사찰음식, ‘트렌드’를 입다

B is Hip! B-Spot 사찰음식점

전국 곳곳에는 사찰의 깊은 맛과 정신을 계승하면서도 일반인들이 쉽게 접근할 수 있는 훌륭한 사찰음식 전문점들이 운영되고 있다. 조계종에서 공식 인증한 곳부터 미쉐린 가이드에 선정된 곳까지 대표적인 사찰음식 및 채식 전문점을 만나보자.

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com



사찰음식계의 ‘에르메스’

“조계종이 각 잡고 운영한다?!?”
격식과 맛, 비주얼까지 완벽하다는 후기가 있을 정도로 조계종에서 직접 운영하며 사찰음식의 정석을 보여주는 곳이다. ‘선식’ ‘원식’ ‘마음식’ ‘희식’ 등 수행의 의미를 담아 계절별로 제철 식재료를 활용, ‘철학이 담긴’ 코스 요리를 만나볼 수 있다.
사찰음식은 심심하다? 놉! “재료 본연의 맛이 이렇게 화려했어?”라며 무릎을 탁 치게 만든다. 미쉐린 가이드 선정 맛집으로 사찰의 전통 조리법을 현대적 공간에서 고급스럽게 경험할 수 있다.
서울 종로구 우정국로 56, 템플스테이 통합정보센터 5층. 02-733-2081



인사동 속 비밀 정원

“여기가 식당이야, 숲이야?” 문을 열자마자 피톤치드가 뿜어져 나올 것 같은 비주얼!
인사동 터줏대감으로 숲속에 들어온 듯한 인테리어와 풍성한 나물 밥상이 매력적인 곳이다. 각종 산나물, 튀각, 찌개, 전, 연잎밥 등 20여 가지 찬으로 구성된 산촌 정식이 가장 인기 메뉴다.
세계 유명 매체 ‘뉴욕 타임스’에 소개될 만큼 외국인들에게도 인기가 높다. 외국인 친구를 데려가면 “Oh, Amazing Korea!”를 연발하게 만드는 비주얼 깡패 플레이팅이 눈길을 끈다.
서울 종로구 인사동길 30-13. 02-735-0312



채식 요리의 무한 변신

완전 채식(Vegan)을 지향하는 이곳은 유제품이나 계란도 쓰지 않는 메뉴가 많아 전 세계 채식주의자들이 서울 오면 꼭 들르는 ‘글로벌 핫플’이다. 건강한 한끼를 원하는 이들에게 ‘채식의 무한한 가능성’을 보여준다는 평을 받고있다.
메뉴판이 거의 백과사전 수준! 한식, 중식, 양식을 넘나드는 엄청난 종류의 채식 메뉴가 있어서 “무엇을 먹을까?” 행복한 고민에 빠지게 된다.
식당 한쪽에서는 채식 라면이나 간식 같은 식재료도 팔고 있어 쇼핑 재미도 쏠쏠하다. 매콤 구이(콩고기)덮밥, 불구이 쌈밥, 채식 짬뽕, 들깨 칼국수가 주력 메뉴다.
서울 종로구 인사동12길 14-5. 02-735-7171



경주서 만나는 힐링 한 상

경주 여행의 완성은 연잎밥! 불국사 가기 전 무조건 들려야 할 코스다. 혜연 스님이 운영하는 향적원은 ‘부처님께 올리는 음식을 만드는 공양간’이라는 뜻처럼 정갈한 음식을 만날 수 있다.
향기 솔솔 ‘연잎밥’에서 초딩 입맛도 저격하는 ‘콩가스’까지. 파 마늘 등 오신채를 쓰지 않으면서도 깊은 맛을 낸다. 특히 아이들도 좋아하는 콩까스 메뉴가 있어 가족 단위 방문객에게 좋다. 한옥 인테리어로 ‘인생샷’과 ‘인생 건강식’ 둘다 챙길 수 있다. 이슬람 문화권 사람들에게 허용되는 무슬림 친화음식인 ‘할랄 푸드’ 인증점이기도 하다.
경주시 불국로 131. 054-775-0014



가성비로 ‘뿌셨다’

단돈 8000원에 40가지 요리를?
무등산 증심사 입구에 위치해 등산객들이 찾아들면서 사찰음식의 대중화를 이끌었다는 평가를 받고 있는 사찰음식점이다. 뷔페식으로 8000원이라는 저렴한 가격에 건강한 사찰음식을 마음껏 즐길 수 있어 가성비가 훌륭하다는 입소문이 나면서 지역 주민들에게도 사랑받고 있다.
각종 쌈채소, 죽, 나물, 전, 잡채 등 30~40여 종의 반찬들을 만나볼 수 있다. 따뜻한 전통차와 직접 구운 떡 등은 식사의 마무리를 더욱 풍성하게 만든다. 연중무휴지만 오전 11시 30분부터 오후 3시까지 점심만 운영한다.
광주시 동구 동산길 7번길 3. 062-222-1145



고기 없는 중화요리?

“중국집인데 고기도, 오신채도 없다! 그런데 맛있다?!”
버섯과 콩단백으로 맛을 낸 사찰 짜장면은 한 입 먹으면 “아니, 왜 고기 맛이 나지?” 싶을 정도로 감칠맛이 폭발한다. 사찰 짬뽕은 양파와 파 없이 채수로만 맛을 내서 국물이 깔끔하고 시원하다. 탕수육이 아닌, 탕수이는 버섯과 채소를 튀겨내 ‘겉바속촉’의 정석이다.
사장이 사찰음식 대가인 대안 스님에게 직접 전수받은 레시피로 요리한다. 먹고 나서도 입안이 텁텁하지 않고 산뜻 그 자체! ”스님들도 마음 놓고 공양할 수 있는 ‘찐’ 사찰식 중화요리다.
청도군 금천면 금천로 73. 054-373-1569

외국인도 Z세대도 사찰음식에 빠지다

2025년 12월 10일 서울 종로 조계사 관음전에서 열린 ‘사찰음식 전문조리사 자격증 수여식’에는 어느 해보다 많은 사람이 자격증을 받았다. 상·하반기 합쳐 총 91명이 자격증을 취득했는데 이는 2015년 제도 시행 후 최다 인원이다.
‘사찰음식 전문조리사 자격증’은 조계종이 공인한 유일한 사찰음식 관련 자격증이다. 한국불교문화사업단(단장 일화 스님, 이하 문화사업단)에서 운영하는 사찰음식 교육관 ‘향적세계’나 사찰음식 특화사찰에서 진행하는 과정을 모두 이수해야 시험에 응시할 수 있다. 이 같은 자격시험에 합격한 사람 중에는 서수연 조리기능장도 있다.
대전 영선사에서 법송 스님에게 사찰음식을 배운 그는 본지와의 인터뷰에서 “최근 자연주의 음식이 트렌드인데 학교에서 사찰음식을 가르치면 반응이 매우 좋다”면서 “몸을 이롭게 하는 사찰음식을 배우고 한식의 맥을 이어간다는 데 큰 자부심을 갖게 됐다”고 전했다.
2025년 12월 17일 일본 후쿠오카 방송국 ‘RKB’에서는 해인사 법기암 대훈 스님의 사찰음식을 소개했다. 드라마 ‘고독한 미식가’ 주인공 고로 역의 마츠시게 유타카 씨가 직접 리포터로 참여해 사찰음식을 체험했다. 대훈 스님의 송이버섯밥, 깻잎만두, 물김치 등을 마주한 마츠시게 씨는 “눈으로도 영양이 들어오는 느낌”이라며 “이전까지 체험해 보지 못한 맛”이라고 극찬했다.

2025년 사찰음식 전문조리사 91명 배출해…역대 최대 규모
지속가능한 식문화로 주목↑
착한 소비 지향 Z세대 ‘호응’

지난해 국가무형유산으로 지정된 사찰음식은 수행식을 넘어 국내 셰프, 전문조리사부터 일반 대중까지 선호하는 식문화가 됐다. 문화사업단이 지난해 6월 7~8일 서울 양재 aT센터에서 개최한 ‘제4회 사찰음식 대축제’는 2만여 명이 다녀갈 정도로 성황을 이뤘다. 특히 사전등록자 기준 57%가 20~30대여서 사찰음식에 대한 젊은 층의 수요가 뚜렷했다.
이는 ‘가치 소비’ ‘착한 소비’로 대표되는 MZ세대의 윤리적 소비 트렌드와 불살생·절제·생명존중 등의 철학이 담긴 사찰음식이 잘 맞물린다는 증거다. 불살생·절제·생명존중의 원리를 바탕으로 형성된 수행의 식문화라는 ‘가치 서사’가 담긴 사찰음식은 ‘미닝아웃(신념 기반 소비)’과 맞물리며, 젊은 층에게는 “나의 라이프스타일을 증명하는 한 끼”로 해석되고 있다.
기후 위기 등으로 지속가능한 식문화의 중요성이 높아지는 상황도 사찰음식에 대한 주목도를 높이고 있다. 지난해 8월에 열린 ‘사찰음식 국가무형유산 지정 기념 국제학술 심포지엄’에 참석한 파올로 코르보(Paolo Corvo) 이탈리아 미식과학대 교수는 “지역에서 재배한 음식을 조리하는 사찰음식은 매일의 일상 속에서 지속가능성을 보여준다. 이것이 지속가능성의 본질이며 진정한 생태적 전환으로 나아가는 길”이라며 “‘좋은 음식’을 선택할 책임은 우리에게 있다. 사찰음식은 이런 책임의식을 우리에게 일깨워준다”고 강조한 바 있다.
사찰음식의 인기는 ‘채식’이나 ‘힐링’이라는 단어만으로는 부족하다. 2026년 사찰음식은 진정성을 검증받은 문화유산, 나와 사회를 함께 살피는 착한소비의 플랫폼이자 지속가능한 식문화로 확장되고 있다.

신중일 기자

2026 병오년
뜨거운 열정! 꺾이지 않는 도전! 쉼없는 전진!

울산 백양사



사)태화문화복합공간 대표이사장
백양사 주지
묵암 지선 합장

사부대중 일동

(사)태화복합문화공간 만디에서 현재
데이비드 호크니의 미디아아트 상영 중

홈페이지 http://www.bysa.or.kr
YouTube 울산 백양사 검색
Ch 카톡에서 울산 백양사 채널 추가하세요

울산시민과 함께하는 사)태화복합문화공간 ‘만디’.



함월산 백양사.

울산광역시 중구 백양로 67 / 052-243-8712 / 245-8712

백양사 유투브 YOUTUBE 울산 백양사

※광고 홈페이지 QR. 수익 일부는 AI전법에 활용됩니다.