



◇사찰에 많은 은행을 재료로 만든 은행죽 상차림.

‘겨울에는 중병, 황열병 등이 생기니 시고 뽕고 미끈미끈하고 단것을 먹어라.’(금강명회승왕경) 부처님께서는 건강을 위해 반드시 재철음식을 먹으라고 강조하셨다. 그러면 사찰에서 스님들은 추운 겨울 건강과 수행식으로 어떤 음식을 즐겨 먹을까.
두부, 비지, 청국장 등 콩음식과 장아찌, 그리고 김치류 등이 겨울철 사찰식단의 주요 차림표다. 이 중에서 콩 음식은 영양분의 체내 축적을 위해서도 필수적이지만, 콜레스테롤을 없애주고 동맥의 노화를 방지해줘 중풍 예방에 탁월한 효과가 있다.
이러한 사찰 음식들은 속가의 음식과 달리 맛을 음미하는 데 중점을 두기 보다 마음 닦기에 필요한 정신과 육체의 힘을 보충해 주는 역할을 주로 한다. 따라서 단순한 먹거리라기 보다는 올바른 수행을 하기 위해 수행자의 육체적·정신적 건강을 유지해 주는 역할 수행의 기능이 더욱 크다. 겨울철 사찰음식에서 빼놓을 수 없는 특징 하나가 바로 저장 음식의 발달이다. 요즘같이 비날하

겨울사찰음식 정갈하고 담백한 절법 한상

사찰음식 특별전 연 선재스님

산사에서나 볼 수 있는 정갈한 사찰음식이 서울 도심으로 나오기를 했다.
선재 스님(여주 보리사 주지)의 사찰 음식 1백여점이 특별 전시된 ‘약이 되는 사찰 음식전’이 8·9일 동국대 상록원 3층 교직원 식당에서 열려 호응을 얻었다.

이번 전시회는 선재 스님이 4개월을 사찰 음식 요리법을 소개한 책 <선재 스님의 사찰음식>(디자인하우스) 출판 기념회를 겸해 마련된 것이다.

현대 불교TV에서 ‘푸른 맛, 푸른 요리’ 프로그램에 출연하고 있는 선재 스님은 “불교에서 음식은 단순히 식욕을 달래는 수단이나 배고픔을 주는 약이 아니라 수행하는 스님들을 위해 음식을 연구하는 과정도 또 하나의 수행이라는 생각에서 사찰음식을 20여년간 연구해왔다”고 말했다.

스님이 사찰음식이라는 화두를 붙잡은 직접적인 계기는 자신의 병치료 경험 때문이다. 스님은 지난 93년 승가대학을 다니면서 화성 신홍사 청소년 수련원 일도 할겸 병행해 과로로 인한 심한 건강변증을 앓게 됐다. 당시 담당의사가 자연식을 권했고, 스님은 이를 계기로 전통사찰의 자연식을 연구해 만들어 먹으면서 병을 치료했다.

자연의 산물에서 독은 제거하고 약성분을 강화해 음식을 약으로 만들어 먹으라고 강조한 부처님의 가르침에 따라 선재 스님은 이번 특별 전시회에서도 약초로 만든 30가지 장아찌, 찹쌀과 콩에 좋은 음식 10가지, 정신을 맑게 하는 약차 20가지 등 1백여 가지 사찰 요리를 선보였다.



“음식공양으로 부처님 가르침 전하고 있어요”

선재스님 권하는 겨울철 사찰음식

무고추 장아찌 ▲재료:고추 1kg, 무 3개, 진간장 6컵, 집간장 4컵, 설탕 2컵, 식초 2컵.

소주 ½병
▲만드는 법:고추는 씻어 글쭙부분에 이쑤시개로 구멍을 뚫는다. 가운데 구멍을 뚫으면 먹을 때 국물이 나와 옷을 버리기 쉽다. 진간장과 집간장을 섞고 설탕을 넣어 녹인후 식초를 탄다. 또 무는 겉질째 씻어 반으로 가른다. 꼭 밑에 무를 깔고 손질한 고추는 망에 담아 무 위에 얹고 돌로 누른다. 그 위로 간장 간장을 붓고 일주일 후에 따라 끓인 다음 식혔다가 다시 붓는다. 이때 소주를 함께 붓는다. 날씨가 춥지 않거나 시원한 곳에 보관하기가 어려울 때는 간장을 따라내 끓여 식혔다가 붓기를 반복한다.



죽순 장아찌 ▲재료:죽순 1kg, 쌀뜨물·된장 적당량, 진간장 1½컵, 집간장 ½컵, 다시마 1장, 물 ½컵, 물엿 ½컵

▲만드는 법:죽순은 생으로 먹으면 독이 있으므로 쌀뜨물에 된장을 넣고 센 불에서 20분 정도, 이어서 약한 불에서 30~40분 정도 삶는다. 삶은 후에는 물에 씻지 않고 그대로 식히는데 찬물에 씻으면 영양소가 빠져 나가고 질겨지기 때문이다. 식힌 후에는 겉질을 벗겨내고 물에 30분 정도 담가 놓으면 독성이 빠져 나간다. 냄비에 분량의 진간장, 집간장, 물, 물엿, 다시마를 넣고 끓으면 죽순을 넣고 살짝 끓인 후 죽순만 건져 항아리에 담는다. 간장이 식으면 죽순 위에 붓는다. 간장에 죽순을 넣고 끓인 것을 그대로 보관하면 장아찌가 너무 짜다.



된장 갓김치 ▲재료:돌산 갓 2단, 된장 4큰술, 고춧가루 ½컵, 참깨(참깨 ½컵, 다시마 1장, 물 5컵), 굵은 소금 약간

▲만드는 법:돌산 갓을 다듬어 씻어서 건진다. 돌산 갓은 배추보다 작고, 일반 갓이나 열무보다는 크고 파랗다. 냄비에 참깨, 물, 다시마를 넣고 물을 쉰 후 식기 전에 된장을 채워 갈라기며 푼다. 여기에 고춧가루를 넣고 소금으로 간한다. 식기 전에 들깨를 참깨에 적셔 단지에 담는다.



식욕 채우기보다 ‘마음 맑히는 약’

우스나 온상 재배로 사시사철 푸른 채소를 얻기 쉬운 시대에는 큰 의미가 없을지 모르다. 하지만 깊은 산중에서는 철지난 다음에도 푸른 채소와 야채를 즐기 위해 겨울철 저장식품이 발달했다. 그 대표격이 재철의 채소를 된장, 간장, 고추장에 박아 만드는 장아찌와 김치류다. 특히 절에서 담가 먹는 김치는 파, 마늘, 찹쌀을 넣지 않고 된장이나 간장으로 맛을 내는 등 우리의 가정에서 즐겨 먹는 김치와는 맛과 종류에서 큰 차이가 있다.

사찰의 겨울 장아찌로는 무청 장아찌, 배춧잎 장아찌, 양파 장아찌, 느타리버섯 장아찌, 무고추 장아찌, 고춧잎 장아찌, 김 장아찌 등 수십 가지에 이른다. 이외에도 동치미나 된장 갓 김치, 총각김치 등도 대표적인 저장 음식들이다.

또한 겨울철 주식으로는 보리밥 보다는 쌀밥이 음식상에 많이 오른다. 쌀은 여름의 뜨거운 햇볕 아래서 성숙된 열매이기 때문에 보리보다 많은 열량을 함유하고 있고, 그 값이 보리보다 끈끈해 쌀을 통한 체열의 발산을 막아주는 힘이 강한 이유에서다.

튀김류와 부각류도 특별히 먹을 것이 풍부하지 않은 겨울철 사찰 음식상에서 반찬으로는 물론 군것질 대용으로 좋다. 그뿐 아니라, 육류를 먹지 않기 때문에 필연적으로 단백 수확이 없는 부족한 열량과 단백질을 채워주는 중요한 음식인 부각은 김, 갓, 달걀, 다시마, 가축일, 산동백일, 죽화일, 계승이리 등에 찹쌀밥이나 찹쌀떡을 발라 만든다. 부각은 햇볕이 잘 마르기엔 적합한 가을에 많이 만들어 겨울에 주로 먹는 것이 특징이

콩류·장아찌·김치류 독특하고 깊은 맛 가정서도 인기식단

다. 겨울철에만 먹는 음식은 아니지만, 수행자들이 정신을 맑게 하고 위해 부담을 주지 않으려고 먹는 선식(禪食)도 사찰음식 중에서도 중요한 부분을 차지한다. 요즘 시중에는 곡류, 해조류 등 수십가지의 성분을 섞어 만든 선식 제품이 나와 있지만, 사찰에서 먹는 선식은 현미, 찹쌀, 보리, 검정콩, 들깨, 들무 등 주로 7가지 곡류로 구성돼 있다. 특히 이 선식들은 패스트푸드 식품의 발달로 각종 성인병이 늘어나고 있는 요즘을 현대인들의 건강식으로도 널리 애용되고 있다.

곡물과 채소의 경계가 주춤한 겨울철이라 또 패스트푸드와 인스턴트 식품의 발달, 채소의 온상 재배 등으로 우리 주변에는 먹을 것이 넘쳐 나고 있지만, 산중에서 먹는 음식은 바깥 세상 만큼 다양하지는 않다. 그렇다고 수행자들이 다양하고 많은 음식을 원하는 것은 결코 아니다. 수행자들은 음식을 단순한 먹거리로 보지 않으며, 맛을 즐기는 일조차도 수행에 방해가 된다고 생각하기 때문이다. 즉 수행자들에게는 음식 먹는 행위도 하나의 수행 과정이다.

김주일 기자(jkim@buddhopia.com)



◇겨울철 사찰에서는 두부, 김치, 장아찌, 부각 등을 주로 먹는다. 사진은 동국대에서 열린 선재 스님의 사찰음식 특별전 ‘음식은 약이다’에 전시된 1백여 가지의 사찰음식.



◇겨울철 산사에서 즐겨 먹는 동치미 국수.



정세채와 떠나는 선·식·기·행 맥문동죽

언기 대사를 은사로 출가한 지안 스님은 경전에 통달했다고 한다. 그래서 스님의 법회가 열릴 때면 유생들까지 울릴 정도로 성황이었다고 한다. 그러나 관가에서는 지안 스님을 보는 시선이 곱지 않았다. 1725년 늦가을, 금산사 회암법회를 마치고 지리산으로 떠나는 길에 날이 저물었다. 남원을 지나 산동의 발터재에 이르자 불빛 하나가 스님의 발길을 잡아끌었다.

허름한 초가에는 두 노인이 살고 있었다. 할아버지가 할머니에게 먹일 죽을 끓여 나오고 있었다. 할머니의 안색을 보니 폐농양(폐암)에 시달려 기력이 탈진해 있었다. “노인장, 할머니 병에는 흰죽보다는 맥문동죽이 좋을 겁니다. 맥문동은 위

지혈작용...구토·기침 멎게

에 열이 있고 출혈을 막는 데는 아주 좋거든요.” 그러자 노인은 언뜻은 표정으로 대답했다. “결한 남의 일에 걱정말고, 스님이야말로 금강산으로 떠나시구려.”

지안 스님이 깜짝 놀라 그 이유를 물자. 할아버지는 “남의 일보다 스님의 앞일이나 걱정하라”며 지금 당장 이곳을 떠나라고만 말했다. 그래서 지안 스님이 자신의 일을 짊어 보니 ‘관재수’가 보였다. 그러나 지안 스님은 자신이 당할 일을 애써 피하지 않기로 결심했다. 날이 밝아 노인장과 작별하고 길을 나선, 지안

스님은 결국 회암사에서 역으로 물렸고, 전라감영으로 압송되는 길에 다시 발터재를 넘게 되었다. 그런데 초막은 간 데 없고 그곳에는 맥문동밭만 넓게 펼쳐져 있지 않았다.

지안 스님이 남원에서 구레로 넘어가는 발터재에는 3천여 평의 맥문동밭이 자리하고 있어 지안 스님의 설법의 매이리가 다시 들리는 듯했다. 그래서 지안 스님이 “이곳의 맥문동은 전국 어느 지역의 맥문동보다 폐병과 각종 열증 치료에 특효를 보인다고 한다.”

만드는 법(1~2인분)
재료 맥문동 30g, 현미참쌀 100g.
①맥문동을 두 조각으로 쪄서 물 500ml를 넣고 30분간 끓인다.
②체에 위의 맥문동을 걸러 약액을 만든 후, 충분히 끓인 현미참쌀과 적당량의 물을 부어 죽을 푼다.
효능 ① 폐와 위의 나쁜 열을 제거하며 과로로 약해진 몸을 보양한다. ② 지혈작용을 하며, 구토와 기침을 멎게 한다. 또 갈증을 다스리고 얼굴과 피부를 부드럽게 한다. ③ 관상동맥경화증과 위염에 좋다.
*죽을 끓이고 남은 건지는 불엿을 넣어 정과를 만들거나, 간장을 넣어 조린 반찬을 만들어 먹으면 좋다.