

우리나라 스님들의 식생활과 영양실태 조사·연구

유영상·이윤희
동국대학교 가정교육과

A Study on the Dietary Life and Nutritional Status of the Buddhist Priests

Young-Sang Yoo and Youn-Hee Lee

Dept. of Home Economics, Dongguk University

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate of the dietary life and nutritional status of the Buddhist priests.

Dietary life, the state of prepare a meal and menu are carried out through the questionnaire and the nutritional status is carried out through the analysis of the constituents of the blood.

The results of this study can be summarized as follows.

1. The traditional temple's foods undergo a change with the variety and westernization of dietary life.
2. Buddhist priests take a carbohydrate centered meal and the intake of protein and lipid is tendency to lack, but the intake of vitamin and mineral is sufficient with various vegetables.
3. The content of the lipid components and glucose of blood are low and they are free from the danger of geriatric diseases but the content of triglyceride is very higher than the healthy general adults.

Therefore it is necessary to improve the nutritional status of the Buddhist priests with decrease the intake of rice and increase the various side dish and to develop the standard menu for the Buddhist priests.

Key words: Dietary life, Nutritional status, Buddhist priests.

I. 서론

인류가 무엇을 먹을 것인가 하는 식품의 선택과 조리방법 및 기타 식생활은 그 지역의 기후를 비롯

한 지리적 환경 그리고 그 식품을 먹었을 때 느낀 체험에 의해 결정되지만 그 지역 사람들의 사고를 지배하는 종교와 사상의 영향 등을 간과할 수는 없다.¹⁾

우리나라는 삼국시대 고구려를 선두로 중국의 승려들이 들어오면서 불교가 전파되었으며 그후 인도의 마라난다가 백제에 불교를 전파하고 3국중 신라가 제일 늦게 불교를 받아들였다. 특히 백제의 불교는 일본과 밀접한 관계를 갖고 많은 고승들이 일본으로 건너가 일본에 불교를 전파하는데 큰 공헌을 하였다. 이처럼 1600여년 전 불교가 우리나라에 전해져 오면서 모든 우리의 생활풍습에 깊숙이 관여하게 되었고 우리의 식생활에도 많은 영향을 미쳤으리라 본다.

과대에 와서 우리나라의 국민은 물론이거니와 외국인들도 건강식품으로서 우리의 전통사찰음식에 대하여 많은 관심을 보이고 있다. 그러나 각 나라의 특징적이고 고유한 민족문화는 급격한 국제화, 세계화로 점차 희박해지고 있으며 음식문화도 그 예외는 아니다.

현재 우리나라의 사찰음식에도 몇가지 문제점이 제기되고 있다.

우리 고유의 사찰의식인 육식과 오신채를 금기하던 것이 많이 바뀌어 가고 있으며 자연식품이 아닌 가공식품, 인스턴트 식품의 섭취, 그리고 수행자에게 부적합한 접생과 영양불균형으로 스님들 가운데에서도 간질환, 순환기질환, 심장질환 및 당뇨병 등 각종 질병의 발생률이 높아지고 있음을 지적하고 있다. 이러한 문제점들은 사찰이 위치하고 있는 지역에 따라 식생활이 다르므로 이에 따라 영양섭취 상황도 달라지고 따라서 스님들의 건강상태도 다를 것이라 본다.

이에 본 연구에서는 우리나라의 사찰을 지역별로 나누어 산중에 위치한 사찰과 도심에 위치하고 있는 사찰의 남·녀 스님을 대상으로 식생활과 영양섭취 상태 및 건강상태를 조사하여 나타나는 문제점들을 영양학적인 측면에서 검토해 보고 보다 합리적인 식생활 관리가 이루어질 수 있는 새로운 방안을 모색하고자 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 방법

본 연구는 1996년 7월과 8월에 걸쳐 서울근교 및

경기도 일대 산중에 위치한 산중사찰과 도심에 위치하고 있는 도심사찰을 무작위 선정하여 그곳 남·녀 스님 406명을 표본으로 이용하였다.

스님들의 일반적 상황, 식생활 및 후원의 식사준비 상황에 관한 자료의 수집은 설문지를 통하여 하였고 영양상태검사는 혈액검사에 응하는 스님들의 손끝에서 채혈하여 이용하여 혈액내의 총콜레스테롤, 중성지방, LDL, HDL, 혈당량 등을 (Cholestech Corporation사의 Cholestech L. D. X system) 분석하였다.

2. 조사내용

1) 일반적 상황

스님들의 연령과 출가한 연령, 그리고 지금까지 수행생활의 기간 등을 알아보았다.

2) 식생활조사

① 하루의 식사회수와 식사량, 간식의 횟수와 주로하는 간식의 종류 등을 알아보았다.

② 각 사찰의 후원에서 식사준비 상황을 파악하기 위하여 식단을 작성하고 음식을 준비하는지, 식품의 취급방법, 장류의 준비상황, 음식의 조리법, 조리된 식품과 오신채의 사용 여부 등을 알아보았다.

③ 각 사찰의 3일간의 식단을 회상문을 이용하여 분석하여 실제 스님들의 영양섭취 상황이 어떠한지를 알아보았다.

3) 영양상태조사

스님들의 신장과 체중을 이용하여 신체중실지수 (body mass index: B.M.I.)를 구하여 비만도를 판정하였고 혈액내의 총콜레스테롤, 중성지방, 저밀도지단백, 고밀도지단백함량 그리고 저밀도지단백함량과 고밀도지단백함량의 비를 구하여 스님들의 순환기계통 질환의 발병 위험률과 혈액내 글루코스 함량을 측정하여 당뇨의 발병 위험률을 알아보았다.

그리하여 지역, 스님들의 출가한 연령, 수행생활을 한 기간 그리고 현재 식생활에 따라 영양상의 차이가 있는지 등을 조사 연구하였다.

3. 자료처리 및 분석방법

모든 자료는 SAS program을 이용하여 통계처리를 하였다.

조사대상자의 일반적 상황과 식생활 그리고 후원의 식사준비 상황 등은 빈도와 백분율을 구하고 신체충실지수와 혈액분석결과는 각 조사항목의 평균값을 구하여 Duncan's multiple range test로 각 변인간의 유의적 차이를 검증하였다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 상황

조사대상 스님들의 일반적 상황은 표 1과 같다. 총 스님들의 인원은 406명이었고 이 가운데 산중사찰 스님이 56.7%, 도심사찰 스님이 43.3%였으며 성별에 따른 비는 비구스님이 7.9%, 비구니스님이

92.1%였다.

연령은 20대와 30대가 각각 36.9%, 43.3%를 이루어 조사대상 스님의 80% 이상을 차지하였고, 20대에 출가한 스님이 55.2%로 반 이상을 차지하고 그 다음이 10대, 30대 순으로 나타났다.

수행생활의 기간은 1~5년이 36.0%, 6~10년이 31.5%, 10년 이상이 30.5%, 아직 1년이 되지 않은 스님은 2.0%이었다.

2. 조사대상자의 식생활

본 조사대상 스님들의 식생활 상황은 표 2와 같다.

하루의 식사횟수는 평상시와 수행시로 나누어 조사하였다. 평상시의 식사횟수는 산중사찰 스님은 98.3%, 도심사찰 스님은 78.4%가 하루에 3회의 식사를 한다고 응답하였으며 도심사찰 스님은 20.5%가 2회의 식사를 하고 1회의 식사를 한다는 스님도 1.1%였다. 이것으로 보아 도심사찰 스님들의 식사

표 1. 일반적 상황 N : 인원수

구 분		N(%)
성별	비구스님	64(15.8)
	비구니 스님	342(84.2)
지역	산중사찰스님	230(56.7)
	도심사찰스님	176(43.3)
연령 (세)	20 미만	8(2.0)
	20~29	150(36.9)
	30~39	176(43.3)
	40~49	40(9.9)
	50이상	32(7.9)
출가연령 (세)	10미만	28(6.9)
	10~19세	96(23.6)
	20~29세	224(55.2)
	30~39세	56(13.8)
	40~49세	0(0.0)
50 이상	2(0.5)	
수행생활의 기간	1년 미만	8(2.0)
	1 ~ 5년	146(36.0)
	6~10년	128(31.5)
	6~10년	128(31.5)
	10년 이상	124(30.5)
계		406(100.0)

표 2. 산중 및 도심사찰 스님들의 식생활 N : 인원수

구 분		산중사찰 스님 N(%)	도심사찰 스님 N(%)
평상시 하루의 식사횟수 (회)	1	1(0.0)	2(1.1)
	2	4(1.7)	36(20.5)
	3	226(98.3)	138(78.4)
(회) 계		230(100.0)	176(100.0)
수행시 하루의 식사횟수 (회)	1	8(3.6)	14(8.4)
	2	44(19.6)	56(33.3)
	3	172(76.8)	98(58.3)
(회) 계		224(100.0)	168(100.0)
한끼의 식사량	배 고프른 듯이 먹음	32(13.9)	18(10.2)
	적당량 먹음	184(80.0)	120(68.2)
	배 부르게 먹음	14(6.1)	38(21.6)
	계	230(100.0)	176(100.0)
하루 간식의 횟수	0번	8(3.5)	14(8.0)
	1번	24(10.4)	30(17.0)
	2번	8(3.5)	16(9.1)
	3번 이상	2(0.9)	2(1.1)
	있을때는 먹고 없으면 먹지않음	188(81.7)	114(64.8)
계		230(100.0)	176(100.0)

횡수가 산중사찰 스님에 비해 적었다. 수행시에는 하루에 3회의 식사를 하는 경우가 도심사찰 스님과 산중사찰 스님의 경우 모두 줄었으나 그래도 산중사찰 스님은 76.8%, 도심사찰 스님은 58.3%가 3회의 식사를 하고 있었다.

초기 불교에서는 정오 이후에는 식사를 금하고 1일 1식을 원칙으로 하고 있었으나 현재에는 1일 3식의 공양의식이 수행과정 중 매우 중요한 위치를 차지하고 있다²⁾고 한 것처럼 정오 이전 한끼의 식사인 1일 1식의 원칙은 거의 지켜지지 않고 있었다. 이처럼 도심사찰 스님들의 식사횡수가 적은 것은 계율에 의해서라기 보나 도심사찰 스님들의 식사의 불규칙성 때문인 것으로 사료된다.

한끼의 식사량은 알맞게 먹는다고 한 스님이 제일 높은 비율이었으나 도심사찰 스님의 21.6%는 배부르게 먹는다고 응답하였고 배고픈 듯이 먹는다고 응답한 스님은 산중사찰 스님이 13.9%, 도심사찰 스님은 10.2%나 되었다.

도심사찰 스님의 21.6%가 과식을 하는 것은 건강상 문제가 아닐 수 없다. 현대 영양학의 관점에서 볼 때 필요 이상의 음식을 먹어 과식을 하게 되면 생체 소화기관에 부담을 주게 되어 충분히 소화되지 못하고 과중한 분해산물이 신장을 비롯한 배설기능에도 부담을 주는 등 각종 질병의 원인이 될 수 있으므로 과식은 피해야 할 선행동이다. 소식 또한 각종 영양소의 섭취부족으로 영양상태가 불량해지면 우리의 신체는 저항력이 약해져서 전염병에 걸리기 쉽다. 이처럼 건강을 위해서는 꼭 필요한 영양소가 과잉 또는 부족이 되지 않도록 균형을 이룬 식생활이 되어야겠다.

식사 이외 간식의 섭취상황은 산중사찰 스님과 도심사찰 스님 모두 간식이 있을 때는 하고 없을 때는 하지 않는다고 응답하여 간식의 섭취는 일정하지 않은 것으로 나타나 모든 영양소의 섭취는 하루의 식사에서 중당해야 함을 알 수 있었다. 그 가운데에서도 산중사찰 스님들의 간식 섭취가 도심사찰 스님보다 더 낮았다.

사찰에서 주로 하는 간식으로는 산중사찰 스님은 과일이나 차를 가장 많이 섭취하고 도심사찰 스님은 커피나 쥬스, 아이스크림, 떡, 떡볶이, 계피잡이나

시장에서 구입한 빵 등 그 종류가 다양하였다.

물론 지리적인 여건으로 도심사찰 스님들의 간식의 종류가 다양하였으나 양 사찰 모두 예로부터 사찰에서 만들어 먹던 유청류, 약과와 다식 등의 조과류, 떡 종류는 없었다.

3. 후원의 식사준비 실태

각 사찰의 후원에서 식사준비는 어떻게 이루어지고 있는지 조사한 결과는 표 3에 나타난 바와 같다.

식단 작성은 산중사찰과 도심사찰 모두 50.0% 이상이 작성하지 않고 그냥 한다고 하였고, 식단을 작성하는 경우에는 모두 1주 단위로 작성하고 있었다. 이처럼 우리나라 사찰의 상당수가 식단을 작성하지 않고 식사를 준비하고 있으므로 영양적인 면을 고려한 계획적이고 합리적인 식사의 준비가 이루어지지 않는 것으로 사료된다.

필요한 식품의 구입방법은 산중사찰의 경우에는 75.0%가 직접 재배하여 이용하며 나머지 25.0%는 재래시장에서 구입한다고 하였다. 이에 비해 도심사찰은 100%가 재래시장에서 구입하여 이용한다고 하였다.

사찰의 대표적인 저장식품의 하나인 장류의 준비는 산중사찰에서는 100%가 반드시 담고어 먹거나 하면 도심사찰에서는 85.7%는 담고어 먹으나 14.3%는 때에 따라 사서 먹기도 한다고 하였다.

식품의 조리법은 산중사찰의 경우 전통사찰음식의 조리법대로 조리하는 사찰과 전통조리법을 약간 변형하여 조리하는 사찰이 각각 50.0%였다. 그러나 도심사찰에서는 33.3%만이 전통사찰음식의 조리법대로 조리하고 나머지 66.7%는 변형하여 조리하고 있었다.

한끼 식사시 준비하는 부식의 가짓수는 산중사찰에서는 75.0%가 1~2가지의 부식을 준비하고 도심사찰에서는 71.4%가 3~4가지, 28.6%는 5~6가지의 부식을 준비하여 식사한다고 하였다. 따라서 산중사찰의 경우 2가지 정도의 부식으로 충분한 영양의 섭취가 가능할지 의문스럽다.

조리된 식품의 이용도는 산중사찰에서는 전혀 이용하지 않는다고 하였으나 도심사찰에서는 52.4%는 전혀 이용하지 않으나 47.6%는 가끔 이용하고

표 3. 후원에서의 식사준비 상황

N : 사찰의 수

구분		산중사찰 N (%)	도심사찰 N (%)
식단의 작성	1달 단위로 작성함	0(0.0)	0(0.0)
	2주 단위로 작성함	0(0.0)	0(0.0)
	1주 단위로 작성함	4(50.0)	8(38.1)
	작성하지 않음	4(50.0)	13(61.9)
식품의 구입방법	새래시장에서 구입함	2(25.0)	21(100.0)
	큰 슈퍼마켓에서 구입함	0(0.0)	0(0.0)
	동네 가까운 가게에서 구입함	0(0.0)	0(0.0)
	직접 재배하여 이용함	6(75.0)	0(0.0)
장류의 준비	만두시 담그어 먹음	8(100.0)	18(85.7)
	사시 먹음	0(0.0)	0(0.0)
	때에 따라 사시 먹기도 함	0(0.0)	3(14.3)
조리법	전통 사찰음식의 조리법 대로 함	4(50.0)	7(33.3)
	약간 변형하여 조리함	4(50.0)	14(66.7)
	일반가정에서 조리하는 방법으로 함	0(0.0)	0(0.0)
한끼 식사시 준비하는 부식의 수	1~2 가지	6(75.0)	0(0.0)
	3~4 가지	2(25.0)	15(71.4)
	5~6 가지	0(0.0)	6(28.6)
조리된 식품의 이용도	전혀 이용하지 않음	8(100.0)	11(52.4)
	가끔 이용함	0(0.0)	10(47.6)
	자주 이용함	0(0.0)	0(0.0)
오신채의 사용여부	사용함	0(0.0)	10(47.6)
	사용하지 않음	8(100.0)	11(52.4)
오신채를 사용할 경우 그 이유	맛을 내기 위하여 사용함	0(0.0)	21(100.0)
	건강을 위하여 사용함	0(0.0)	0(0.0)
화학조미료의 사용여부	전혀 사용하지 않음	6(75.0)	7(33.3)
	조금 사용함	2(25.0)	14(66.7)
	맛을 낼 만큼 충분히 사용함	0(0.0)	0(0.0)
계		8(100.0)	21(100.0)

있었다.

조사대상 사찰의 오신채의 사용 여부는 산중사찰에서는 100% 모두 사용하지 않는다고 하였으며 도심사찰에서는 52.4%는 사용하지 않으나 47.6%는 오신채를 사용한다고 응답하였다. 그리고 오신채를 사용하는 이유는 모두 맛을 내기 위해서라고 하였다.

예로부터 사찰에서는 오신채를 날 것으로 먹으면 성내는 마음을 일게 하고 익히 먹으면 음심을 일으켜 수행에 방해가 되기 때문에 이들의 섭취를 금하였으나, 마늘과 파를 병인식품으로 인정하여 승가

에서 이를 직접 재배하여 음식에 사용하도록 허용하여 사회·국가적으로 논란이 되었다"고 한다. 그러나 본 조사 결과 산중사찰에서는 아직까지 오신채의 사용금지라 지켜지고 있었고 도심사찰에서는 50.0% 가까운 사찰이 파, 마늘, 양파 등의 오신채를 사용하는 것으로 나타났다.

오신채의 사용 이유는 건강을 위해서라기 보다 음식의 맛을 내기 위하여 사용한다고하여 게을에서 정한 병인식품 본래의 목적과는 달리 이용되고 있었다. 화학조미료는 산중사찰에서는 75.0%가 사용하지 않고 나머지는 조금씩 첨가한다고 하였고 도심사

찰에서는 66.7%가 사용한다고 하였다.

반면 산중사찰에서 주로 사용하는 천연조미료로는 예로부터 사찰에서 많이 사용해 왔던 된장, 고추장, 막장, 참기름, 들기름, 다시마, 부우, 비섯 등을 사용하였다.

4. 스님들의 영양섭취 실태

조사대상 스님들이 3일간 섭취한 식품의 내용은 표 4와 같다.

주식은 산중사찰에서는 쌀밥만을 섭취하지 않고 보리나 콩, 현미, 팥, 조 등을 혼합한 잡곡밥을 주로 섭취하고 있었으나 도심사찰에서는 잡곡밥을 섭취

하긴 하나 쌀밥의 섭취횟수가 더 많았다. 도심사찰의 주식의 또 다른 특징은 밀종류의 섭취가 많았으며 비빔밥, 카레라이스, 김치볶음밥 등 일품 요리의 섭취도 있었다. 이것은 아마도 외식을 자주 할 수 있고 식품의 구매가 용이한 지역적 조건이 그 요인이라 사료된다.

부식의 재료로는 산중사찰과 도심사찰 모두 호박, 고추, 오이, 비섯, 콩나물을 이용한 횡수가 많았으며 감자, 양배추, 상치, 근대, 아욱, 깻잎, 취나물, 비듬나물 등을 이용하여 주로 무침, 볶음, 찜, 조림 등의 조리법으로 조리하였다.

국이나 찌개로는 두부, 콩나물, 우기지를 이용하

표 4. 산중 및 도심사찰스님들의 주·부식 식단 내용

산 중 사 찰	주식	쌀밥, 보리밥, 콩밥 냉면	관밥, 현미밥 호두죽
	국 찌개	근대국, 아욱국, 콩나물국, 된장국, 미역국 호박찌개	부국
도 심 사 찰	부 식	배추김치, 열무김치, 오이물김치 고추조림, 비섯조림 취나물, 호박볶음 양배추쌈, 상치쌈, 호박잎쌈 야채사라다	상치김절이, 찜부장아찌 파래무침 우영조림, 땅콩조림, 다시마, 조림 미역냉채 감자튀김
	간식	과일, 아이스크림	
도 심 사 찰	주식	쌀밥, 보리밥, 콩밥 냉면	비빔밥, 김치볶음밥, 카레라이스, 김밥 수제비, 메밀국수, 비빔국수, 콩국수 짜장면, 라면, 전갈자
	국 찌개	근대국, 아욱국, 콩나물국, 된장국, 미역국 호박찌개	시금치국, 시래기국 된장찌개, 비지찌개, 시래기된장찌개 순두부찌개
	부 식	배추김치, 열무김치, 오이물김치 고추조림, 비섯조림 호박볶음 양배추쌈, 상치쌈, 호박잎쌈 야채사라다	오이소박이김치, 총각김치, 깍두기, 깻잎김 치 마늘쫀아찌 무말랭이무침, 오이무침, 북부침, 콩나물무 침 감자조림 감자볶음, 가지볶음, 비섯볶음, 잔깻잎 볶음 콩알, 우영잎쌈 오이피클, 무피클, 오이지 호박전 콩자반, 옥수수조림, 김, 해파리냉채, 잡채
간식	과일, 아이스크림	햄버거, 피자, 컵라면, 떡볶이, 만두, 빵 원옥수수, 과자, 초콜렛, 콜라, 커피, 홍차 우유, 두유, 속차	

여 된장이나 고추장으로 양념한 두부찌개, 된장찌개, 콩나물국, 우거지국 등을 주로 섭취하였다.

육식의 제한으로 자칫 부족되기 쉬운 단백질의 섭취는 두류의 섭취로 충당할 수 있으나 본 조사에서는 콩조림이나 두부, 비지 등의 섭취횟수가 상당히 적었으며 특히 도심사찰에서는 주식으로도 백미를 주로 해서 섭취하기 때문에 단백질의 섭취가 충분하지 않은 경향이었다.

실제 조사대상 스님들 가운데 현재나 과거 병력에서 위염을 앓고 있는 경우가 많았고 환절기에는 쉽게 감기에 걸린다고 호소한 스님이 많은 것으로 보아 이것은 모두 단백질의 섭취량이 부족되기 때문인 것으로 사료된다.

식물성 단백질 식품은 동물성 단백질 식품에 비하여 필수아미노산의 조성이 우수하지 못하므로 되도록 한끼의 식사시에 여러 종류의 식물성 단백질 식품을 함께 섭취하여 필수아미노산을 골고루 섭취할 수 있어야 한다. 그러나 조사대상 사찰에서 한끼에 준비하는 부식의 수가 상당히 적었으므로 단백질은 물론 모든 영양소를 골고루 섭취하기란 어려운 실정이다.

부각류, 튀김, 전 등은 예로부터 사찰에서 지질의 좋은 공급 식품²⁾이었으나 본 조사에서는 이러한 부식을 섭취하는 예가 한번도 없어 지질의 섭취량도 부족되는 경향이었다.

동물의 유즙인 우유의 섭취는 계율상 허용¹⁾하기는 하였으나 실제 섭취횟수가 적었으며 대신 두유를 섭취하여 단백질이나 칼슘의 좋은 공급이 되었으나 역시 섭취횟수는 적었다. 특히 선방스님의 경우에는 운동량이 부족하여 관절염이나 디스크 질환을 앓고 있는 스님이 많음²⁾을 고려할 때 우유나 두유의 섭취는 적극 권장해야 할 식품이다.

부식의 재료가 모두 채소류를 이용하고 있어 비타민과 무기질 그리고 섬유소는 충분히 섭취하고 있었다. 그러나 식물성 식품에는 철분의 함량이 부족되고 흡수율도 낮으며 비타민 B₁₂ 역시 부족되기 쉬우므로 이들의 결핍을 막기 위하여 양질의 식물성 단백질 식품인 콩류, 종자류, 견과류 등을 충분히 섭취하여 에너지를 비롯한 단백질, 무기질, 비타민의 섭취가 부족되지 않도록 하여야겠다.

본 조사를 실시한 계절적인 제약도 있었으나 문헌으로 통하여 볼 수 있었던 전통사찰의 다양한 나물 반찬이나 장아찌류 등의 부식은 섭취한 예가 없었다. 그리고 도심사찰 스님은 외식을 자주 할 수 있고 또 필요한 식품을 시장에서 쉽게 구입할 수 있는 지역적 차이에서인지 섭취한 식품의 종류가 산중사찰의 스님보다 훨씬 다양하였으며, 라면, 짜장면, 햄버거, 피자, 카레라이스 등 인스턴트 식품의 섭취와 마늘장아찌를 부식으로 섭취한 것은 도심사찰의 또 다른 특징이었다.

우리나라의 전통사찰 음식은 식물성 식품을 다양하게 배합하여 조리 가공하므로 풍부한 섬유소와 고도의 불포화지방산을 함유하고 있는 식물성 지방을 섭취할 수 있어 현대인의 각종 성인병을 예방할 수 있는 건강식품으로서 그 우수성이 입증되고 있다³⁾고는 하나 채식주의자에게서 일어나는 영양적인 문제도 배제할 수 없으므로 이에 따른 영양대책이 요구된다.

5. 스님들의 영양상태

1) 신체총실도

조사대상 스님들의 신장과 체중으로 신체총실지수(body mass index: B.M.I.)를 산출하여 각 변인별 신체총실도를 비교하였다.

신체총실지수가 20이하이면 체중부족, 20에서 25사이이면 정상체중, 25이상이면 과체중으로 분류하였다.⁴⁾

본 조사 대상 스님들의 BMI분포는 16.1~26.7 범위였고 전체스님의 59.1%는 정상체중, 31.5%는 체중부족, 9.4%는 과체중으로 나타났다.

1990년도 우리나라 국민영양조사 결과⁵⁾ 전체성인 중 비만체중이 16.8%인 것과 비교해 보면 스님들의 비만도는 아주 낮은 수준이었다.

지역별 차이를 보면 유의적이지는 않으나 산중사찰 스님이 도심사찰 스님보다 체중부족의 비율이 높았고 과체중은 도심사찰스님이 산중사찰 스님보다 그 비율이 높았다.

성별로는 비구스님은 과체중은 없었고 정상체중이 81.2%, 나머지 18.8%가 체중부족인 것에 비하여 비

표 5. 각 변인별 신체충실도

N : 인원수

부분	신체충실도	체중부족 N(%)	정상체중 N(%)	과체중 N(%)	계 N(%)	
지역	산중사찰스님	76(33.0)	134(58.3)	20(8.7)	230(100.0)	N.S
	도심사찰스님	52(29.6)	106(60.2)	18(10.2)	176(100.0)	
성별	비구니스님	6(18.8)	26(81.2)	0(0.0)	32(100.0)	N.S
	비구니스님	122(32.6)	214(57.2)	38(10.2)	374(100.0)	
출가연령 (세)	10 미만	8(28.6)	16(57.1)	4(14.3)	28(100.0)	N.S
	10 ~ 19	33(34.4)	56(58.3)	7(7.3)	96(100.0)	
	20 이상	60(21.3)	201(271.3)	21(7.4)	282(100.0)	
수행생활의 기간	5년 이하	52(33.8)	86(55.8)	16(10.4)	154(100.0)	N.S
	6년 이상	76(30.2)	154(61.1)	22(8.7)	252(100.0)	

구니 스님은 57.2%가 정상체중, 32.6%가 체중부족, 10.2%가 과체중이었다.

그러므로 체중부족과 과체중에 속하는 스님들은 정상체중의 유지를 위하여 음식의 선택과 섭취에 유의하여야 할 것으로 본다.

스님들의 출가한 연령과 신체충실도와와의 비교는 10세 이하에 출가한 스님과 11~20세 사이에 출가한 스님들은 정상체중이 각각 57.1%, 58.3%로 비슷한 비율이었으나 20세 이후에 출가한 스님은 71.3%로 더 높은 비율이었다. 그리고 체중부족과 과체중에 속하는 스님의 비율도 20세 이후에 출가한 스님이 더 낮았다.

이러한 결과는 이미 성장이 완료된 연령에 출가한 스님들은 성장기 때 출가한 스님보다 영양적 장애를 적게 받았기 때문인 것으로 사료된다.

수행생활의 기간과 신체충실도와의 관계는 역시 유의적이지는 않으나 수행생활의 기간이 6년 이상이 된 스님들이 5년 이하의 수행생활을 한 스님보다 신체충실도가 보다 양호하였다.

2) 혈중 지질성분의 함량과 혈당함량

스님들의 혈액 내 지질성분의 함량과 글루코오스의 함량을 측정하여 각종 순환기계통의 질환과 당뇨병의 발병 위험도를 알아보았다.

조사 대상 스님들의 총콜레스테롤의 함량은 혈액 100ml당 평균 약 140mg으로서 정상수준인 200mg 이하에 속하였다.

1992년 우리나라의 성인 남·녀를 대상으로 총콜

레스테롤의 함량을 측정된 결과 남자가 197.4mg/100ml, 여자가 184.8mg/100ml이었던 수준과 비교해 보면 스님들의 혈액내 콜레스테롤 함량은 상당히 낮은 수준이었다.

그 가운데 도심사찰 스님의 총콜레스테롤 함량이 산중사찰 스님보다 다소 높았고 비구니스님이 비구 스님보다 다소 높았다. 이것은 지리적 여건상 도심사찰 스님이 지질을 함유한 식품을 자주 섭취하기 때문인 것으로 사료된다. 혈액내 중성지질의 함량은 평균 약 133mg/100ml로 정상수준 150mg/100ml 이하의 범위에 속하였다. 그러나 우리나라 건강한 성인 남·녀를 대상으로 혈액내 중성지질의 함량을 조사한 결과 남자는 137.1mg/100ml, 여자는 83.7mg/100ml로서 본 조사 대상 스님들의 중성지질 함량은 상당히 높은 수준이었다.

원래 당질 위주의 식생활을 하는 한국인에게서 고중성지방혈증이 심각한 문제로 대두되고 있으며 박동맥과 양 동맥은 한국인의 고지혈증 관정에 중성지질의 농도가 콜레스테롤의 함량보다 더 중요하다고 주장하고 있다.

이러한 연구결과를 고려해 볼 때 우리나라 스님들 특히 산중사찰 스님과 비구니스님들은 혈액내 중성지질의 함량을 낮추기 위한 균형잡힌 식생활에 힘써야 하겠다.

저밀도지단백의 함량은 혈액 100ml당 110mg이하를 정상수준으로, 130mg이상이면 동맥경화의 위험도가 증가하는 위험수준으로 보고 있으며 조사 대상 스님들은 평균 63.9mg으로 안정수준이었다.

표 6. 지역과 성별에 따른 혈중 지질성분의 함량과 혈당량

구분	지 역		성 별	
	산중사찰스님	도심사찰스님	비구스님	비구니스님
혈중총량				
TC (mg /100ml)	137.8 ^{1) NS 2)}	146.3	133.9	144.4
TG (mg /100ml)	150.4 ^{1) NS 2)}	127.5	118.0	136.3
LDL C(mg /100ml)	60.2 ^{1) NS 2)}	67.5	61.3	64.9
HDL C(mg /100ml)	37.8 ^{1) NS 2)}	44.5	38.3	42.2
LPH	1.6 ^{1) NS 2)}	1.5	1.6	1.5
AI	2.7 ^{1) NS 2)}	2.3	2.5	2.4
Glucose(mg /100ml)	99.4 ^{1) NS 2)}	92.0	94.6	97.4

최근에는 혈중 콜레스테롤의 함량으로 심장질환의 위험도를 진단하는 것보다 혈액내 콜레스테롤을 운반하는 고밀도지단백함량과 저밀도지단백함량, 그리고 그 비율이 더 좋은 진단기준이 되고 있다. 저밀도지단백은 125mg이하 고밀도지단백의 함량은 50mg이상으로 유지하는 것이 가장 이상적이고 저밀도지단백/고밀도지단백의 비 즉 LPH가 2.5이하이면 좋으나 5.0이상이면 매우 위험하다고 관정한다.¹⁰⁾

본 조사대상 스님들은 모두 안정수준에 속하므로 콜레스테롤의 함량과 그 비율로 관정한 심장질환의 위험도는 낮았다. 그리고 총콜레스테롤, 저밀도지단백의 함량은 낮으나 고밀도지단백의 함량이 낮아 산중사찰 스님이 도심사찰 스님보다 그리고 비구스님이 비구니스님보다 유의한 차이는 아니나 Atherogenic Index가 더 높게 나타났다.

한편 조사 대상 스님들의 공복시 혈당은 평균 96.0mg/100ml로서 80~110mg/ml의 정상범위에 속하였다.

IV. 결 론

우리나라의 전통 사찰음식은 동물성 식품의 이용이 제한되었으나 채소류나 해조류, 두류 등 식물성 식품을 다양하게 배합하여 조림, 찜, 생채, 볶음, 전, 구이, 찜, 회, 무침 등 다양한 조리법과 오신채를 사용하지 않는 특유의 양념류로 음식의 맛을 내어왔다. 그러나 생활양식과 주거양식의 변화로 식생활도 다양화, 서구화되어 가고 있으며 식품산업과 외식산업의 발달, 편리한 인스턴트 식품의 범람으로 한국음식의 고유성을 잃어가고 있으며 사찰음식 또

한 이러한 시대의 성향으로 많이 변모해 가는 현상이었다.

조사 대상 스님들의 식생활은 당질 위주의 식생활로 단백질과 지방의 섭취량이 부족되는 경향이었으며 부식은 대부분 채소류를 이용하고 있어 비타민과 무기질이 결핍될 염려는 없었다.

혈액내 지질성분의 함량과 비율, 글루코오즈 함량으로 관정한 성인병의 발병 위험률은 낮았으나 일반 성인 남·녀에 비해 혈중 중성지방의 함량이 높은 것은 주시해야 할 점이다.

따라서 주식의 섭취량은 줄이고 다양한 부식을 통하여 각종 영양소의 섭취가 부족되지 않도록 스님들의 영양과 건강을 위한 표준식단의 개발이 필요하다고 본다.

V. 참고문헌

1. 이훈석 : 한국음식문화의 철학과 사상, 한국식량영양경제학술협의회, 1992.
2. 선재 : 불교 복지증진을 위한 사찰음식 문화인식.
3. 조은자, 박선희 : 서울·경남지역 승가의 식생활에 관한 조사연구 I, 한국식생활문화학회지 9(2) : 111~118, 1994.
4. 서해경 : 사찰의 식생활, 한국식생활문화학회지 10(5) : 497~503, 1995.
5. 이윤나, 최혜미 : 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구, 한국식생활문화학회지 9(1) : 1~10, 1994.
6. 보건사회부 : 1990년도 국민영양조사보고서.

- 1992.
7. 이양자, 신현아, 이기열, 박연희, 이종순 : 한국 정상 성인의 혈청지질농도, 체질량지수, 혈압 및 식습관과 일상 생활습관과의 관계에 관한 연구. 한국지질학회지 1 : 41~51, 1992.
 8. 박금수, 이용규, 조승연, 심원희, 정남식, 장양수, 최경훈 : 한국인 관상동맥질환 인구에서 혈청지단백의 변화에 관한 연구. 순환기 : 531~541, 1986.
 9. 양충모, 이재익, 김선주, 송병상, 이동우, 박성길, 손이석 : 한국인에 있어서 각종 질환에서의 고지혈증형변양상에 관한 연구. 대한의학협회지 23 : 151~159, 1980.
 10. 송병준, 맹원재 : 현대인의 식생활과 건강. 전국대출관부, 1996.