

서울, 경남지역 僧家の 食生活에 관한 조사연구 —II. 主食과 副食 중심으로—

조은자·박선희

성신여자대학교 가정대학 식품영양학과
(1994년 6월 1일 접수)

A study on eating habits of the Buddhist Priesthood in Seoul and Kyongnam —II. Staple food and side dish—

Eun-Ja Cho and Sun-Hee Park

Department of Food and Nutrition, Sungshin Women's University
(Received June 1, 1994)

Abstract

The purpose of this study was to understand dietary culture of the Buddhist priesthood in Seoul and Kyongnam. This survey was carried out through questionnaires for menu, pretreatment, seasoning and recipe and the subjects were 26 temples and hermitages. Foods of the Buddhist priesthood were divided into staple food and side dish.

The results of this study can be summarized as follow:

1. Staple foods of the Buddhist priesthood divided into cooked rice, gruel, noodle and Sujebi. Main materials of cooked rice and gruel were rice, noodle and Sujebi were wheat flour. Menues of staple foods were used white cooked rice, white gruel, wheat noodle and wheat Sujebi, respectively. Soups of noodle and Sujebi were used mushroom and seaweed.

2. Side dishes of the Buddhist priesthood divided into soup(국), stew(찌개), hard-boiled food(조림), steaming food(찜), raw vegetables(생채), cooked vegetables(나물), roast vegetables(볶음), pan fried food(전), baked(구이), wrapped rice(쌈), raw fish(회), Mook(묵). Vegetables divided into green-steam vegetables, edible roots, fruit vegetables, edible mountain herbs and seaweeds. A great difference of used for vegetables had been observed kinds of side dishes. Main materials of wrapped rice, raw fish and Mook was lettuce, raw mushroom and acorn, respectively. Seasonings were red pepper, garlic, green onion and sesame oil.

I. 서 론

우리나라는 三國시대에 이미 불교가 전파되었고, 특히 참선을 위주로 하는 선종에서는 산속에서 단채생활을 하게 되었다. 선문의 수행승이 일상을 통해 준수해야 할 규범인 請規가 제정되면서 결식의 의미는 회박해지고, 그 정신만이 남아서 승가의 식생활을 이루게 되었고 여러개의 발우(鉢盂), 즉 비구의 식기가 만들어지게 되었다¹⁾. 초기 불교에서는 獸鳥魚類가 허용된 것으로 기록되어 있으나, 대승불교의 경전 「入楞伽經」에는 술, 고기, 파등을 금하고 있다. 僧家の 육식 금기는 ahimsa의 사상인 불살생에서 온 것으로 병자에 대해

서는 치료를 위해 술, 고기, 오신채의 섭취를 금지하지 않았다고 하였다²⁾. 肉食의 쇠퇴는 高麗시대 초기에 방생소 설치와 도살금지령으로 왕족이나 귀족이 육식을 멀리하면서부터 시작되었다. 이러한 동물성 식품의 제한은 채소의 재배 및 그 사용을 증가시켜 야채와 산채류, 두류와 김, 미역, 다시마 등의 해조류가 중심이 되어 현재의 寺刹料理에 커다란 영향을 끼치게 되었다.

寺刹음식의 재료들은 매우 제한되고 조약하여 단순한 조리법으로는 고급감을 내기가 어려웠기 때문에 마른 재료들은 물에 담그거나 삶기등의 전처리로 부드럽게 하고 기름을 사용하여 튀기거나 가공의 정도를 높여서 질적 향상을 도모하였고, 五辛菜를 사용하지 않는 山寺

특유의 양념으로 음식의 맛을 내어 왔다. 이렇듯 동물성 식품이 제한된 사찰음식은 식물성 식품의 다양한 배합·조리·가공으로 양질의 단백질과 식물성 지방 그리고 풍부한 섬유소를 공급할 수 있어 현대인의 각종 성인병 예방과 장수식품의 측면에서도 그 우수성이 입증되고 있다. 과학과 산업의 발달과 함께 급변하는 식생활 양상은 사찰음식에도 영향을 끼치고 있으나, 위에서 입증된 여러가지 사실에도 불구하고 승가의 식생활에 관한 연구는 거의 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 승가의 식생활에 관하여 연구할 목적으로 전보³⁾에 이어 서울과 경남지역 승가의 주식과 부식의 종류와 그에 따른 재료, 전처리, 조리법, 양념등을 조사·정리하여 앞으로 승가의 식생활 연구에 기초가 되는 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

기간 : 1992년 8월부터 1992년 11월까지

대상 : 서울과 경남지역에서 무작위로 선별한 보문사의 13개 사찰(서울지역)과 범어사(대성암) 외 11개 사찰(경남지역)로서 총 26개 사찰 및 암자

방법 : 승가에서 사용하고 있는 주식(밥, 죽, 국수, 수제비)과 부식(국, 찌개, 조림, 찜, 생채, 나물, 볶음, 전, 구이, 찜, 회, 목)의 종류, 전처리, 양념 및 조리법을 질문지에 각각 기입하게 하여 조사·정리하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 주식

주식(밥, 죽, 국수, 수제비)의 종류와 재료 및 조리법은 표 1과 같다.

(1) 밥

僧家에서 주식으로 하고 있는 밥은 곡류 및 두류밥, 견과류밥, 야채류밥의 세가지로 크게 분류하였다. 주재료를 쌀 또는 찰쌀로 지은 밥은 흰쌀밥과 기름찰밥이 있었고, 그 외에는 잡곡, 두류, 야채, 산채, 견과등을 혼합하여 밥을 짓고 있었다. 일반 세속에서 말하는 비빔밥은 일상식으로 먹는 경우는 드물었고 大小 行時에 주로 사용하였으며, 큰 선방이 있는 승가에서는 김밥, 버섯덮밥, 유부밥, 짜장밥, 카레밥등을 이용하기도 하였다. 전처리로서 곡류 및 두류밥과 견과류밥의 부재료인 콩, 보리, 팥, 수수, 밤, 대추등은 물에 담그기와 삶기를 주로 하였고, 야채밥의 경우 생재료는 데치기를, 마른재료는 물에 담그기와 기름에 볶기를 하여 밥을 지었다. 조리법으로서 찰쌀이 주재료인 경우에는 주로 찌는 방법이 사용되었고, 끓는 물을 사용하여 조리시

간을 단축하거나 소량의 들기름으로 찰쌀을 볶아서 밥을 짓기도 하였다. 調味料로서는 소금이 가장 많이 이용되었다.

(2) 죽

죽은 곡류 및 두류죽, 견과류죽, 야채류죽, 油종실죽, 乳죽으로 분류하였고 쌀을 주재료로 하여 끓인 흰죽이 가장 많이 사용되었으며 그외에는 찰쌀, 울무가 주재료로 사용되었다. 부재료로는 두류, 견과류, 야채류, 산채류, 油종실류, 한방재료류, 우유등을 다양하게 사용하여 영양식, 풍류식으로 뿐만 아니라 약이식으로도 이용하고 있었다. 조리법을 보면 주재료인 쌀은 갈지 않고 쌀알 그대로 왼쪽상태로 끓이고 있었고, 부재료인 팥, 콩, 잣, 밤등은 갈거나 삶아서 체에 거른 부드러운 상태로 끓이고 있었다. 조미료는 대부분이 소금을 사용하여 담백한 맛을 내었고, 아욱죽에는 고추장, 간장, 참기름, 설탕, 후추등을 사용하여 농후한 맛을 내기도 하였다. 특이한 것으로 산초간장을 사용하여 특이한 향미를 부여하는 인삼죽이 있었다. 예로부터 죽은 곡물에 각종 채소나 산채를 섞어 쑤어서 가난한 사람들의 일상식, 구황식으로 삼기도 하고 또는 약효를 기대하기도 하였으나⁴⁾, 현재 승가에서는 다만 풍류식으로 가끔 이용하였고 병인식으로는 흰죽, 녹두죽, 팥죽, 인삼죽등을 이용하고 있었다.

(3) 국수

승가에서 사용하고 있는 국수의 종류는 크게 손국수와 건국수로 분류하였다. 손국수에는 칼국수, 콩국수, 수수국수, 메밀국수, 참깨국수, 들깨국수등이 있고, 사용하는 주재료가 콩이면 콩국수, 메밀이면 메밀국수로서 주재료에 따라 이름이 붙여졌다. 주로 사용하는 재료는 밀가루였고, 그외에 찰쌀가루, 콩가루, 메밀가루, 수수가루를 섞어서 다양한 국수를 만들고 있었다. 「음식디미방」, 「酒方文」, 「是議全書」에는 국수에 찰기를 더하기 위해 연결제로서 메밀국수에는 찰쌀가루와 밀가루를, 수수국수에는 찰쌀가루를 섞는다고 하였다. 고명은 수제비보다 국수에 더 다양하게 이용되었으며 계란을 쓰는 경우가 있어서 사찰음식의 재료사용에도 많은 변화가 있음을 알 수 있었다. 국물의 맛을 내는데 사용되는 재료로서는 표고버섯, 다시마가 가장 많이 이용되었고 가족나물을 우려낸 국물도 이용되었다. 또한 들깨, 참깨, 잣, 호도등을 사용하여 조악한 僧家음식 재료의 맛을 윤택하게 하였고, 여름에는 삶은 메주콩과 볶은 깨를 갈아 만든 콩국이나 표고버섯 다시국을 시원하게 하여 사용하였다. 古文獻⁶⁻⁸⁾에서는 간장국, 오미자국, 깻국, 평삼은 고기장국등을 국수마는 국물로 사용하였다고 한다. 또한 「음식디미방」에는 참깨를 볶아 쪼개 냉수에 걸러 만든 국물에 국수를 만 것을 녹

표 1. 주식의 종류와 재료 및 조리법

주식	분류	종 류	주재료	부재료.고명	진처리	국물	조미료
밥	곡류 및 두류	쌀밥, 현미밥, 오곡밥, 보리밥, 잡곡밥, 팥밥, 콩밥	쌀 찰쌀 현미	팥, 콩, 수수, 조, 보리	물에 담그기 물에 삶기		소금
	견과류	찰밥 약밥 기름찰밥	찰쌀	콩, 대추, 건포도, 밤, 잣	물에 담그기 기름에 볶기		간장, 설탕, 소금, 꿀, 참기름
	야채류	콩나물밥, 시래기밥, 무우밥, 야채밥, 송이버섯밥, 감잎밥, 감밥, 감자밥,	쌀	나물, 시래기, 무우, 감자, 숙, 송이버섯, 표고버섯, 감잎, 훗잎나물, 감	물에 담그기 기름에 볶기 물에 데치기		소금 간장 참기름
죽	곡류 및 두류	흰죽, 울무죽, 팥죽, 콩죽, 녹두죽, 땅콩죽, 완두콩죽	쌀 울무	팥, 콩, 완두콩, 녹두, 땅콩	삶아 거르기		소금
	견과류	잣죽, 밤죽, 대추죽	쌀	잣, 밤, 대추	갈아 거르기 삶아 거르기		소금
	야채류	산채나물죽, 콩나물죽, 시금치죽, 연근죽, 아욱죽, 호박죽, 인삼죽	쌀 찰쌀	산채, 콩나물, 시금치, 팥, 연근, 호박, 인삼, 대추, 아욱	식초물에 데치기		소금, 설탕, 후추, 된장, 참기름, 간장, 고추장, 산초간장
	油종실	깨죽, 흑임자죽	쌀	깨, 흑임자	갈아 거르기		소금
	乳즙류	우유죽	쌀	우유			소금
국 수	손국수	칼국수, 콩국수, 수수국수, 메밀국수, 참깨국수, 들깨국수	밀가루 찰쌀가루 콩가루 메밀가루 수수가루	호박, 풋고추, 표고버섯, 부추, 오이, 감자, 계란, 홍고추		표고버섯, 들깨, 잣, 가축나물, 다시마, 호도	간장, 참기름, 깨소금, 파, 소금, 고추가루
	건국수	밀국수	밀가루	호박, 오이, 부추		다시마, 들깨, 참깨, 콩, 잣	간장, 소금, 깨소금
수제비	밀수제비, 찹쌀수제비, 감자수제비, 수수수제비	밀가루, 찹쌀가루, 멍쌀가루, 수수가루, 녹말가루	감자, 호박, 미역, 숙		다시마, 표고버섯, 가축나물, 찹	간장, 소금, 깨소금, 참기름, 조미료	

두나화라고 하였다. 「高麗圖京」에 食味十餘品而麵食爲先이라는 말이 있고, 「高麗史」에는 祭禮에 麵을 쓰고 승가에서 면을 만들어 판매하였다고 하였으나 구체적으로 어떤 것인지 알 수 없으며, 「攷事十二集」의 면은 원래 밀가루로 만든 것이나 우리나라에서는 메밀가루로

만든다고 하였다. 佛家에서는 국수를 승소(僧笑) 또는 낭화(浪花)라 하여 스님들이 옛날부터 즐겨먹는 음식이라고 하였으나, 국수는 佛敎의 전파와 함께 중국의 다른 식품과 같이 전래되어 僧家의 음식이 되었던 것이 아닌가 생각한다⁹⁾.

(4) 수제비

승가에서 사용하고 있는 수제비의 종류는 사용되는 주재료에 따라서 밀수제비, 찹쌀수제비, 감자수제비, 수수수제비등으로 매우 다양하였다. 부재료는 주로 감자와 호박이 많이 사용되었고, 밀가루로 반죽하더라도 국물에 감자가 들어가면 감자수제비라 하여 국수의 경우와는 달리 국물을 끓일 때 큼직하게 썬 감자를 넣고 끓이는 경우가 많았다. 찹쌀수제비는 찹쌀가루를 반죽하여 새알심 모양으로 빚거나 썬을 넣어 빚어서 미역, 버섯, 다시마 국물에 넣어 끓이고 있었다. 그 외에 가축나물로 국물의 맛을 내는 점이 특이하였고, 간장, 깨소금, 참기름 외에 인공조미료도 사용하고 있었다.

2. 부식

(1) 국, 찌개

국과 찌개의 재료 및 양념은 표 2와 같다.

국의 사용빈도는 찌개보다 3배 정도 많았으며, 사용되는 주재료로서 국에는 엽경채류가, 찌개에는 열매채소가 가장 많았고, 산채류의 종류는 매우 다양하게 사용되었다. 국에 이용되는 해조류는 대부분이 미역이었고, 김도 소수의 승가에서 이용되고 있었다. 부재료는 국과 찌개에 모두 풋고추가 가장 많이 사용되었고 오신채 중의 하나인 파도 사용되고 있었다. 국과 찌개의 국물의 맛을 내기 위한 조미료로는 주로 간장과 된장이 사용되었고, 양념으로는 고추가루, 참기름외에 마늘과 파도 사용되었고 찌개에 제피가루를 사용하는 점이 특이하였다. 농후제로는 들깨가루가 가장 많이 사용되었다. 찌개에 이용되는 두류 가공품으로서는 두부, 순

표 2. 국, 찌개의 재료와 국물 및 양념

구분	분 류	주재료	부재료	조미료	양념	농후제
국	엽경채류	시레기, 콩나물, 근대, 배추, 호박잎, 아욱, 시금치, 냉이, 머위	풋고추, 애호박, 모자반, 파, 다시마, 쌀뜨물	된장, 간장, 소금	고추가루, 참기름, 식용유, 깨소금, 고추장	콩가루, 들깨가루, 메밀가루, 참깨가루
	근채류	감자, 췌, 무우, 토란	표고, 파, 다시마	간장, 소금, 조미료	고추가루, 참기름, 식용유, 후추	밀가루
	열매채소류	오이, 애호박, 호박	풋고추, 미역, 파	간장, 된장, 소금	참기름, 깨소금, 고추가루, 식초, 마늘, 설탕	
	산채류	썬, 고사리, 버섯, 짜리버섯, 냉이, 산초잎, 원추리, 망초잎	파	된장, 간장	참기름, 후추	들깨가루
	두류	메주콩	우무가사리	소금	설탕	
	해조류	미역, 김		간장		
찌개	엽경채류	시레기, 배추김치, 호박잎	풋고추	된장, 고추장, 조미료	고추가루, 들기름, 제피가루	들깨가루
	근채류	감자, 무우	풋고추	간장, 된장, 고추장	고추가루, 식용유, 마늘	
	열매채소류	애호박, 호박, 풋고추	풋고추, 두부, 열무, 파	된장, 소금, 감장, 고추장	고추가루, 식용유, 마늘, 참기름, 깨소금	들깨가루
	산채류	표고버섯	호박, 감자, 두부, 당근, 무우	다시마, 간장	참기름, 깨소금	
계	두류	두부, 순두부, 비지	호박, 감자, 무우, 시레기	된장	고추가루, 간장, 마늘, 파	

두부, 비지등이 있었고, 두부는 콩을 갈아 끓여서 응고제(간수)를 넣고 응고시켜서 자루에 넣고 눌러서 만든 것을 이용하고 있었다. 두부는 고려시대에 송, 원으로부터 들어와 泡乳 불렸으며 절간음식으로 발달하였다고 한다⁹⁾. 「雅言覺非」에는 두부를 菽乳라 하였고 陵園에는 두부를 만드는 僧院이 있어 궁에 두부를 바치게 하였으며, 이 승원을 조포사(造泡寺)라 하고 山陵을 모시면 반드시 그 곁에 조포사를 두어 제수를 준비하게 하였다고 한다. 소문난 두부는 조포사 두부였던 衍度寺두부, 奉先寺두부처럼 절이름이 붙여져 내려 왔다고 한다⁹⁾. 두류 가공품을 이용한 찌개의 부재료로서 호박, 감자, 무우와 시레기가 사용되었고, 주로 된장으로 국물맛을 내었다.

(2) 조림, 찜

조림과 찜의 재료와 전처리 및 양념은 표 3과 같다. 조림에 이용되는 주재료로는 근채류가, 찜에는 엽경채류와 산채류가 가장 많이 이용되었다. 조리법으로서 조림은 기름에 튀기거나 끓는 물에 데쳐서 우려 내는 등의 전처리를 한 후, 기름으로 튀기거나 볶아서 간장과 설탕 또는 물엿으로 마무리하였고, 찜은 각종 채소류나 산채류를 끓는 물에 익혀 들깨가루와 참쌀가루를 넣어 걸죽하게 하는 특이한 조리법을 사용하였다. 찜의 종류로는 국물에 삶는 찜, 이중술에 증탕하는 찜, 재료를 싸거나 묻어서 익히는 건열찜, 시루에 찌는 찜등 매우 다양하나, 본 조사에서 건열찜은 볼 수 없었고, 삶는 찜이 가장 많았으며, 대부분이 농후제 또는 연결제로

표 3. 조림, 찜의 재료와 전처리 및 양념

구분	분 류	주재료	전처리	간하기	양념	농후제	기름
조림	엽경채류	깻잎, 우엉잎, 토란줄기, 고구마 줄기, 콩나물, 고구마	물에 삶기 물에 담그기	진간장 간장 소금	고추가루 설탕 깨소금 마늘		들기름 참기름 식용유
	근채류	감자, 연근, 우엉, 무우, 고구마, 토란	기름에 튀기기 물에 삶기 식초물에 담그기	간장 진간장 소금 고추장	물엿 설탕 고추가루 참깨 깨소금		참기름 식용유
	열매채소류	고추 오이		진간장	설탕 참깨 조미료		식용유
	산채류	산초열매 제피잎 무릇뿌리	물에 데치기 소금물에 삶기	진간장 간장	생강 물엿 참깨		식용유
	두류	콩, 땅콩, 두부	물에 담그기	진간장 소금	설탕 참깨		식용유
찜	엽경채류	머위잎, 콩나물 미나리, 토란줄기 방아잎, 머위대	물에 데치기	소금 진간장	깨소금 생강 고추가루	쌀뜨물 들깨가루 참쌀가루	식용유 들기름
	열매채소류	꽃고추 애호박 가지 오이		간장 소금 된장 고추장	깨소금 후추 고추가루 조미료	녹말가루 들깨가루 밀가루	참기름 식용유
	산채류	고사리 송이버섯 석이버섯 표고버섯	물에 데치기	간장	깨소금 고추가루 조미료	들깨가루 참쌀가루 녹말가루 밀가루 쌀가루	참기름

표 4. 생채, 나물, 볶음의 재료와 전처리 및 양념

구분	분 류	주재료	전처리	간하기	양념	기름
생	엽경채류	상치, 배추, 겨울초, 열무, 돌미나리, 머위잎, 시금치	소금에 절이기	간장 소금 고추장	식초, 고추가루 깨소금, 마늘, 설탕	참기름
	산채류	도라지, 고비, 더덕 개두릅, 모싯대	소금에 절이기 물에 담그기 물에 삶기	고추장 소금 간장	식초, 고추가루 깨소금, 마늘, 설탕	참기름
	근채류	무우 달래	소금에 절이기	소금 고추장 간장	고추가루, 식초, 깨소금, 설탕, 마늘, 통깨, 조미료	참기름
채	열매채소류	오이 박	소금에 절이기	간장 소금 고추장	깨소금, 설탕, 고추가루, 조미료, 식초	참기름
	해조류	미역	물에 데치기	간장 고추장	깨소금, 고추가루, 식초, 설탕, 조미료	참기름
나	엽경채류	시금치, 미나리, 배추, 근대, 부추, 머위잎, 머위대, 콩나물, 고추잎, 고소, 시래기, 비름, 죽순, 숙주, 고구마줄기, 상치	물에 데치기 물에 담그기 참깨, 참쌀	간장 소금	깨소금, 조미료, 고추가루, 마늘	참기름
	산채류	고사리, 도라지, 두릅, 가죽, 더덕, 산나물, 취나물, 참나물, 다래순, 호잎나물, 망초나물, 돌나물, 별꽃나물, 쑥부쟁이, 씬바귀, 고들빼기나물, 샷갓나물, 참죽나물, 원추리, 모싯대	물에 데치기 물에 담그기	간장 된장 고추장 소금	깨소금, 고추가루, 설탕, 참깨, 파	참기름
	열매채소류	가지	물에 데치기 찜솥에 찌기	간장	깨소금, 고추가루, 다홍고추, 설탕	참기름
	해조류	생미역, 파래, 모자반, 툇	물에 데치기	간장	깨소금, 고추가루	참기름
볶	엽경채류	고구마 줄기, 콩나물, 머위잎, 시래기	물에 데치기 물에 담그기	간장 소금	깨소금 고추가루	참기름
	산채류	버섯, 고사리, 취나물, 도라지, 묵나물, 죽순, 두릅	물에 담그기	간장 소금	깨소금, 후추, 실고추 조미료	참기름 식용유
	근채류	무우, 감자, 우엉		간장 소금	푹고추, 깨소금, 다홍고추, 양파, 파	참기름 식용유
음	열매채소류	호박 가지 박		간장 소금	깨소금	참기름 식용유 들기름
	해조류	미역줄기	물에 담그기	간장	깨소금	식용유

들깨가루, 찹쌀가루, 녹말가루가 사용되었는데 이는 특히 경상도 지역의 僧家에서 주로 이용하는 조리법이었다.

(3) 생채, 나물, 볶음

생채, 나물, 볶음의 재료와 전처리 및 양념은 표 4와 같다.

생채, 나물, 볶음에 이용되는 주재료는 엽경채류와 산채류였으며, 특히 나물에 이용된 산채류는 종류가 매우 다양하였고, 생채에는 무우, 나물에는 가지, 볶음에는 호박이 가장 많이 사용되었다. 전처리로서는 삶거나 데치는 방법이 주로 사용되었고, 그 외에 소금에 절이거나 물에 담가 우려내기 등의 방법도 사용되었다. 나물과 볶음의 기본 간은 간장과 소금이, 생채에는 간장, 소금, 고추장이 주로 사용되었으며, 특히 산채류의 나물에는 된장과 고추장이 주로 사용되었다. 생채, 나물, 볶음에 주로 사용되는 기름으로 생채와 나물에는 참기름만이 사용되었고, 볶음에는 참기름외에도 식용유, 들기름이 이용되었다. 양념에는 깨소금, 설탕, 고추가루가 주로 사용되었고, 五辛菜인 마늘, 양파, 파는 물론 인공조미료도 사용되었다. 일부의 僧家에서는 감자 섀

러드를 감자범벅이라는 이름으로 이용하고 있었으며, 마요네즈, 토마토, 케첩등을 이용하는 속도 있었다. 해조류로서는 생미역, 미역줄기, 파래, 모자반, 툇등이 사용되어 경남의 해안에서 생산되는 재료를 많이 이용하고 있었다. 「상치풀데기」는 서양식의 익힌 salad와 비슷한 조리법으로 상치를 데쳐 양념으로 무쳐서 농후하게 끓인 찹쌀풀에 찍어 먹는 음식으로 매우 특이하였다.

(4) 전(튀김), 구이

전(튀김)과 구이의 재료와 전처리 및 양념은 표 5와 같다.

전이나 튀김에 이용되는 주재료로서는 엽경채류와 근채류가 가장 많았다. 구이에 사용되는 재료는 버섯, 더덕, 도라지, 우영, 마등으로 전(튀김)에 사용되는 재료보다 매우 제한적이었다. 전처리로서는 물에 삶기와 두들기는 등의 방법으로 불쾌취, 아린맛 등을 제거하였고, 양념이 잘 스며 들고, 가열이 쉽게 되도록 하였다. 연결제나 튀김옷으로는 밀가루가 가장 많았고 시판 튀김가루를 이용하기도 하였으며, 사용하는 기름으로는 거의 대부분이 시판 식용유였다. 일본 江戸時代 精進食

표 5. 전(튀김), 구이의 재료와 전처리 및 양념

구분	분 류	주재료	전처리	간하기	기름	연결제	양념
전 (튀 김)	엽경채류	부추, 깻잎, 파, 미나리, 배추, 쪽갓, 양배추, 우엉잎, 근대잎		소금 간장 고추장	식용유 참기름	밀가루	깨소금 후추 설탕 풋고추
	근채류	감자, 고구마, 연근, 우영, 당근, 무우, 토란	물에 삶기 식초물에 담그기 두들기기	소금 간장	식용유	밀가루 튀김가루	후추 풋고추 파
	열매채소류	애호박, 가지, 풋고추		소금 간장	식용유	밀가루	깨소금 고추가루
	산채류	가죽, 방아, 도라지, 두릅, 제피잎, 고사리, 더덕, 소태나물	물에 데치기 물에 담그기	소금 간장 된장 고추장	식용유	밀가루 찹쌀가루	깨소금 후추
	두류	두부		된장	식용유	밀가루	
	해조류	다시마, 김	풀칠하여 말리기		식용유	밀가루 찹쌀가루	
구 이	근채류	우영, 연근, 무우	물에 삶기	소금 간장	참기름	찹쌀가루	깨소금 고추가루
	산채류	더덕, 도라지	물에 담그기 두들기기	소금 간장	참기름		
	해조류	김		소금	식용유		

표 6. 찜, 회, 목의 재료와 전처리 및 양념

구분	분 류	재 료	전 처 리	양 념
찜	엽경채류	상치, 깻잎, 양배추, 호박잎, 근대잎, 배추, 머위잎, 우엉잎, 콩잎, 팔잎, 케일	물에 데치기 찜솥에 찌기	된장, 고추장, 참기름, 고추가루, 깨소금, 마늘, 막장, 파, 젓갈(멸치)
	산채류	삼초잎, 곤달루잎, 개두릅잎, 참취		된장 막장
	해조류	곤포(생다시마)	물에 데치기	멸치젓갈
회	산채류	생표고버섯	물에 데치기	
목	곡류 및 종실류	도토리, 메밀, 녹두, 동부	양금 내기	깨소금, 파, 간장, 참기름

식단에는 곤약(conjak)국을 샴쟁이(狸)국으로 부른다는 지, 두부소금구이를 쨍구이(雉燒)로 불렀다는 기록¹⁰⁾이 있고, 우리나라의 古文獻¹⁶⁻¹¹⁻¹³⁾에도 수조육, 어패류 뿐만 아니라 채소도 적의 재료가 되며 동화적, 당귀적, 송이적, 더덕구이, 우방근적등의 채소적을 설명하고 있다. 본 조사에서도 僧家에서 사용하고 있는 料理名으로 버섯산적, 버섯로스, 콩까스라는 것이 있어 특이하였고, 이러한 점으로 미루어 보건대, 僧家음식의 조약한 재료로 가능한 한 고급의 기름진 음식으로 만들고자 하는 정성을 엿볼 수 있었다.

(5) 찜, 회, 목

찜, 회, 목의 재료와 전처리 및 양념은 표 6과 같다. 우리나라 음식의 상징적인 것 중의 하나로 찜을 들 수 있으며, 상치찜은 우리민족의 서민식을 상징하고, 특히 찜장에 정성을 다한다고 하였다. 「土小節」에는 상치찜을 점잖게 먹는 법을 설명하고 있고, 「星湖僿說」과 「是議全書」에는 채소중에 잎이 큰 것은 모두 찜을 싸서 먹는데 그 중 상치찜을 제일로 여긴다고 하였다. 본 연구에서도 찜에 이용되는 재료로는 대부분이 엽경채류였고, 그 중 상치잎이 가장 많이 이용되었다. 전처리로서 물에 데치거나 찌서 먹었고 해조류인 곤포를 물에 데쳐 찜으로 싸서 먹는 것이 특이하였다. 이때 덜삭은 멸치젓갈을 얹어 찜장대신 이용하는 경우도 있었다. 찜장으로는 주로 된장, 고추장, 막장이 이용되었고, 멸치젓갈도 소수의 승가에서 이용하고 있었다. 막장은 메주가루와 고추가루로 담아 단백질이 풍부하고 젓갈멸치도 발효가 덜 된 상태로 쭉쭉 찢어 찜에 얹어 먹으니 채소에 단백질 급원으로서는 훌륭하다고 볼 수 있다. 회에는 주로 생표고버섯을 물에 데쳐서 사용하였고, 「飮食事典」에는 精進膾를 魚鳥의 고기를 쓰지 않고 식물성만으로 만든 회를 말하고, 무우, 당근, 버섯(표고), 암이(岩茸), 부(麩), 땅두름, 차조기,

방풍등을 계절에 따라 쓰고, 삼배초, 호마초, 감초, 여뀌초등을 사용한다고 하였다. 목에는 도토리, 메밀, 녹두, 동부등을 양금낸 가루를 사용하여 목을 쑤어 깨소금, 파, 간장, 참기름등으로 양념장을 만들어 뿌려서 목무침으로 주로 이용하였고, 그외에 묵볶음, 묵장아찌, 묵구이, 묵전등으로도 매우 다양하게 사용하고 있었다.

IV. 요 약

1. 주식

밥은 쌀, 찹쌀만으로 짓는 흰쌀밥, 기름찰밥이 대부분이었고, 그외의 밥의 주재료는 쌀이었고, 부재료는 잡곡, 두류, 야채, 산채, 견과류 등을 사용하였다. 찹쌀을 주재료로 하는 경우에는 대부분이 찌는 법을 사용하였고, 조미료로는 흰쌀밥을 제외한 거의 모든 종류의 밥에는 소금을 기본으로 이용하였다.

죽은 쌀을 주재료로 한 흰죽이 가장 많았고, 부재료는 유종실류, 한방재료류, 우유등을 이용하여 원죽상태로 끓이는 것이 특이하였다.

국수는 건국수보다는 손국수의 형태가 많았고, 주재료는 밀가루가, 부재료는 콩가루, 메밀가루, 수수가루, 찹쌀가루등이 사용되었으며, 국수 마는 국물에는 표고버섯, 다시마 이외에 들깨, 참깨, 잣, 호도, 가죽나물 등이 이용되었다.

수제비는 밀가루를 주로 이용한 밀수제비가 대부분이었고, 찹쌀 새알심 반죽에는 쑥을 넣어 이용하는 경우도 있었으며, 국물맛은 다시마, 표고버섯외에 가죽나물을 사용하여 특이한 맛을 내었다.

2. 부식

찌게보다 국이 3배 정도 많이 이용되었고, 주재료로 국에는 엽경채류가, 찌게에는 열매채소가 주로 사용되

었다. 국물맛은 간장과 된장이, 양념은 고추가루, 마늘, 파와 참기름이, 농후제로는 들깨가루가 가장 많이 이용되었다.

조림의 주재료로는 근채류가 대부분이었고, 조리법은 기름에 튀기거나 볶아서 간장, 설탕, 물엿으로 조리는 방법이었고, 찜은 각종채소와 산채류를 국물에 익혀 들깨가루, 참쌀가루를 섞어 농후하게 하는 방법이였다.

생채, 나물, 볶음에는 엽경채류와 산채류가 주재료로 사용되었고, 조리법으로는 삶거나 데쳐서 무치는 방법이 많았다. 볶음, 나물에는 간장, 소금을, 산채류에는 된장, 고추장을 기본 간으로 하고 있었다. 생채와 나물에는 참기름이, 볶음에는 들기름과 식용유가 주로 이용되었고, 양념에는 마늘, 파 이외에 인공조미료도 이용되고 있었다.

전(튀김)에는 엽경채류와 근채류가 가장 많이 사용되었고, 버섯, 더덕, 도라지, 우엉, 마등은 여러가지 방법으로 전처리한 후에 구이에 사용되었고, 사용되는 기름은 거의 모두 시판 식용유였다.

쌈의 재료는 상치가 가장 많았고, 쌈장은 된장, 고추장, 막장외에 멸치젓갈도 사용하였다. 회에는 생포고버섯이, 목의 재료로는 도토리, 메밀, 녹두, 동부등이

주로 사용되었고, 조리법으로는 양념장을 뿌려서 먹는 법외에 목볶음, 목장아찌, 목구이, 목전등 매우 다양하였다.

참고문헌

1. 철운. 승가의 식생활 고찰. 해인사 승가대학, 수다라 7: 299, 1970.
2. 김호성역, 사토우츠미오. 초기 불교교단과 계율. 민족사간, 1991.
3. 조은자, 박선희. 서울, 경남지역 僧家의 食生活에 관한 조사연구. I. 식이패턴과 특별식 중심으로. 한국식생활문화학회지 9(2): 111, 1994.
4. 이시진. 本草綱目, 1590.
5. 朴萬鼎. 海西踏行日記, 1700년경.
6. 저자미상. 음식디미방, 1670년경.
7. 저자미상. 주방문, 1600년경.
8. 저자미상. 시의전서, 1800말경.
9. 이성우. 韓國料理文化史. 교문사, p. 331, 1985.
10. 中澤正. 日本料理史考. 紫田書店, 1925.
11. 유종림. 增補山林經濟, 1766.
12. 정양완역, 빙허각 이씨저. 閨閣叢書. 보진제, 1975.
13. 저자미상. 오주연 문장전산고, 1850.