사찰음식, 지속가능 식문화로 부상하다

사찰음식, 국가무형유산 지정 1주년 의미와 과제

신중일 기자 motp79@hyunbul.com

5월 19일은 사찰음식이 국가무형유산으로 지정된 지 꼭 1년이 되는 날이다.

국가무형유산으로 지정된 '사찰음식'은 불교의 정신을 담아 사찰에서 전승해 온 음식으로, 스님들의 일상적인 수행식과 발우공양으로 대표되는 전통적인 식사법을 포괄한다. 사찰마다 다양한 음식이 전승되고 있지만, 공통적으로 불교 사상에 기초해 육류와 생선, 오신채(마늘·파·부추·달래·흥거) 없이 조리하는 채식이라는 점이 특징이다.

역사적으로도 '사찰음식'은 불교가 우리나라에 전래된 이후 오랜 기간 동안 한국의 식문화와 상호 영향을 주고받으며 발전해 왔다. 고려 〈동국이상국집(東國李相國集)〉 〈조계진각국사어록(曹溪眞覺國師語錄)〉 〈목은시고(牧隱詩藁)〉와 같은 문헌에서 채식만두와 산갓김치 등 사찰의 음식과 관련된 기록을 찾아볼 수 있다. 조선시대에는 〈묵재일기(默齋日記)〉 〈산중일기(山中日記)〉의 기록을 통해 사찰이 두부, 메주 등 장류와 저장 음식의 주요 공급처로 역할을 하는 동시에 사대부가 곡식을 교환하는 등 음식을 통해 민간과 교류해 온 모습을 살펴볼 수 있다.

지정 당시 국가유산청은 선정 이유에 대해 이 같이 밝혔다.

"'사찰음식'은 불교 전래 이후 발전해 오며 현재까지 이어져 오고 있으며, '살아있는 것을 죽이지 않는다'는 불교의 불살생 원칙과 생명존중의 철학적 가치를 음식으로 구현해 고유한 음식문화를 형성했다. 현재에도 사찰 내에서 왕성히 전승되고 있으며, 전통적인 조리법을 유지하면서도 창의적으로 재해석하는 등 그 영역을 확장하여 문화적 다양성과 창의성에 기여한다는 점에서 국가무형유산으로서 지정 가치를 인정했다."

사찰음식, 트렌드가 되다

현재 사찰음식은 한국 식문화 트렌드가 되고 있다. 지난해 12월 10일 서울 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.

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 '가치서사'가 담긴 사찰음식은 '미닝아웃(신념 기반 소비)'과 맞물리며, 젊은 층에게는 "나의 라이프스타일을 증명하는 한 끼"로 해석되고 있다.

'흑백요리사2', '공양간의 셰프들', '철학자의 요리' 등의 프로그램에 사찰음식 명장 스님들이 출연하며 사찰음식의 가치와 철학을 알린 것도 인기의 주요한 원인으로 작용했다.

문화사업단, 대중화 '하드캐리'

사찰음식의 교육과 대중화를 이끄는 곳은 문화사업단이다. 문화사업단은 국가무형유산 지정 이후에도 전승 기반을 강화하는 한편, 전문인력 양성을 위해 전문교육기관과 체험관 운영, 국내외 사찰음식 홍보, 국제 교류와 연구 등을 추진하며 영역을 넓혀가고 있다.

특히 사찰음식 대중화와 세계화를 위한 행보는 그 폭이 매우 넓다. 문화사업단은 세계 3대 요리학교인 르꼬르동블루와는 2022년 협약을 체결하고 사찰음식을 채식전문과정(Plant-Based Culinary Arts)의 정규과목으로 채택하도록 했다.

올해에는 뉴욕 하이드파크에 위치한 '미국 요리학교 CIA(The Culinary Institute of America, 이하 CIA)'와 한국 사찰음식 교육 및 문화교류 협력을 위한 업무협약(MOU)을 체결했다.

이번 협약을 통해 양 기관은 CIA 교육과정 내에서 한국 사찰음식과 한국 음식문화에 대한 교육 프로그램을 공동으로 운영하고 강연, 워크숍, 교수진 및 학생 교류 등 다양한 협력 사업을 추진하기로 했다.

특히 채소, 곡물, 허브, 제철 식재료를 활용한 식물성 중심의(Plant-forward) 조리 교육을 통해 사찰음식이 지닌 철학과 지속가능한 식문화 가치를 세계 요리 인재들에게 소개한다는 계획이다.

기후 위기 시대, 지속가능 식문화

사찰음식이 지금 시대에 꼭 필요한 이유는 지속가능한 식문화의 한 축이기 때문이다. 기후 위기 시대에 지속가능성을 담보한 식문화는 중요한 화두다. 환경적 영향을 고려해 음식을 선택하는 '기후미식'이라는 개념이 부상하는 것도 이 같은 이유에서다. 실제 네덜란드, 캐나다 등에서는 '국가 식이가이드(Food-based dietary guidelines)'에 적용해 풍부한 채소와 과일, 통곡물로 된 빵과 파스타 섭취를 권장하며 단백질도 되도록 식물성 식품을 통해 섭취할 것을 권하고 있다. 모두 '지속가능한 식문화'를 정착시키기 위한 노력이다.

지난해 8월 19일 문화사업단이 주최한 '사찰음식 국제학술심포지엄'에 참석한 세계 음식학 석학들은 지속가능한 식문화의 해답으로서 한국불교의 사찰음식에 주목했다.

지속가능한 음식문화를 전문적으로 연구하는 파올로 코르보(Paolo Corvo) 이탈리아 미식과학대 교수는 "지역에서 각자가 재배한 음식을 조리하는 사찰음식은 매일의 일상 속에서 지속가능성을 보여준다. 이는 미래 세대를 위한 삶, 후속 세대가 삶의 질을 이어갈 수 있게 해준다. 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.

석학들이 매료된 사찰음식 본질에는 바로 '오관게'가 있다. 브렌던 R. 월시 미국 CIA 학장은 "'오관게'에 식문화의 미래가 담겨 있다"며 "최근 CIA는 음식물 쓰레기, 재료를 대하는 방법, 동물복지 등의 논의가 활발하다. 이에 대한 해답이 사찰음식에 있다"고도 했다.

2026년 현재 사찰음식은 단순한 음식이 아니라 '바르게 먹고 살아가는 삶의 태도'이자 기후 위기를 넘어서는 '지속가능한 식문화'로 자리매김하고 있다.



한국불교 공양의식 발우공양 모습. 사찰음식의 철학과 가치가 담겨 있다. 사진 제공=한국불교문화사업단

2025년 5월 19일 지정 공고
"불교 생명존중 식문화" 인정
문화사업단, 교육·대중화 견인
'오관게' 철학, 대중에 전파를

숫자로 본 사찰음식

- 6명 사찰음식 명장 스님
- 26명 사찰음식 장인 스님(1급 12명, 2급 14명)
- 627명 사찰음식 전문조리사(스님 117명, 재가자 510명)
- 15개 사찰 사찰음식 특화사찰
- 약 4000명 사찰음식 정규강좌 수강생 기준(2011년~2025년)
- 약 21만명 사찰음식 사회공익 활동 참가자
- 약 16만명 한국사찰음식문화체험관 방문객(2016년~2025년)
- 약 7만5000명 한국사찰음식문화체험관 강좌 참가자(2016년~2025년)

