

[01 - 1]

전국 주요 사찰의 식단분석 - 상용식품을 중심으로 -

김진아*, 이심열, 이용자(선재)

동국대학교 가정학과

사찰음식은 우유를 제외한 일체의 동물성 식품과 오신채(파, 마늘, 달래, 부추, 홍거)를 금하여 독특하게 발전되어왔으나 그동안 사찰 내에서 스님만 이용하는 특수한 종교음식으로 인식되어 문헌으로 정리되지 않은 채 구전으로 계승하고 있어 사찰음식에 관한 연구가 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서 전국 주요 사찰을 대상으로 성별, 지역별 분포를 고려하여 총 34곳 사찰(비구 사찰 21곳, 비구니 사찰 13곳)을 임의로 선정하여 2004년 1월부터 2004년 8월 중 스님들에게 제공되는 5일 간의 식단을 직접 조사하였다. 이들 식단을 음식 및 식품, 영양소분석을 하여 성별·수행형태별·끼니별·음식군별로 비교하였다.

조사 사찰에서는 총 438가지의 음식이 제공되고 있었고 끼니별로는 평균 7.3가지 음식이 제공되었다. 가장 빈번하게 제공되는 음식은 배추김치, 동치미, 김구이, 쌀밥 등이었고 성별로 보았을 때, 비구(남) 사찰에서는 찌개(된장찌개, 청국장찌개)와 콩나물 이용음식(무침, 국)이, 비구니(여) 사찰에서는 잡곡밥(조밥, 검정콩밥)과 장아찌(깻잎장아찌, 고추간장장아찌, 무간장장아찌)의 제공빈도가 높았다. 제공되는 식품은 총 174가지였고 주요상용식품으로는 쌀, 배추김치, 두부, 동치미, 밀가루면 등이었다. 이는 2001년 국민건강영양조사 결과와 비교해서 차이를 보였으며 일반인들이 잘 섭취하지 않는 고수, 재피, 산초 등의 약용식물과 건조식품 등도 음식재료로 이용되고 있었다. 조리 형태를 살펴보면 대부분의 상용 식품들이 8가지 이상의 다양한 조리방법으로 이용되고 있었다. 각 영양소별 기여 식품을 보면 콩과 콩가공식품의 기여도가 높아 에너지, 단백질, 지질, 칼슘, 인, 철분, 비타민 B₁, 나이아신 등 대부분의 영양소에서 기여 식품의 10위 안에 포함되어 스님들의 가장 주요한 영양소 제공식품임을 알 수 있었다. 또한 식물성 기름이 에너지와 지질의 주요 급원식품으로 부족한 에너지를 충당하기 위해 튀김이나 전 등 기름을 사용하는 조리법이 많이 이용되고 있었다. 이상의 결과로부터 사찰음식은 음식 및 식품의 종류 등에서 우리나라 전통음식과 유사하여 사찰음식이 우리나라 전통음식문화와 동떨어진 것이 아니라 서로가 영향을 주고받음을 알 수 있었고 성별, 수행형태별, 끼니별 차이를 보였다. 사찰에서 동물성 식품과 오신채의 사용 금기로 인하여 부족 되기 쉬운 영양소 등을 보충하기 위하여 콩과 견과류, 약용식물 이용 등 다양한 노력을 하고 있었다.