

장엄도량을 이루는  
오른쪽 대영산업이  
함께 하였습니다.  
TEL: (02) 433-9544  
FAX: (02) 433-9543  
H.P: (019) 278-1119

◆ 사찰 이장표  
◆ 전일교동부 지원 규격으로 제작  
◆ 사찰 안팎 'W'인  
◆ 전주동 건판 ◆ 게시판 ◆ 목간판  
◆ 화재안전망 포커스  
사찰의 위와 저지용 포커스를 제작하여  
본사 작업 사항은 무료로 드립니다.  
(규격 40cm x 10cm)



◇전라도 지방 사찰에서 즐겨 먹는 '깃김치'

◇북부장이 나물

◇상수리잎 샐림

◇메밀 수제비

조미료 · 오신채 피하고

야채 많이 쓰고 양념 적게

## 사찰음식

# 자연의 맛 '생생'...마음은 無念, 몸은 건강

'수행자에 있어 음식은 깨달음을 이루기 위한 양생(養生)을 목적으로 먹는다.' (일체부경)

먹을 것이 넘쳐서 탈인 오늘날, 사찰음식이 아발로 식육을 적절히 달래면서 희익의 물상태를 유지시켜 주는 최상의 음식이다. 이에 비해 가정과 음식점의 식탁에 오르는 음식들은 대부분 비만 등의 성인병을 부르기 쉬운 고칼로리 식품들이다. 부처님께서는 '비만을 만병의 근원'이라 설하셨다. 또 원효대사는 '모름지기 승려는 풀뿌리와 나무껍질로 주린 배를 위로하라는 말로 수행자들에게 소식(小食)을 권했다. 이렇듯 불가에서는 음식에 있어서도 지나치게 부족하지도 넘치지 않는 중용의 도를 지켜왔다.

그러나 보릿고개가 있었던 70년대까지만 해도 음식을 충분하게 권하는 것을 오히려 미적으로 여겨왔다. 그 이후 먹을거리가 풍부해진 오늘날에는 오히려 건강을 위해 음식을 절제하려는 갖가지 노력들이 나타나고 있다. 이런 상황에서 나무알매나 뿌리, 해초류, 곡류만을 가지고 음식을 만들되, 최소화된 간단한 조리 방법으로 주재료의 맛과 향을 살리도록 양념을 제한하는 사찰음식이 각광을 받는 것은 당연한 일인지도 모른다.

불교에서 허용하는 승려의 음식인 사찰음식은 일반적으로 '오신채'(五辛菜):파, 마늘, 달래, 부추, 흥거와 산 짐승을 제외하고 양념을 최대한 절제하여 만든 음식을 말한다. 불교의 기본정신을 바탕으로, 가장 간단하고 소박한 재료로 만든 사찰음식은 자연스런 맛 그 자체만으로 독특한 맛의 경지를 이루었다. 이런 사찰음식의 특징은 청정(淸淨), 유연(柔軟), 여법(如法) 등 크게 세 가지로 요약된다.

첫째, 청정함이다. 이는 인공조미료나 방부제를 넣지 않은 청정한 채소로 맛깔스런 맛을 내는 깨끗함을 말한다.

둘째, 담백한 부드러움이다. 짜고 맵지 않아야 된다는 것인데, 자극성 많은 음식은 수행자들의 위장에 부담을 주기 쉽다. 셋째 양념을 하더라도 단 것, 짠 것, 식초, 장류 순으로 넣어야 하며, 양념은 골고루 포함돼 있고, 양념은 적게 쓰면서 채소의 독특한 맛을 살려주어야 한다는 것이다. 대부분의 스님들이 피부가 맑고 장수하는 것은 산사의 맑은 공기와 더불어 바로 이러한 사찰음식의 조리법 때문이다.

사찰음식에 들어가는 주재료인 채소와 산나물, 콩 등에는 각종 영양소가 풍부해 성인병 예방에 탁월한 효과가 있다. 이중 도라지에는 당분과 섬유질, 칼슘 등이 많아 관동신, 인후통, 천식, 폐결핵 등에 효과적이다. 또 브란은 소화성이 우수해 변비치료와 치통에 효과적이며 비만 등 성인병 예방과 미용에도 좋다. 이외에도 녹말과 당분이 주성분인 연근은 피로회복, 정신안정, 지양강화, 심장병 등에 뛰어난 효능이 있으며, 머리를 맑게 해 준다. 특히 사찰음식의 재료로 가장 많이 사용되는 콩에는 단백질이 풍부하고 구상 아미노산의 종류도 육류에 비해 뒤지지 않아, 미용과 노화방지, 동맥경화, 고혈압 등에 좋다.

사찰음식은 종교적 음식이라 조리 방법이 까다로울 것이라 생각하기 쉽지만, 우리 민족이 전통적으로 즐겨 먹었던 음식들과 크게 다르지 않다. 사찰음식 조리법에 따른 밥, 국, 김치, 나물무침, 튀김 등은 가정에서도 손쉽게 해 먹을 수 있는 것들이다. 종류 또한 다양하다. 밥의 경우만 해도 찰밥,

### 주요사찰의 재래전통음식

영산 통도사	새만 두부죽은 표고밥, 가락김치, 가락상채, 통사부락, 녹두살림
법안 대인사	상부불김치, 고추무침, 산동불김치, 허완, 송이밥
은진 송광사	깃김치, 연근불김치, 묵순김치, 묵순김치떡
부선 법어사	올벼김치, 콩장김치, 배추김치
수원 용주사	국산전 두부소박이, 호박김치, 불대국수
어진 종림사	산도살림국, 산도살림떡, 대고물떡, 불산 김김치
구례 외암사	상수리살림떡, 묵순채볶음, 이끼시루 튀김, 김국부락
여주 신혜사	연잎밥, 우렁구이, 국산국산, 표고와인양무볶음
죽도 선종사	참나물김치, 불계죽
매일 대원사	민들레살림떡
김안 직지사	죽살림떡
보통 범주사	머위김치

산나물비빔밥, 콩나물밥, 야채밥, 버섯알밥, 오곡밥, 연잎밥 등 한몫이 아니고 재료 구하기도 쉬워 가정에서 입맛이 없을 때 큰 힘이 되지 않고 해 먹을 수 있다.

'국물도 없다'는 소리가 단지 우스갯 소리가 아닐 정도로 국은 우리 나라 음식에서는 빼놓을 수 없다. 사찰에서는 대개 다 끓은 탕 위에 뜬 겨우를 끼얹어서 향기를 더하기도 한다. 국의 종류로는 미역국, 갈자개국, 두부전골국, 양송이국, 브란국, 늙은 호박국, 시래기국 등이 있다. 특히 사찰음식에서의 국은 편맛을 절제하는 것이 특징이다.

과, 마늘 등을 쓰지 않는 사찰김치는 담백하고 독특한 미각을 자랑하는데 지방마다 특색이 있다. 경기와 충청 사찰에서는 잣을 주로 이용하는 백김치, 보쌈김치, 고추김치가 유명하다.



◇가정에서도 손쉽게 해 먹을 수 있는 '두부두부밥'

또 전라도에서는 들깨죽을 많이 이용한 고들베기 김치, 깃김치, 죽순김치 등이, 경상도에서는 늙은 호박죽과 보리밥을 주로 이용한 콩알 김치, 우렁김치, 찹쌀김치 등을 많이 해 먹는다. 초봄에 나는 어린 풀은 어느 것이나 뜯어 먹어도 약이 된다고 한다. 이때 양념을 적게 써서 나물맛이 살아나도록 하는 것이 좋다. 시금치, 냉이, 취나물, 죽순채무침, 더덕무침, 도라지무침, 물이역겨지무침, 가지나물 등이 있다.

사찰요리에서 튀김은 육식에서 채우지 못한 기쁨기를 보충해 주기 때문에 중요한 요리라 할 수 있다. 옛날부터 절간의 튀김은 유방한데 큰 행사 때에는 잡채와 함께 튀김을 상에 올려 잔치 분위기를 돋구었다. 버섯튀김, 감자튀김, 당근튀김, 호박튀김, 연근튀김, 다시마부각, 아카시꽃 부각 등이 대표적이다.

김주원 기자(jkim@buddhania.com)  
사진제공=원각(봉은)·김연식



◇5월에 많이 해 먹는 '이끼시꽃 부각'



◇피부 미용에 좋은 'guldancho mueom'



◇사찰음식 전문가 김연식씨는 80년부터 인사동에 사찰음식집 '신촌'을 운영하며 사찰음식 대중화에 앞장서고 있다.

### 기·자·수·첩 선재스님·김연식씨 등 사찰음식 대중화 앞장

사찰음식의 대중화를 위해 동분서주하는 이들이 많다. 우선 스님 가운데서 가장 활발하게 음식포교를 하고 있는 선재스님(보리사 주지)은 지난날 22일 그랜드 인터콘티넨탈 호텔에서 '사찰요리축제'를 여는 등 사찰음식을 일반인들에게 알리는 데 앞장서고 있다. 특히 스님은 96년부터 불교TV에서 '푸른맛 푸른요리'를 진행하며 꾸준한 인기를 끌어왔으며, 월간지 《봉은》에 '선재스님의 사찰전통 음식'이란 제목으로 96년부터 4년간 연재하기도 했다.

87년 《산채요리》와 97년 《한국사찰음식》 등을 펴내며 30여 년간 사찰음식을 연구해온 승려출신의 김연식씨도 왕성한 활동을 벌이고 있다.

김씨는 81년 중앙일보와 TBC에서 공동주최한 전통음식 발굴 콘서트에서 대상을 차지하기도 하는 등 사찰음식연구를 처음으로 시작한 개척자다. 1980년부터 인사동에서 사찰음식 전문점 '산촌'을 운영하고 있는 김씨는 최근 사찰음식전문사이트(www.templeveg.com)도 개설했다.

이외에도 정기강좌를 열어 일반인들에게 사찰요리를 가르쳐 주는 한국전통사찰음식문화연구소 성인스님과 사찰음식연구소 이어영 소장 등이 음식포교를 활발히 전개하고 있다.

김연식씨는 "사찰음식은 성인병 예방을 위해 채식주의가 관심을 끌고 있는 현실에서 대중들에게 서서히 각광 받기 시작하고 있다"며 "오신채를 넣지 않고도 맛과 영양의 균형을 잃지 않아 건강에도 효과적"이라고 밝혔다.

★ '시방세계'는 불자들의 관심과 시선이 가는 법계소식을 집중 조명합니다. 독자 여러분의 제보·문의를 기다립니다. 전화 (02)722-4162 팩스 (02)722-0698

**신개발**

속면, 케번 그리고 氣...  
장안 화재 폭발! 실용신안 등록 출원(20-003948)  
**황토물침대 겸용 돌침대 탄생!!**

딱딱한 돌침대를 물침대로...  
2Way Bed... 돌침대로! 물침대로!  
돌침대 만들기 10년, 침대기  
전자파 제거 기능을  
갖고 있는 세계 유일의 특이  
(등록 0157651호제품)

※사용중인 물침대를 시원한 황토 물침대로 변형해 드립니다.  
(타사 제품도 가능·추후 돌침대로다시 복구 가능)  
※일반 매트리스 침대로 황토 물침대로 가능  
(31만원부터 종류 다양, 각종 할부제도)

국내 및 국제특허출원

101 실용특허

독일의 호도

세계인을 편안하게 건강하게...

**氣 리빙스톤 (옥스톤)**

본사·A/S: (02)424-9427 직영점: 0333)618-7773

돌침대와 황토물침대의 효능...

- ◆ **풍(風)에 불을 안넣으면 뱀바다치**  
...첫날 돌침대가 필요함
- ◆ **어름에 새끼만다** 축축하고 녹록한 냉기에  
... 황토물침대로 시원하게
- ◆ 척추를 반듯하게 교정해 줍니다.
- ◆ 몸속 깊숙히 원적외선이 전달됩니다.
- ◆ 구석구석 피가 돌게 하고, 쌓여있는 노폐물을 빼 줍니다.
- ◆ 매트에서 원적외선, 음이온이 쏟아져 배기는 느낌이 없습니다.
- ◆ 한상의 나라 황토물침대가 올이온 원적외선을 평형!!
- ◆ 초강과 시스템으로 몸속 깊숙이 뽕천공을 풀어줍니다.
- ◆ 울해전지파, 정전기를 완전 제거하고, 수백을 차단하였습니다.
- ◆ 평생 A/S로 안심하고 마음 돌려 볼 수 있습니다
- ◆ 한달 전기료는 1200원 만원할 10시간 사용 기점으로 부담없습니다 (2인용)