

特殊地域의 營養攝取 狀態調查

—第二報 승려(남승, 여승)에 대하여—

德成女子大學 營養學科

俞德子·朴春子·劉貞烈

Nutrition Survey for Special Groups

Part II: For Buddhists (male, female)

Duck Ja Yoo, Choon Ja Park and Jong Yull Yu

Department of Nutrition, Duk Sung Women's College

Seoul, Korea.

=Abstract=

Following the previous report (Part I: For Sea-divers and Hwa-Jeon-Min) authors have conducted another nutrition survey for Buddhists (male and female) in a temple "Soo Duk Sa" locating in Chung-Nam province.

The following results were obtained:

1. Cereals, green vegetables and potatoes were staple foods for the Buddhists (male and female) and no any animal foods were eaten by them during the survey period.
2. Carbohydrate intake was very high and the calorie derived from it occupied approximately 80% of total calorie intaken.
3. All the nutrients except carotene, niacin and iron are low in their amounts of intake. Especially, protein and riboflavin intakes are low.
4. Buddhists are prohibited to eat animal foods. Therefore, nutrition education and guidance are needed for them to supplement the protein and some other problems.

緒 論

우리 나라에 있어서는 1948년 이후 일반 국민을 대상으로 한 영양조사 보고가 있을 뿐 생활상태가 特殊한 特殊地域에서 살고 있는 사람에 대한 조사보고는 별로 없는 것 같아 著者 등은 이미 本 調査의 제 1 보¹⁾에서 해녀와 화전민에 대하여 보고한 바 있으며 금번 그 제 2 보로서 승려(남, 녀)들에 대한 조사결과를 보고하는 바이다. 승려라고 하면 세속을 떠나서 산간에 있는 절간에서 불경에 몰두하고 때로는 산을 개간하여 작물을 재배하며 거의 시장 거래가 없는 자급자족의 식생활을 하고 있는 특수한 사람들이다. 더우기 그들은 남승, 여승 따

로이 살고 炊事도 따로 하고 있으며 식품 또는 영양에 대하여 큰 신경을 쓰지 않으며 승려들의 식사에 대한 신념은 오로지 채식이라고 생각하고 있는 것이다. 이와같은 승려들의 식생활에 관심을 가지고 그들에 대한 정확한 영양섭취 상태를 파악하고자 本 調査를 착수하였다.

調査 方法

1. 調査期間

남승, 여승 모두 1969年 10月 1일부터 3일까지(3日間) 실시하였다.

2. 調査對象

충남 예산군 덕산면에 있는 수덕사의 남승 14명(38세~70세)과 여승 80명(25세~60세)에 대하여 조사하

* 接受日字 1969. 12. 1.

第1表 食品群別 攝取量

Table 1. Average daily foods consumed during mess survey period.

| Food Group | Buddhists (male) | Buddhists (female) |
|---------------------|------------------|--------------------|
| Vegetable foods: | (g) | (g) |
| Cereals | 548.0 | 509.0 |
| Legumes | 29.0 | 12.0 |
| Potatoes | 0 | 80.0 |
| Vegetables (Greens) | 427.0 | 385.0 |
| Seasonings | 28.0 | 49.0 |
| Animal foods: | 0 | 0 |
| Total | 1,032.0 | 1,035.0 |

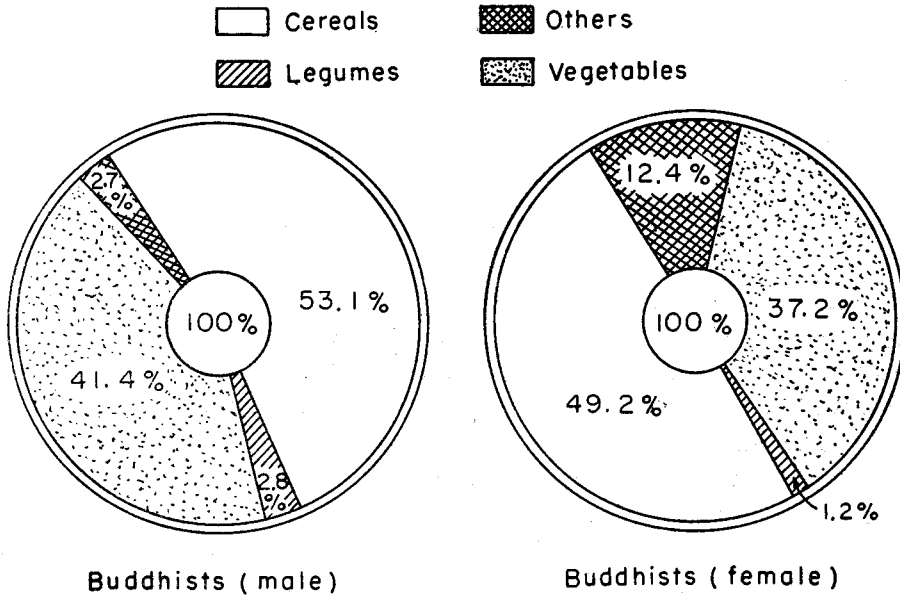


Fig. 1. Major food groups consumed during mess survey period.

였다.

3. 調査方法

조사원이 수탁사에서 승려들과 같이 기거하면서 그들이 섭취하는 모든 식품을 정해진 양식²⁾에 따라 정확히 평량 기록하고 조사기간중에 섭취한 모든 식품을 식품별로 합하여 식품별 섭취량을 구한다음 대상자수와 조사일수로 나누어 1일 1인당 식품별 섭취량을 구한다음 한국상용식품 분석표³⁾에 의하여 영양소 섭취량을 계산하였다.

調査結果 및 考察

위의 방법에 의하여 얻은 1일 1인당 식품군별 섭취

량은 위의 제 1표 및 제 1도와 같다.

위의 제 1표 및 제 1도에 의하면 남승, 여승 모두 곡류의 섭취량이 많다. 다음에 많이 섭취하고 있는 식품은 야채류이며 남승, 여승 모두 상당한 양을 섭취하고 있으며 그 대부분이 녹색 야채이다. 두류는 남승이 29g이며 여승보다 17g을 더 많이 섭취하고 있다. 서류는 여승이 80g, 남승은 조사기간중 먹지 않고 있었다. 조미료로는 간장, 식물성기름, 고추장, 깨소금, 고추가루 등이었으며 동물성 식품은 전혀 먹지 않고 있다. 다음에 영양소의 섭취량을 보면 다음 제 2표와 같다.

제 2표를 한국인의 영양 권장량과 비교하면 다음 제 3표와 같다. 이때 사용한 권장량의 치는 남승, 여승 모

第2表 營養素 攝取量

Table 2. Average nutrient intake per man per day.

| Nutrients | Buddhists (male) | Buddhists(female) |
|--------------------------|------------------|-------------------|
| Calorie (cal) | 2,066 | 1,839 |
| Protein ¹ (g) | 63.5 | 53.8 |
| Fat ² (g) | 23.9 | 12.0 |
| Carbohydrate (g) | 436.5 | 416.0 |
| Minerals: | | |
| Ca (mg) | 544 | 384 |
| Fe (mg) | 24.5 | 23.5 |
| Vitamins: | | |
| A ³ (I.U.) | 7,578 | 6,416 |
| B ₁ (mg) | 1.38(0.97)* | 1.30(0.91)* |
| B ₂ (mg) | 1.02(0.92)* | 0.83(0.75)* |
| C (mg) | 91(46)* | 84(42)* |
| Niacin (mg) | 27.0(23.0)* | 25.7(21.8)* |

*Corrected for cooking loss.

1. Vegetable protein only. 2. Vegetable oil only. 3. carotene only.

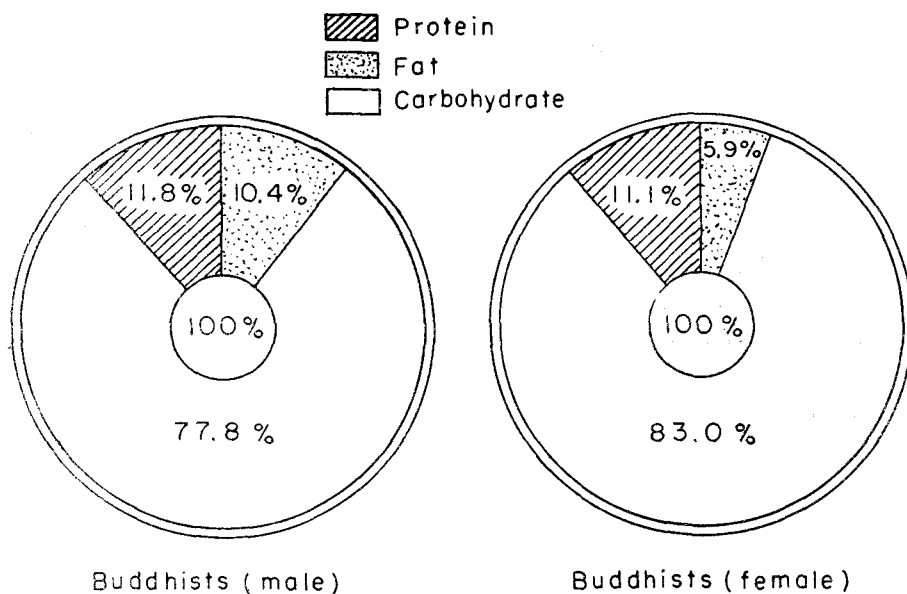


Fig. 2. Distribution of calorie sources.

두 성인(25歲)의 “대단히 가벼운 노동”의 권장량과 비교해 보았다.

다음의 제 3 표에 의하면 철분, 비타민 A, 나이아신의 양은 좋으며 녹색 야채를 많이 먹기 때문에 카로틴의 섭취가 많은 까닭인 것 같다. 그러나 비타민 C의 섭취가 매우 부족된 것으로 되어 있는데 이것은 조리시의 손실을 50%로 보았기 때문이다. 따라서 야채를 생채로 많

이 먹는다면 비타민 C의 섭취량도 부족되지는 않는 것 같다. 칼로리 섭취도 다소 부족하며 단백질, 칼슘, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 모두 부족된 것으로 되어 있다. 다음에는 섭취하는 총열량중 3 열량소에서 공급되는 비율을 제 4 표 및 제 2 도에 표시한다.

제 4 표 및 제 2 도에 의하면 총열량의 약 80%를 당질에서 취하고 있으며 단백질에서는 불과 11% 정도 취하