

서울, 경남지역 僧家の 食生活에 관한 조사연구 -I. 식이패턴과 특별식 중심으로-

조은자 · 박선희

성신여자대학교 가정대학 식품영양학과

(1994년 3월 7일 접수)

A study on eating habits of the Buddhist Priesthood in Seoul and Kyongnam -I. Dietary pattern and special food-

Eun-Ja Cho and Sun-Hee Park

Department of Food and Nutrition, Sungshin Women's University

(Received March 7, 1994)

Abstract

The purpose of this study was to understand dietary culture of the Buddhist priesthood in Seoul and Kyungnam. This survey was carried out through questionnaires and the subjects were 26 temples and hermitages.

The results of this study can be summarized as follow:

1. Most of the Buddhist priesthood takes meal three times for a day regularly. The substitution food was used mainly rice gruel, fruits, powder of roasted grain, kinds of cookie and confectionary, kinds of steamed dish and milk.
2. The seasoning substances were used necessarily soy sauce, soybean paste, salt and sesame, sesame oil, vegetable oil, and used rarely Jepi powder, red powder, chinese pepper and M.S.G.
3. Eating table was used chiefly for Buddhist priesthood and a visitor, and tea and cookie, D'ock, noodle were used often. Event and party foods of temple were used Bibimbab, Ogokbab, Yagbab, D'ockguk, soybean of noodle.
4. Offering food to Buddha was used to Five-offered to Buddha(香, 燈, 茶, 果, 米) primarily and religious food was used scarcely.
5. Special food was used D'ock, hand made cookie and confectionaries, kinds of chinish medicine tea and pine needle tea. Injulmi and Julpyun were prepared most frequently, and used to mixed rice flour with mugwort now and then. Coating and filling powders for D'ock were used to red bean, mung bean and soy bean. Kinds of hand made cookie were Yagkwa, Kangeong, Dasik, Jungkwa and Yangeng. Beverages were thick hot beverage, kinds of leaf tea, chilled beverage, Yaksu mixed with soy sauce and bamboo salt, kinds of chinese medicine tea, milk and milk products and pine needles tea.
6. Preserved foods were used edible mountain herbs and seaweeds in drying and frying.

I. 서 론

僧家에서 食이란 범어로 ahara에 해당하는 것으로 「끌어당겨 보존해 간다」는 의미로서, 중생의 육신이나 성자의 법신을 각기 존재하는 상태로 양육하여 길이 유지해 나가는 것을 의미한다^{1,2)}. 초기 승가의 식생활은

일반 세속인이 회사한 공양에 의지하여 수행의 일부로서, 매일 비구들이 직접 거리로 나아가 탁발걸식(托鉢乞食) 하였다. 걸식하는 이유는 衆食에는 다함이 있으나 乞食에는 다함이 없으므로 무궁한 食을 받아서 무궁한 法을 닦기 위함이고, 걸식하는 방법은 대중이 다함께 안행(雁行)하거나 개개인이 걸식하되 위의(威儀)

를 엄하게 하고 빈부를 가리지 말며, 次第로 걸식해야 하며 「道를 구하는 法食」이라 생각하고, 발우(鉢盂)가 다 차지 않더라도 먹을 양이 되면 돌아와야 하고 주지 않더라도 애걸하지 말아야 한다고 하였다³⁾. 일반 민가에서는 자신들은 맛있는 음식을 먹을지라도 비구에게 공양하는 것만은 특별히 지은 맛있는 음식을 회사하였고, 걸식한 음식은 오전중에 다 먹어야 하며⁴⁾, 비구들이 지켜야 할 四衣法중에도 「출가자는 걸식으로 살아야 하며, 목숨이 다할 때까지 여기에 힘써야 한다」는 덕목이 있다. 초기의 승가는 일반 세속인들의 주변에 위치하고 있었으므로 걸식활동은 쉽게 이루어 질 수 있었다. 그러나 佛敎의 발전과 함께 사막이나 수도원에서 생활함에 따라 양식을 자급자족해야 했고, 더우기 왕권의 보호로 귀족불교가 되고 여러 유형의 불교가 생기면서 예외적인 식생활 형태가 나타나게 되었다⁴⁾. 즉 승차식(僧次食), 별정식(別請食), 청식(請食), 행주식(行齋食), 십오일식(十五日食) 등의 신자가 비구를 초청하여 공양하는 例外食이 상례화되었으며, 일식법(一食法)에 대하여도 여식법(餘食法)을 지으면 다시 먹게 하여 하루에 한번 이상 먹는 것을 허락하였다. 또한 아침 걸식하러 가기 전에 물계 쏘 죽을 먹어도 좋다고 하였고, 병든 비구에게는 음식의 종류와 식사시간에 대하여 엄격한 규제가 없었으므로 예외식은 드디어 비구의 일상식이 된 지역도 있었다⁴⁾.

「律藏」에서는 음식물을 넓은 의미의 약으로 표상하였고, 「摩訶僧祇律」에는 일상식을 시약(時藥), 시분약(時分藥), 칠일약(七日藥), 진형수약(盡形壽藥)의 四種의 약으로 구분하고 있다. 초기 불교에서는 정오 이후에 식사를 금하고 一日一食을 원칙으로 하고 있었으나, 현재에는 一日三食의 공양의식이 수행 과정중에 매우 중요한 위치를 차지하게 되었다³⁾. 이러한 계율이 아직까지 지켜져 오지는 밝혀져 있지 않고, 승가의 식생활에 관해서는 영양적 연구가 한 두편^{5,6)} 있을 뿐이며, 승가의 식이패턴이나 조리에 관한 연구는 거의 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 승가의 식생활에 관한 조사 연구의 일부로서, 서울과 경남지역 승가에서 주로 이용하고 있는 日常食, 接待食, 行事食 등의 식사패턴과 떡류, 조과류, 음청류 등의 特別食의 종류, 재료, 조리법과 저장식의 형태등을 조사·정리하여 앞으로 승가의 식생활 연구에 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구 방법

기간: 1992년 8월부터 1992년 11월까지

대상: 서울과 경남지역에서 무작위로 선별한 보문사

의 13개 사찰(서울지역)과 범어사(대성암) 외 11개 사찰(경남지역)로서 총 26개 사찰 및 암자

방법: 승가의 식사패턴은 일상식으로는 식사횟수 및 시간, 대용식, 저장식, 병인식, 양념류, 접대식으로는 스님접대식, 손님접대식을, 행사식으로는 대소행사식, 불전공양식, 제사음식을 각각 조사자가 직접 면담법으로 조사하였고, 떡류, 조과류, 음청류 등의 특별식과 저장식품의 종류, 재료, 양념 및 첨가물은 각각 질문지에 기입하게 하여 조사·정리하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 식사패턴

(1) 일상식

① 식사횟수 및 식사시간

서울과 경남지역 僧家の 식사횟수는 대부분이 1일 3회로 하고 있었고, 식사시간은 아침을 06:00-07:00시, 점심을 12:00-13:00시, 저녁을 17:00-18:00시로 약 5-6시간 간격으로 하고 있었다. 또 1일 2회하는 경우에는 아침을 생략하고 약 12:00시와 18:00시에 식사를 하였고, 초기 佛敎의 戒律에서 지켜져 오던 정오이전의 한끼식사인 一日一食의 경우는 전혀 찾아 볼 수 없었다. 초기 교단의 출가자들은 일반 세속인들이 회사한 공양에 의지하여 생활하였고 공양시간은 오전(정오 이전)에 한번 먹는 것을 원칙으로 하였으며 특별한 경우를 제외하고는 대중이 함께 공양하였다고 한다³⁾. 法苑珠林 第42에서는 食時를 네부분으로 나누고, 아침은 諸天이 공양하는 때이므로 天食時라 하고, 午時(11:00시-13:00시)에는 三世諸佛이 공양하는 때이므로 法食時라 하며, 오후부터 날이 저물 때까지는 축생들이 먹을 때이므로 畜生食時라 하였고, 밤에는 귀신이 먹을 때이므로 鬼神食時라 하였다. 이와같이 삼세제불이 午食을 法食으로 삼았으므로 沙彌律儀 第9에서는 부처님도 제불과 같이 午時가 지나면 드시지 아니하였다고 한다. 차츰 교단이 발전하면서 공양지원자가 많아지고 귀족출신의 승려가 들어옴에 따라 걸식 이외의 식생활이 나타나게 되었고 예외법이 생겼으며, 1食法에 대해서도 餘食法을 지으면 다시 먹게 하여 하루에 한번 이상 먹는 것을 허락하였다. 또한 걸식하러 가기 전에 물계 죽을 먹어도 좋다고 하였고 병든 비구에게는 음식의 종류와 식시에 대한 규제가 엄격하지 않았다고 한다³⁾.

② 대용식

대부분의 승가에서 대용식은 없었으며, 소수의 일부 사찰에서는 흰죽, 과일, 미숫가루, 유과, 찜, 우유, 야채등을 대용식으로 하고 있었다. 특히 찜은 하나의 음식재료를 단순히 steaming한 것이 아니라 각종 야채를

들깨와 참쌀가루 등으로 배합하여 걸쭉하게 조리한 것으로 한끼의 식사로서도 영양적 손색이 없다고 생각된다.

③ 저장식

저장식으로는 봄, 여름, 가을에 재배되는 채소나 산채를 김치, 장아찌, 찐지, 부각, 자반, 말림, 가루등의 방법으로 잘 저장하였다가 먹을 때에 양념으로 무치거나 기름으로 튀겨 반찬으로 사용하였다. 戒律에서 속식계(宿食戒)와 색미식계(索美食戒)라 하여 비구들은 윤회의 악업(惡業)으로부터 벗어나는 것이 佛敎修行의 목적이므로 생의 집착의 표본인 음식재료의 저장이나 금전의 저축은 엄하게 금하고 있었으나, 본 조사에서는 다양한 방법으로 음식재료를 저장하고 있었다. 식량을 자급자족해야 하는 현대의 승가에서는 이러한 음식재료의 저장이 당연한 결과라고 생각된다.

④ 병인식

비구의 병환시 대부분의 승가에서는 죽종류를 사용하였으며, 그 중 흰죽이 가장 많이 사용되었다. 소수의 사찰에서는 누른밥에 물을 붓고 끓인 물누른밥, 솔잎죽, 손칼국수, 일곱가지 나물을 각각 일곱 종지에 담은 구병시식(救病時食)등을 사용하고 있어서 승가의 음식이 原始巫俗信仰과 糺合化한 것을 볼 수 있었다. 律藏의 「摩訶僧祇律」卷3에는 병식에 누워 있는 스님에 한해서는 7일동안 저장하였다가 먹어도 좋다는 다섯가지 음식인 七日藥, 즉 숙수(熟酥), 생수(生酥), 기름, 꿀, 사탕의 사용은 볼 수 없었으며, 「十通律」卷26에는 건강한 수행승은 一日一食을 원칙으로 하고 거친음식을 먹게 하였으나, 병든 스님에게는 어떠한 규칙이나 금지제도도 풀고, 飯, 秒, 糲, 魚, 肉등의 다섯가지 음식과 술, 오신채(五辛菜)의 사용은 허락하였다고 한다.

⑤ 양념류

승가에 늘 상비하고 있는 양념류로는 간장, 된장, 고추장, 참기름, 식용유, 깨소금, 고추가루, 제피가루였으며, 그외에 막장, 들기름, 들깨가루, 설탕, 생강, 산초, 인공조미료도 일부 사찰에서는 상비하고 있었다. 고려 때에 유밀과의 발달과 더불어 양념류가 발달하였으며, 기름과 꿀을 비롯하여 생강, 후추는 진형수약(盡形壽藥)으로 분류되었고, 마늘, 파는 병인식품으로 인정되었다⁷⁾. 불교에서 금기로 되어있는 파, 마늘등이 승가에서 승려들의 손에 의해 재배되고 음식에 사용함은 사회, 국가적으로 상당한 논란거리였으나⁸⁾ 식물성 식품문화와 더불어 양념문화는 오늘날 우리나라의 식문화를 형성하는 근간이 되었다고 볼 수 있다. 본 조사에서는 상비 양념류에 마늘과 파가 포함되지 않아, 오신채의 사용금지가 그런대로 지켜지고 있음을 알 수 있었다.

(2) 접대식

① 스님접대식

다른 사찰에 계신 스님이 오셨을 때의 접대식으로는 식사접대가 가장 많았고, 그외에 차, 다과, 국수등으로 접대하였다. 고려시대에는 법회시 3만명에 이르는 승려들을 공양하는 반승불사(飯僧佛事)를 동시에 개최하기도 하였는데, 반승(飯僧)이란 승려들을 초대하여 設食以供僧衆하는 것을 말하고, 불타(佛陀) 생존시에도 불타와 사문들을 초대하는 불교의 오랜 관습이 있었다⁹⁾. 이러한 반승은 왕실 뿐만 아니라, 일반에 이르기까지 성행하여 조선조에 이르기까지 계속되었는데 왕실이나 민가에서 반승하는 시간은 대략 正午였다고 하는데 이는 비시식계(非時食戒)에 따르기 때문이라고 한다^{10,11)}.

② 손님접대식

일반 세속인이 사찰에 왔을 때의 접대식으로는 스님접대식과 마찬가지로 식사대접(절밥)이 가장 많았고, 그외에 차, 과일, 떡, 국수등으로 접대하기도 하였는데 떡중에는 증편이 가장 많이 사용되었다. 특히 귀한 손님에게 접대하는 차로서는 솔잎을 설탕에 제워서 4-5개월 익힌 송차가 있고, 스님이 직접 수확한 과일로 만든 쥬스와 여름에는 시원한 약수에 간장이나 죽염을 타서 내기도 하였다.

(3) 행사식

① 대소 행사식

사찰의 대소 행사로서는 사월초파일, 칠석, 백중, 추석, 동지, 정초, 정월보름, 결제(結制)등이 있으며, 사월초파일에는 주로 산채비빔밥이, 백중일에는 찰밥과 오이냉국이, 그외의 날에는 일반 세시식과 같았고, 송차(松茶)가 음료로서 준비되는 점이 특이하였다.

② 불전공양식

대부분이 원칙적 佛家飲食인 五供養으로 하고 있었으나 밥(찰밥, 약밥), 과일, 떡, 나물, 탕국, 튀김과 조림등으로 하고 있는 경우도 있었으며, 빵이나 음료수도 일부의 승가에서는 불전공양식으로 올리고 있었다. 원래 佛家の 供養食은 香, 燈, 茶, 果, 米의 五供養이며, 그중 음식은 茶, 果, 米로서 茶는 佛敎飲食으로 예로부터 있었고, 果는 生果, 米는 生米로 하는 것이 원칙이었으나 과일 대신 꽃을 쓰기도 하였다¹²⁾.

③ 제사음식

승가의 제사음식으로는 주로 밥(飯), 탕국(羹), 나물, 전, 과일, 떡, 과자가 준비되었고, 그외에 밤, 대추, 약밥도 있었으며 일반 세속의 제사음식과 같이 하기도 하였다. 불교식 쟁상 차림의 주요 祭物은 유밀과, 과일, 차등이며, 유교식 쟁상의 주요 祭物은 생(牲), 청주(淸酒), 병(餅), 적(炙), 포(脯)등이라고 한다¹²⁾. 이와같이 불교음식의 원칙인 五供養 외에 토착화된 祭物目이

다양한 형태로 진설되고 있으며, 이것은 香, 燈, 茶, 果, 米 외에 모든 재물을 유교식 원시 무속신앙의 甞俗으로 보고 있다¹²⁾. 유밀과류를 불교음식으로 보는 경우도 있으나 원칙적으로는 오공양에 들지 않으며, 한국 불교로 토착화되는 과정에서 이루어진 불교음식으로 볼 수 있다. 또한 차는 신라시대부터 불가에서 쓰던 음식으로서 현재는 차(茶)나 옥수(玉水)를 쓰고 있다^{13,14)}. 사찰에서 제사음식의 일반적인 특징은 찬류의 대부분을 기름에 볶고 파, 마늘, 양파, 후추, 달래를 쓰지 않는 것이라고 하였고^{12,14)}, 본 조사에서도 이러한 특징은 여전히 남아 있었다.

2. 특별식

(1) 떡류

떡의 종류와 재료 및 첨가물은 표 1과 같다.

사찰에서 만들고 있는 떡은 찌는 떡, 치는 떡, 빚는 떡, 지지는 떡의 4종류로 분류하였으며 치는 떡이 가장 많았다. 고물과 속으로 사용되는 부재료로서는 팥, 녹두, 콩이 가장 많이 이용되었고, 쑥이 배합된 떡도 많았다. 찌는 떡으로서는 팔시루떡이 가장 많이 이용되었고, 증편은 녹차가루나 커피를 넣어 색을 내고 있어서, 전통음식에도 많은 변화가 있었음을 알 수 있었다. 조선 시대의 유교식 제사에 이용된 떡의 종류는 20가지가 넘었으며 그 중 인절미나 절편이, 무속신앙 제사에는 백설기나 팥편이, 불교의 제상차림의 원형에서는 茶, 茶食, 油蜜果가 주가 되고 떡은 없었다고¹²⁾ 한다. 본 조사에서 나타난 많은 종류의 떡은 우리나라 고대로부터 내려온 무속신앙과 유교의 영향으로 토착화된 것으로 생각된다. 절편은 유교적 제물로서 불교가 습합하여 불교화한 도장떡(움지떡)으로 변화하였다고 할 수

표 1. 떡의 종류와 재료 및 첨가물

분 류	종 류	주 재 료	부 재 료	첨 가 물
찌 는 떡	팔시루떡	쌀	팥	소금, 설탕
	공시루떡	쌀	콩	소금, 설탕
	녹두시루떡	쌀	녹두	소금, 설탕
	콩찰시루떡	찰쌀	콩	소금, 설탕
	증편	쌀	막걸리, 대추, 잣	소금, 설탕, 참기름
	쑥털털이	쌀	쑥	소금, 설탕
	백설기	쌀	건포도, 밤, 팥	소금, 설탕, 참기름
	호박떡	쌀	호박오가리	소금, 설탕
	오색떡	쌀		소금, 색료
	모듬떡 (쇠머리떡)	찰쌀	밤, 강낭콩, 팥, 건포도, 대추	소금, 설탕, 참기름
차잎떡	쌀	차잎	소금, 설탕	
치 는 떡	인절미	찰쌀	콩고물, 팔고물	소금, 설탕
	절편	쌀		소금, 설탕, 조청
	쑥굴레	찰쌀	쑥, 팥	소금, 설탕
	쑥떡	쌀	찰쌀, 쑥, 콩고물	소금, 설탕
	범박떡	쌀	콩, 대추	소금, 설탕
	흰떡	쌀		소금, 설탕
	송기떡	쌀	송기	소금, 설탕
찰떡	찰쌀	콩고물	소금, 설탕	
빚 는 떡	송편	쌀	팥, 콩, 밤, 참깨	소금, 설탕, 참기름
	쑥개떡	쌀	쑥	소금, 설탕
	경단	찰쌀	참깨, 대추, 밤	소금, 조청
	콩방망이떡	쌀	강낭콩	소금, 설탕
지 지는 떡	화전	찰쌀	미나리, 대추	소금, 설탕, 조청
	옥수수전병	옥수수	숙주, 버섯	소금, 설탕, 조청
	수수전병	수수		소금, 설탕, 조청
	쑥전병	찰쌀	쑥	소금, 설탕, 조청
	매밀빙떡	매밀	대추, 석이버섯	소금, 설탕
	매밀총떡	매밀	대추, 팥	소금, 설탕

있다. 「무당내력」에는 “제석상에 증편이라 이름한 원통형으로 빛은 백색 절편 세그릇을 놓는다”고 하였고, 증편외에 茶水 7잔이 기록되어 있다. 김¹²⁾은 증편을 한국고대의 음식이라고 하여 茶水는 佛心의 차공양이 함께 습합된 것으로 해석하고 있다.

(2) 조과류

조과의 종류와 재료는 표 2와 같다.

조과류는 약과, 강정(산자), 다식, 정과, 양갱으로 분류하였고 종류는 매우 다양하였다. 약과에 사용되는 주재료는 밀가루였고, 부재료는 참기름과 꿀이 이용되고 있었다. 油蜜果는 新羅와 高麗시대의 崇佛 환경에서 차마시는 풍습과 함께 유행하였고, 燃燈會, 八關會등의 국가적인 대행사시에 만들어 사용하였으며, 특히 왕공,

표 2. 조과의 종류 및 재료

분류	종류	주재료	부재료
약과	약과	밀가루	꿀, 참기름, 식용유
강정 (산자)	산자	참쌀가루	식용유, 물엿, 꿀
	개강정	참깨	물엿, 꿀
	콩강정	콩	물엿
	땅콩강정	땅콩	물엿, 설탕
	들깨강정	들깨	물엿, 설탕, 꿀
	쌀강정	쌀	물엿, 설탕
	호박씨강정	호박씨	물엿, 설탕
	жат강정	жат	물엿, 설탕
다식	송화다식	송화가루	꿀
	쌀다식	쌀	꿀
정과	깨다식	참깨	꿀
	콩다식	콩	꿀
	연근정과	연근	물엿, 설탕
	생강정과	생강	물엿, 설탕
	무우정과	무우	물엿, 설탕
	인삼정과	인삼	물엿, 설탕, 꿀
	대추정과	대추	물엿, 설탕, 꿀
	우엉정과	우엉	물엿, 설탕
	당근정과	당근	물엿, 설탕
	오이정과	오이	물엿, 설탕
	밤정과	밤	물엿, 설탕
	호박정과	호박	물엿, 설탕
도라지정과	도라지	물엿, 설탕	
양갱	팔양갱	팔	설탕, 한천
	동부양갱	팔, 동부	설탕, 한천
	쑥양갱	팔, 쑥	설탕, 한천
	강낭콩양갱	팔, 강낭콩	설탕, 한천
	밤양갱	팔, 밤	설탕, 한천

표 3. 음청류의 종류와 재료

분류	종류	주재료	부재료
미 식 가 루	들깨탕	들깨	콩, 잣, 소금
	미식가루	쌀, 찹쌀, 보리	콩, 땅콩, 설탕
	콩국	콩	들깨, 소금
	울무차	울무	설탕
	콩우유차	콩, 우유	소금, 설탕
	쑥차	쑥	땅콩, 깨, 잣, 설탕
엽 차 류	감차	감	설탕
	녹차	차잎	설탕
	감잎차	감잎	누룩, 설탕
	솔잎차(꼭차)	솔잎	설탕
	쑥차	쑥잎	설탕
냉 음 청 류	두충차	두충잎	설탕
	수정과	계피, 생강, 꽃감	흑설탕, 잣
	식혜	쌀	엿기름, 설탕
	포도즙스	포도	설탕
	배숙	배	통후추, 설탕
	수박화채	수박	설탕
	원소빙	참쌀	오미자, 설탕
	보리수단	보리, 녹말가루	오미자, 설탕
과 실 차	떡수단	흰떡	오미자, 설탕
	보리차	보리	
	옥수수차	옥수수	
	유자차	유자	설탕, 꿀
	매실차	매실	설탕
약 이 복 식 류	꿀차	꿀	설탕, 꿀
	모과차	모과	설탕, 꿀
	인삼차	인삼	꿀, 설탕
	마늘차	마늘	설탕
	더덕차	더덕	설탕
	미역차	미역	설탕
	오미자차	오미자	설탕, 꿀
	생강차	생강	꿀, 설탕
	대추차	대추	꿀, 설탕
	당귀차	당귀	꿀, 설탕
	구기자차	구기자	설탕
	두충차	두충	설탕
	결명자차	결명자	설탕
	감초차	감초	설탕
오가피차	오가피	설탕	
계피차	계피	설탕	
취차	취	꿀, 설탕	
산수유차	산수유	설탕	
유 제 품 유 류	우유	우유	인삼, 더덕
	요거트	우유	
	쉐이크	우유	복숭아, 참외, 토마토

귀족, 사원에서 성행하였다. 불전에 바쳐지는 五供養(香, 燈, 茶, 果, 米)은 油蜜果를 크게 발전시켰고, 「아연각비」 卷3에는 신라, 고려시대에 불법이 세상을 지배하여 면회(麵儀)를 사용하였다고 했고, 또 기름과 꿀은 불경에

七日藥으로 분류되어 식품과 약으로서의 역할이 증대되어 기름과 꿀의 수요가 궁중, 사원, 민간 어디서나 폭발적이었기 때문에 이의 사용을 줄이고자 유밀과의 사용금지령이 내려지기도 하였다⁷⁾. 강정(산자)에는 쌀,

표 4. 저장식품의 종류와 재료 및 양념

종류	분류	재료	전처리	부재료·장·풀	양념	기름
장아찌류	엽경채류	깻잎, 콩잎		된장		
	근채류	무우		된장		
	열매채소	오이, 참외, 고추	소금물에 담그기	간장, 된장	깨소금, 참기름, 후추, 고추가루	
	산채류	도라지, 산초열매, 제피잎, 더덕, 가죽잎, 죽순, 양파, 산초잎	소금물에 절이기 말리기	간장, 고추장	참기름, 고추가루, 고추장, 물엿, 참깨	
김치류	엽경채류	배추, 갓	소금물에 절이기	무우, 미나리, 당근, 고수, 갓, 늙은 호박		
	근채류	무우, 연근	소금물에 절이기	풋고추, 배	생강	
	산채류	고들빼기, 돌나물, 참나물	소금물에 절이기		생강, 설탕, 고추가루	
	두류	두부장아찌			고추장	
	해조류	김장아찌			간장, 고추장	
말림류	엽경채류	고추잎, 고구마 줄기	증기에 찌기			
	근채류	무우			고추장, 참기름, 간장, 깨소금	
	열매채소	호박, 가지				
	산채류	고사리, 가죽나물, 취나물, 제피잎	증기에 찌기 물에 데치기			
부각류	엽경채류	깻잎	풀입히기	밀가루		식용유
	근채류	감자	증기에 찌기 물에 데치기			식용유
	열매채소	풋고추, 들깨송이, 방아송이	밀가루 입히기	밀가루 풀입히기 참쌀가루		식용유
	산채류	가죽나물, 쑥, 망개나무잎, 동백나무잎, 감잎, 국화잎	물에 데치기	참쌀가루	고추장, 고추가루, 소금, 참깨, 간장	식용유
	해조류	다시마, 김	풀 입히기	참쌀가루		식용유
육류	열매류	도토리	양금내기			

참쌀가루, 울무, 보리, 땅콩등이, 다식에는 송화, 쌀, 참깨, 콩, 흑임자등이, 정과에는 연근, 생강, 무우, 인삼, 대추, 우엉, 당근, 오이, 밤등 가장 많은 재료들이 사용되었고, 양갱의 재료로는 팥, 동부, 쑥, 밤등이 사용되고 있었다.

이¹³⁾는 「唐書」를 인용하여 「양갱은 禪家에서 곡물가루와 검은 설탕으로 반죽하여 羊의 肝처럼 만들어 썰 낸 것을 羊肝餅이라 하여 떡이나 과자처럼 먹었다」고 하였다. 선종의 사찰요리에는 별갱(鼈羹), 여장갱(驢腸羹), 저갱(猪羹), 양갱(羊羹), 치갱(雉羹), 백어갱(白魚羹) 등이 있고 대부분 그 모양에 따라서 이름이 붙여졌다고 한다. 또한 이들은 쪄음식물(蒸物)을 국에 띄운 것으로 중국에서는 조수어(鳥獸魚)를 사용하였으나, 禪僧을 통하여 일본에 전해지면서 식물성 재료를 사용하여 그 명칭만 동물성인 것으로 되었다고 한다. 일본의 古料理書인 「包丁聞書」에서 양갱은 팥, 마, 설탕, 밀가루, 찹가루를 반죽하여 양의 간 모양으로 썰서 된장국물에 넣어 먹는다고 하였고, 일본에서는 다도의 발달과 함께 이용되어 국의 건지만이 중요시되어 여기에 단맛을 가하여 지금의 양갱이 만들어 지게 되었다¹⁴⁾. 우리나라에는 양갱이라는 과자는 본디 없었고 일본사람에 의해 전파된 것이라고 한다¹⁶⁾.

(3) 음청류

음청류의 종류와 재료는 표 3과 같다.

승가에서 사용하고 있는 음청류로는 농후 음료로서 미숫가루, 들깨탕, 감차, 쑥차, 콩국이 있었고, 엽차류로는 녹차, 감잎차, 쑥잎차, 두충차등이 있으며, 냉음청류로는 식혜, 화채, 수정과, 쥬스등이 있었다. 그 외에 각종 약이복식차, 시판우유와 요거트등의 乳음료가 있었고 약알콜성 음료로서 술잎차가 이용되고 있었다. 술잎차는 발효에 의한 알콜성 음료로서 송차 또는 곡차라 부르고 귀한 손님 접대시에 많이 이용하고 있었다. 「高麗史」에는 원래 佛家에서는 飲酒나 술누룩의 제조, 판매가 금지되어 있으나 고려시대의 사찰에서는 왕실 귀족과 밀착되어 조주업(造酒業), 조면업(造麵業), 차재배, 차제조업을 하였고, 밀, 파, 마늘, 술, 소금, 기름, 꿀등을 판매하였으나 현종 원년에 僧尼가 술빚는 것을 금지하였다고 전하고 있다. 朝鮮시대에 와서 이러한 현상은 거의 사라졌으나, 경상도의 일부에서는 高麗시대의 유풍으로 韓末까지도 사찰에서 스님의 내직으로서 穀子를 만들어 판매하였고, 동래 범어사, 양산 통도사, 합천 해인사, 산청 원청사와 대원사 그리고 옥천사등이 유명하였다¹⁵⁾. 농후 음료중 들깨탕은 뜨거운 물에 들깨가루와 참쌀가루를 타고 소금으로 간하여 사용하며, 단체급식시에 많이 이용하고 있었다. 湯이란 원래 뜨거운 물을 가리켰으나 국을 탕이라 하고 여러가지 향

약을 섞어 달인것도 탕이라 하였다. 藥湯의 일부는 보신용의 음료로 분화하여 역시 탕이라 하였으며, 우리나라에서는 차음료와 탕사이에 명확한 구분이 되어 있지 않다¹⁶⁾.

3. 저장식품

저장식품의 종류와 재료 및 양념은 표 4와 같다.

승가에서 주로 사용하고 있는 저장식으로는 장아찌류, 김치류, 말림류, 부각류로 분류할 수 있다. 장아찌류에는 산채가 가장 많이 사용되었고, 주로 간장이나 고추장에 박아서 저장하였다가 그냥 사용하거나 양념하여 사용하였다. 김치류에는 배추가 주로 사용되었고 그 다음으로 무우가 많이 사용되었으며, 젓갈을 사용하지 않는 것을 제외하고는 일반 세속과 거의 비슷한 형태로 김치를 담갔다. 말림과 부각류에는 산채가 주로 사용되었고 찌거나 데쳐서 그냥 말리거나 찹쌀풀을 발라서 말린 후 저장하고 있었다. 부각류는 튀김옷을 입혀서 튀긴 것과 그냥 튀긴 것의 중간형으로 「增補山林經濟」에 처음으로 부각이란 용어가 나오며 우리나라 寺刹飲食의 대표적인 것 중의 하나이다¹⁷⁾. 일반적으로 중국요리는 재료사용에 있어서 乾物이나 보존 재료를 많이 사용하는데, 佛敎가 중국을 거쳐 우리나라로 전파되면서 건물식품의 이용법이 같이 들어온 것으로 생각되며, 寺刹料理가 발달한 것도 이러한 식물성 저장재료의 식미를 보충하기 위해서는 특이하고 미묘한 조리기술을 요하기 때문이라고 생각한다.

IV. 요약

1. 식사패턴

(1) 일상식

승가의 식사횟수는 一日三食의 규칙적인 식사로 대용식은 거의 없었고, 소수의 사찰에서는 흰죽, 과일, 미숫가루, 조과, 찜, 우유등을 사용하기도 하였으며, 병인식으로 七日藥이 아닌 주로 흰죽 종류가 이용되었다. 사찰에 늘 상비하고 있는 양념류는 간장, 된장, 깨소금, 참기름, 식용유등을 필수로 하였고, 제피가루, 고추가루, 산초, 인공조미료 등을 일부 상비하고 있었다.

(2) 접대식

스님과 일반손님의 접대식으로는 飯床차림이 가장 일반적이었고, 그외에 다과, 떡, 국수등으로 접대하였으며, 대소 행사시 내객을 위한 음식으로는 비빔밥, 찰밥, 오곡밥, 약밥, 떡국, 콩국수등 단체급식하기 쉬운 음식이었다.

(3) 행사식

사찰의 대소 행사식은 육류사용이 제한되는 외에는

대체로 일반세시식과 같았으며, 일반세속과 다른 점은 산채비빔밥과 음료로서 송차가 준비되는 것이었다. 佛前供養食은 대부분이 五供養으로 하였으며 제사음식은 밥, 당국, 나물, 전, 떡, 과일, 과자등 일반 세속의 제사음식과 같이 하는 경우가 많았다.

2. 특별식

떡류는 찌는 떡, 치는 떡, 빻는 떡, 지지는 떡의 4종류 중 사용빈도로서는 치는 떡이 가장 많았으며, 찌는 떡으로서는 팔시루떡이 가장 많이 이용되었다. 고물과 속으로 사용되는 부재료로서는 팥, 녹두, 콩이 많았으며, 썩이 배합된 떡도 있었다. 조과류로서는 약과, 강정(산자), 다식, 정과, 양갱등으로 종류가 매우 다양하였다. 음청류로는 농후음료류, 엽차류, 냉음청류, 약이복식류와 乳 및 乳제품류로 분류하였고, 조과류와 함께 다양하게 사용되었으며, 솔잎차와 같은 약한 알콜성음료도 이용되어 여름철에는 약수에 간장이나 죽염을 타서 사찰에 오신 손님을 접대하기도 하였다.

3. 저장식품

승가의 저장식품으로는 장아찌류에는 산채가, 김치류에는 엽채류가, 말림류에는 산채류가, 부각류에는 산채와 해조류가 많이 사용되었고, 묵말림과 같은 특이한 저장식품이 많이 사용되었다.

참고문헌

1. 홍범원 편집부편. 불교학 대사전. 홍범원, 1988.
- 2.塚本善隆. 망월불교 대사전. 세계성전간행협회, 1974.
3. 철운. 승가의 식생활 고찰. 해인사 승가대학, 수다라 7: 299, 1970.
4. 김호성역, 사토우미츠오. 초기 불교교단과 계율. 민족사, 1991.
5. 윤옥순. 승가의 식생활 연구. 세종대학교 학부논문, 1977.
6. 윤진숙, 이원정. 채식을 하는 승려들의 영양실태에 관한 연구 I -운문사 여성승려들에 대한 사례연구를 중심으로. 한국영양학회지 15: 268, 1982.
7. 춘추관, 高麗史節要 4卷, 1452.
8. 한국정신문화연구원, 韓國民族百科事典 18卷, 517.
9. 이재창. 麗代飯僧攷, 佛教學報 2집, 1963.
10. 김종서, 정인지. 高麗史, 世家 46卷, 1451.
11. 홍문관, 世宗實錄 112卷, 1454.
12. 김상보. 한국의 무속신앙과 제사. 이화여대 대학원 석사학위 논문, 1974.
13. 이성우. 韓國食品社會史. 교문사, 1984.
14. 정순자. 우리나라의 차에 대한 소고. 단국대학교 논문집, 1971.
15. 本山荻舟, 飲食事典. 民俗苑, 1962.
16. 이성우. 韓國食品文化史. 교문사, 1984.
17. 이성우. 韓國料理文化史. 교문사, 1985.