

## 건강한 미식 여행, 한국 사찰음식을 찾아서

-- 쿠킹 클래스부터 미쉐린 원스타 레스토랑까지 다양한 사찰음식 체험

(서울, 한국 2019년 6월 28일 PRNewswire=연합뉴스) "나는 셰프가 아닙니다. 수행자입니다." 넷플릭스 '셰프의 테이블'로 전 세계에 알려진 한국 사찰음식의 대가, 정관 스님의 말이다. (인터뷰 링크 첨부: <https://www.youtube.com/watch?v=LQiX4M07Kao&t=23s>) 음식은 그에게 왜 '수행'이 되었을까. 그 철학이 궁금하다면 '한국 사찰음식'을 알아보자.

<https://www.multivu.com/players/English/8567451-experience-korean-temple-food-at-templestay/>

사찰음식이란 절에서 먹는 음식을 뜻한다. 하지만 이는 사찰음식에 대한 굉장히 좁은 정의로, 한국 사찰음식의 본래 뜻은 음식 재료를 재배하는 일부터 음식을 만드는 일, 먹는 것까지 모두 하나의 수행으로 여기는 걸 의미한다.

사찰음식은 살아있는 생명을 중시하고 자연과의 조화를 추구한다. 그 때문에 육류와 어류 등 모든 동물성 식품과 화학조미료를 사용하지 않는다. 오로지 제철 채소와 사찰에서 직접 만든 된장과 간장 등의 양념을 사용한다. 한국불교 전통에 따라 파, 마늘, 부추, 달래, 흥거의 '오신채' 역시 사용하지 않아 자극적이지 않으며 산뜻한 채식 그 자체다.

한국에서 이런 사찰음식을 제대로 경험해보려면 역시 절에 가야 한다. 이때는 '템플스테이'라는 문화체험이 가장 좋다. 템플스테이는 1박 2일처럼 짧은 기간 동안 절에서 머물며 한국 전통문화를 체험해보는 프로그램이다. 한국 전역에 130여개 템플스테이 사찰이 운영되는데, 이 중에는 사찰음식을 직접 만들어보는 곳도 있다.

먼저 '셰프의 테이블'에 감명받았다면 정관 스님과 사찰음식을 만드는 '백양사'가 첫 번째 옵션이 될 것이다. 한국에서 본래 사찰음식으로 유명한 '진관사' 역시 비구니 스님들의 손맛을 경험할 수 있는 유서 깊은 사찰이다. 독특한 향과 풍부한 영양이 돋보이는 연잎밥을 직접 만들어보고 싶다면 '봉선사'를 가면 된다. 세 네 가지 사찰음식을 한꺼번에 만들어보고 싶다면 '동화사' 역시 매력적인 선택이 될 것이다.

길게 시간을 내기 어렵다면 서울 관광명소 인사동의 '한국사찰음식문화체험관'을 가보자. 매주 토요일 오전 외국인을 위한 사찰음식 원데이 쿠킹 클래스 'Let's Learn Korean Temple Food'를 영어로 진행한다.

아주 멋진, 제대로 된 사찰음식을 레스토랑에서 먹고 싶다면 3년 연속 미쉐린 원스타에 빛나는 사찰음식 전문점 '발우공양'이 가장 완벽할 것이다.

발우공양은 본래 한국불교의 전통적인 식사법을 의미한다.

발우공양은 전국 사찰에서 생산한 재료로 코스요리를 선보이고 있는데,  
옛날부터 두부로 유명했던 사찰에서 직접 두부를 받아서 만드는 요리, 담근 지  
20년이 넘는 간장으로 만드는 특별한 사찰음식을 맛볼 수 있다.

생각만 해도 건강해지는 한국 사찰음식, 몸과 마음의 건강을 모두 챙기고 싶다면 올여름,  
한국으로 떠나보자.

문의:

한국사찰음식문화체험관 'Let's Learn Korean Temple Food'

- 운영시간: 매주 토요일 10:30~12:00 / 비용: 1만원 / 예약 및 문의: [info@templestay.com](mailto:info@templestay.com)  
/ 문의 전화: +82-2-733-4650

미쉐린 원스타 사찰음식 레스토랑 '발우공양'

- 점심과 저녁 코스 운영, 예약 필수 / 비용: 1인당 3만원~9만 5천원 / 문의 전화: +82-2-733-2081  
/ 홈페이지 예약: [eng.balwoo.or.kr](http://eng.balwoo.or.kr)

출처: 한국불교문화사업단(Cultural Corps of Korean Buddhism)