장보배의 사찰국수기행 스님이 웃는다 ⑰ 마하연 보살의 '과채두부면'

▶한줄 요약
먼저 배와 파인애플을 믹서에 갈아준 뒤, 물을 일절 섞지 않은 100% 과즙에 된장과 고추장을 섞는다. 그리고 각종 채소와 직접 만든 과일 청, 그리고 튀기거나 삶지 않은 순수한 두부면을 더하면 완성.



과일즙 장에 두부면…순도 100% 산사 보양식

전라남도 순천, 섬진강 변에 자리한 구례구역.

이 조붓한 기차역은 이방인의 가슴을 설레게 하는 무언가가 있다. 깊고 어두운 터널로 빨려 들어가 인파에 밀려 마주해야 하는 도시의 그것과는 다른.

플랫폼에 발을 딛는 순간 환히 펼쳐진 하늘이 지붕을 대신하고, 맑고 달큰한 공기가 입안 가득 맛으로 느껴지는 순간. 저 멀리 백운산에서부터 이어진 산맥들이 일렁대는 풍경은 이곳이 잠시 스쳐 가야 할 곳임을 잊고 한참을 서성이게 하는 것이다.

이제는 하릴없어진 옛 선로를 지나 역의 문을 나서면, 구례구역과 정면으로 펼쳐진 담박한 다리 하나와 마주한다. 바로 섬진강을 사이로 나누어진 순천과 구례를 잇는 구례교다.

이제 저 다리를 건너 다시 달려야 할 때. 오늘의 승소가 있는 곳, 구례 화엄사의 공양간을 향해 떠날 시간이다.



산사의 부엌

'세 가지가 크고 세 가지가 아름다운 땅'이라는 삼대삼미(三大三美)의 고장으로 알려진 구례. 삼대는 지리산과 섬진강, 풍요로운 들녘을, 삼미는 아름다운 풍광, 넘치는 먹거리, 넉넉한 인심을 뜻한다. 그리고 이 모든 것의 품에서, 또 이 전부를 품에 안고 살아온 고찰, 화엄사가 있다.

백제 성왕 22년, 연기 조사가 창건한 이 천년의 산사를 누군가는 영원히 죽지 않는 작품이라 했던가. 산세를 거스르지 않고 안으로 스며든 도량은 저 산문 밖에선 감히 그 위용을 예상할 수 없다. 하지만 일주문에서 금강문, 천왕문을 차례로 지나 마침내 중심 관문인 보제루를 넘었을 때, 이 대가람의 진면목을 마주하는 것이다.

'화엄의 세상'.

철저한 반전의 전경 속에 펼쳐지는 화엄사는 이 땅의 불교 역사가 쓴 서사시다. 지리산을 내려다보는 대웅전과 각황전의 웅대한 아름다움, 그 안에 자리한 모든 유·무형의 문화유산과 보물, 나무 한 그루까지. 어느 하나 빼거나, 덜어낼 수 없는 서사의 일부로 제 자리를 지키고 섰다.

하지만 그 길고 긴 서사의 어디에도 쉬이 드러나지 않는 곳, 그러나 이 대가람의 역사 속에 빼놓을 수 없는 공간이 있다. 수행자에게는 도업을 이룰 약으로, 누군가에게는 허기를 달랠 고마운 한 끼를 짓는 산사의 부엌, 바로 공양간이다.

수행자의 러닝메이트

수행자의 삶과 호흡을 함께 하며 가장 이른 시간 불을 켜고, 또 그렇게 마무리되는 공양간. 그 세계의 시간은 여느 세상과는 다르게 흐른다. 화엄사 공양간의 수장, 마하연 보살(본명 이경진)의 지난 40년 세월은 그렇게 '공양간의 시간'에 맞추어 흐른 셈이다.

"무조건 소화가 잘되어야 해요."

공양주의 전설, 공양간의 재야고수 등 숱한 별명을 가진 마하연 보살. 그런 그에게 '공양 준비에 있어 가장 중요한 것은 무엇인가'를 묻자 명쾌한 답이 돌아온다.

최근 사찰음식은 건강한 식단, 맛있는 채식으로 큰 관심을 받고 있지만, 그에게 공양이란 수행을 돕는 간절한 그 무엇. 그렇기에 수행에 방해가 될 만한 요소를 최대한 거두는 것이 최우선의 원칙이다.

하지만 그 단순한 철칙을 지키는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 소화를 힘들게 하는 밀가루, 인공의 감미료 등 이 시대의 가장 흔한 식재료를 제외하기 위해 곱절의 수고를 더해야 하기 때문.

"장을 담글 때도 밀가루 대신 연근을 넣어 발효를 돕고, 숙성도를 유지해요. 설탕 대신 과일, 채소를 갈아 넣으면 색도 곱고, 은은한 단맛이 나지요." 흔히 사찰에서 자주 먹는 절임반찬도 화엄사에서는 쉬이 볼 수 없다. 염분이 많으면 소화가 어렵고, 혈압을 높여 좌선에 방해가 되는 이유다.



40년 세월 화엄사 공양간을 지켜온 마하연 보살.

"한번은 어떤 스님께서 그러셔요. 화엄사 안거철은 마하연 보살과 스님들의 싸움이다. 상차림을 보면 열심히 하지 않을 수가 없다고요(웃음)."

최장거리 육상선수를 뜻하는 마라토너에게는 길고 힘든 코스를 무사히 완주할 수 있도록 돕는 러닝메이트가 있다. 마라토너와 함께 달리며 동시에 자신 스스로 훌륭한 선수이기도 한 러닝메이트. 어쩌면 마하연 보살은 공양간을 달리는 이 땅 뭇 수행자의 러닝메이트인지도 모른다.

마하연 보살의 과채두부면

양념장 고추장/된장 각 100g, 배/사과 각 500g, 파인애플 250g, 매실액 2분의 1컵

재료 파프리카, 깻잎 3장, 사과, 오이 약간. 레몬즙 TS, 오미자 발효액, 깻가루 한 큰술.

만드는 법
1. 배, 사과, 파인애플을 함께 갈아 즙을 거른다.
2. 걸러낸 과즙에 분량의 된장, 고추장을 넣어 잘 섞어준다.
3. 2에 매실액과 레몬즙을 넣은 뒤 오미자 발효액을 입맛에 맞게 더해준다.
4. 파프리카, 사과, 오이 등을 먹기 좋은 작은 크기로 썰어 넣는다.
5. 잘 섞은 국물에 두부면을 넣고, 깻잎을 잘게 채 썰어 고명으로 올린다.
6. 마지막으로 깻가루를 잘 뿌려주면 완성.

순도 백 퍼센트의 응원

"메밀국수나 잔치국수는 워낙에 좋아하시지요. 하지만 일반 국수는 자주 먹으면 장이 차가워져요. 그래서 밀가루면 대신 드실 수 있는 것을 찾으니 두부면이 있더군요."

마하연 보살이 전하는 승소는 바로 '과채두부면'. 오직 과일과 채소, 두부면으로 이루어진 마하연 보살만의 특별 레시피다.

"사찰에서 재를 많이 지내니까 과일이 많이 생겨요. 주어진 재료로 스님들께 어떤 것을 만들어 드리면 좋을까 고민하여 만들었는데, 아주 진한 맛이 특징입니다."

먼저 배와 파인애플을 믹서에 갈아준 뒤, 물을 일절 섞지 않은 100% 과즙에 된장과 고추장을 섞는다. 그리고 각종 채소와 직접 만든 과일 청, 그리고 튀기거나 삶지 않은 순수한 두부면을 더하면 완성.

과일즙에 된장과 고추장이라니? 너무나 생경한 조합에 그 맛이 잘 그려지지 않는데 일단 크게 한입 맛을 보자 절로 웃음이 새어 나온다. 상큼한 과일 주스에 우리네 장류가 이토록 어울릴 수가! 다채로운 과즙에 된장의 짭짤함, 구수함이 더해진 대단한 별미였다.

"여름에 땀을 많이 흘린 뒤나, 겨울철 비타민이 부족할 때까지 어느 계절에 먹어도 좋은 메뉴예요. 식욕이 없는 때에 입맛을 돋우기도 좋구요." 특히 두부면은 먹은 뒤에 속이 편안하고, 담백한 맛과 영양 성분이 풍부해 좋다고. 소면의 매끄러운 식감 대신 두부면의 빡빡한 질감이 과즙과 더 잘 어울리는 이유도 있다.

과즙의 당분과 비타민, 발효 식품인 된장과 고추장, 그리고 단백질이 풍부한 두부면이 만드는 순도 100% 맛. 어디에서도 맛볼 수 없는 산사의 보양식이다.

순수의 밥상으로

'가장 자신이 있는 음식이 무엇이냐'는 질문에 '일어나면 하늘부터 본다'는 마하연 보살의 대답. 우리에게 주어지는 식재료도, 인간도 모두 자연의 영향을 받는 존재이기에 계절과 그날의 날씨, 습도. 그 모든 자연의 변수에 따라 그날의 식단을 정한다는 것. 그런 이유로 화엄사에서 진행되는 마하연 보살의 사찰음식 강좌 '산사의 밥상'은 미리 만들어진 교재가 없다. 한번 만들어 두고두고 쓰는 교재 대신, 그 즈음의 자연환경과 어울릴 만한 메뉴를 선정해 매번 새롭게 전하기 때문. 벌써 10년이나 되었지만, 여전히 그 방식은 유효하다.

"언제부터인가 어머니가 해주시던 된장 뚝배기, 뒷밭에서 깻잎 송송 뜯어 먹던 그 맛이 떠올라요. 어떤 화려한 밥상보다도 가장 순수하고, 그리운 풍경이지요. 음식이란 결국 그리움이라는 생각이 듭니다. 언젠가는 제가 돌아가야 할 풍경, 그 안에서 어머니가 만들어주시던 그 소박한 밥상을 다시 꺼내보고 싶어요." 어린아이처럼 그리기 위해 평생이 걸렸다는 피카소처럼, 수백 수천의 레시피를 그려낸 마하연 보살의 그것도 끝내 순수를 향해 간다.

'공양'이라는 경구 아래 익고, 또 익어 가는 그에게 자연은 오늘 또 어떤 이야기를 들려줄까. 〈작가〉

민속죽염 30년 전통
조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표 죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.


생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈

가루자죽염	125g	45,000원
가루자죽염	230g	82,000원
알갱이자죽염	125g	50,000원
알갱이자죽염	230g	90,000원
휴대용 알갱이자죽염	20g	9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈

◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용

보급형 민속죽염	500g	20,000원
	250g	10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr

체질 개선과 건강 회복을 위한 합리적 조건
당신의 날씬한 건강이 시작되는 곳
'초록원웰빙'
since 1984
프리미엄 효소 제품과 다이어트 제품을 만나보세요
02-578-1708
010-7384-1708
강남점 (도곡동 467-24)
김영숙 대표



NAVER 초록원웰빙 검색
네이버 스마트스토어에서 만나요