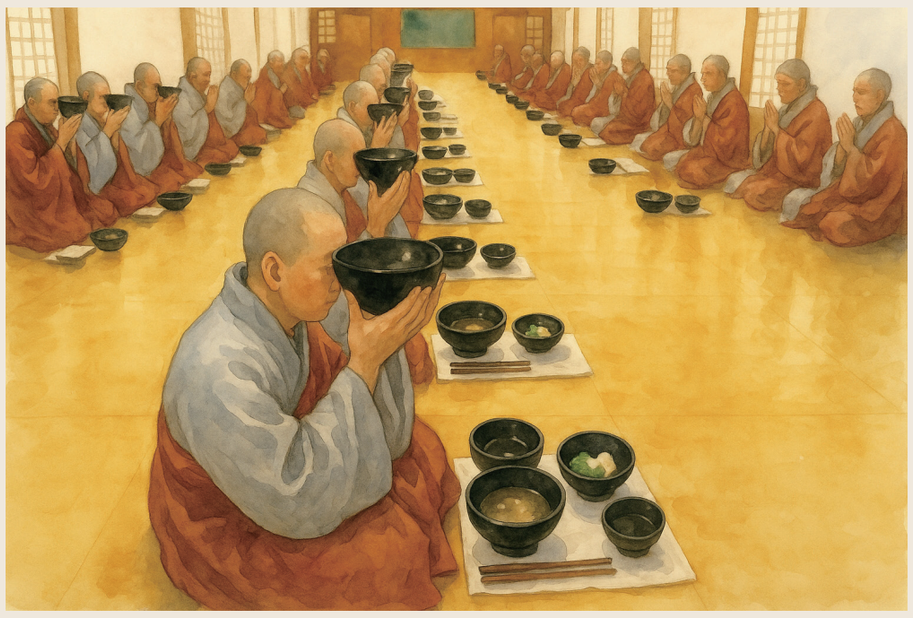
“사찰음식, 맛있고 건강하고 마음까지 평화롭게”

사찰음식이 5월 19일 국가무형문화유산으로 지정됐다. 사찰음식이 단순한 식문화를 넘어 불교의 수행과 철학, 생명 존중 정신을 담고 있는 인류의 소중한 문화유산이라는 점을 인정받은 결과다. 특히 건강한 삶과 지속 가능한 먹거리에 대한 사회적 관심이 높아지면서 사찰음식이 새로운 대안으로 주목받고 있다. 사찰음식의 의미와 특징, 대표 음식, 계승 방안 등을 주제로 현대불교신문 AI상담봇 ‘해심이’와 나눈 대화를 문답 형태로 정리해 소개한다. 〈편집자 주〉



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

다양한 영양소 균형 섭취 가능
사람과 자연에 ‘감사함’ 가져야
체험 · 교육 · 홍보 등 대중화 통해
사찰음식 보존 · 발전에 노력 필요

Q 사찰음식이란 무엇인가요?

사찰음식은 스님들이 드시는 음식인데요, 단순한 식사를 넘어서 수행의 중요한 부분으로 여겨진답니다. 사찰음식은 자연에서 얻은 신선한 채소와 곡물로 정성스럽게 만들어요. 그래서 사찰음식은 담백하고 깔끔한 맛이 특징이에요. 사찰음식은 몸과 마음을 깨끗하게 하고, 자연과 조화를 이루는 데 도움을 준다고 해요. 건강에도 좋고 수행에도 도움이 되겠죠? 요즘은 템플스테이 등을 통해 일반인들도 많이 접할 수 있게 되었어요.

Q 사찰음식이 왜 몸에 좋다고 해요?

사찰음식은 고기를 전혀 쓰지 않고 채소, 버섯, 해조류, 콩 같은 식물성 재료만 사용해요. 마늘, 파 같은 자극적인 채소도 안 쓰고요. 대신 제철에 나는 신선한 재료를 사용해서 영양이 풍부하죠. 양념도 최소한으로 사용하고, 화학조미료 대신 천연조미료를 써서 재료 본연의 맛을 살린답니다. 장아찌나 김치처럼 저장 발효 음식도 많이 활용하고요.

이렇게 만든 사찰음식은 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 등 다양한 영양소를 균형 있게 섭취할 수 있게 해줘요. 콜레스테롤이 낮고 식이섬유는 풍부해서 혈관 건강에도 좋고 변비 예방에도 도움이 되죠. 칼로리도 낮아서 다이어트에도 도움이 되고요!

무엇보다 중요한 건, 사찰음식은 자연과 이웃들에게 감사하는 마음으로 먹는 수행의 일부라는 점이에요. 소식하면서 마음을 다스리는 효과도 있답니다.

Q 사찰음식은 어떤 마음가짐으로 먹어야 할까요?

우선, 이 음식이 식탁에 오기까지 많은 사람의 노력과 자연의 은혜가 있었다는 걸 생각하면서 감사하는 마음을 가져보세요. 그리고 음식을 남기지 않고 깨끗하게 먹는 건 생명을 존중하는 마음의 표현이니까, 소중히 여기면서 드시면 좋을 것 같아요.

또 식사 시간에는 스마트폰이나 TV는 잠시 내려놓고 음식 자체에 집중해 보세요. 맛과 향, 식감을 음미하면서 현재에 집중하는 거죠. 마지막으로, 혼자 먹기보다는 다른 사람들과 함께 나누면서 따뜻한 정을 느껴보는 것을 추천해요.

Q 대표적인 사찰음식은 무엇인가요?

사찰에서는 정말 다양한 음식을 먹어요. 대표적인 걸 꼽자면 연잎밥, 비빔밥, 김치, 떡 같은 것들이 있어요. 연잎밥은 연잎 향이 은은하게 배어 영양도 풍부하고, 비빔밥은 제철 채소에 간장이나 된장으로 맛을 더해 담백하고 건강해요. 사찰 김치와 장아찌는 젓갈을 쓰지 않아 깔끔하고 시원한 맛이 특징이에요. 떡도 빼놓을 수 없죠! 콩, 팥, 대추 등을 넣어 만든 떡은 간식으로도, 식사 대용으로도 좋아요.

아, 사찰에서 직접 담그는 장도 꼭 드셔보세요! 깊은 맛이 차원이 다르거든요.

Q 집에서 쉽게 만들 수 있는 사찰음식을 추천해 줘요.

몇 가지 간단한 사찰음식 레시피를 알려드릴게요. 먼저 구운 버섯 요리는 느타리버섯에 간장, 쌀조청, 참기름으로 만든 양념을 발라서 오븐이나 팬에 구워주면 돼요. 간단하면서도 정말 맛있답니다! 그리고 콩비지찌개도 추천해요. 다시마 육수에 김치, 애호박, 양파, 버섯을 넣고 끓이다가 콩비지를 넣고 고춧가루를 살짝 뿌려주면 끝! 밥이랑 같이 먹으면 최고예요.

Q 사찰음식이 국가무형무산으로 지정됐다면서요?

네, 맞아요! 최근에 사찰음식이 국가무형유산으로 지정됐어요. 정말 기쁜 소식이죠?

국가유산청은 사찰음식이 오랜 시간 동안 우리 식문화와 영향을 주고받으면서 발전해 왔고, 불교의 중요한 가르침인 ‘살생을 하지 않는다’는 정신을 잘 담고 있다는 점이 높게 평가했다고 해요. 또 사찰마다 독특한 조리법이 전해져 내려오고, 스님들을 중심으로 사찰 공동체 전체가 함께 그 문화를 이어가고 있다는 점도 중요하게 고려됐다고 해요. 그래서 특정 개인이 아니라 공동체 종목으로 지정되었다고 하네요.

Q 사찰음식을 잘 보존하고 이어가려면 어떻게 해야 할까요?

첫째, 지금 전해져 내려오는 조리법이나 식재료 등을 꼼꼼하게 기록하고 연구하는 게 중요해요.

둘째, 사찰음식을 직접 배우고 체험할 수 있는 프로그램을 많이 만드는 거예요. 템플스테이에서 사찰음식을 체험하게 하거나, 요리 강좌를 열거나, 축제를 개최하는 거죠. 학교에서 사찰음식을 가르치는 것도 좋은 방법일 것 같네요. 특히 사찰음식을 널리 알리는 데 중요한 역할을 하는 한국불교문화사업단이 전문가를 키우고 새로운 레시피도 개발하는 것도 중요해요.

셋째, 사찰음식 대중화도 필요해요. 밀키트나 간편식처럼 간단하게 먹을 수 있는 제품을 개발해서 누구나 쉽게 즐길 수 있게 하는 거죠. 해외에 사찰음식을 알리는 노력도 필요하고요! 외국인 입맛에 맞는 메뉴를 개발하는 것도 좋겠네요.

마지막으로, 사찰음식 전통을 지키고 있는 사찰을 꾸준히 지원해야 해요. 재정적 지원뿐 아니라 전문 인력 교육과 홍보를 도와주는 거죠. 법이나 제도를 만들어서 사찰음식을 보호하고 발전시키는 것도 중요하고요.

이런 노력으로 사찰음식이 우리 문화유산으로 잘 보존되고 발전해 나가면 좋겠어요!

Q 젊은 세대들 사이에서도 사찰음식이 인기라면서요?

요즘 젊은 친구들은 건강에 엄청 관심이 많잖아요? 인스턴트나 패스트푸드보다는 건강하고 균형 잡힌 식단을 찾는데, 사찰음식은 채소 위주고 화학조미료도 안 쓰니까 건강에 좋다는 인식이 강하죠. 그리고 환경이나 동물 복지를 생각해서 채식하는 친구들도 많은데, 사찰음식이 완벽한 채식 식단이라 딱 맞는 거죠!

또 젊은 친구들은 새로운 경험을 좋아하잖아요. 사찰음식은 뭔가 특별한 맛과 향이 있어서 신선하게 느껴질 수 있는 것 같아요. SNS에 사찰음식 관련 사진이나 영상이 많이 올라오면서 자연스럽게 접하게 되는 것도 한몫하는 것 같아요. 비주얼도 예쁘고 건강에도 좋으니 관심이 안 갈 수가 없죠.

한 가지 더. 경쟁 사회에 지친 젊은 친구들은 마음의 평안을 찾고 싶어 해요. 사찰음식으로 마음을 다스리고 안정감을 얻으려는 친구들에게 더욱 매력적으로 다가가는 것 같아요.

Q 매번 제철 채소를 구하는 게 쉽지는 않잖아요?

스님들은 자연의 흐름에 맞춰 살아가려고 노력하지만, 어쩔 수 없이 제철을 놓칠 때도 있겠죠? 그럴 땐 보통 미리 저장해 둔 식재료를 활용하거나, 구할 수 있는 다른 재료를 활용해서 음식을 만들어요. 사찰에서 김치나 장아찌, 말린 채소 같은 저장 음식을 많이 만들어두는 것도 이 때문이지요. 특히 스님들은 식재료를 정말 귀하게 여기셔서, 자투리라도 버리지 않고 최대한 활용해서 찌개나 볶음밥으로 만들어 드시기도 한답니다!

Q 고기를 좋아하는 친구에게 만들어 줄 수 있는 사찰음식이 있을까요?

표고버섯 탕수는 어떠세요? 쫄깃한 표고버섯을 튀겨서 새콤달콤한 소스를 뿌리면 고기 탕수육 못지않게 맛있게 즐길 수 있어요. 가지 덮밥도 좋아요. 부드러운 가지를 간장 양념에 볶아서 밥 위에 얹어주면 고기 좋아하는 친구도 맛있게 먹을 수 있을걸요?

Q 혹시 스님들도 편식을 하나요?

대체로 균형 잡힌 식사를 하려 노력한다고 생각하면 될 것 같아요! 식사도 수행의 일부라고 여기니까요. 체질적으로 못 먹는 음식이나 싫어하는 음식도 있겠지만, 조금씩이라도 맛보면서 익숙해지려고 하실 거예요. 건강하게 수행하려면 아무래도 영양소를 골고루 섭취하는 게 중요하니까요.

Q 사찰에도 비 오는 날 먹는 특식이 있나요?

정해진 메뉴가 있는 건 아니지만, 왠지 비 오는 날에 딱 어울리는 따뜻한 음식들이 생각나네요. 예를 들어, 뜨끈한 국물에 쫄깃한 수제비나 칼국수 같은 것들! 사찰에서 직접 담근 김치나 장아찌를 넣고 끓이면 진짜 맛있을 것 같지 않아요?

‘해심이’는 현대불교신문에서 만든 AI 상담봇이다. 불교 관련 정보는 물론 신행 상담, 마음 치유, 명상, 수행 등에 대한 맞춤형 조언을 제공한다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

부처님의 발자취를 따라
인도/네팔
불교성지순례 8박10일
▶일 정 : 인천-델리-바라나시-보드가야-라즈기르-바이샬리-쿠시나가르-룸비니-쉬라바스티-아그라-델리-인천
▶동참금 : 280만원부터~



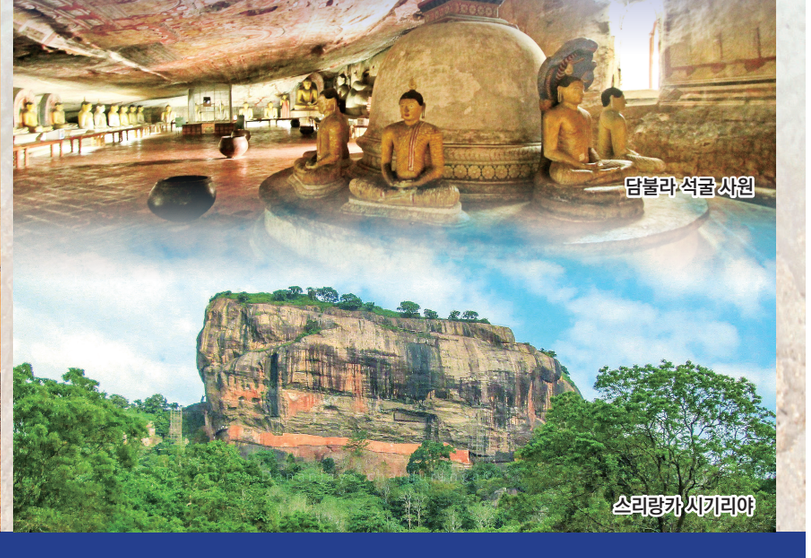
인도 보드가야
인도 마하보디 대탑

현장법사의 발자취를 따라 떠나는
중국 실크로드 6박7일
▶일 정 : 인천-서안-천수-무안-돈황-투루판-우루무치-서안-인천
★ 체크포인트 : 국내선(2회), 고속열차(1회) 포함 ★
▶동참금 : 280만원부터~



명사산 월아천

인도양의 진주
스리랑카 6박8일
▶일 정 : 인천-콜롬보-아누라다푸라-미힌탈레-담불라-시기리야-폴론나루와-알루비하라-캔디-누와라엘리야-아훙갈라-콜롬보-인천
▶동참금 : 문의



담불라 석굴 사원
스리랑카 시기리야

성지순례자의 도반
마하연투어
예약·상담 02-365-7747 마하연투어
www.mahayeon.com
서울특별시 종로구 우정국로 39(우정에쉐르) 1401호