불교서적의 모든 것! 여시아문
국내최대 인터넷불교서점 여시아문닷컴
www.yosiamun.com
Tel:02)737-0695 Fax:02)737-0696

◇노인복지관에서 자원 봉사자들이 노인들에게 드릴 공양을 준비하고 있다.

불자여름휴가 5選

여름산사 수련
불교문화 공부
불우이웃 돕기
사찰로의 여행
경전독송·사경

◇쌍계사 계곡에서 참선삼매에 빠져있는 여름수련회 참가자들.

몸으로 불법 실천…마음으로 재발심

본격적인 여름 휴가가 시작됐다. 올해부터는 초등학생들의 학기중 방학 등 사계절 휴가 문화가 확산되면서 유명 관광지에서 받는 스트레스나 교통난에 시달리지 않으려는 사람들에 의해 새로운 휴가 유형이 자리잡아 가고있다.

휴가란 반복되는 일상에서 잠시 벗어나 재충전하는 시간이다. 그러나 그동안 휴가의 실상은 이와 거리가 멀었다. 해마다 여름이면 유명 관광지에 몰리는 수많은 인파 때문에 재충전은 커녕 파김치가 돼서 돌아오기 일쑤였다.

올 여름 휴가는 가족과 함께 산과 바다를 찾는 것도 좋지만, 한번쯤은 자신을 되돌아 보는 시간을 갖는 것도 의미있는 일일 듯 싶다. 잠시 눈을 돌려보면 산사여름수련회, 가족문화 체험교실, 사찰순례, 봉사활동, 경전독송과 사경 등 신심도 다지고 재충전도 할 수 있는 알찬 휴가를 보낼 수 있다.

▲산사 여름수련회

통도사·해인사·송광사 등 삼보사찰을 비롯해 전국의 주요사찰에서는 매년 여름 수련회가 열리고 있다. 특히 경쟁률이 2~3대 1을 웃도는 삼보사찰의 수련회는 현재 거의 마감된 상태다. 하지만 대다수 사찰에서 8월 중순까지 사찰 수련회를 개최하고 있어 선택의 기회는 아직 남아 있다.

사찰의 여름수련회는 새벽 3~4시부터 밤 11시까지 예불·참선·발우공양·경전강독·1080배·교리강좌·울력 등 절집에서의 수행을 고스란히 체험할 수 있도록 꾸며진다. 짧게는 3박4일에서 길게는 1주일까지 이어져 휴가와 맞추기에는 제격이다.

우형별로 보면 가족수련(화성 용주사), 산모의 태교명상(대구 파계사), 선무도 수련(경주 골굴사), 티베트 수행법 체험(보성 대원사), 청소년 캠프(보령 세원사) 등 특색있는 프로그램들도 많다. 또 합천 해인사, 해남 대둔사, 부산 범어사는 유경험자 수련회를 별도로 마련해 깊이 있는 수행의 기회를 제공한다.

지난해 여름 휴가때 송광사 수련회에 참가했다는 김성준(43, 한빛은행) 씨는 "묵언 등 엄격한 규율 속에서 진행된 수련회에 적응을 못해 처음에는 후회도 했었지만 마지막날 1080배를 하고 난 뒤 솟구쳐 오르는 환희심을 맛보고는 새 삶을 얻은 기분이었다"며 수련회 참가를 적극 권한다.

주요사찰 여름수련회

조계사	8월12일	(02)732-2183
해인사	8월5일	(054)436-6174
법주사	8월13일	(043)543-3615
동화사	8월19일	(053)982-0101
화엄사	8월14일	(061)782-7600
대둔사	8월14일	(061)535-5775
마곡사	8월15일	(041)841-6221
수덕사	8월12일	(041)337-6565
선운사	8월15일	(063)561-1422
봉선사	8월15일	(031)527-5974
골굴사	수시	(054)744-1689
불회사	8월29일	(061)337-3440
파계사	8월8일	(053)984-4550
대원사	8월23일	(061)853-1755

▲불교문화체험

여름 방학을 맞아 열리는 성보박물관의 특별 전시회나 불교계에서 운영하는 복지관의 문화 프로그램에 참여 하는 문화여행을 떠나보자. 여주 목아박물관에서는 8월말까지 '목조각 체험 교실'을 열고 있다. 관장 박찬수 씨가 직접 이론과 실습을 맡아 지도한다. 아이들과 함께 동심으로 돌아가 관회와 장승을 만들어 볼 수 있다.(031)885-9953.

구로종합사회복지관에서는 요리, 가족신문 제작, 미술, 장애체험, 갯벌 현장학습 등 다양한 프로그램의 '구로문화교실'을 개설한다. (02)852-0525. 8월4~5일 아산 인취사에 가면 '제8회 백련시사(白蓮詩社)'의 현장을 만날 수 있다. 하얀 연꽃이 만발한 5백여평의 연못가에서 시낭송회, 서예와 그림전시, 헌공다례, 풍물놀이 등이 어우러진다. (041)542-6441. 강화도 무애원에서는 '도자기 실습' 교실을 마련한다. 가족단위로 참가해 도자기, 그릇, 장식품 등을 직접 만들어 집으로 가져갈 수 있다. (032)932-5087 이외에도 순천 송광사 성보박물관에서 열리는 '목조삼존불감' 특별전과 양산 통도사 박물관의 '티베트 불교유물 특별전'도 가볼 만하다.

◇강화 선원사 성보박물관에서 주지 성원스님의 설명에 관람객들이 귀 기울이고 있다.

◇<반야심경>사경에 몰두하고 있는 초등학교 어린이들.

◇이근직 경주대 강사가 감은사지 금당터에서 문무왕에 얽힌 전설을 설명하고 있다.

▲봉사활동

우리 주위에는 휴가를 즐기는 일조차 사치로 여길 만큼 어려운 이웃들이 많다. 일단 가까운 복지시설이나 병원을 찾자. 빨래에서부터 목욕, 청소, 밥하기 등 산적해 있는 일들이 많다. 이런일이 어찌 휴가가 될 수 있겠냐고 반문할 수 있겠지만 육체적 봉사 뒤에 오는 '영혼의 휴식'으로 이보다 더 좋은 일은 없을 것 같다.

은평노인복지관에서는 중풍노인 수발들기와 도시락배달 봉사를, 옥수사회복지관에서는 경로식당 봉사, 길음사회복지관에서는 독거노인 목욕서비스와 집안 청소 봉사 프로그램을 마련해 놓고 봉사자의 손길을 기다리고 있다. 이외에도 능인사회복지관에서는 장애인시설 봉사캠프를, 삼전사회복지관에서는 소백새마을 여름 봉사단을 모집하고 있다.

사찰 수련회 신청을 놓쳐 아쉬운 불자라면 여름불교학교, 산사 수련회, 한문학당 등 여름철 내내 절집에서 이뤄지는 행사에서 자원봉사를 하는 것도 보람있는 일이다. 수련회 참가자들을 위한 공양간 봉사는 밥과 반찬을 만들고 이를 수련생들이 있는 방까지 나르고 간식까지 준비하는 일이다. 음식 만드는데 자신이 없다면 세탁과 청소를 하면 된다. 수련회 참가보다 봉사가 더 좋다며 아예 여름철이면 단골 출장을 가는 이들도 있다. 정정심(43)보살은 "여름불교학교에 아이들 혼자 보내는 것이 걱정스러워 해마다 자원봉사자로 함께 따라간다"며 "비록 직접 수련회에 참가 하지는 않지만 봉사행도 수행이라 생각하고 열심히 일하다보면 신심과 보람을 함께 느낄 수 있어 좋다"며 즐거워 한다.

▲사찰순례

수려한 경치를 원한다면 절의 초입이 호수와 초목으로 둘러쌓인 서산 개심사를 찾아가보자. 인근에 있는 덕숭산 수덕사와 서산 마애삼존불, 간월암 등도 둘러볼 만하다.

시원한 폭포가 생각나면 포항 보경사가 안성마춤이다. 경북 3경중의 하나로 일컫는 빼어난 주위 경관과 12폭포가 저마다 기이한 절벽에서 웅장하게 떨어지는 광경은 보는 이의 마음을 사로잡는다. 인근에는 골굴사, 기림사 등이 있다.

자원봉사 원하는 복지관

교계단체	봉사내용	전화번호
은평노인복지관	중풍노인 수발	(02)385-1351
옥수사회복지관	경로식당 봉사	(02)2282-1100
자양사회복지관	지역주변 청소	(02)456-6796
길음사회복지관	급식, 목욕, 청소	(02)985-0161
능인사회복지관	장애인 수발	(02)571-2988
삼전사회복지관	소백새마을 봉사	(02)421-6077
구로사회복지관	환경미화, 장애인수발	(02)852-0522
두송사회복지관	우편물발송, 청소	(051)265-9471

울창한 숲이 보고 싶으면 적멸보궁 오대산 상원사로 달려가자. 부처님 진신사리를 친견하고 인근에 있는 자연학습 야영장을 이용하면 가족 나들이로 이보다 더 좋을 수는 없을 것 같다. 지리산 계곡의 정취를 맛볼 수 있는 하동 쌍계사와 국사암, 구례 연곡사를 답사하면 푸른 녹음과 시원한 계곡물에 더위를 잊을 수 있다. 해안가에 있는 사찰로는 정동진 등명낙가사와 양양 낙산사 화암사 등이 있다.

▲경전독송과 사경

개인적인 사정으로 휴가를 집밖에서 보내지 못할 상황이라면 온가족이 모여 평소에 작심만 하고 미뤄 두었던 '경전독송'과 '사경' 공부를 해 보자.

강원에서는 학인 스님들이 매일 아침·저녁으로 한 시간씩 소리내 경을 읽는다. 그냥 눈으로 읽는 것과 소리내 읽는 것은 천양지차다. 〈천수경〉이나 〈금강경〉 〈법구경〉 〈아함경〉 〈화엄경〉 등 어떤 경전을 택해도 좋다. 하나의 경전을 선택해 일정 시간을 정해 마음을 다잡아 읽노라면 부처님 가르침이 새록새록 마음에 새겨질 것이다.

경구 하나를 '1자1배'의 정신으로 하나씩 정성들여 쓰는 사경은 가정에서 손쉽게 할 수 있는 수행법이다. 휴가 기간 동안 목표를 정해 조용히 정좌한 후 호흡을 가다듬고 정신통일 해 사경을 한다면 굳이 산사를 찾지 않더라도 번뇌와 미혹에서 벗어난 청정한 마음을 유지할 수 있다.

현재 시중에 나와있는 20여종의 사경집을 사서 이용하는 것도 좋은 방법이다.

글=김주일 기자 jkim@buddhapia.com
사진=고영배 기자 ygo@buddhapia.com

정세채와 떠나는

선·식·기·행

마박된장무침

노이로제·건망증에 효과

세종은 보위에 오른 지 얼마 되지 않아 심한 탐수증과 건망증에 시달렸다. 어의들이 백방으로 약을 써보았으나 차도가 없어 특별식을 올리기로 했다. 어의의 요청을 받은 사선관(임금의 보양(保養)을 관장하는 관리)이 흰수탉과 노란암탉, 그리고 양고기를 푹 고아 올리자 세종은 사선관을 크게 책망했다.

세종의 책망에도 머리를 조아린 사선관은 읍소했다. "이 처방만이 전하의 병을 다스릴 수 있나이다." "내 몸의 치료법은 따로 있느니, 초가 지붕 위에 열려 있는 박나물이면 효과가 있을 것이다. 어린 시절 어머니께선 박나물을 많이 먹어야 중풍을 예방하고 총명한 대군이 된다고 하셨느니라." 귀한 음식을 마다한 세종은 박으로 된 음식을 먹고 병증을 호전시켰다.

효심이 깊은 세종은 어머니 원경왕후(세종대왕의 어머니)가 요양 중이던 경기도 양주군의 문경사를 자주 찾았다. 아들인 자신이 일국의 왕이 되었건만, 외할아버지와 외삼촌들이 역모의 누명을 쓰고 죽은 신원을 회복시켜주지 못함을 늘 안타까워했다. 창졸지간에 친정식구를 모두 잃은 어머니 원경왕후의 충격과 분노는 깊은 병을 만들었고 치료마저 불가능했다. "어머님께서 하루빨리 병석을 털고 일어나셔야 할 텐데…." 원경왕후는 신체마비와 기억력 상실로 돌아가셨다.

"대비마마의 병환은 내가 잘 안다. 문경사의 뜰과 밭에 박을 많이 심도록 하여 어머님 치료에 보탬이 되게 하라."

문경사에는 조선 말기까지 박밭이 있었고, 좋은 박을 골라 왕실에 공출하였다고 전해진다. 본래 박은 혈전을 막아주는 신이 내린 선물이다. 혈압의 변화와 심장 이상으로 오는 혈관혈행의 장애를 제거하며 과다출혈을 막아준다. 노이로제와 건망증, 치매증상에도 뛰어난 효과가 있다.

■약선식 연구가. <산사에 가면 특별한 식단이 있다>(모색)저자

만드는 법(1~2인분)

재료 마, 박, 된장, 참깨가루, 함초가루, 참기름

요리법 ① 박의 껍질과 씨를 숟가락으로 긁어낸 다음 적당히 썬다. 말린 박을 사용할 경우, 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 박은 소금을 넣고 끓인 물에서 살짝 데치거나 소금에 절였다가 물기를 짜둔다. ③ 마는 채 썰어두고 된장에 참깨가루, 함초가루, 참기름을 넣어 부드럽게 개어둔다. ④ 오이 무치듯 준비한 된장 양념을 골고루 무쳐서 접시에 담아낸다.

효능 혈액과 혈관에 좋은 음식으로 중풍을 예방한다.