

## 사찰음식의 이해

박상혜

사찰음식연구소 소장



사찰음식은 맛깔스럽다기보다 갖은 양념이 들어가지 않기 때문에 각 재료의 맛을 살릴 수 있어서 담백하고 깔끔한 것이 특징이다.

사찰음식을 처음 접하는 사람들도 먹고 난 다음에는 이구동성으로 담백하다, 깔끔하다라는 말을 한다. 또는 “사찰음식을 먹고 나면 몸이 가벼워진다”라고 말하기도 한다. 이에 대해 사찰음식은 맛으로 먹는 음식이 아니라 마음을 맑게 해주는 음식이기 때문이라고 이야기하고 싶다.

사찰음식은 자연에서 얻는 모든 재료의 독성분을 제거하고, 약이 되는 성분은 더욱 잘 드러나게 하여 결국 수행자가 깨달음을 얻는 데 도움이 되도록 초점이 맞추어진 채 발전해왔다. 따라서 음식 만드는 과정을 오로지 또 다른 수행의 한 방법으로 여기며, 무엇을 먹을까보다는 언제, 어떻게 먹을 것인가에 관심을 두고 있다.

사찰음식의 역사는 크게 남방불교권과 북방불교권으로 양분해볼 수 있다. 남방불교권(인도를 비롯한 스리랑카, 미얀마, 태국, 캄보디아, 방글라데시 등)에서는 지금도 탁발이 여전히 이루어지고 있는 반면, 기후와 풍토가 다른 북방불교권(중국을 비롯한 한국, 일본, 티베트 등)에

서는 사원의 발달과 함께 승려들의 건강을 우려하여 다양한 음식이 개발되어왔다. 사찰음식의 특징에는 다섯 가지가 있는데, 그 특징을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 고기를 사용하지 않는다.

동물성 식품을 금지하는 이유는 살생을 하지 말라는 부처님의 말씀에 따르는 것이며, 계율의 차이는 있지만 대승불교에서는 엄격하게 이루어지고 있다.

둘째, 채소 중에서 오신채(五辛菜)를 사용하지 않는다.

파·마늘·부추·달래·홍거(興渠, 무릇) 등은 날로 먹으면 몸에서 냄새가 날 뿐 아니라, 성내고 탑내고 어리석게 하는 마음이 생겨난다고 하여 수행인에게는 절대 금하고 있다.

셋째, 사찰음식은 약리 작용을 가지고 있다.

승려들은 약을 좋아하지 않고 산약초 등으로 치료를 도왔다. 한 예로 산초장아찌의 주재료인 산초는 맛이 맵고 성질이 따뜻하여 속을 덥히고 찬 기운과 습을 몰아내어 통증을 가라앉히는 작용을 하며, 살충 효과가 있어 구충제 역할을 한다. 또 해독 작용을 하여 전위 정장제와 내장 자극제로 이용되기도 하며, 피부병에도 효능이 있다.

넷째, 천연 조미료를 사용한다.

불가에서는 인공 조미료를 쓰지 않고 다시마가루, 벼섯가루, 들깨가루, 날콩가루 등의 천연 조미료를 쓰고 있다. 이는 불교의 기본 정신인 간소함, 겸허함이 음식에도 반영된 것으로서 자극적인 양념 없이 재료 자체의 맛을 살리는 조리법을 사용하여 시원 담백하고 깔끔한 맛을 내는 것이 특징이다.

다섯째, 제철 음식이 발달해 있다.

사찰음식의 재료는 사찰 주변에서 쉽게 구할 수 있는 들풀이나 제철 채소 등으로 어떤 형태로든 배고픔을 수반하지 않게끔 발달해왔다.

이처럼 다섯 가지로 사찰음식의 특징을 들 수 있는데, 요즘 현대인이 사찰음식에 관심을 갖게 된 이유가 바로 이 특징 중에 있다. 다섯 가지 모두 우리가 이해하고 따를 필요는 없겠지만, 지금 현대인은 웰빙 열풍 속에서 천연 조미료로 식탁을 차리고 제철 음식으로 건강을 지키기 위해 많은 노력을 하고 있는 것이 사실이다. 이러한 트렌드는 누군가가 이들을 쫓아다니며 사찰음식을 먹으라고 강요해서 나타난 것이 아니다. 그런데도 왜 많은 사람들이 이렇게 천연 조미료를 사용하고, 제철 음식을 먹고, 사찰의 식사 요법을 배우려는 것일까? 그 이유는

바로 사찰음식이 불교의 기본 정신을 바탕으로 가장 간소하고 겸허한 자세로 시작되었으며, 궁극적으로는 어떠한 첨가도 없이 재료 자체만으로 맛의 독특한 경지를 이루는 동시에 고유한 맛의 문화를 이루었다는 데 있다.

21세기에 들면서 현대인이 종교와 관계없이 사찰음식을 건강 요리법으로 인정하고 찾아 배우려는 관심이 높아지자, 종단 측에서는 ‘사찰음식보전회’를 만들어 사찰음식에 대한 다양한 연구를 거듭하고 있다.

2009년 2월 8일자 한국경제신문에서는 대한불교조계종 측에서 사찰음식에 대한 정보를 데이터베이스화하여 사찰음식의 구체적인 조리법을 체계적으로 정리하는 한편, 외국인을 상대로 관광 상품화하는 방안도 추진 중이라는 기사를 볼 수 있었다.

식욕이라는 인간의 본능을 최소로 줄이려는 불교 정신이 오히려 음식의 맛을 최대 경지로 이끌었다는 이율배반적인 결과를 낳은 사찰음식은 현재 음식 쓰레기를 줄여 환경오염을 막고, 현대인에게 만연하는 각종 성인병을 예방할 수 있는 21세기형 생활 식단으로 각광받으면서 대중화시키는 데 한걸음 다가간 정도에 와 있다고 할 수 있다. 또 천연 조미료를 사용한 조리법, 소식 위주의 정갈하고 담백한 맛의 식단 등으로 자연친화적인 사고를 유도하는 지혜로운 우리 고유의 음식 문화를 사찰음식이 세상 밖으로 꺼내놓은 것이라고 할 수 있다. 그러나 수행자들이 음식을 통해 추구하고자 했던 심신일여(心身一如) 사상과 오직 깨달음을 얻기 위한 도업의 약으로 여기는 부분도 결코 간과해서는 안 될 것이다.

음식으로 우리 인간이 얻는 기쁨은 여러 가지가 있다. 그중에서도 사찰음식에는 세 가지 맛이 담겨 있다고 선재 스님께서 말씀하셨다. 재료 자체가 주는 ‘음식의 맛’, 음식을 먹으면 마음이 즐거워지는 ‘기쁨의 맛’, 그리고 건강을 지켜주는 ‘기(氣)의 맛’이 바로 불교에서 말하는 음식의 세 가지 맛이다. 즉 먹는 행위는 몸에만 이로운 것이 아니라 정신 수양에도 필요하다는 것을 기억하고, 몸을 보양하고 정신을 살찌우는 식이요법을 해야 한다는 것이다.

이러한 특징들의 키워드는 반드시 육식을 멀리해야 한다는 것이 아니라, 채식을 하면서도 곧은 정신과 건강한 몸으로 장수를 누려야 한다는 것이다. 그러기 위해서는 사찰음식에 대한 역사적인 흐름을 충분히 이해하고, 일상 식탁에서 사찰음식을 응용해 먹는 것이 중요하다. 그렇게만 한다면 우리가 도까지는 이루지 못한다고 하더라도 현재보다 질적으로 다른 음식에 대한 생각과 생활을 통해 건강한 몸과 건강한 정신을 소유할 수 있을 것이다.

## ■ 사찰음식 즐기기

산야초 비빔밥은 여러 가지 산나물이 어우러져 비빔밥을 이루는 만큼 생것을 그대로 먹는 것이 더욱 씹는 맛을 느낄 수 있다. 또 고추장보다는 된장으로 비벼 먹는 것이 더 깊은 맛을 내어 비빔밥의 진수를 맛볼 수 있다.

### 산야초 비빔밥

재료 : 현미밥 4공기, 치자묵 1/5쪽, 당귀 잎·청치커리·겨자 잎·잔대뿌리 1줌씩, 콩나물 2줌, 소금 약간, 비빔장(된장고추장·들기름·다진 해바라기씨 1큰술씩, 표고버섯가루 약간, 다진 풋고추·다진 생밤 1개분씩)



1. 비빔장 재료로 비빔장을 만들어 1~2시간 정도 숙성시킨다.
2. 당귀 잎, 청치커리, 겨자 잎은 채 썬다.
3. 콩나물은 뜨거운 물에 데쳐서 물기를 빼고, 치자묵은 채 썬다.
4. 잔대뿌리는 껍질을 벗기고 소금에 살짝 절였다가 곱게 채 썬다.
5. 비빔밥 그릇에 현미밥을 담고 잔대뿌리와 콩나물을 올린 후 당귀 잎, 청치커리, 겨자 잎을 올리고 마지막에 치자묵을 고명으로 올린다.
6. 비빔장을 곁들여 낸다.

[사진제공 | 박상혜]