

## 2015 슬로푸드국제컨퍼런스 「테라마드레」

### 우리 함께 슬로푸드 하자!!!

## 생명존중과 온 세상의 화평을 기원하는 음식, 사찰음식

발표자 : 김유신

- 대한불교조계종 한국불교문화사업단 기획팀장
- 사찰음식전문식당 “밭우(BARU)” 총괄 매니저

### 한국의 사찰음식이란 ?

‘슬로푸드 선언문’에 나와 있는 바와 산업문명의 발달에 따라 생산성과 효율성의 이름 아래 빠름을 추구하는 현대사회의 잘못된 관성을 멈추고 인류역사 이래 전통적으로 내려 왔던 고유한 생활양식과 음식문화를 지켜나가는 것이 ‘슬로푸드 운동의 지향’이라면 한국의 사찰음식은 한국을 대표하는 슬로푸드라고 할 수 있습니다.

사찰음식은 사찰에서 일상적으로 먹는 음식을 말합니다. 사찰은 석가모니 부처님의 가르침을 믿고 따르며 그 가르침에 따라 수행하는 곳을 말합니다.

그러므로 사찰음식은 달리 불교음식이라고도 할 수 있습니다. 한국의 사찰음식은 불교가 한국에 전래되면서 시작되었는데 그 역사는 약 1,700여년이 됩니다.

불교가 전래된 이래로 지금까지 불교는 한국인의 심성 깊은 곳에 자리 잡았고 한국 전통문화의 근간(根幹)이자 원형(原形)이 되었습니다.

특히 한국 고유의 음식문화에는 불교적인 요소가 매우 깊고도 광범위하게 자리 잡고 있습니다. 아울러 현대화된 생활양식이 보편화 되면서 전통적인 음식문화와 조리법이 점점 사라져 가고 있는 것이 전 세계적인 공통현상인데 한국도 예외는 아닙니다.

그런 가운데 한국의 사찰에는 여전히 전통적인 음식문화와 조리법이 일상

생활 속에서 그대로 유지·전승되고 있는데 이는 대부분의 한국 사찰이 도시가 아닌 깊은 산속에 자리 잡고 있으며 현대적인 문명사회와 일정한 거리를 둔 채 전통적인 생활방식을 고집하고 있기 때문입니다.

대표적인 사례로 현대화된 오늘날에도 사찰에서는 인류가 수천 년 전부터 사용해 온 음력을 사용하고 있습니다. 음력은 농경과 매우 밀접한 생활양식이며 동시에 산업사회 이전에 유지되었던 수천 년 간의 전통사회를 지탱해 온 생활양식입니다. 이러한 전통방식을 현대화된 오늘날에도 그대로 유지하고 있는 곳은 사찰이 유일하다시피 합니다.

그리고 점차 사라져가고 있습니다만 아직도 많은 사찰에서는 자신들이 먹는 식자재를 직접 농사지어서 확보하고 있습니다. 한국의 유명한 비구니스님들이 수행하는 절에서는 직접 짓는 농사를 지을 때 생명을 죽이는 농약을 사용하지 않고 해충이라고 인간들이 부르는 벌레들을 일일이 손으로 잡아서 옮겨주곤 합니다. 나를 위해 무고한 생명을 해치지 않으려는 불교적 수행의 연장인 것이지요.

또한 그 식자재를 이용하여 전통적인 방식으로 음식을 조리할 때 음식의 맛을 내기 위하여 일체의 화학조미료나 인공첨가물을 사용하지 않습니다.

이는 음식의 맛을 탐하는 것 또한 불교적 수행의 입장에서 보면 금기해야 할 대상이기 때문입니다.

불교에서는 음식의 맛을 말할 때 이 음식이 내 앞에 오기까지 무수한 노력과 정성을 쏟은 이들에게 감사하는 마음을 갖는 것을 최우선으로 여기고 있습니다.

아울러 오랫동안 저장하기 위해 발효와 건조, 염장 등의 전통적인 음식저장방식을 활용하고 있습니다.

이런 점에서 보면 전통적인 음식생활과 조리법을 유지하고 전통적인 방식으로 생산한 지역의 농산물을 활용하며 빠름보다는 느림을, 음식의 쾌락적인 만족이 아니라 음식이 지닌 본래의 맛과 가치를 느낀다는 점에서 사찰음식은 가장 한국적인 슬로푸드라고 할 수 있겠습니다.

## 불교에서 바라보는 음식이란 ?

그럼 불교에서는 ‘음식’ 을 어떻게 바라보고 있을까요?

불교에서 음식은 나의 생명을 유지하기 위한 최소한의 양식에 불과 합니다. 불교에서는 음식을 대함에 있어 두 가지 관점을 두고 있습니다.

먼저 음식이 구성되는 과정을 통해 음식의 존재가 어떠한 존재인지 인식하는 것입니다.

한국을 비롯해 아시아인들이 주로 먹는 쌀을 예로 들어 설명하겠습니다.

밥은 쌀이 있어야 하고 쌀은 볍씨와 농부들의 오랜 노력이 기울여져야 쌀이 됩니다. 또한 볍씨가 자라는 수개월동안 하늘의 태양과 비, 대지의 양분, 그리고 수많은 곤충들과 미생물들의 상호작용에 의해 쌀이 만들어지고 우리가 먹는 밥이 됩니다. 즉, 쌀 한 톨에는 온 우주의 상호작용, 생물계와 무생물계의 밀접한 관계가 담겨 있는 것입니다.

이러한 존재형태를 불교에서는 “연기적 관계(緣起的 關係)” 라고 합니다. 이를 불교에서는 상징적으로 ‘먼지 티끌 하나에 온 우주가 담겨 있다’ 라고 표현합니다.

‘슬로푸드 국제운동본부’ 회장이자 슬로푸드운동의 주창자이기도 한 ‘카를로 페트리니’ 회장은 “ 미식학은 음식과 그것을 만드는 모든 자연적 · 인공적 시스템의 연구” 라고 말한 바 있습니다.

불교에서 바라보는 음식에 대한 관점은 카를로 페트리니’ 회장이 주장하는 음식에 대한 관점과 근원적으로 궤를 같이 한다고 볼 수 있으며 한국의 사찰음식이 국제적인 슬로푸드운동과 매우 깊은 연관성을 지니고 있다고 말할 수 있습니다.

정리하면 불교에서 음식은 곧 연기적 존재입니다. 그러므로 불교에서는 음식을 대할 때 음식 자체의 좋고 나쁨을 논하는 것이 아니라 음식이 이루어진 전 과정을 관찰하는 것입니다.

두 번째로는 음식과 나의 상관관계를 주의 깊게 관찰하는 것입니다.

음식을 바라볼 때 내 안에는 어떤 생각이 떠오르고 그 생각에 의해서 행동이 이루어지게 됩니다. 가령 예를 들면 음식을 보고 먹고 싶다 라든지, 혹은 먹고 싶지 않다든지 하는 생각을 하게 되고 그 생각에 맞는 행동을 합니다.

불교에서는 이 과정을 매우 중요하게 생각합니다. 음식을 바라볼 때 좋다거나 혹은 싫다거나 하는 생각이 곧 집착이고 번뇌의 근본이라고 생각하는

것입니다.

만약 특정한 음식을 좋아하면 항상 그 음식을 먹고 싶어지게 됩니다. 탐닉하게 되면 집착하게 되고 음식의 소중함을 깨닫지 못하고 마음의 평정을 유지하기 힘들어지게 됩니다. 만약 싫어하게 되면 그 음식을 만날 때마다 고통스러워 집니다. 즉 미워하게 되고 음식의 소중함을 깨닫지 못하게 되고 역시 마음의 평정을 유지하기 힘들어지게 됩니다.

불교에서는 이 과정을 매우 중요하게 생각합니다. 음식 그 자체 보다도 음식을 인식하고 받아들이는 과정 속에서 인간이 갖게 되는 마음가짐에 대해서 아주 중요하게 생각하는 것입니다.

그렇다고 불교가 음식을 터부시하거나 부정하는 것은 결코 아닙니다. 불교에서도 음식은 생명을 유지하기 위해 취해야 할, 그리고 취해야만 하는 매우 중요한 존재로 여기고 있습니다. 그렇게 중요한 존재이기 때문에 더더욱 탐닉하거나 집착하기 쉬운 존재이기도 한 것이라는 인식이 있는 것입니다.

정리해서 말씀드리면 불교에서 바라보는 음식은 온 우주의 상호관계에서 만들어진 소중한 존재이자 나의 생명을 유지시켜주는 고마운 존재입니다.

이를 기독교나 이슬람교에서는 신의 축복이라고 할 것입니다.

지난 1990년 광활한 우주로 탐험을 떠난 보이저 1호는 태양계를 떠나기 전 우리 인류에게 한 장의 사진을 보내왔습니다. 그 사진에는 캄캄하고 끝을 알 수 없는 거대한 우주 공간 속의 무수한 별 들 중에서 희미하게 빛나는 작은 별, 지구가 있었습니다.

당시 이 우주탐험 프로젝트에 참여했고, 「코스모스」라는 저서로 전 세계적인 명성을 얻었던 ‘칼 세이건’은 이를 보고 또 다른 저서의 제목을 “창백한 푸른 점”이라고 표현했습니다. 광활한 우주 공간속에서 지구가 얼마나 미미한 존재인지 정말로 잘 표현한 말이라고 생각합니다. 그리고 그 책에는 다음과 같은 말로 우주속의 지구와 또 지구 속에 존재하는 우리 인류의 모습을 그리고 있습니다.

“여기 있다. 여기가 우리의 고향이다. 이곳이 우리다. 우리가 사랑하는 모든 이들, 우리가 알고 있는 모든 사람들, 당신이 들어 봤을 모든 사람들, 예전에 있었던 모든 사람들이 이곳에서 삶을 누렸다. 우리의 모든 즐거움과 고통들, 확신에 찬 수많은 종교, 이데올로기들, 경제 독트린들, 모든 사냥꾼과

약탈자, 모든 영웅과 비겁자, 문명의 창조자와 파괴자, 왕과 농부, 사랑에 빠진 젊은 연인들, 모든 아버지와 어머니들, 희망에 찬 아이들, 발명가와 탐험가, 모든 도덕 교사들, 모든 타락한 정치인들, 모든 슈퍼스타, 모든 최고 지도자들, 인간역사 속의 모든 성인과 죄인들이 여기 태양 빛 속에 부유하는 먼지의 티끌 위에서 살았던 것이다.”<sup>1)</sup>

우리 인간은 홀로 존재할 수 없는 나약한 존재입니다. 햇빛, 대지, 공기, 물과 같은 자연과 그 자연 속에 존재 하는 무수한 생명체들의 도움이 없다면 인간은 한 순간도 살아갈 수 없습니다.

또한 이러한 우주적 관계 속에서 인간은 음식을 매번 만나게 되는 것입니다.

불교에서 음식은 내 생명을 유지하기 위해 다른 생명을 취하는 것이기도 합니다. 혹은 다른 생명이 나의 생명 일부가 되는 것이며 이러한 관계 속에서 보면 나의 생명은 다른 생명에 의해 유지되는 것이므로 나는 거대한 우주의 상호관계 속에서 존재하는 하나인 것입니다.

음식은 이러한 우주적 상호관계를 일깨우는 경적(警笛)과 같은 존재입니다. 우리가 음식을 대할 때마다 우리의 존재성, 그리고 무수한 다른 생명과의 관계성을 끊임없이 일깨우고 있는 소중한 존재라고 할 것입니다.

이와 관련하여 불교에서는 다음과 같은 이야기가 전해지고 있습니다.

“음식을 먹을 때는 다시 생각해야 한다. 즉 첫 번째 손가락으로 밥을 뜯 때에는 일체의 악을 다 끊기를 원하고 두 번째 손가락으로 밥을 뜯 때에는 일체의 선을 완전히 닦기를 원하며 세 번째 손가락으로 밥을 뜯 때에는 닦은 바 선근을 다 중생들에게 돌려주어 다 함께 성불하기를 원하라.”<sup>2)</sup>

## 음식을 약으로 대하는 사찰음식

불교에서는 음식을 약으로 비유하곤 합니다. 약은 우리의 아픈 몸을 낫게 해주는 것을 말합니다. 약은 아플 때 먹는 것입니다. 그리고 몸에 좋은 것이라고 많이 먹을 수도 없고 먹어서도 안 되는 것이 약입니다.

1) 칼 세이건 저, 현정준 역, 「창백한 푸른 점」, 사이언스북스, 2001.

2) 「우바세계경(優婆塞戒經)」

그래서 불교에서는 음식을 약으로 비유하곤 합니다. 음식을 먹지 않으면 죽거나 혹은 병들게 됩니다. 내가 죽거나 병들면 다른 존재에게 유익한 일들을 할 수 없게 됩니다. 즉 음식을 먹는다는 행위는 생명이 유지되고 몸이 병들지 않도록 하는 행위입니다. 그러므로 음식은 곧 약인 것입니다.

불교에서 음식은 자기 건강을 유지할 만큼의 최소한의 양을 섭취할 것을 권장하고 있습니다. 조금이라도 맛에 집착하면 그 순간 음식은 약이 아니라 나와 세상을 병들게 하는 독이 되는 것입니다. 즉 탐욕의 독입니다.

지금까지 이야기 한 것을 정리해보면 사찰음식의 정신은 슬로푸드운동의 지향과 매우 비슷한 궤적을 보여주고 있습니다.

사찰음식은 슬로푸드운동이 지향하는 바와 같이 생명의 다양성, 생명들의 존재방식인 문화의 다양성을 존중하고 그 관계성을 중요하게 생각합니다.

사찰음식은 온 우주와 생명들의 관계성을 주목하고 조화로운 공존을 지향합니다. 이 또한 슬로푸드의 정신과 맥락을 같이 합니다.

슬로푸드운동선언문에 보면 ‘물질적 만족을 고정’ 시킨다는 말이 나옵니다. 불교에서는 이를 ‘지금 가지고 있는 것을 그대로 만족하라’ 라고 합니다. 진정한 행복은 지금 내가 처한 상태를 긍정적으로 바라보고 만족하는 데에서 시작합니다. 다른 누군가와 비교하면서 상대적 빈곤감을 갖는 것은 매우 불행한 일이자 불치의 질병을 앓는 것과 같습니다. 효율성, 빠름 등의 말들의 공통점은 상대적 빈곤감입니다.

사찰음식은 이러한 생활방식에서 벗어나 ‘모든 생명들에게 감사하고 온 세상의 평화로운 공존’ 을 추구합니다. 이 점에서 사찰음식은 곧 슬로푸드입니다. 마지막으로 한국의 사찰에서 식사할 때 염송하는 계송을 소개하면서 저의 이야기를 마무리할까 합니다. 감사합니다.

이 음식이 어디서 왔는가  
내 덕행으로는 받기가 부끄럽네  
마음의 온갖 욕심 버리고  
육신을 지탱하는 약으로 알아  
도업(道業)을 이루고자 이 공양을 받습니다.