

여름산사엔 '忘暑의 지혜' 살아있다

• 오는 여름 이기려면... •

여름 산사엔 '망서(忘暑)의 지혜'가 살아있다. 우선 건물 배치 자체에 이러한 의미가 담겨 있다. 가운데 중정(中庭)이라는 마당을 중심으로 네 면을 건물이 둘러싸는 배치 방식은 종교적 의미 외에도 그 자체가 냉난방 시설이기도 하다. 겨울에는 햇빛을 잘 받고 여름에는 햇빛을 물리칠 뿐만 아니라 가운데 개방된 누각을 통해 바람이 통하게 하는 개방형 구조다.

우리 전통 건축양식의 본보기인 절 건물은, 꼭 필요한 곳은 벽으로 막지만 그렇지 않을 경우 기둥과 기둥 사이를 문이나 창으로 막는다. 평상시 이 문들은 외부와 내부를 차단하는 벽 역할을 한다. 하지만 들쭉날쭉 다 열렸을 때 사정은 달라진다. 어느새 벽은 없어지고 바닥과 천장만이 남아 사방을 관통하는 공간의 흐름이 생기는 것이다. 이렇듯 사찰 건물은 자연을 최대한 수용한다.

사찰의 당우엔 햇빛 조절 기능을 하는 장치도 숨어 있다. 바로 처마다. 태양은 여름에 높고 뜨겁고 겨울에는 비스듬히 쏠리는데, 이 중간 각도에 처마를 내게 되면 여름의 더운 햇빛을 차단하고 겨울엔 따뜻한 햇빛을 받아들일 수 있다.

오히려 여름은 수행자들에게 있어 가행정진하는 계절이다. 지금 해인사 송광사 수미사 백양사 통도사 등 5대 총림을 비롯한 전국의 선원은 하안거 결제중이다. 이번 하안거에는 총림선원 5곳, 비구선원 48곳, 비구녀선원 30곳,

하와이 무량사 태평선원 등에서 1700여 명의 남자들이 방부를 들었다. 화두일념으로 가부좌를 틀고 앉은 선방 스님들에게 더위가 끼어들 틈은 없었다. 그래서 그 모습은 더위를 이기는 최고의 방법이 무엇인지 우리에게 일깨워 준다.

산사의 하루일과는 여름이라 해서 특별히 달라지는 것은 없다. 새벽예불 도량석에 따라 시작되는 하루는 겨울이나 여름이나 변함없고, 일부작 일불식(日不作 日不食)이라는 백장 청규에 따라 행해지는 율령도 담고 해서 빼먹을 수 있는 것은 아니다. 폭죽 걸어 잠긴 문을 열어 놓고, 먹는 음식을 조금 달리할 뿐, 구도의 길을 나선 수행자의 하루에 달라질 것을 기대한다는 게 오히려 부질없다.

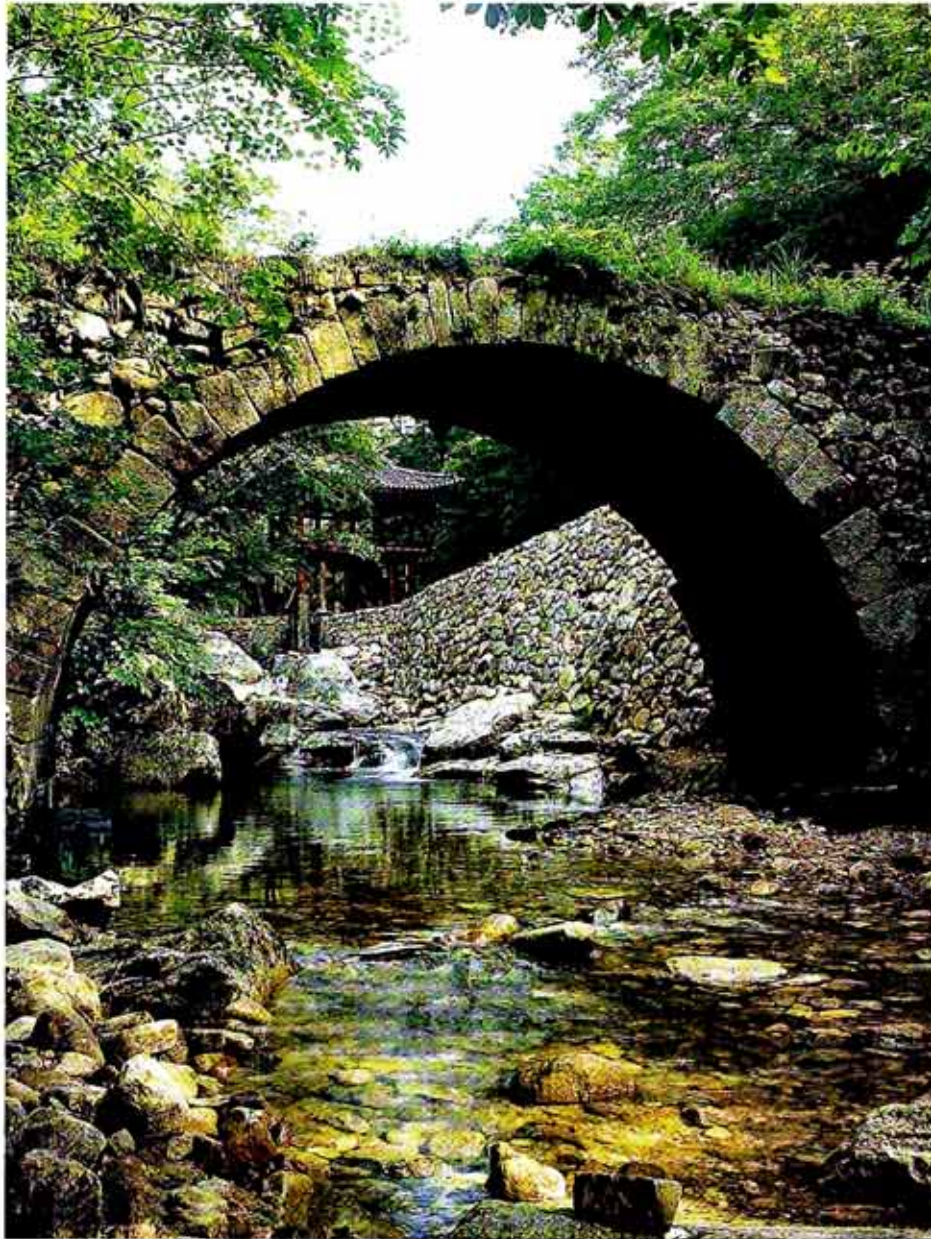
부처님께서는 스님들에게나 재가불자들에게나 무엇보다 방일(放逸)을 경계하셨다. 게으르지 말라는 것이다. <선가귀감>에 이런 구절이 나온다. "화두로 공부거리를 삼았거든 간절할 마음으로 공부하되 달이 알을 품듯, 고양이가 쥐를 잡듯, 굴주린 사람이 밥을 생각하듯, 목마른 사람이 물을 생각하듯. 어린 아기가 엄마를 떠올리듯 하라." 그래야 반드시 깨달어 볼 때가 있을 것이라 했다.

어디 화두 공부뿐이라. 모름지기 수행자는 앉아 있을 때나 서 있을 때, 말을 하거나 말을 하지 않을 때, 일거수일투족이 이래야 한다고 가르치고 있다.

무더운 여름의 초입, 무엇보다 간곡하게 불방일(不放逸)을 말씀하신 부처님의 말씀이 새롭게 들리는 때다.

도시인들에게 '피서(避暑)'는 곧 '일상으로부터의 탈출'이다. 하지만 지난 날 우리네 할아버지 할머니들은 더위를 피해 갈 곳이 없었다. 그렇기 때문에 더위까지 일상으로 끌어안아 있어야 하는 방법을 택했다. 피하는 것이 아니라 오히려 보듬어 안음으로써 더위를 잊어버리고, 그럼으로써 더위를 이기는 '망서(忘暑)'의 지혜를 부릴 줄도 알았다. 그래서 더위를 쫓는 참 맛은 '피서(避暑)'가 아니라 '망서'에 있고 '망서'는 곧 '일상과 맨살 맞대기'인 것이다. 산사의 여름나기에서, 그것을 배운다.

글=권형진 기자 jiny@buddhaa.com



도시인에게 피서가 '일상으로부터의 탈출'이라면 산사의 여름은 '일상과 맨살 맞대기'다. 거기서 우리는 '망서'의 지혜를 얻기도 한다. (사진제공=이흥배)



산사의 하루가 여름이라고 달라지는 것은 아니다. 율령과 참선을 통해 오히려 가행정진하는 계절이 바로 여름이다. (사진제공=이흥배)

• 절에서 배우는 여름음식 •

예나 지금이나 사람의 살림살이는 문명의 이기를 최소화한다. 음식만 하더라도 남기지 않을 정도의 양으로 끼니 때마다 준비해야 하고 반찬 수는 적되 영양은 골고루 포함하도록 하는 것이 기본원칙이다. 거기에 하나를 덧붙인다면, 계절에 맞는 음식을 먹는 가운데 여러 가지를 골고루 섭취하며 과식을 금하고 육식을 절제하는 것이 특징이다.

<금강명체승황경> 24제 병품에는 '봄에는 뭇고 뜨겁고 때운 것을 먹고, 여름에는 미끈미끈하고 뜨겁고 짜고 신것을 먹으며, 가을에는 차고 달고 미끈미끈한 것을, 겨울에는 시고 뭇고 미끈미끈하고 단 것을 먹어라'는 말이 나온다. 이처럼 부처님께서도 건강을 위해서는 계절음식을 먹으라고 강조하셨다.

여름에는 식물이 그 영양분을 아직 뿌리에 저장하지 못하고 잎에 가지고 있는 시기이므로 상추, 시금치 등 잎채소를 부식으로 많이 먹는다. 채소라고 무턱대고 먹는 것은 아니다. 파 마늘 달래 부추 무릇 등 냄새가 심하고 자극적인 음식은 금한다. 고기를 섭취하지 않아 부족하기 쉬운 영양소는 사과, 밤의 고기로 일컬어지는 버섯과 콩에서 얻는다.

더위를 타기 쉬운 여름엔 특히 높은 오이를 권장한다. 겉질이 누렇게 익을 때 까지 놔두었다가 늦여름에 먹는 높은 오이는 껍질을 벗겨고 추장에 무쳐 먹는 게 일반적이다. 오이는 신진대사를 활발하게 하고, 피로회복에 도움을 줄 뿐만 아니라 찬 성질이 있어 목이 마르고 목구멍이 아플 때, 가슴이 답답할 때, 여름철에 더위 먹었을 때 좋다. 특히 더위를 먹어 가슴이 답답하고 소화 안 될 때 높은 오이의 씨 부분만 끊어내고, 즙을 내어 마시면 금방 가라앉는다고 한다.

초여름쯤 시장에 풍성하게 나오는 매실은 떨어진 입맛을 돋워주는데도 그만이다. 피로물질인 젖산을 분해해 주는 매실은 늘 피곤한 직장인이나 수험생에게 특히 좋다. 게다가 갈다공증을 일으키는 칼슘 부족 예방에도 도움이 된다고 한다. 매실을 먹게 되면 체액이 알칼리성을 띠게 되어, 몸속의 산성노폐물을 배출하기 위해 칼슘을 써야 하는 경우가 줄어들기 때문이다.



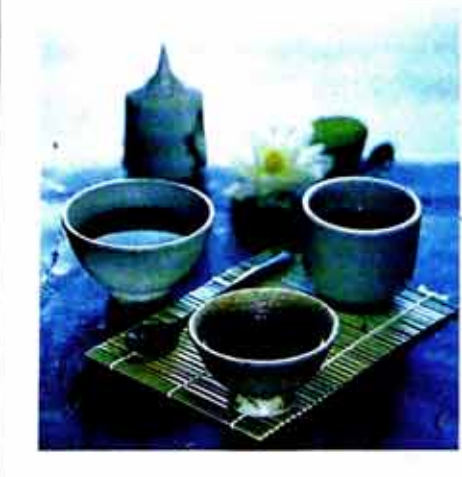
김치나 장아찌를 담겨 먹기도 하는 풍요로운 여름철 별미다.

갯잎·냉채 '계절별미'
음식 남기지 않을만큼
과식 금하고 육식 절제



매실은 떨어진 입맛을 돋워주는데 그만이다.

율령으로 구슬땀
참선으로 더위쫓고
수행자에게엔 오히려
가행 정진의 계절



정세채와 떠나는
선·식·기·행
뽕잎차

935년 신라의 금성에서는 어전회의가 열리고 있었다.
"절대 아니 되옵니다. 아바마마. 한 나라의 존망은 하늘에 있는 것이오니 마땅히 충신 의사(義士)와 상의하여 항전하여야 하옵니다. 어찌 천년의 종묘 사직을 쉽게 내어 놓을 수 있던 말입니까."
왕건에게 나라를 넘겨주려는 순간이

었다. 경순왕은 두뽕으로 태자와 대신들을 바라볼 수가 없어 눈을 감고 있었다. 그 순간 전날 만났던 동자승이 자꾸만 눈앞에 어른거렸다. 경순왕은 장차 신라를 어찌해야 할지 문수보살에게 계시를 받기 위해 울산 태화사에서 밤새 기도를 올리고 있었다. 하지만 아무런 응답도 오지 않았다.
경순왕은 지금의 통도사가 있는 영취

고혈압·동맥경화에 큰 도움

산으로 기도처를 옮기기 위해 태화강 나무를 막 건너려다 동자승을 만났던 것이다. 그때 동자승은 "소승이 대왕의 가는 길을 들었습니다"면서 잘 익은 오디를 두 손으로 바치는 게 아닌가, 대왕이 달콤한 오디를 입안에 머금은 순간, 큰 소리가 울려왔다. "왕은 돌아가시오" 깜짝 놀라 앉을 보니 동자승은 온데 간 데 없고 뽕나무 고목에 우거져 있던 뽕잎이 우수수 떨어지고 양상한 가지에는 오디가 잔뜩 붙어있었다.
그 때가 늦가을도 깊은 11월이었다. 낙엽이 떨어지지도 오래된 그 계절에

만드는 법(1~2인분)

재료 뽕잎 30g, 맑은 물 2컵
산뽕잎, 뽕잎, 뽕잎, 뽕잎
우리법 일은 늦은 가을 서리가 내린 다음, 가지 딱 떨어진 다음 차로 먹는 게 좋고, 그 외의 일반 뽕잎은 단오를 전후해서 익힌 잎을 그늘에 말린 다음 끓는 물에 살짝 우려내는 것이 좋다.
효능 ① 고혈압, 동맥경화, 당뇨 등과 심신이 불안할 때 큰 도움을 준다.
② 또 비만 치료에는 뽕나무가지가 최고의 다이어트 식품이다. 자연스럽게 살이 빠지고 각종 두통에도 아주 좋다.