

10. 精進料理

精進料理は僧侶たちの修行食であり、寺院で食べる食事であり、仏教の精神が込められた食生活として寺院で受け継がれてきた食文化だ。肉類をまったく使わないだけでなく、香りの強い五辛采(ネギ、ニンニク、ノビル、ニラ、興渠)も使わない。純然たる菜食であるが、植物性食品の多様な配合と調理、加工の過程を通して創られる独特の味がある。豆による良質のたんぱく質の摂取、各種植物性油脂による不飽和脂肪酸の摂取、そして多様な野菜の豊富なビタミン、無機質、繊維質、薬用成分が十分に摂取できる食事だ。¹

最近では成人病の予防や治療のために健康食についての関心が高まり、各寺院で受け継がれてきた固有の調理法と食べ物が注目を集めている。千年の間ずっと食べられてきたことで効果が検証されている精進料理は、今日の私たちが切実に求めている健康で幸福な食生活と言える。²

韓国の仏教は、日本の植民地時代に日本仏教の影響のため妻帯肉食の風習が広がってしまったが、1945年の解放以降、本来の韓国仏教の在り方を回復すべく多くの努力がはらわれた。³ 伝統的な精進料理の伝承もその一つといえる。精進料理には、韓国仏教が1700余年間培ってきた深い思想が余すところなく込められている。

¹ ‘精進料理’ (ハン・ボクチン、2010) 韓国民族文化大百科、韓国学中央研究院

<http://encykorea.aks.ac.kr/Contents/SearchNavi?keyword=%EC%82%AC%EC%B0%B0%EC%9D%8C%EC%8B%9D&ridx=0&tot=1>

² ‘精進料理’ パワーフード・スーパーフード (パク・ミョンユン他、2010) プルンヘンボク

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=777241&cid=48160&categoryId=48160>

³ ‘仏教浄化運動’ (ユン・サンヒョン、2014) 韓国民族文化大百科、韓国学中央研究院

<http://encykorea.aks.ac.kr/Contents/SearchNavi?keyword=%EB%8C%80%EC%B2%98&ridx=1&tot=7>

10 사찰요리

사찰요리(정진요리)는 스님들의 수행 음식인 사원에서 먹는 식사이며 불교의 정신이 담긴 식생활로 사원에서 내려온 음식 문화이다. 육류를 사용하지 않을 뿐만 아니라 향기가 강한 오신채(五辛菜=파, 마늘, 야선, 부추, 흥거)도 사용하지 않는다. 순수 채식으로 식물성 식품의 다양한 배합과 조리, 가공 과정을 통해 만들어 지는 독특한 맛이 있다. 콩에 의한 양질의 단백질 섭취 각종 식물성 유지에 의한 불포화지방산의 섭취, 그리고 다양한 야채의 풍부한 비타민, 무기질, 섬유질, 약용 성분을 충분히 섭취할 수 있는 식사이다.⁴

요즘은 성인병 예방과 다양한 병의 치료로 건강식에 대한 관심이 높아지면서 각 사찰에서 내려온 고유의 조리법과 음식이 주목 받고 있다. 천년 내내 먹었던 것으로 그 효과가 검증되는 정진 요리는 오늘날 우리가 절실히 바라는 건강하고 행복한 식생활이다.⁵

한국불교는 일제강점기에 일본불교의 영향으로 육식대처(肉食帶妻)가 확대되었으나, 1945년 해방 이후 본래의 한국 불교의 기본 방향을 회복할 수 있도록 많은 노력해 왔다.⁶ 그 하나가 전통적인 사찰음식 전승에 있다고 할 수 있다. 사찰음식은 1700년간의 한국 불교가 쌓아 온 깊은 사상을 남김없이 담고 있다.

⁴ ‘사찰음식’ (한복진, 2010) 한국민족문화대백과, 한국학중앙연구원

<http://encykorea.aks.ac.kr/Contents/SearchNavi?keyword=%EC%82%AC%EC%B0%B0%EC%9D%8C%EC%8B%9D&ridx=0&tot=1>

⁵ ‘사찰음식’ 파워푸드 슈퍼푸드 (박명운 외, 2010) 푸른행복

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=777241&cid=48160&categoryId=48160>

⁶ ‘불교정화운동’ (윤·상현, 2014) 한국민족문화대백과, 한국학중앙연구원

<http://encykorea.aks.ac.kr/Contents/SearchNavi?keyword=%EB%8C%80%EC%B2%98&ridx=1&tot=7>