에 올라 바  
다에 지는 황홀한 일출의 모습을 볼 수 있으  
며, 밤에는 이를 그대로 밝고 청명한 달에 매  
료되어 사랑을 줄우게 한다.

특기할 만한 문화재는 없으나 부속암자인  
묘적암 위쪽에 있는 2기의 부도가 주목된다.  
이 부도중 왼쪽에 있는 석종형 부도가 유명한  
부설거사의 사리탑이라고 전해진다. 부설거사는  
재가에서 아들 등온과 딸 일명을 낳았으며 보  
살명으로 정진해 성도한 유명한 신라후기의  
거사.

교통편은 부안읍에서 내변산 박천내로 들어  
오는 버스를 이용. 산내리나 증거리로 내려 등  
산로를 이용하면 된다. 등산로는 4km, 100분  
소요. 부근에 내소사와 실상사지도 볼 수 있  
다. (0683)82-7890

집에서 만드는 전통건강음료

갈증해소·장기능 강화



제호탕 인체의 기능이  
저하되어 허해지  
는 여름철에 매우 적합한 건강  
음료이다. <동의보감>과 <향약  
합편>등에 ‘더위를 피하게 하  
고 갈증을 그치게 하며 위를  
분분하게 하고 장의 기능을 조  
절하여 설사를 그치게 하는 효  
능이 있어 단오날에 제호탕을 음용하면 여름을 잘 날  
수 있다’고 했다.

◇재료: 오매육 6백그램 소과 40그램 백단향 20그  
램 추사인 20그램 꿀.

◇만드는 법: 오매육은 굵게 갈고 소과 백단향 속  
사를 각각 곱게 갈아서 꿀과 함께 끓여서 끓인다. 연  
고상태가 될때까지 10~12시간 정도 증탕한 뒤 향이  
에 담아두고 먹을때 찬물이나 얼음물에 타서 먹는다.

폐를 깨끗이 하는 약효



생맥산 <동의보감>에  
의하면 사람의  
기를 돋우며 심장의 열을 내리  
게 하고 폐를 깨끗이 하는 약  
효가 있다. 백문동은 폐를 분  
분히 하고 기침과 천식을 예방  
해 주는데 열로 인해 폐가 상  
해 마른 기침이나 피가 섞인  
가래가 나올때 사용하면 뛰어난 효과를 볼 수 있다. 구  
수하면서 시원한 맛이 일품이다.

◇재료: 백문동 80그램 인삼 35그램 오미자 25그램  
황기 4그램 감초 4그램 황백 0.8그램 물 1리터.

◇만드는법: 인삼을 살짝 씻은후 보자기에 싸서 잘  
게 부수고 오미자와 백문동은 살짝 씻은 뒤 황기, 감  
초 황백을 함께 넣어 달여서 차게 해 마신다.

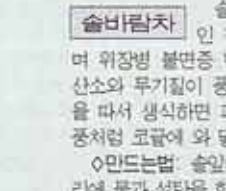
혈압조절 간장대사 촉진



넙오미지 오미자는  
진해 거담  
혈압강화작용이 있고 심장활  
동을 도와 혈압을 조절하고 간  
장대사를 촉진시키는 효능을  
가지고 있다. 특히 입이 마르  
고 갈증을 느낄 때 복용하면  
갈증이 깨끗이 된다. 오매도를 잘  
차유되지 않는 해소에도 좋다. 새콤달콤한 맛과 고운  
빛깔 때문에 아이들이 특히 좋아한다.

◇만드는법: 오미자를 깨끗이 씻어서 미지근한 정수  
(淨水)물과 1:3 비율로 하루동안 담가둔다. 연민탕 물이  
우려되면 고운 베에 걸러 시럽을 넣어 차게 해 마신다.

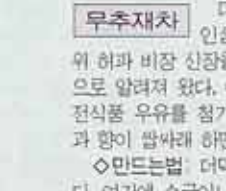
불면증·빈혈등에 효능



술비림차 술안에는 당질과 단백질 지방 함유  
인 철분 비타민 A·C 등이 많이 있으  
며 위장병 불면증 빈혈 현식 부안병 등에 좋다. 특히  
산소와 무기질이 풍부해 등산시 피로가 올 경우 술안  
을 마셔 생각하면 피로가 빨리 회복된다. 술안기가 미  
중처럼 코끝에 와 달고 달콤한 맛이 허기를 쫓는다.

◇만드는법: 술안(조선술)을 깨끗이 씻어서 오지향아  
리에서 물과 설탕을 함께 넣어 말린다. 8할 정도만 채워  
야 한다. 1달정도 두어 증이 우려내면 차게 해 마신다.

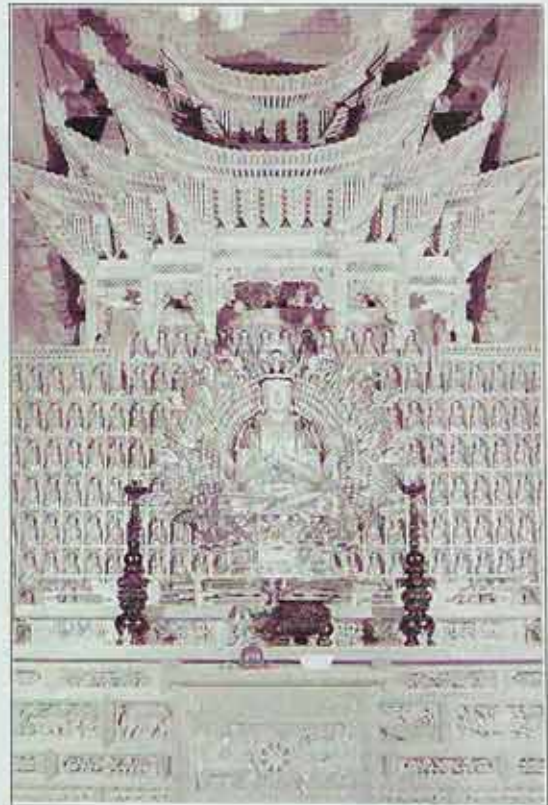
허파·신장을 튼튼하게



무추재차 더덕은 옛부터 사삼(沙參)이라 하여  
인삼과 비슷한 효능을 지니고 있으며  
위 허파 비장 신장을 튼튼하게 해주는 효과가 있는 것  
으로 알려져 있다. 여기에 함술과 단백질이 풍부한 완  
전식품 유유를 첨가한 음료가 무추재차다. 더덕의 맛  
과 향이 씹새해 하면서도 그윽하게 우려난다.

◇만드는법: 더덕과 차가운 유유를 믹서에 넣고 간  
다. 여기에 소금이나 시럽을 넣어 마신다.

불사의 현장에서 함께 일하겠습니다



- 부처님 조성, 천불조성, 목탱화, 개금불사, 천불감실
- 내부장엄불사(수미단, 신중단, 영단, 달집...) 등등
- 불교 목공예품- 법상, 경탁, 경상, 불전함, 목어, 호신인등, 연설대, 등등 목공예품 일체

불사의 전당 불교조각원

서울 종로구 견지동 81번지 2층 (조계사 건너편)

- 사 무 실 (02) 738-8447~8
- 공 장 (051) 804-8907
- 부산사무실 (051) 556-0541~3

대표 이진형 합장