P-24

스님들의 식생활과 영양소 섭취실태에 관한 연구
-운문사 스님들의 사례를 중심으로-

차복경*, 이순재. 대구 효성 가톨릭 대학교 가정대학 식품영양학과

최근 여러연구에서 식습관과 생활 양식은 질병발생 pattern과 밀접한 관계가있다고 보고 되고 있다. 그러므로 채식인과 비채식인에서 주로 발생하는 질병 pattern의 차이도 종교, 사상적인 차이로 인한 식습관과 생활양식의 차이 때문으로볼 수 있다. 본 연구에서는 채식을 하면서 수행중에 있는 비구니 스님들의 영양소 섭취 실태 및 식생활 만족도, 식습관, 식생활 개선의욕 등을 조사하여 승가식생활연구의 기본자료를 마련코자하였다. 조사대상자는 경북 청도군에 소재하는 운문사스님들(23-43세)을 대상으로 하였으며, 조사기간은 1996년 10월 3일에서 10월 10일 사이에 실시하였다. 신체계측과 식사만족도,식생활 개선의욕, 식습관 등은 설문지로 조사하였고 영양소 섭취실태는 24시간 회상법으로 하였다. 스님들의 평균 채식기간은 8.9년이었다. 평균 신장은 156.5cm, 체중은 55.1kg, BMI는 22.3이었고 BMI 24이상인 과체중은 20.7%였다. 모든 섭취영양소는 권장량을 상회하였고 탄수화물: 단백질: 지방의 열량 구성비는 76 : 13 : 11이었다. 현재식생활에 대한 만족도는 만족이 조사대상자의 55.4%, 보통이 36.5%, 불만이 8.1%였다. 식생활 개선 의욕은 '이대로가 좋다' 가 조사대상자들의 55.5%, '조금 개선하고 싶다' 가 41.4%, '많이 개선하고 싶다' 가 3.1%였다. 이상의 결과로 볼 때 스님들의 영양상태는 양호 하였고 대부분의 스님들이 현재의 식생활에 만족하였다.