수행의 밥상서 세계인의 문화 자산으로

사찰음식 세계화 위한 전문가 제언



2022년 르꼬르동블루 파리에서 진행된 사찰음식 홍보행사 모습. 수행을 위한 공양이었던 사찰음식은 현재는 지속가능한 식문화로 세계인이 주목하고 있다.
사진 제공=한국불교문화사업단

지난해 사찰음식이 국가무형유산으로 지정된 것은 한국 식문화사에서 매우 뜻깊은 사건이었다. 단순히 특정 음식이나 조리법이 문화적 가치를 인정받았다는 의미를 넘어, 오랜 시간 산사에서 이어져 온 삶의 방식과 철학이 오늘날 사회에 필요한 가치로 다시 조명 받았다는 점에서 큰 의미가 있다. 사찰음식은 화려하거나 자극적이지 않다. 그러나 그 안에는 자연을 대하는 태도와 생명을 존중하는 마음, 절제와 균형의 철학이 깊게 담겨 있다. 빠른 소비와 과잉의 시대를 살아가는 현대인들에게 사찰음식은 불교음식을 넘어 삶의 방향을 다시 돌아보게 하는 문화적 메시지로 다가오고 있다.

사찰음식은 한국불교의 역사와 함께 이어져 온 삶의 문화이다. 사찰에서는 오래전부터 자연과 조화를 이루는 삶을 중요하게 여겨왔다. 필요한 만큼만 사용하고, 식재료 하나도 소중하게 여기며 낭비하지 않는 태도는 수행의 과정과도 연결되어 있다. 그래서 사찰음식은 단순한 채식과는 결이 다르다. 무엇을 먹느냐보다 어떤 마음으로 만들고 먹느냐를 더 중요하게 생각한다. 음식은 몸을 채우는 수단이 아니라 몸과 마음을 함께 다스리는 과정이라는 철학이 담겨 있는 것이다.

현대사회는 점점 더 빠르고 자극적인 맛에 익숙해지고 있다. 간편함과 효율이 중요해지면서 음식 역시 소비 중심으로 변화하고 있다. 이러한 시대 속에서 사찰음식은 오히려 느림의 가치를 이야기한다. 제철 식재료를 사용하고, 오랜 시간 발효를 기다리며, 재료 본연의 맛을 살리는 방식은 자연의 시간을 존중하는 태도와 연결된다. 이는 단순히 건강한 식단을 넘어 삶의 균형을 회복하는 과정이라 할 수 있다.

사찰음식은 2017년 넷플릭스 다큐멘터리 '셰프의 테이블'을 통해 소개된 정관 스님의 이야기를 계기로 세계적인 관심을 받기 시작했다. 당시 정관 스님은 화려한 기술이나 장식보다 자연과 식재료를 대하는 태도를 보여주며 세계 미식계에 깊은 인상을 남겼다. 직접 기른 채소와 오랜 시간 숙성한 장을 사용해 음식을 만들었고, 그 과정 자체를 수행이라고 설명했다. 음식은 단순히 맛있는 결과물이 아니라 자연과 사람이 관계를 맺는 과정이라는 철학은 많은 이들에게 새로운 울림을 주었다.

특히 "식재료와 내가 둘이 아니다"라는 말은 전 세계 셰프들에게 큰 인상을 남겼다. 기술과 창의성이 중심이었던 현대 미식 문화 속에서 정관 스님의 철학은 음식의 본질이 무엇인지 다시 생각하게 만들었다.

이후 해외 유명 셰프와 미식가들이 한국 사찰음식을 배우기 위해 한국을 찾기 시작했고, 사찰음식은 단순한 전통음식을 넘어 하나의 철학적 식문화로 인식되기 시작했다.

최근에는 넷플릭스 예능 '흑백요리사:요리계급 전쟁'을 통해 선재 스님이 선보인 사찰음식의 철학이 다시금 주목받고 있다. 과거에는 다소 낯설고 제한적인 음식으로 여겨졌던 사찰음식이 이제는 건강과 웰니스, 지속가능성을 상징하는 대중적인 식문화의 한 축으로 자리 잡아가고 있는 것이다. 이와 함께 다양한 방송과 콘텐츠를 통해 사찰음식에 대한 관심이 확산되고, 젊은 세대 역시 건강과 환경, 삶의 균형에 대한 관심이 커지면서 사찰음식을 새로운 시각으로 바라보고 있다.

> 최근 사찰음식이 세계인의 공감을 얻고 있는 이유는 한국 식문화가 축적해 온 삶의 방식이 담겨 있기 때문
>
> 현재 세계 식문화의 흐름은 지속가능성 중요하게 바라봐
>
> 사찰음식, 한국이 세계 제시할 중요한 문화 자산으로 평가돼

과거에는 어렵고 생소한 음식으로 인식되었다면, 이제는 몸과 마음의 균형을 추구하는 식문화로 이해하는 흐름이 점차 확대되고 있다.

이처럼 사찰음식이 세계인의 공감을 얻고 있는 이유는 단순히 건강한 음식이기 때문만은 아니다. 그 안에는 오랜 시간 한국 식문화가 축적해 온 발효의 지혜와 자연과 공존하는 삶의 방식이 함께 담겨 있기 때문이다. 특히, 된장과 간장, 고추장 등 장 문화로 대표되는 발효 음식은 한국 음식의 깊이를 완성하는 핵심 요소로 작용한다.

사찰에서는 인공 조미료를 사용하지 않는 대신 오랜 시간 발효한 장으로 맛을 낸다. 이 과정에는 기다림의 시간이 필요하다. 빠르게 만들어지는 음식이 아니라 시간을 통해 깊이를 더하는 방식이다. 이러한 발효문화는 한국 식문화의 중요한 자산이며, 최근 세계적으로도 건강한 식문화로 높은 관심을 받고 있다.

2024년 장 담그기 문화가 유네스코 인류무형문화유산으로 등재된 것 역시 이러한 가치를 국제사회가 인정한 사례라 할 수 있다. 장은 단순한 조미료가 아니다. 지역의 기후와 물, 사람의 손맛, 오랜 시간이 함께 만들어낸 한국 고유의 문화다. 특히 사찰에서는 오랜 세월 축적된 방식으로 장을 만들고 보관해 왔으며, 이를 통해 한국 발효문화의 전통을 이어왔다.

사찰음식은 환경적 측면에서도 중요한 의미를 갖는다. 오늘날 인류는 기후 위기와 음식물 쓰레기 문제라는 큰 과제를 안고 있다. 사찰에서는 식재료를 가능한 한 남김없이 사용하는 '전식'의 개념을 실천해 왔다. 채소의 뿌리와 줄기, 잎까지 모두 활용하고 음식물 쓰레기를 최소화하는 방식은 지속가능한 식생활의 좋은 사례다. 또한 '발우공양'을 통해 먹을 만큼만 담고 남기지 않는 문화 역시 현대사회가 주목해야 할 가치다.

최근 세계 식문화의 흐름 역시 건강과 지속가능성을 중요하게 바라보고 있다. 과거에는 맛과 화려함이 중심이었다면 이제는 음식이 환경과 건강, 삶의 질에 어떤 영향을 미치는지가 중요한 기준이 되고 있다. 이런 흐름 속에서 사찰음식은 한국이 세계에 제시할 수 있는 중요한 문화 자산으로 평가받고 있다.

한식진흥원 역시 사찰음식의 가치를 국내외에 알리기 위해 다양한 노력을 이어가고 있다. 단순히 전통음식 소개를 넘어, 사찰음식에 담긴 철학과 문화적 의미를 함께 전달하는 데 중점을 두고 있다. 음식이 단순한 형태로 소비되는 데 그치지 않고, 그 안에 담긴 가치가 함께 이해되어야 비로소 지속적인 문화적 확산으로 이어질 수 있기 때문이다.

앞으로는 사찰음식이 단순한 유행으로 소비되지 않도록 하는 것이 중요하다. 최근 건강식과 비건 식문화에 대한 관심이 높아지면서 사찰음식 역시 하나의 트렌드처럼 소비되는 경우가 있다. 그러나 사찰음식의 진정한 가치는 단순한 채식 메뉴에 있는 것이 아니라 삶을 대하는 태도와 철학에 있다. 음식의 속도보다 과정의 의미를 생각하고, 자연과 함께 살아가는 방식을 고민하게 만드는 데 사찰음식의 본질적 가치가 있다.

국가무형유산 지정 1주년은 이러한 의미를 다시금 되새기는 계기가 된다. 사찰음식은 과거의 전통에 머무르는 문화가 아니라 오늘의 시대와 미래 세대에도 필요한 가치를 담고 있는 문화유산이다. 무엇을 먹느냐가 곧 삶의 방식과 연결되는 시대에, 사찰음식은 한국이 세계와 공유할 수 있는 중요한 문화적 자산이 될 수 있다. 특히 장 담그기 문화가 유네스코 인류무형문화유산으로 등재되며 한국 발효문화의 가치가 국제사회에서 인정받은 것처럼, 사찰음식 역시 인류가 함께 보존하고 계승해야 할 보편적 문화유산으로서 세계적인 가치를 인정받을 필요가 있다.

생명 존중과 절제, 자연과의 공존이라는 사찰음식의 철학은 오늘날 인류 사회가 직면한 여러 과제와도 맞닿아 있기 때문이다. 앞으로 사찰음식 또한 유네스코 인류무형문화유산 등재로 이어져 세계인이 함께 향유하고 공감하는 문화유산으로 자리매김하기를 기대한다.

화려하지 않지만 깊은 울림을 주는 음식, 자연과 사람의 조화를 생각하게 만드는 음식, 그리고 절제와 균형의 가치를 담은 음식, 그것이 바로 사찰음식이다. 앞으로도 사찰음식이 한국을 대표하는 식문화로서 세계인들의 삶 속에 자연스럽게 스며들고, 지속가능한 미래를 위한 문화적 대안으로 자리 잡기를 기대한다. 한식진흥원 또한 이러한 가치가 더 널리 확산될 수 있도록 꾸준히 노력해 나갈 것이다.



이규민
한식진흥원 이사장

불기2570(2026)년 부처님오신날
우리도 부처님 같이
마음은 평안으로 세상은 화합으로

대한불교조계종 제12교구해인사말사
진주 호국사
주지 학암
신도회 일동
진주 호국사 부처님 진신사리
(증식사리 44과) 친견 봉안
친견기간
2026년 5월 17부터
2026년 8월 24일 100일간
오전 9시~오후 5시
경남 진주시 남강로 626-71(진주성내 호국사) 전화 055)741-4394

영남최고의 관음기도도량
천성산
미타암
사부대중 일동
경남 양산시 주진로 379-61
전화 055)365-4184



