



◇가을산의 단풍과 산사의 풍경소리는 그대로가 부처님의 설법, 사진은 백영사 전경. <사진제공·국립공원관리공단>

가을산사와 만산홍엽

단풍물든 山 오르니 불심 더욱 익어가네



빨갛게 새빨갛게 단장한 일새로
누구에게 입맞춤하러나

가을햇빛과 날풀어 사랑을 나누다가
빨갛게 되었지

(덕진스님 시 '속리산 단풍' 중에서)

가을이 익어간다. 언제나 그렇듯 시골벽적향 세상. '어떻게 그런 일이...'라며 경악하는 사건이 꼬리를 잇고 경계는 꼬이고 정치는 방향을 잃어버린 세상. 그래도 가을은 찾아와 웃음을 머미며 시니브로 익어간다. 우리는 누구를 사랑하고 누구와 입맞춤하고 있는가.

단풍든 산사에서 들는 부처님 가르침은 어떤 것일까. 큰 것을 기대할 필요는 없다. 하늘은 푸르고 산에는 단풍이 들고 산사에 풍경소리 청량하게 울리는 그 자체가 부처님의 사자후가 아니겠는가.

떠나보자. 가을 햇빛과 사랑을 나누며 새빨갛게 단장하는 가을산의 장엄회상에 잠긴 산사를 찾아 고단한 인생 여정에 원표 한정을 찍어 보자. 우리의 떠남은 돌아오기 위한 것. 홀로 떠나도 좋고 연인과 같이 떠나도 좋고 온 가족이 함께 떠나도 좋으리라.

가을불심은 절정인 오세암에서 찾아들어 월정사 상원사를 뒤로 하고 갑사 화엄사 법주사 해인사를 휘어 감아 내장사로 향한다.

단풍나무 사이로 부는 가을빛 머금은 바람이 5세 동자가 성불했다는 전설을 전해주는 오세암, 5대 적멸보궁의 하나 불경암동 부처님의 승경을 그대로 간직하고 있는 설악산, 설악의 가을은 부처님 발을 따라 새빨갛게 도란석 도는 스님 앞에도 성령 다가서 있다. 설악산 입구에서 만나는 신홍사를 비롯해 산행 그 자체가 선지식 찾아 떠나는 구도행각이 된다.

신라 선덕여왕 때 자장율사가 창건한 월정사, 현존 최고(最古)의 범종이 있는 상원사를 품고 있는 오세암은 지나온 세월을 단풍 속에 묻으며 선정에 잠긴다.

의상대사가 창건했다는 구룡사에 도달하면 치악산이 부끄러운 세악시마냥 다소곳이 다가선다. 이산의 옛 이름은 적악산으로 가을의 빼어난 단풍에서 비롯된 이름. 구룡사까지 계곡을 잃어 끼고 들레단을 따라 오르면 속세의 번뇌가 하나 둘 씻겨 내린다. 월악

산은 10월 중순경에 단풍이 절정인데 덕주사에서 덕주사지 마애불까지의 법로(法路)를 돌돌인 가을은 불심마져 붉게 물들인다.

우리나라 3보 사찰 중 가을이 뛰어난 곳은 법보사찰인 해인사. 해인사 주변의 단풍은 수행자의 법력으로 물든듯 흥취암 삼선암 금성암 원당암 주변의 계곡 단풍과 더불어 참수행에 여념이 없다.

한때 27개의 사찰이 있었다는 청량산은 보살봉 문수봉 반야봉 등 각 봉우리의 이름도 불교의 향취가 물씬 배어났다. 신라말기에 창건된 것으로 추정되는 고찰 청량사에 이르는 길목은 목탁소리 은은한 가운데 붉게 노랗게 가을을 익히고 있다.

영산 계룡산엔 가을에 그 경치가 뛰어나다는 갑사가 있다. 갑사를 오르는 길목 일명 5리술에는 철갑간지주 사리탑 등의 불교유적이 산재해 있을뿐 아니라 단풍이 터널을 이루고 있어 가을 '후(秋)갑사'라는 찬사가 절로 나온다.

화엄사가 있어 더욱 웅장한 지리산의 가을. 정라남도 남원에서 삼삼재를 지나 천은사에 이르는 지리산 관공도로는 관음보살의 넉넉함을 담은 단풍술을 한눈에 볼 수 있다.

단풍하면 가장 먼저 떠오르지만 느즈막히 가을의 고티머리에 우아함을 드러내는 곳 내장사. 백제 때 영은조사가 영은사로 창건했다는 내장사는 내장산 주봉인 신선봉을 비롯 광혜봉 연자봉 서래봉 장군봉 등 9개의 연봉이 병풍처럼 에워싸고 있어 그 자체가 연꽃형세를 이루고 있는 것이 특징이다. 내장사 일주문에서 출발해 벽련암과 원적암을 지나 내장사로 돌아오는 길에 죽림사지 유물사지 보문봉도 마음도 단풍물이 흠뻑 묻어준다. 이밖에 백제문화유산인 은선리 삼층석탑과 고려시대 석불입상 등도 둘러볼 만하다.

서울근교로는 25일까지 제12회 소요산 문화제와 제3회 소요단풍축제가 벌어지는 동두천시 소요산을 볼 수 있다. 산 초입에는 인효대사가 창건했다는 자재암이 불교사의 승경을 전해준다. 남한산성에 위치한 장경사는 숲한 전란의 와중에도 소실된적 없이 옛모습을 간직하고 있고, 수락산 자락에 위치한 흥국사와 내원암 역시 가을을 만끽하기에 좋다.

자세한 정보는 인터넷 부디피아에서 안내합니다. (http://www.budhapia.com)

“홀로
도반과
가족과
떠나도
좋으리
”



◇단풍을 배경으로 한층 돋보이는 연곡사 동부도(국보 53호)

◇가을 단풍이 아름다운 사찰

산	사찰	불거리	전화
설악산	선홍사	청동석가여래좌상 국리보전 내원암 계조암	(0392)636-7393
	봉정암	백담사에서 오르는데만 6시간 이상 소요	(0365)462-3224
	오세암	5세 동자가 성불했다는 전설 속의 암자	(0365)462-2576
오대산	월정사	판각구층석탑 적공전 보살좌상	(0374)32-3334
	상원사	우리나라 최고(最古)의 범종 문수동자상	(0361)56-6753
치악산	구룡사	일주문(원불종) 국사단 거북바위	(0371)44-8100
소요산	자재암	제3회 소요단풍축제 25일까지	(0351)865-4045
수락산	흥국사	아사전 국리구름도 만일회비 죽민 노리나무	(0346)365-8010
	내원암	광류계곡 동계단	(0351)841-8794
월악산	덕주사	덕주사지 마애불	(0443)42-1773
지리산	화엄사	각황전 대웅전 지자차상승석탑 등·서오층석탑	(0664)782-7600
	설악사	수월화상능가보살탑과 함께 중각애사 영묘암	(0671)34-3031
	천은사	국리보전 팔상전 전양암 수층문 청상각	(0644)781-3482
	연곡사	도산국사부도 연곡사 삼층석탑 현각국사탑비	(0664)782-7412

◇가을 단풍이 아름다운 사찰

산	사찰	불거리	전화
덕유산	백련사	매암당 부도 일주문사 부도	(0638)32-0837
속리산	법주사	청동여래좌상 마애여래좌상	(0433)43-3615
가야산	해인사	대적광전 원안대장경 장경각 백련암 회남당	(0599)31-1001
청량산	정당사	장경각 원효정 의상대	(0573)72-1446
팔공산	종화사	마애불좌상 석조비로자나불좌상 삼층석탑	(053)982-0101
	선봉사	광물 석조마애여래좌상	(053)851-1868
계룡산	갑사	대웅전 대적전 삼장각 동종 부도 철갑간지주	(0416)857-8981
조계산	선암사	승선교 삼층석탑 북부도 동부도	(0661)54-3224
한라산	관음사	대방 중부 불어문	(064)22-2829
내장산	내장사	오층석탑 일주문 부도	(0681)33-8741
	백암사	월공 사리탑 부도문 국리보전 범부전	(0685)92-7502
무등산	중암사	석조여래좌상 철조비로자나불좌상 오백나한전	(062)232-1722
두륜산	대문사	북이회암 마애여래좌상 동진위상승석사리탑	(0634)34-5502
관산	보리암	공동 기도처 범종	(0594)62-6115

“전통차로 가을건강 지키세요”

가을과 함께 전통차의 맛과 향이 깊어간다. 잘 우려낸 향기로운 차를 마시며 가을의 낭만과 우수를 만끽해보자. 전통차의 재료는 한약재로 쓰이는 약용 식물이 많기 때문에 그 효능을 알고 마신다면 건강 식품의 역할도 훌륭히 해낸다.

가을을 더욱 건강하게 할 전통차의 효능과 만드는 방법을 알아본다.

◆대추차=위경련, 식욕부진, 소화불량 등에 뛰어난 효능. 황기 감초 등을 첨가하기도 한다.

◆갈근차=취부리인 갈근차는 심장질환을 예방하는 기능이 있다. 숯불로 끓이는 것이 좋는데 끓기 시작하면 냉수를 조금 부어 다시 끓이기를 3번 반복하면 차의 맛과 향이 좋아진다.

◆감말차=감말차는 섬유질 단백질 비타민 성분이 많이 들어있어 고혈압 당뇨병 등 성인병 예방에 효과가 좋다. 감초 계피 생강 등을 함께 넣고 뜨거운 물에 10분 정도 우려낸 뒤 마신다.

◆구기자차=카페인 없이 녹차 대용으로 좋고 꾸준히 마시면 스트레스·피로회복 동맥경화 등에 좋은 뿐만 아니라 고혈압 예방효과도 있다. 대추 생강 등을 넣고 중간불에서 30분정도 끓이면 밝은 빛으로 우려낸다.

◆표고차=표고버섯에는 혈액순환을 돕는 예리타데닌 성분이 들어 있어 고혈압 동맥경화 등에 효험이 있다. 또 감기특효약으로 알려져 끓이거나 찌탕 등을 섞어 달여 마시면 기침 가래에 효과가 있다. 물에 적당히 불린 표고 2개를 500ml 정도의 물에 넣고 끓인다.

◆길경차=길경은 도라지 뿌리로 가래 기침을 멈추게 하고 각혈성 환자의 약재로 쓰인다. 감초를 길경의 두배정도 넣고 끓여서 마신다.

◆두충차=두충은 간과 신장을 보호하고 뼈를 튼튼하게 한다.

◆심장질환 예방
갈근차 표고차
가래기침 멎어
소화불량 효능
대추차 모과차
위 기능 회복

◆심장질환 예방
갈근차 표고차
가래기침 멎어
소화불량 효능
대추차 모과차
위 기능 회복

◆심장질환 예방
갈근차 표고차
가래기침 멎어
소화불량 효능
대추차 모과차
위 기능 회복



◇전통차는 맛과 향뿐 아니라 건강보조의 역할도 훌륭히 해낸다. 사진은 9월26일 관음사 권이리연미집 (원정 운송해)의 새싹물자들의 다도실습 모습.

게 해서 갈다공중, 효용 등에 좋다. 산후조리나 현기증 이명증에도 효과가 뛰어나다. 두충과 함께 끓여 넣고 약한 불에 오래 끓여 충분히 우려낸다. 꿀을 넣어 마시면 좋다.

◆동글레차='신선들이 먹는 음식'이라 했을 만큼 좋은 향과 효능을 자랑한다. 허약체질에 좋으며 인삼과는 달리 체질에 관계없이 쓰인다. 물에 넣고 끓기 시작하면 물을 줄여 톨갓하게 달인다.

◆모과차=위의 기능을 회복시키고 염증을 막는 소염효과가 있다. 대추 맛알을 넣어 같이 우려내면 맛이 더 좋다.

◆봉수탕=자 호두를 곱게 갈아 꿀에 재워 물엿에 2분간 타서 마시면 기침 가래에 좋다. 고소하고 달콤한 맛이 일품.

◆생리차=생리통, 수축병증에 좋고 꿀을 첨가하면 감기와 기침에 좋다. 곱게擂를 넣기도 한다.

◆생화차=황기 작약 당귀 천궁 속지 대추 감초 생강을 넣어 달이는 전통 한방차로 피로회복에 좋다.

◆숙차=숙어는 비타민C와 비타민A가 많이 들어 있어 저항력을 길러주기 때문에 특히 환절기 감기 예방과 치료에 좋다. 또 찹쌀을 무가질 성분이 많이 함유돼 있어 위장병 예방에 좋다.

◆인진쑈차=간기능을 좋게 하는 효과가 있다. 감기로 인한 열이나 오한에는 생강을 두알 정도 같이 끓여 복용하면 잘 듣는다.

◆진피차=곱질질 말린 것으로 꿀 대추 생강과도 잘 어울린다. 소화제과 맛을 부여한다. 늦게 잠들고 아침에 잘 못 일어나는 사람에게도 좋다. 변비환자나 눈이 자주 충혈되는 사람에게는 적당하지 않다.

◆향소탕=피로회복에 좋다. 대추와 모과 차조기 알을 꿀에 재반을 대고 뜨거운 물로 걸러 음한 마신다.

(자료제공·복수침산)