

## 단풍 곱게 물든 山寺 불보살님의 눈웃음 “뭇사람들 어서오라”



◇ 단풍나무 사이로 보이는 해인사 고려대장경 판전과 대적광전. 불국토가 지금 이 땅에 꽃피듯 아름다움.

14일 강원도 평창군 진부면 오대산국립공원. 사철 푸른 전나무 조차도 가을 빛을 머금은 숲길을 지나 도착한 월정사. 천왕문 주변에는 고동스런 사찰과 조화를 이루 붉은 단풍의 유혹이 한창이다. 우리의 마음 또한 덩달아 형형색색으로 물든다.

월정사 계곡을 따라 상원사로 오르는 길. 맑은 시냇물에 단풍의 그림자마저 붉게 물들었다. 상원사로부터 비로봉을 향하는 오름길에는 1926년 한양선사가 심었다는 중대의 단풍나무와 부처님 진신사리를 모신 적멸보궁을 탐배하려는 불자들이 인산인해를 이루고 있었다.

연꽃 풍우리처럼 솟은 곳에 위치한 적멸보궁은 오대산 단체가 하나의 불탑이요, 1만 문수보살(중대)과 석가모니(북대), 관세음보살(중대), 아미타불(서대), 지장보살(남대) 등 불·보살이 상주하는 성지임을 깨닫게 하기에 충분했다.

설악산 단풍이 기암과 어우러진 화려함을 갖추고 있다. 큰 오대산은 은근함 속에 우아함을 갖추고 있다. 덕굴나무 굴참나무 단풍나무 은행나무 사리나무 등이 어우러져 수채화처럼 담담하면서도 은은하게 번져오는 단풍의 풍광은, 시르러들기 전에 가장 화려한 불꽃처럼 시방을 장식하고 있다.

불타는 단풍이 낙엽되어 떨어지기 전에 불지로서 본래 본색(本來面目)을 보기 위한 마지막 응명정진을 발원하면 어떨까. 그러지 못한다면 세속에 찌든 삶 잠시 잊고 단사에 둘러 참배하며, 인생을 관조하는 시간을 가져보는 어떨까.

산마다 아름다운 오색 단풍으로 옷을 갈아 입는 단풍. 이미 설악산에서 시작된 단풍은 오대산을 거쳐 이달 말이면 남쪽 내장산과 지리산까지 붉게 물들일 것이다. 기상청에 따르면 올해는 일교차가 심해 단풍이 1~2주 정도 빠른데다가 색도 고와 3~4년새에 가장 아름다울 것이라 한다. 단풍의 비경이 연출되는 산과 절로, 심신을 맑히는 '나를 찾는 짧은 여행'을 떠나보자.

설악산 백담사=봉정암, 오세암, 백담사로 이어진 숲길 이 붉은 비단과 같다. (033)462-3223

내장산 내장사=내장산 단풍은 웅대한 스케일의 활엽수림에서 절정을 이룬다. 27~29일 백암사 단풍축제. (063)533-8741

운문산 운문사=1천년 수령의 황금빛 은행나무(천연기념물 30호)가 고승과 어울려 장관을 연출한다. (031)773-3797

봉황산 부석사=매포소에서 일주문을 지나 무량수전까지 이어지는 비탈길은 온통 은행나무 천지. (054)633-3464

운문산 운문사=아늑한 소나무 숲과 조화된 비구니 사찰이 단풍과 잘 어울린다. (054)372-8800

능가산 내사사=부도밭과 호수와 조화된 전나무 숲, 단풍나무 길 이 아름답다. (063)583-7281

치악산 구룡사=노송림과 계곡미가 뛰어나다. (033)744-8100

태백산 망경사=문수봉 정상까지 이르는 길은 눈앞한 단풍이 유명. (033)553-1567

계룡산 갑사= '추(秋)감시'라는 명성에 걸맞게 '5리숲' 말간 단풍일이 아름답다. (041)857-8881

월악산 신흥사=용화계곡과 960봉을 잇는 단풍길이 꽃 같다. (043)642-3803

가야산 해인사=삼보사찰 중 가장 단풍이 아름다운 사찰. (055)931-1001

가지산 석남사=푸른 노송 사이 사이로 빨갛게 물든 단풍이 사찰 주위에 병풍처럼 둘러쳐져 있다. (055)284-8900

도솔산 선운사=선운사에서 도솔암 가는 길이 절경. (063)561-1422

지리산 연곡사=연곡사에서 피아골을 거쳐 노고단에 이르는 4시간의 산행이 지리산 단풍의 진수. 28~29일 지리산 피아골 단풍제. (061)782-7412

광덕산 광덕사=5백년 나이를 먹은 두 그루의 은행나무가 눈길을 놓아주지 않는다. (041)567-0050

월정산 월정사=일주문 길목에 200m정도의 은행나무 터널이 이채롭다. (031)672-7777

오대산 월정사=초입의 전나무숲길, 상원사로 이어지는 숲길이 빼어나다. (033)332-6664

글=김재경 기자(jgkim@buddhapia.com)

### 단풍드는 까닭은

식물(낙엽수)은 생육 최저온도인 5℃ 이하로 기온이 떨어지기 시작하면 단풍이 들기 시작한다. 단풍의 드는 시기는 9월 상순이후 기온이 높고 낮음에 따라 크게 좌우되며 일반적으로 기온이 낮을수록 빨라진다.

단풍은 노랑과 붉게 물드는 두 종류가 있다. 노란색은 기온이 떨어지면서 엽록소 함성이 중지되고 이미 일속에 있던 엽록소가 없어짐에 따라 일속에 남아있던 노란색소, 즉 카로틴(Carotin)과 크산토폴(Xanthophyll)이 드러나 노란 색깔을 나타낸다. 붉은 색은 나뭇잎 속의 붉은 색소인 안토시아닌(Anthocyan)이 생기면서 나타난다.

단풍은 평지보다 산, 강수량이 많은 곳보다는 적은 곳, 음지보다는 양지바른 곳, 일교차가 큰 곳 등에서 아름답게 물들고 나무의 종류와 수령, 토질 등 환경에 따라 달라질 수 있다. 특히 일조량이 많을수록 나뭇잎에서 포도당이 많이 생성되어, 나뭇잎의 색소 중 안토시아닌과 결합하여 아름다운 단풍을 만들어낸다.



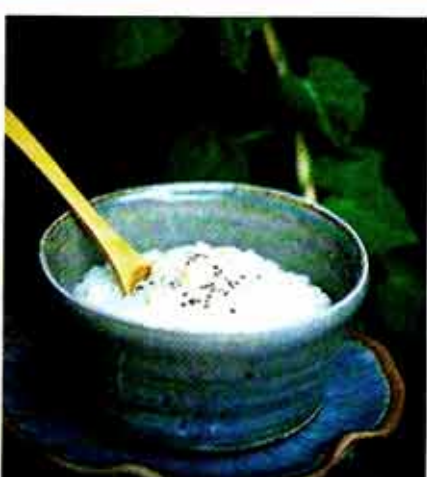
◇ 석등에 불꽃이 석탑을 화광세계로 인도하는 화려한 단풍의 정음이다.



◇ 단풍잎은 눈을 즐겁게 하지만 흡시는 눈과 입을 모두 만족시킨다.



◇ 오대산 월정사 천왕문을 붉은 비단으로 장식한 단풍.



정세채와 떠나는  
**선·식·기·행**  
연밭죽

승보종찰 승공사에는 근세의 큰 스님이셨던 효봉 스님의 체취가 어려웠다. 스님은 법관 생활 10년째를 맞아 민족부사에게 사형 선고를 내리게 되자 삶과 자신의 직업에 대한 회의를 느껴 무작정 가솔하여, 옛장수 생활 3년의 방랑 끝에 마침내 금강산 신계산에서 득도하셨다. 정진 제일로 '절구통 수좌'란 별호를 얻으신 스님은

평생 무(無)자 화두를 놓지 않고서 죽식과 칼국수를 좋아하셨다. 스님은 어려서 인절미를 먹고 죽었다 살아난 적이 있었다. 그때 병석에 누운 손자를 보고 낙심하신 스님의 할아버지가 먼저 돌아가시는 바람에 집안은 썩초상을 치를 뻔했다. 결국 효봉 스님은 할아버지가 당신을 대신해서 돌아가시는 덕분에

### 고소한 맛... 열 내리고 눈·귀 밝게

살아났으며, 평생 할밭떡을 드시지 않았다고 한다. 그런 스님이 만행의 방편으로, 목에 잘 붙어 기도를 막기 쉬운 옛장수를 선택한 것은 역설적이라 하겠다.

효봉 스님은 파나는 정진을 하다 방식과 영당이 달라 붙어 고통스러움을 느꼈던 일이 여러 번 있었다. 효봉 스님이 정진삼매에 드는데, 가장 크게 기여한 음식적 특징이라면, 신계사에서 지상으로 드신 하루 1개의 죽식일 것이다. 1년 6개월 동안 토굴에서 방식 석 장만으로 견딜 수 있었

던 데는 연밭죽의 공로가 단연 으뜸이었다. 연밭(연자육)은 100년 이상의 생명력이 있고, 중국에서 발견된 수천 년 전의 씨앗이 발아해서 화재가 된 적도 있다. 그 맛이 고소하고 마음을 안정시키며 정신력을 강화시키는 데다, 석가모니 부처님 이래로 증시해온 전통적인 건강식으로 성장기의 어린이, 수험생과 노인, 아침 식사를 못하는 직장인에게 좋다. 연밭을 재료로 약식을 만들면 더욱 영양이 풍부한 선식이 될 것이다.

■ 약선식 연구가 <신시에 가면 특별한 서당이 있다> 저자

만드는 법(1~2인분)

재료 연밭 50g 현미찰쌀 100g

요리법 1. 연밭을 따뜻한 물에 불렸다가 겉질을 벗겨 연밭의 속살을 준비한다.  
2. 현미찰쌀과 연밭의 속살에 적당한량의 물을 부어 센 불로 팔팔 끓이다가 약한 불에 천천히 끓인다.  
3. 연밭은 별도로 갈아서 ②에 섞는다.  
4. 연밭 속살이 무르고 죽이 걸쭉해지면 불을 끈다.

효능 · 열을 내리며 눈과 귀를 밝게 한다. 만성설사, 고혈압, 불면, 자궁 출혈 등에 좋다.