

인도인 채식 현황 및 방한 관광 시사점

'26. 10. 8.(목) / 한국관광공사 뉴델리지사

□ 조사 배경

- 인도인의 해외여행 시 채식 등 식단이 주요 고려 사항임
 - MMGY Travel Intelligence의 「2025 Portrait of Indian International Travellers」 (2025년 3월 발표)에 따르면 인도 해외여행객의 83%가 채식 또는 할랄 음식을 제공하는 여행지를 우선 고려¹⁾
- 인도 MICE 단체 행사 장소 섭외 제약 및 방문지 쏠림 현상 발생
 - 주방장을 인도에서 데려가거나, 한국에 있는 인도 식당 케이터링을 통해 단체 행사를 진행하는 경우 다수로, 주방을 허용하는 행사장으로 선택
 - 인도식당* 등 채식 식당 방문을 기본으로 하는 일정을 선호함에 따라 서울, 부산, 제주, 남이섬으로 일정이 수렴됨
 - * 분쟁국가 출신 운영 인도식당은 방문 기피 경향
- 인도인의 채식은 종교·윤리적 신념에 기반한 규율로서 개인의 선택보다 강한 구속력을 가짐에 따라 성장하는 방한 인도시장을 대응하기 위한 참고자료 필요

<채식관련 논란이 된 사례>

1. 웨스트 벵갈 주 학교 급식 '계란 미제공' 논란 ('26.6)
 - 주정부가 학교 급식을 ISKCON*에 맡기면서 계란이 빠지자 "채식 강요"라는 반발이 일었고, 주정부는 결국 달걀을 별도로 지급하기로 함
 - *International Society for Krishna Consciousness, 국제 크리슈나 의식협회(양파, 마늘을 금하는 사트빅 채식 준수)
2. 제18차 BRICS 정상 채식 만찬 제공 논란 ('26.9. 뉴델리)
 - 모디 총리 주최 만찬에서 채식 메뉴만 제공. 야당은 해외 정상에게 비채식 옵션 미제공은 정부 취향의 강요라고 비판

1)

<https://mmgyintel.com/indian-travellers-go-global-safety-social-media-and-sustainability-stand-out-in-new-mmgy-study/>

□ 인도 채식주의의 특징

<인도 채식주의의 역사>

- 채식주의의 기원
 - 고대 인도의 아힘사(불살생) 사상이 채식주의의 뿌리이며, 기원전 6세기경 자이나교의 마하비라와 불교의 석가모니가 불살생을 핵심 교리로 삼으면서 채식주의 확산
 - BC 3세기 마우리아 왕조의 아쇼카 왕은 불교에 귀의한 뒤 칙령을 통해 동물 살생 제한
- 종교와 신분을 통한 정착
 - 힌두교에서 소를 신성시하는 전통이 자리 잡고 브라만 계층을 중심으로 채식주의 정결함의 상징으로 여겨지면서, 채식주의는 종교적·사회적 규범으로 정착함
- 제도화
 - 2001년 포장식품 채식주의·비채식 표시( ) 의무화. 2021년 FSSAI 비건 로고()가 도입되는 등 채식주의 식품 제도에 반영됨

- 인도는 세계 최대 채식주의 국가로 인도 성인의 약 39%가 스스로 채식주의자로 인식, 약 42% 특정 육류 섭취 제한하고 있고, 19%만 육류 섭취 제한 없음 ('21년. Pew Research Center 연구²⁾)

채식주의자	비채식주의자	
모든 육류 섭취 제한	특정 육류 섭취 제한	육류 섭취 제한 없음
(채식주의자) 39%*	42%	19%
	(비채식주의자) 61%	
(육류 섭취 제한) 81%		(육류 섭취) 19%

*스스로 채식주의자라고 밝히면서도, 실제로는 축제/요일 등 조건부 식습관을 유지하거나 계란 및 기타 음식을 유연하게 소비하는 경우도 있음

- 지역별 채식주의의 비율³⁾

권역	주요 도시	채식주의자 비율
북부	뉴델리, 자이푸르 등	71%
중부	보팔, 인도르 라이푸르 등	61%
서부	뭄바이, 아흐메다바드, 푸네 등	57%
남부	벵갈루루, 첸나이, 하이데라바드 등	30%
동부	콜카타, 부바네스바르, 파트나 등	18%
북동부	구와하티, 임팔 등	19%

2)

<https://www.pewresearch.org/short-reads/2021/07/08/eight-in-ten-indians-limit-meat-in-their-diets-and-four-in-ten-consider-themselves-vegetarian/>

3) <https://www.pewresearch.org/religion/2021/06/29/religion-and-food/>

○ 종교별 채식주의 비율²⁾

종교	종교 인구	채식비율	채식 인구 추정	참고(금기 사항)
힌두교	약 11억 명	44%	약 4억8천만 명	소고기 금지
이슬람교	약 2억 명	8%	약 1천6백만 명	돼지고기, 비할랄 육류 금지, 술 금지
시크교	약 2천4백만 명	59%	약 1천4백만 명	할랄 및 코셔 육류(Kutha meat) 금지
자이나교	약 5백만 명	92%	약 4백6십만 명	육류, 생선, 계란, 뿌리 채소 금지
기독교	약 3천2백만 명	10%	약 3백만 명	-
불교	약 980만 명	25%	약 2백만 명	-

○ 채식 종류별 특징

구분	특징	금지 식품	주요 영양원 및 특징
순수 채식 (Pure Veg / Lacto-Veg)	가장 보편적인 인도 채식 (채식 인구의 대부분을 차지)	육류, 가금류, 생선, 계란	• 콩류, 치즈, 우유, 기(Ghee) • 특징: 유제품 소비량은 매우 높음
사트빅 채식 (Sativik)	힌두 전통 채식 (브라마인 일부, ISKCON 신자, 종교 축제기간)	Pure Veg 금지 식품 + 양파, 마늘 (일부는 버섯, 커피, 차, 술)	• 콩류, 치즈, 우유, 기(Ghee) • 특징: 감자 등 다른 뿌리 채소는 허용. 오싹채를 쓰지 않는 한국 사찰음식과 유사
자이나 채식 (Jain Veg)	극단적 불살생 채식(자이나교도)	Pure Veg 금지 식품 + 뿌리채소(마늘, 양파, 감자, 당근, 생강 등), 버섯, 꿀	• 콩류, 치즈(파니르), 우유, 기(Ghee) • 특징: 식물 생명을 해치거나 미생물이 많은 뿌리식물 전면 금지
에거테리언 (Eggetarian / Ovo-Veg)	계란 허용 채식(젊은 층 중심 증가 추세)	육류, 가금류, 생선·해산물	• 계란, 콩류, 치즈, 우유 등 • 특징: 인도 식당에서 'Eggless'와 구분하여 별도 표시 
비건(Vegan)	완전 식물성 채식 (대도시 중심 젊은 층에 형성되는 신흥 트렌드)	모든 동물성 식품 (유제품, Ghee, 계란, 육류, 생선, 꿀전면 금지)	• 단백질: 콩류, 견과류 • 특징: 전통 인도 채식의 핵심인 유제품/Ghee를 전면 배제

○ 인도 채식의 최근 경향 등

- 인도 대도시 젊은 층의 채식 트렌드

- 채식을 종교·전통 중심에서 건강(웰빙)·환경 중심으로 인식 변화
 - 특정 요일에 육류를 섭취하는 ‘유연한 채식’ 선호
 - * 인도의 Z세대(18~28세) 조사⁴⁾에 따르면 약 60%가 스스로를 ‘육류 소비 감소자(Meat-reducer)’로 인식
 - 비건(유제품 금지, 식물성만 섭취)과 대체육에 대한 관심 급증
 - * 비건이나 비건에 가까운 식단으로 전환할 의향이 있다고 답한 비중이 절반³⁾
 - * 콩/버섯으로 만든 대체육 시장과 식물성 귀리/아몬드 우유 브랜드들이 대도시 젊은이들 사이에서 인기
 - 채식 가정의 젊은 층, 집 밖에서의 육식(Out-of-home Non-vegetarianism) 시도
 - * 주방의 신성함 유지와 부모님의 눈치로 인해 가정에서는 채식 유지
- ### - 체면과 사회적 기대로 인해 채식 비율이 실제보다 높게 응답되었을 가능성 有⁵⁾
- 인도 사회에서 남들이 나를 보는 시선을 크게 의식함에 따라 친척, 이웃, 지인이 보는 앞에서는 채식을 철저히 지키나, 가족만의 공간, 해외여행 등 남들이 보지 않는 곳에서는 새로운 경험 시도 경향 존재

4)

https://plantbasednews.org/lifestyle/food/young-indians-are-meat-reducers-vegan/#:~:text=Nearly%2060%25%20of%20Young%20Indians%20Are%20'Meat%2DReducers%2C',Veganism.%20*%20Lifestyle.%20*%20Culture.%20*%20Animal%20S.

5)

[https://www.researchgate.net/publication/323534804_'Provincialising'_Vegetarianism_Putting_Indian_Food_Habits_in_Their_Place#:~:text=%20Economic%20%26%20Political%20Weekly%20EPW%20m, and%20Punjab\).%20In%20fact%2C%20only%20seven%20of.](https://www.researchgate.net/publication/323534804_'Provincialising'_Vegetarianism_Putting_Indian_Food_Habits_in_Their_Place#:~:text=%20Economic%20%26%20Political%20Weekly%20EPW%20m, and%20Punjab).%20In%20fact%2C%20only%20seven%20of.)

□ 방한 인도인 단체 식단 분석

1. MICE 단체

○ 분석 개요

- 활용데이터: '26.1~10월까지의 MICE 기업회의·인센티브 방한단체 일정 24건
- 참고사항: 일반 레저 단체가 아닌 10인 이상의 단체임에 따라 해석 시 유의

○ 분석 결과 *점심+저녁식사 기준으로 식사가 확인된 경우만 산정

- MICE 단체 식사의 경우 74.2%가 인도식으로, 호텔 연회장/세빛섬 뷔페의 경우에도 인도식 뷔페로 진행되는 경우가 많아 인도식은 80~85% 이상으로 추정
- 서울·수도권 71%, 부산 98%, 제주 100%가 인도식 식사

구분		식사 수	비중	비고
인도식	전문식당	171식	72.5%	
	도시락	4식	1.7%	
	(소계)	175식	74.2%	
뷔페		31식	13.1%	인도음식 포함 경우 多
자유식		15식	6.4%	남이섬, 놀이공원 등
한식		8	3.4%	사찰음식, 한정식 등
양식, 기타 외국식		7	3.0%	이탈리안 등
합계		236식	100%	

2. 주요 여행사 방한 여행상품(일반 단체)

여행사명	방문지	식사	비고
SOTC	서울, 부산, 제주	(점심) 인도식 4회, 한식 등 현지식 4회 (저녁) 전체 인도식	채식, 자인의 경우 도시락 제공 가능
DPauls	서울, 부산	(점심) 자유식 (저녁) 전체 인도식	-
Akbar	서울	자유식	

3. FIT 주요 채식 정보원

○ Google Maps

- 주요 검색어: Vegetarian, Vegan, Jain, Indian restaurant

○ 인스타그램, YouTube 등 SNS 및 커뮤니티

□ 시사점

- 가족단위 관광객/FIT와 MICE 등 단체를 구분하여 접근 필요
 - MICE 등의 단체의 경우에는 인도음식 가능한 곳으로 방문지를 결정하고 있으므로, 서울/부산/제주/남이섬 외 다른 도시의 인도음식점 등을 발굴하여 다른 지역으로 방문지를 유도할 필요 있음
 - 인도 대형 단체 대상 연회/행사를 진행하는 경우 해당 메뉴에서 인도음식 제공을 위한 환경 마련 필요
 - 가족단위 관광객/FIT의 경우, 인도 전문식당 외에도 베이커리 카페, 뷔페 등 다양한 채식 옵션이 있어 식단에 대해 온라인 정보 제공 가능
 - 가족단위 관광객 대상 상품운영 여행사의 경우, '채식' 외 다양한 음식을 제안하는 시도해볼 필요 있음
- 한국이 채식 친화 목적지라는 인식을 할 수 있도록 프로모션 필요
- 한식당 대상 육류제외 채식 제공을 위한 가이드라인 제공 검토
 - 같은 메뉴라 하더라도 '육류 제외' 옵션 추가
 - 숨은 동물성 재료(멸치육수, 젓갈 등)에 대한 표기 활성화 등