문화관광콘텐츠로써의 한국 사찰음식에 대한 제고

정효진 (청강문화산업대학교)

차 례

1. 서론
2. 한국 사찰음식의 역사와 특징
2.1 한국 사찰음식의 역사
2.2 한국 사찰음식의 특징
3. 문화관광콘텐츠로써의 한국 사찰음식의 발전 가능성

1. 서론

세계적으로 식문화에 대한 관심이 높아지면서 국가적인 정책 차원으로 음식문화의 중요성을 인식하고 음식문화 산업분야에 대한 다각적인 지원이 활발하게 이루어지고 있다. 이미 전 세계적으로 미각의 나라로 알려진 프랑스의 경우는 '음식은 문화이고 예술이다'라고 주장하며 자신들의 전통 미식을 유네스코 세계 무형 문화유산으로 등재시켰다[1]. 아시아권 식문화에서도 일본 음식은 식재료의 신선함과 눈과 입으로 즐기는 요리임을 내세워 세계적으로 고급 요리로 자리매김하였으며, 태국은 이국적인 스파이시한 맛과 화려한 식문화의 특징을 앞세워 전 세계적으로 이미 친숙한 음식이 되었다. 이렇듯 세계의 많은 국가들은 자신들의 지역적 특색과 차별화된 맛을 내세운 고유의 음식문화를 관광문화콘텐츠로 개발하여 국가적인 차원의 홍보 전략을 펼치고 있다.

이에 한국정부도 한식재단을 출범시키고 국제적인 행사에 한식홍보를 통하여 한식의 세계화에 총력을 쏟고 있다. 하지만 한국음식문화의 정체성에 대한 연구가 미비하여 일시적인 홍보가 이루어지고 있는 실정이다. 이러한 상황에서 음식의 정체성을 담아내는 스토리텔링 기반의 음식문화콘텐츠 전략구축이 필요하다고 보여진다. 음식문화는 외적인 표현양식뿐만 아니라 내적인 요소도 동시에 가지고 있으므로 시각적, 인지적, 감성적인 부분까지 아우를 수 있는 스토리텔링에 관한 접근으로 음식문화의 의미를 확장시킬 필요가 있다.

현재 한식은 한국의 정체성을 담은 세계화 전략이 요구되어지고 있다. 한국 고유의 음식메뉴나 각 지역의 향토음식 발굴에 대한 관심이 활발해지고 있으며, 한식은 '건강식'임을 내세워 다양한 홍보 방안으로 활용하고 있다. 이러한 맥락으로 보았을 때 한국 음식에서 '자연식' '건강식'을 대표하는 것이 바로 한국의 사찰음식임에도 불구하고 전략적인 홍보는 미흡한 실정이다.

한국의 사찰음식은 채식 위주의 식단과 음양오행의 조화로움을 추구하는 철학이 깃든 음식이다. 사찰음식은 '약을 사용하기 전에 먼저 음식으로 치료하고, 그것으로 안될 때 약을 사용하라' 는 부처님의 말씀처럼 '약식동원(藥食同原)'의 개념으로 식생활의 중요성을 말하고 있다. 음식을 대하는 자세, 음식을 만드는 방법, 음식을 먹는 방법에서도 일반 음식과 확연한 차이를 보인다. 이처럼 사찰음식의 뚜렷한 정체성은 스토리텔링 기반의 문화콘텐츠로 발전시켜 나갈 수 있는 가능성이 높다.

바쁜 현실의 삶에서 간편한 패스트푸드를 선호하던 현대인들이 건강에 위협을 느끼게 되자 전 세계적으로 슬로우 푸드에 관심을 가지며 건강을 유지할 수 있는 친환경 자연식단으로 식생활 문화가 변화되어 가고 있다. 이러한 변화 속에서 한국의 사찰음식은 종교적 이념을 넘어서서 자연을 맛을 그대로 느낄 수 있는 조화로운 건강식으로 외국인들도 많은 관심을 보이고 있다. 아시안 월스트리트 저널[2]에서 '아시아 10대 레스토랑'으로 한국의 사찰음식점을 선정하였고, 뉴욕 타임즈에서도 '몸을 따뜻하게 하고 마음을 부드럽게 하는 한국의 사찰음식'이라고 소개한 바 있다.

한국의 사찰음식은 문화관광 콘텐츠로 발전시킬 수 있는 충분한 가치가 있음에도 불구하고 상품화 전략에 대한 연구가 미비하다. 글로벌 시대에 문화관광산업은 경제적으로 극대화시킬 수 있는 전략산업이다. 관광산업에서 단순한 볼거리만 있는 관광 상품보다는 스토리가 있고 직접 체험할 수 있는 문화관광 콘텐츠가 훨씬 매력적

으로 다가온다.

이러한 맥락에서 한국의 사찰음식은 미각을 통한 맛의 경험뿐만 아니라 공감각, 청각, 시각 등 오감을 자극하는 체험 마케팅으로 발전시켜 나갈 수 있다. 또한 우리나라의 사찰은 대부분 수려한 자연경관을 자랑하는 산속에 위치해 있는 산사(山寺)이다. 지방자치 시대를 맞이하여 지방 경제의 활성화 및 지역문화관광 자원의 개발 측면에서 전통사찰음식의 가치 부여 및 개발 방안은 매우 중요하다.

따라서 한국 사찰음식의 가치를 재조명하고 문화관광 상품화의 가능성을 살펴보고자 한다. 사찰음식에 깃들여져 있는 동양 철학과 사찰의 자연환경, 문화적 특징, 다양한 사찰음식의 종류 등 문화관광 콘텐츠로서의 다양한 가치를 갖추고 있는 사찰음식을 재조명할 필요가 있다고 생각된다. 물론 사찰음식을 문화관광콘텐츠로 발전시키기 위해서는 대중이 좀 더 쉽게 다가갈 수 있도록 현대적으로 변화할 필요는 있을 것이다.

2. 한국 사찰음식의 역사와 특징

2.1 한국 사찰음식의 역사

사찰음식이란 절에서 만들어 먹는 불교음식을 말한다. 불교신앙에서 말하는 음식의 섭취, 즉 식(食)은 중생이나 성자의 몸을 각각 존재하는 상태로 유지해 나가는 것을 의미한다[3]. 초기 승가의 식생활은 일반 세속인이 희사한 공양에 의지하여 수행의 일부로서, 비구들이 거리로 직접 나가 탁발 걸식을 하였다. 걸식하는 방법은 '도를 구하는 법식(法式)이라 생각하고 발우가 다 차지 않더라도 먹을 양이 되면 돌아와야 하고 주지 않더라도 애걸하지 말아야 한다고 하였다[4]. 우리나라의 불교 초기의 승가는 일반 세속인들 주변에 위치하고 있었으므로 걸식활동이 쉽게 이루어졌으나 불교의 발전과 억압의 역사 안에서 승가는 깊은 산속에서 수행함에 따라 양식을 자급자족해야 함으로써 사찰음식이 발달하기 시작했다.

하지만 모든 불교권 국가에서 사찰음식이 발달 된 것은 아니다. 소승불교를 믿는 남방불교의 나라인 미얀마, 태국, 라오스, 캄보디아 등의 불교국가는 지금도 탁발한 음식으로 공양하므로 절에서 음식을 만들지 않는다. 북방불교의 영향 아래 있는 중국, 한국, 일본의 경우에는 사찰마다 고유한 조리법이 형성되어 사찰음식 문화가 존재하고 있다. 불교음식은 국가마다 다른 호칭으로 불리고 있는데 중국, 베트남, 홍콩, 싱가포르, 타이완에서는 짜이차이(zhaicai), 일본에서는 쇼진요리(shojin ryori)라 부른다[5].

우리나라에 불교가 전래된 것은 삼국시대로 고구려는 소수림왕 2년(372), 백제는 침류왕 원년(384), 신라는 법흥왕 14년(527)에 불교가 공인되었다[5]. 초기 불교의 수용은 왕실에 의해서였고 왕실의 보호에 의해 발전하였다. 불교가 신앙으로 자리잡으면서 불교음식도 함께 유래되었으며 초기의 사찰음식은 왕실의 궁중음식과 만나게 된다. 삼국시대에는 불교와 함께 들어온 음차(飮茶)의 습관 때문에 다기(茶器)와 식기가 발달했으며, 또한 살생을 금하고 육식을 못하는 계율로 식생활에 큰 영향을 주어 신라, 백제에서는 살생금지령이 내려지기도 했다[6]. 불교가 융성했던 고려시대에는 육식을 절제하는 계율을 바탕으로 채소를 활용한 쌈, 국, 무침 등의 조리법이 많이 개발되며 다양한 종류의 사찰음식으로 발달하기 시작하였다. 특히 채소 저장식품인 절임, 침채류(나박김치, 동치미)가 개발되어 신선한 채소의 성분을 보유할 수 있는 가공법으로 현재 김치의 원형이 되었다[7]. 또한 떡, 과정류, 유밀과(밀가루나 쌀가루를 기름, 꿀, 술로 빚어 반죽하여 튀긴 음식)가 유행했는데 이것은 불교의식 중에서 헌다의식(獻茶儀式)의 발달과 더불어 다과문화로 발달하게 되었다. 고려시대에는 간장, 된장, 김치 등 저장음식과 두부, 콩나물, 국수, 떡, 약과, 다식 등 사찰음식의 종류가 매우 다양해진 것이 특징이다. 유교를 숭상하고 불교를 배척하던 조선시대에 와서는 사찰음식이 평민들의 민속음식과 만나면서 토속적인 분위기를 갖게 되었다.

2.2 한국 사찰음식의 특징

한국의 사찰음식은 담백한 맛이 특징으로 자연에서 얻은 식재료 본연의 맛이 살아있다. 채소와 곡류, 두류, 해조류 등 식재료 고유의 특성을 살리는 조리법을 중시하며 제철 재료를 활용하여 자연 그대로의 맛을 느끼는 것이 사찰음식의 특징이다. 또한 향이 강한 식물인 오신채(五辛菜)를 사용하지 않기 때문에 양념으로 쓰이는 식재료의 맛이 강하지 않아 담백한 맛을 낸다. 음식의 맛을 낼 때 저염(低鹽), 저당(低糖)을 기본으로 하여 버섯, 산채, 해조류 등 신선한 재료를 말려 가루로 만든 것을 천연조미료로 활용한다.

▶▶ 그림 1. 사찰음식의 다양한 종류들

▶▶ 그림 2. 사찰음식의 저장식품
(왼쪽부터 산초장아찌, 감김치, 통도사 장독대)

⑴ 육식 및 오신채(五辛菜)의 금지

사찰음식의 가장 큰 특징은 우유를 제외한 동물성 식품은 사용하지 않는다는 점과 오신채(五辛菜)를 사용하지 않는다는 점이다. 오신채(五辛菜)란, 향이 강한 자극성 있는 식물로 파, 마늘, 달래, 부추, 홍거의 다섯 가지인데 이것을 먹으면 음심(淫心)을 일으켜 수행을 방해한다 하여 사찰에서 금하였다고 한다. 육식의 금지는 대승불교에서 온 것이며, 소승불교에서는 육식의 금지가 없어 소승불교인 미얀마, 태국 등에서는 공양에 고기와 생선을 올린다. 우리나라는 대승불교가 중국으로부터 들어오면서 육식과 오신채를 금하는 전통이 현대까지 이어져 온 것으로 보인다. 그러나 필요에 따라서는 육식을 허용했는데, 병자의 치료를 위해서는 육식과 오신채를 금하지 않았다.

⑵ 저장식품*발효식품의 발달

사찰에서는 신선한 야채와 산채를 김치, 장아찌, 짠지, 부각, 자반, 말림, 가루 등의 방법으로 잘 저장하였다가 반찬으로 사용하는데 이는 신선한 채소를 구하기 힘든 한겨울에도 채소의 영양분을 얻기 위함이다. 불교 계율에서는 윤회의 악업으로부터 벗어나는 것이 불교수행의 목적이므로 생의 집착의 표본인 음식재료의 저장을 금하고 있으나 깊은 산속에 위치해있는 한국의 승가에서는 식량을 자급자족해야 했기 때문에 저장 식품인 장아찌류와 발효식품인 장류가 매우 발달하였다. 간장, 된장 등의 장류는 오신채 사용을 금하고 있는 사찰음식에서 맛을 내기 위해서는 필수적이다. 또한 육식을 금하고 있는 사찰음식에서 콩으로 만든 메주는 질좋은 단백질을 얻을수 있으며 에너지원의 역할을 한다. 사찰음식으로 유명한 약산 통도사에 거대한 장독대가 존재하는 것도 이러한 이유이다.

⑶ 제철 재료의 활용

우리나라의 사찰은 산중에 위치하여 산에서 채취할 수 있는 다양한 산채를 많이 활용하는 것이 특징이다. 산이나 들에서 제철의 나물들을 채취하여 국, 무침, 쌈 등으로 먹고 말려서 가루를 내어 천연조미료로 사용하기도 한다. 대표적인 것으로 개미취, 수리취, 더덕, 잔대순, 다래순, 각종 버섯류 등이 있다. 사찰음식에서 활용하는 다양한 산채류는 맛뿐만 아니라 약효도 좋은 것으로 알려져 있다. 사찰음식에서 활용하는 산나물의 효과는 감기, 당뇨병, 자양강장, 해열, 진통, 냉증 등 매우 다양한 질병에 약용으로 활용되었다[8]. 이는 약과 음식을 동일하다고 여기는 '약식동원(藥食同原)'의 개념으로 식생활의 중요성을 말하고 있다. 한국의 사찰음식은 제철에 제 곳에서 나는 재료로 정성껏 만든 음식으로 먹는 사람의 몸과 마음이 모두 깨끗해지는 것에 중점을 두고 있다.

⑷ 음차(飮茶) 및 다과류의 발달

차를 오랫동안 마시면 사고력이 깊어지고 몸이 가벼워지며 눈이 밝아지는 효능이 있어 불교에서는 차를 많이 마시게 되었다. 고려는 불교를 국교로 하여 육식을 절제하는 환경에서 차가 성행하여 다과상차림이 하나의 예절이 되며 유밀과, 다식과 같은 한과류의 조리기술이 발달하였다. 밀가루나 쌀가루를 기름, 꿀, 술로 빚어 반죽하여 튀기는 유밀과는 한국불교로 토착화되는 과정에서 만들어진 불교식품이다.

⑸ 한국 사찰음식 조리법의 특성

한국의 사찰음식은 동물성 식품과 오신채를 제한하는 대신에 맛을 내기 위한 다양한 식물성 식품을 이용한 조리법이 독특하게 발달되어 왔다. 육류 제한으로 부족한 단백질 보충을 위해 두부, 된장 등 콩제품을 많이 이용하였으며 열량 보충을 위해 튀김이나 전 등 기름을 사용한

조리법이 많다.

사찰음식에는 조리의 3대 원칙이 있다. 첫째로는 '청정의 원칙'으로 청정한 채소로 만든 깨끗함을 말하고 육식, 젓갈, 오신채를 사용해서는 안되는 것이다. 둘째로는 '유연의 원칙'으로 짜거나 맵지않게 자극이 적게 조리하여야 한다는 것이다. 셋째는 '여법의 원칙'으로 양념 시 단 것, 짠 것, 식초, 장류 순으로 넣어 조리하여야 하며 적은 양념으로 자연 그대로의 맛을 살려야 한다. 또한 조리하는 이의 마음가짐도 중요시하게 여겨 쌀 한 톨도 소중히 하여 쌀뜨물도 버리지 않고 모아서 죽을 쑤어먹을 정도로 음식 재료를 소중히 하였다.

3. 문화관광콘텐츠로써 한국 사찰음식의 발전 가능성

(1) 풍부한 관광자원을 연계한 체험형 문화관광 콘텐츠로의 개발

최근 관광마케팅에 관한 연구에 따르면 여행목적지를 선택할 때 자연에서의 휴식, 여행지의 음식과 문화의 역사성 등을 중요한 요소로 생각한다는 연구결과가 있다[9]. 한국의 사찰은 대부분이 산사(山寺)라 불리울 정도로 고요한 자연에서의 휴식을 최적의 상태에서 제공할 수 있는 조건을 갖추고 있다. 또한 문화의 역사성 측면에서 보자면 불교 문화재는 한국의 문화유산인 국보의 53~70%, 보물의 66%를 차지하고 있을 정도로 전통 문화재로서의 비중이 매우 크다[10]. 따라서 자연환경의 매력과 함께 불교문화유산을 보기 위해 찾는 이들에게 새로운 음식문화, 한국의 사찰음식까지 접할 수 있도록 하는 것은 관광지로서의 매력 요건을 더욱 높일 수 있을 것이다.

관광 상품은 관광객의 욕구 충족을 위한 유, 무형적인 요소가 혼합된 성격을 갖고 있다[11]. 특히 음식은 일상의 삶을 바탕으로 하고 있기 때문에 관광의 요소로 빼놓을 수 없는 부분이다. 새로운 곳을 방문하면 새로운 음식에 대한 경험도 동시에 이루어지기를 기대하게 된다. 하지만 멋진 자연경관 속에 위치한 사찰을 방문했을 때 사찰 고유의 음식을 체험해보는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 수용자는 수용하고자 하는 욕구를 지니고 있으나 실질적으로 수용자와의 커뮤니케이션이 원활하게 이루어지지 않고 있는 실정이다.

사찰 음식을 관광문화 콘텐츠로 발전시켜 나갈려면 지방자치당국의 관광자원 안내와 연계되어 사찰음식 체험을 체계적으로 프로그램화하여야 하며, 한식 세계화와 연계한 홍보로 사찰의 식문화를 담은 홍보책자 및 외국어 번역도 필요하다.

사찰 방문과 사찰음식을 연계하여 풍부한 볼거리와 먹거리를 함께 제공함으로써 체험 관광이 이루어질 수 있도록 해야 한다. 음식은 오감으로 체험할 수 있는 대표적인 체험상품이기 때문에 다른 문화권의 음식을 몸소 경험해보기 위해서 비용을 지출하는 것을 꺼리지 않는다. 일본의 경우 유명 사찰에서는 일반인들이 사찰음식을 체험할 수 있도록 사찰 내에서 관광객을 위한 전문사찰음식점이 운영되고 있으며, 사찰음식을 일반인에 맞게 대중화, 고급화시켜 고유의 전통문화가 가미되도록 제공하고 있다.

또한 우리나라 사찰음식은 지역에 따라 각각 다른 종류의 음식이 발달되어 온 것이 특징이다. 사찰음식은 제철에 제 곳에서 나는 재료를 활용하여 조리하기 때문에 각 사찰의 자연환경과 조리방법에 따라 다른 맛과 영양을 가지고 있다. 독특하고 고유한 사찰 특유의 대표 메뉴는 더욱 발전시켜 나가야 하는 중요한 부분이다.

표 1. 주요 사찰의 대표적인 음식

사찰	음식명
여주 신륵사	연잎밥, 우엉구이, 돌나물김치, 작약꽃튀김, 국화송편, 표고버섯찹쌀전병무침, 소리쟁이무침, 호박시루떡
양산 통도사	두릅 무침, 표고버섯 밥, 가죽 김치
순천 송광사	연근 물김치, 죽순 김치, 죽순 장아찌
합천 해인사	가지지짐, 고수무침, 상추불뚝전, 산동백튀각, 한해물김치, 머위탕, 느타리버섯 튀김, 표고버섯 잡채, 표고버섯 밥
구례 화엄사	상수리잎 쌈밥, 죽순채볶음, 두릅전, 취나물 쌈밥, 참죽전, 참나물 무침, 아시아꽃 튀김, 오미자술
해남 대흥사	더덕장아찌무침, 마구이, 원추리나물 무침, 쑥버무리, 배추꽃밥, 엉겅퀴국, 쑥부쟁이 나물

이렇듯 지역성을 가지고 있는 사찰음식을 인상적인 음식문화콘텐츠로 만들려면 지역 음식의 정체성을 담아내어 특화된 향토관광상품으로 개발하는 것도 좋은 방법이다. 지역 웹사이트, 스마트폰 어플리케이션 등 일반인들이 쉽게 접할 수 있는 매체를 활용하여 관광안내와 연계된 사찰음식문화 관광루트 개발, 그 지역의 대표적인 사찰음식, 대표적인 식재료의 약효, 사찰의 설화, 인물 등을 스토리텔링하여 관광 콘텐츠로 개발하면 수용자들의 체험성을 극대화시킬 수 있을 것이다.

⑵ 영혼을 맑게 하는 소울(Soul)푸드의 체험, 템플스테이 활성화

불교에서는 음식을 배불리 먹거나 즐기는 것이 아니라 음식의 섭취 또한 수행의 과정이라 여긴다. 필요한 영양분을 최소한으로 충족시키고 음식을 약과 같이 대하는 자세는 음양오행에서의 맛의 상생론과 상극설에 중요한 영향을 끼쳤다. 사찰음식에서는 맵고, 달고, 시고, 짜고, 쓴 오미(五味)를 조화시켜왔으며 시각적으로도 붉은색(紅), 녹색(綠), 노란색(黃), 흰색(白), 검정색(黑)의 오색(五色)을 지닌 식재료를 활용하여 음양오행의 원리로 조화시켜 왔다. 오색떡, 오색 화전, 구절판 등이 오색(五色)과 오행을 맞춘 대표음식으로 한국 전통음식에 적용된 음식의 색상은 불교의 영향을 받아 자연스럽게 형성된 것이라 보여진다.

또한 사찰에서의 식사법을 '발우공양'이라 하는데 '발우'는 '양에 알맞은 그릇'이란 뜻이고 '공양'은 절에서 하는 식사를 의미한다. 발우공양은 수행하시는 스님들의 전통적인 식사법으로 독특한 식사예절을 익혀볼 수 있다. 모든 사람이 같은 음식을 한 자리에서 똑같이 나누어 먹고 공동체의 단결과 화합을 고양시키는 평등 사상, 발우의 음식을 남기지 않도록 하여 조금의 낭비도 없는 절약사상, 청결 사상 등을 포함하고 있는 수행의 한 과정으로 행해진다.

이렇듯 사찰음식은 동양철학의 바탕이 되는 음양오행 사상과 불교의 정신이 깃든 음식으로 한 번의 식사를 체험해보는 것만으로도 독특한 불교의 철학을 느껴볼 수 있다.

이러한 불교의 독특한 식문화와 불교 문화를 체험해보고자 하는 이들이 늘어나면서 요즘 각광받고 있는 것이 템플스테이다. 템플스테이는 각종 스트레스에 시달리는 현대인들에게 참선, 예불, 다도 등을 통해 명상을 할 수 있는 사유의 시간을 가질 수 있도록 하며, 발우공양 체험 등으로 심신을 안정시킬 수 있는 새로운 문화체험 콘텐츠로서 매우 매력적인 요소를 지니고 있다.

특히 한국의 사찰은 대부분 산 속에 위치해있는 특징 때문에 일반인들이 쉽게 접근하는 데에 거리적인 어려움을 안고 있어 며칠 동안 절에서 머물며 불교의 문화를 체험해볼 수 있는 템플스테이가 발달할 수 있었다. 한국의 템플스테이는 종교를 뛰어넘은 문화관광콘텐츠로서 많은 이들에게 관심을 받고 있지만 아직까지 여러 가지 어려움을 지니고 있다. 템플스테이 참여자 중 외국인을 대상으로 설문조사 결과 불편했던 사항으로 꼽은 것이 바로 발우공양을 지적하였다[5][12]. 발우공양에 담겨있는 의미는 존중하지만 발우에 담긴 음식을 남기지 않고 깨끗이 먹은 후 마지막에 자신의 발우를 물에 씻어 마시는 것이 매우 어려웠던 부분으로 꼽은 것이다. 이러한 부분은 서양의 음식문화에서는 경험해보지 못한 이색적인 문화인만큼 불교사상을 침해하지 않는 범위에서 현대적으로 변형하면 외국인 관광객의 참여도를 좀 더 높일 수 있는 하나의 방법이 될 것이다. 요즘 여러 사회단체에서 실행하고 있는 '빈그릇 운동'은 사찰음식의 발우공양을 현대적으로 응용한 좋은 예가 된다. 빈그릇 운동은 음식을 먹을 만큼만 덜어서 먹고, 남기지 않고 깨끗이 비워 먹음으로써 욕심을 버리는 정신과 절약운동으로 개개인의 생활양식을 변화시키고자 하는 사회적인 캠페인으로 발우공양에 담겨있는 평등사상, 절약사상, 청결 사상은 그대로 보존하고 있다.

최근에 들어 대한불교 조계종에서는 템플스테이 활성화를 위해 다양한 일정의 템플스테이를 개발하고 있다. 며칠 동안 절에서 머물면서 예불, 참선, 다도 등을 통해 불교의 전통을 그대로 느껴보는 전통형 템플스테이뿐만 아니라 참여자가 좀더 자율적으로 지내는 휴식형 템플스테이 등을 개발하여 대중이 좀 더 쉽게 다가갈 수 있는 프로그램을 제공하고 있다. 앞으로는 사찰음식을 직접 조리해보고 체험하는 과정을 통해 자연이 주는 고마움과 우리가 너무 많이 먹어서 병이 드는 것을 명상할 수 있는 사찰음식 중심의 템플스테이 프로그램을 개발한다면 좀 더 대중의 참여도를 높일 수 있을 것이라 생각된다.

⑶ 자연의 맛을 담은 건강식으로 대중화

건강이 현대사회에서 가장 중요한 문화코드가 된 지금 채식 위주의 사찰음식에 대한 관심이 높아지고 있다. 한국의 사찰음식은 매우 우수한 건강식이다. 저염・저당으로 조리된 채식 위주의 담백한 음식은 각종 성인병을 예방할 수 있고 다이어트식으로도 매우 좋다. 또한 육류 섭취를 제한하는 사찰음식은 지방 부족을 해결하기 위해 잣, 땅콩 등의 견과류나 콩, 두부, 들깨 등을 많이 활용하는데 견과류를 규칙적으로 섭취하는 사람들은 심장질환에 걸릴 확률이 35~50% 정도로 낮다는 연구결과도 있으며 콩류는 항암 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 이렇듯 건강을 유지하고 질병을 예방할 수 있는 사찰음식을 일상식으로 쉽게 접근할 수 있도록 실용적인 메뉴 중심으

로 대중화하는 것이 필요하다. 일본 및 대만의 경우에는 사찰이 도심에 있어 템플스테이 체험과 사찰음식을 일상식으로 일반인들이 쉽게 접할 수 있다. 현재 우리나라도 사찰음식 전문가로 명성있는 스님들의 특화 음식을 내세운 사찰음식 전문점이 점차적으로 늘어나고 있는 실정이지만 대중에게 편안하게 다가가기에는 아직은 역부족이다. 자연의 맛을 그대로 느낄 수 있는 사찰음식의 대중화를 위해서는 불교계의 노력 뿐만 아니라 사찰음식을 한식의 전통식에 포함시켜 한식 세계화와 연계하여 메뉴에 대한 많은 연구와 개발이 이루어져야 한다. 또한 사찰음식의 잠재적인 고객인 세계인의 눈높이에 맞춰 글로벌스탠다드(Global Standard)에 맞는 다양한 메뉴 개발, 서비스 방법에 대한 개선, 시각적인 만족감을 줄 수 있는 담음새 연출, 국제적인 행사를 통한 홍보 등이 필요하다. 우리의 자랑스런 문화유산인 사찰음식의 전통을 지키면서 현대적인 감각으로 변화를 준다면 국내뿐 아니라 해외시장에서도 경쟁력을 가질 수 있는 문화 콘텐츠가 될 것이라 기대된다.

참고문헌

[1] 이미령, 파리의 사랑 뉴욕의 열정, 2010년, 우듬지, p.80.
[2] 아시안 월 스트리트 저널, 2005.07.22 기사참조
[3] 망월불교대사전, 홍법원, p.200.
[4] 철운, 승가의 식생활 고찰, 해인사 승가대학.
[5] 정효림, 관광과 사찰음식, 2010년, 석사학위논문
[6] 선재스님, 선재스님의 사찰음식, 디자인하우스, 2000년.
[7] 선재스님, 전게서, 2000년, p.56.
[8] 대안스님, 마음의 살까지 빼주는 사찰음식 다이어트, 랜덤하우스중앙, 2004년.
[9] 이애주, 관광지 선택행동에 관한 연구, 1989년, 박사학위 논문.
[10] 김종명, 한국의 세계불교유산, 2008년, 집문당.
[11] 최승이, 우리나라 관광산업투자의 산업연관분석, 1986년, 박사학위논문 p.142.
[12] 김영훈, 전통문화콘텐츠로써의 템플스테이 개발에 관한 연구, 2007년, 복지정책연구 제 23집 참조

저자소개

● 정 효 진(Hyo-Jin Jung)

- 1993년 2월 : 한양대학교 불어불문학과 (문학사)
- 1995년 6월 : Centre D'etudes des Techniques de Creation D'espaces de Communication 실내장식미술 전공
- 1999년 12월 : Le Cordon Bleu 프랑스 요리 전공
- 2009년 8월 : 건국대학교 미생물공학과 와인 전공 (이학석사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 청강문화산업대학교 푸드스타일리스트 전공 교수

<관심분야> : 조리, 음식, 푸드스타일링, 문화.