



그릇의 음식을 통해서도 인간의 삶과 자연의 이치를 깨우쳐주는 불가의 음식이 산문 밖으로 나와 그 속에 담긴 지혜와 자비의 가르침을 전하고 있다. 제주 약천사 '한·일 사찰음식문화교류전'에서 관람객들에게 사찰음식을 소개하는 선재스님.

한·일 사찰음식 제주서 만났다

그릇에 담은 '삶과 자연'

"깨끗한 음식을 먹으라, 제철 음식을 먹으라, 골고루 먹으라, 과식은 금하고 속식은 절제하라." 부처님은 <사분할>에서 이같은 네 가지 설생법을 권하면서, 모든 음식은 약이라고 설하셨다.

부처님 당시에 모든 비구들이 행했던 탁발(托鉢)에도 이같은 가르침이 담겨 있다. 탁발 때에는 항상 일곱 집을 돌도록 했는데, 이는 어느 한집에 부담을 주지않을 뿐 아니라 여러 가지 음식을 고루 먹으면서 편식을 없애고, 건강을 유지하며, 더불어 많은 대중들의 복(福)이 되라는 의미까지 포함된 것이다.

부처님은 또 속식과 오신채를 금하면서도 제질에 따라서는 허용하셨고, 전채식이라 하여 모든 음식 재료를 버리는 일 없이 다 먹어야 한다고 가르치셨다. 채소는 뿌리에서 일까지, 열매는 껍질까지 먹어야 하며, 음식재료를 걸러내고 남은 물까지 음식을 만드는 데 이용하라고 하였다.

한 그릇의 음식을 통해서도 인간의 삶과 자연의 이치를 깨우쳐주는 불가의 '음식'이 산문 밖으로 나와 그 속에 담긴 지혜와 자비의 가르침을 전하고 있다. 오늘날, 인스턴트 음식이나 어육류를 포함한 일반 음식과 구별해 특별히 '사찰음식'이라 부르는 이 불가의 음식은, 몸과 마음의 건강을 최대한 배려한 우리 전통 음식이기도 하다.

한국의 사찰음식 뿐 아니라 바다 건너 일본의 사찰음식까지 함께 살펴볼 수 있는 '한 일 문화교류전-한국의 사찰음식, 일본의 정진요리'가 10월 30-31일 제주도 약천사에서 열렸다.



한국과 일본의 사찰음식의 특징과 조리법을 설명하는 모리스님(왼쪽)과 선재스님.

음식문화화 통해 양국의 화합을 도모하기 위해 마련한 이번 행사는 '생활 속의 사찰음식'을 주제로 부처님의 가르침을 한 그릇의 음식에 담아 그 정신과 맛을 함께 나누는 뜻깊은 행사였다.

이번 교류전에는 선재스님(선재사찰음식문화연구원장)과 모리 시도스님(일본 황백종 동림사 주지)이 양국의 사찰요리 1백여점을 선보였다. 선재스님은 김치류, 장아찌류, 밥, 죽류, 국류, 찬류 등 수행의 길에 약이 되는 우리 고유의 사찰 음식 70여점을 선보였다.

행사전날 약천사에 도착한 모리스님은 꼬박 하루 동안 우영, 죽순 등을 이용한 순요리와 두부, 콩요리, 튀김요리 등 30여종의 정진요리를 만들어 전시장에 내놓았다.

요리를 수행의 방편으로 삼아 불가의 음식문

화를 오늘에 이어온 두 스님은 양국 사찰음식의 전통과 조리법에 대한 이야기를 나누며 앞으로 보다 적극적인 교류와 활동으로 대중에게 사찰음식 전하기에 매진할 것을 다짐했다.

행사 기간 동안 서울, 전주, 부산, 대구 등 전국에서 사찰음식에 관심 있는 불자와 스님 1천여명이 양국의 사찰음식을 맛보며, 그 속에 담긴 불가의 정신을 되새겼다.

이번 행사를 마련한 제주 약천사 주지 성공스님은 "과거사 문제 등으로 인해 한 일 감정 의 골이 깊어가고 있는 시점에서, 민간차원의 화합의 장을 마련하고자 한 일사찰음식문화 교류전 열었다"면서 "이번 교류전을 통해 많은 이들이 사찰음식에 담긴 양생(養生)의 지혜를 함께 나누기 바란다"고 말했다.

제주도=이은자 기자 eejee@buddhazoo.com

인공조미료 안쓰고 채소 이용

공통점 한·일 사찰음식 차이점

한국-담백한 맛: 일본-순한 맛

선재스님의 사찰요리

"한국과 일본의 사찰음식은 오신채와 마늘, 부추, 달래, 흥거를 전혀 쓰지 않고, 채소를 이용한 음식이란 점에서 비슷합니다. 한국 사찰음식은 한마디로 무(無)맛이라고 표현할 수 있는데, 맛있는 맛에서부터 쓴 맛에 이르기까지 모든 맛을 포함하고 있지요. 반면에 일본의 사찰음식은 습한 기후 때문에 설탕을 많이 사용하고, 순한 맛을 추구하는 것이 우리와 다른 점입니다."

이번 교류전에서 선재 스님은 한국과 일본 사찰음식의 공통점과 차이점을 이렇게 설명했다.

인공 조미료를 거의 쓰지 않는다는 점 또한 공통적이다. 특히 한국의 경우 천연식품을 발효시키거나 가루를 내어, 또는 즙을 내어서 조미료로 사용하는 데 비해, 일본은 주로 설탕과 소금, 다시마, 표고 등을 조미료로 사용한다.

선재스님이 이번 교류전에서 내놓은 70여가지의 사찰음식 가운데 특히 관람객들의 눈길을 끈 것은 파, 마늘, 잣감을 일체 넣지 않고 깊은 맛을 내는 '사찰김치'였다.

생강과 소금을 기본양념으로 담그는 사찰김치는 참쌀풀, 밀가루풀, 보리밥, 감자, 호박 삶은 물과 잣죽, 배즙, 무즙을 주요 양념으로 넣는다. 또 잣갈 대신 발효시킨 간장이나 된장을 넣기도 하고, 설탕 대신 감을 넣어 단맛을 대신한다. 이번 교류전에는 감을 넣은 '홍시배추김치', 가지와 열무를 이용한 '가지열무김치', 된장으로 맛을 낸 '된장김치', 쫄면과 알타리무를 버무린 '쫄면알타리김치', 높은 호박을 곁들인 '높은호박김치', 들깨와 고수를 주재료로 만든 '들깨고수김치' 등 8종이 선보였다.

이 외에도 산초, 방아, 토마토 무말랭이, 갯잎, 매실 등을 이용한 저장 음식인 15종의 '장아찌'를 비롯해 봄상, 잠안식 때 올리는 불교 전통 떡인 '오색떡', '표고버섯 냉면', '우영잡채', '호박된장 국수', '배추전' 등 우리 사찰에서 즐겨먹던 다양한 음식들이 전시됐다.

"수행에 도움을 주는 음식이자 약식인 사찰음식의 본래 이름은 '선식(禪食)'이라고 강조하는 선재스님은 "음식을 통해 수행의 길을 제시하고, 음식 만드는 일에서조차 깨달음의 경지에 다가가려 했던 선사들의 깊은 뜻을 많은 사람들이 이해하는 계기가 되길 바란다"고 말했다.



홍시배추김치



된장김치



들깨고수김치

모리스님의 정진요리

"요리를 만드는 것도 수행입니다. 정진요리에는 고도의 정신집중과 숙련된 기술이 요구됩니다"라고 말하는 모리 스님은 일본 선종의 하나인 황백종 정진요리의 대가이다. 특히 황백종의 정진요리는 보차(普茶) 料(普茶)라고도 부르는데, 모두에게 정성껏 대접한다는 뜻으로 요리를 만드는 사람이나 공양을 받는 사람 모두 보리(菩提)를 이루게 하는 요리라는 의미가 담겨 있다. 황백종의 보차요리는 개인접시에 담아 먹는 1인 요리 중심인 일본 음식문화와는 달리, 한 그릇에 담아 함께 먹는 화합의 음식이다.

30년 넘게 정진요리를 연구해 온 모리 스님은 평소에는 철저한 소식과 탁발, 참선 수행을 하고, 1년에 4-5회 동림사의 본사인 교토 만복사에서 일반인에게 정진요리를 선보인다고 한다.

이번 교류전에서 황백종의 대표적인 요리로 선보인 것은 '깨로 만든 두부'다. 깨를 아주 미세한 가루로 만들어 반죽하여 만드는 이 음식은 미묘한 차이로 맛과 형태가 달라지는 고난도의 기술과 정성이 요구되는 음식. 채식을 위주로 하는 스님들의 중요한 영양원이다. 가장 독특한 보차요리는 마와 두부를 갈아 만들어, 진짜 장어구이처럼 보이는 '장어구이'와 당근과 무를 갈아 만든 '회' 요리. 천연의 재료로 생선의 모양을 본떠 만든 음식으로 자연스럽게 식욕을 다스리고, 건강과 수행의 측면까지 고려한 것이 보차요리의 특징이라 할 수 있다.

모리스님은 보차요리 가운데 가장 큰 의미가 담긴 요리로 '선식'을 꼽았다. 모양을 중시하는 일본요리의 특성상 음식을 완성한 후에 남은 재료들이 많은데, 이것들을 모두 모아서 만드는 요리가 바로 선식이다. 한조각의 음식조차 헛되이 보내지 않게 하기 위한 이 선식은 보차요리 가운데 맨 마지막에 만든다. 모양도 없고, 맛도 없으나 부처님의 가르침을 가장 바르게 담은 음식이다.

모리스님은 "정진요리 가운데 배와 표고, 미나리를 된장에 비벼 만든 '무침' 요리가 있습니다. 이를 일본어로 '아에모노' 하는데, 한자로 '화합물(和合物)'이라고 씁니다"라면서 "한국과 일본의 문화가 많이 다르지만 이 무침요리처럼 화합이 이뤄진다면 이번 행사의 의미가 더 클 것"이라고 말했다.



깨로 만든 두부



선식



표고·배 무침

성수스님 염불시리즈



1. 예불천수경 ~ 20 우리암법화경까지 CD 20장으로 구성하여 15%할인하여 드립니다.
정상가 : 200,000원 ▶ 할인가 : 170,000원

영인스님 염불시리즈



1. 예불천수경 ~ 30 신묘장구대다라니까지 CD 30장으로 구성하여 15%할인하여 드립니다.
정상가 : 300,000원 ▶ 할인가 : 255,000원

반야심경 달마도 경판



·크기 : 가로 490mm, 세로 230mm, 두께 2.80mm
·중량 : 1.6kg
·가격 : 97,000원

·재질 및 특징 : 예복시, 우레탄 등 5종류의 특수재질을 혼합 나뭇길 모양을 100% 살린 목재경판 형태로 만들어져 수십 년이 지나도 휘둘러지거나 깨지지 않고 가정에서 영구히 보존할 수 있도록 하였습니다. 특히, 경판 표면의 그림과 문자를 특수 공분 처리하여 소聲 가치를 높였습니다.

현상소원향



현상 소원향은 연소된 후에도 남은 재가 부서지거나 쓰러지지 않고 본래의 형태를 유지하는 물론이거니와 동시에 연소가 진행되면서 재 위에 부처님의 형상과 함께 귀히에서 염원하시는 문구가 나타나는 발명특허품입니다.
원재료 : 참숯, 자단향, 모과향, 목향, 백단향
정상가 : 170,000원 ▶ 할인가 : 140,000원
▶ 날개로 구입시 각 35,000원 입니다

●무병장수 + 학업성취 + 사업번창 + 왕성극락 + 심재소멸 5종 세트 구성하여 20% 할인하여 드립니다.