

한국 전통사찰 음식에 관한 고찰 - 제1보 사찰김치

류 시 승

숙명여자 대학교 식품영양학과

Studies on Traditional Buddhist Temple Food 1. Kimchi in Buddhist Temple

Si-Seung Ryu

Dept. of Food and Nutrition, Sook Myung Womans University, Yongsan-gu Seoul, 140-742 Korea

Abstract

This research is based on the literature and field study of buddhist the kinds of temple kimchi and of the way how it is made. It has been spread by word of mouth to be 50 kinds of kimchi. But, according to this study, 24 kinds of kimchi or so are found to be present. The kinds of buddhist temple kimchi differ according to each area, Its condition of climate and materials mainly produced in that area. The distinctive features of buddhist temple kimchi are to use kamcho, soysauce and soybean paste instead of sugar and salted fishes. At conclusion the further study is necessary to preserve and inherit the remaining kinds of kimchi.

Key words : Buddhist Kimchi

서 론

우리나라 전통 음식의 하나인 사찰 음식은 문헌에 전해지는 것은 없고, 다만 불살생 때문에 육류와 어류를 피하고 자극적인 오신채(파, 마늘, 부추, 달래, 홍거)^{1,2,3,4)}를 넣지 않고 산채, 들채, 나무뿌리, 나무 열매, 나무 껍질, 해초류, 곡류 등을 주 재료로 하여 담백한 맛을 갖고 있다. 그러면서도 맛과 영양의 균형을 유지시킨 독특한 음식으로 스님들 사이에 구전으로 전해 내려오면서 이어졌다. 그 중 김치는 채소를 절여서 양념과 함께 비무려서 항아리에 담아 발효시켜서 먹는 중요한 저장 식품으로 젖산균 발효로 생긴 신맛과 양념(생강, 갖, 청각, 미나리 등)의 맛이 합해져서 독특한 맛을 낸다. 사찰김치는 맛을 내기 위한 천연 조미료⁵⁾의 이용과 해당 지역에 풍부한 재료를 이용하여 왔다. 영양의 균형을 맞추기 위한 부재료와 맛은 독특하다. 최근 김치가 성인병 예방의 건강 음식으로 세계적으로 주목받고⁶⁾ 있음에 비추어 기능과 작용에 대한 연구^{7,8)}가 중요하다. 그리고, 오랫동안 전승되어 오던 사찰 김치가 소멸되지 않게 하는 노력이 필요하다. 전승된 사찰 김치는 50여가지로 추정되고 있으나, 그 중 20여가지만 남아 있는 것으로 보아, 보전이 매우 필요한 것으로 생각한다. 그를 위해

본 논문은 제1보 로 사찰 김치의 역사적인 면과 현존 실상을 밝혀 나간 결과이다.

재료 및 방법

사찰음식중 김치에 관한 경전^{9,10,11)}, 논문¹²⁾, 심포지움¹³⁾ 등의 문헌을 조사하고 현지(신홍사, 상원사, 송광사, 해인사, 개운사, 범주사, 의곡사, 직지사, 금산사, 대흥사, 개심사, 범어사, 통도사, 화엄사, 동화사 등)를 답사하여 김치 재료, 담그는 법 등을 조사하였다.

결 과

사찰은 스님들이 모여 사는 공동체이다. 음식하는 것도 수행의 하나이다. 불가 음식은 인간의 오욕을 떨쳐 버리기 위해 담백하면서도 생명 유지를 위한 영양소는 기본적으로 갖추고 있다. 사찰 음식 조리법에는 3대원칙¹⁴⁾이 있다. 즉,

① 청정(淸淨) : 화학 물질을 사용하지 않는 청정한 채소로 만든 깨끗함을 말한다.

② 유연(柔軟) : 부드럽다는 말이다. 사찰 음식은 짜고 맵지 않고 자극성이 없다. 자극성이 강하면 수행자의

위장에 부담이 가기 쉬우므로 부드럽고 담백해야 한다.

③ 여법(茹法) : 간도 맛고 양념이 골고루 적당하게 들어가고 많은 양을 한꺼번에 만들지 않고, 끼니 때마다 준비하는 것을 말한다. 가능한 반찬 수는 적어도 영양이 골고루 들어 있고 양념을 적게 쓰면서 채소의 독특한 맛을 살린다.

1. 사찰 음식의 양념¹⁵⁾

사찰 음식에서 사용되는 양념은 일반 가정^{16,17)}에서 사용되는 것과 약간 다르다. 소금¹⁸⁾, 간장, 된장¹⁹⁾, 고추장, 식초, 생강, 후추, 고추, 겨자, 계피, 감초, 참깨, 참기름, 물엿, 산초는 사용하고 있으나, 마늘²⁰⁾, 파, 부추, 달래, 홍거는 전혀 사용하지 않으며, 설탕²¹⁾이나, 젓갈류²²⁾, 화학조미료도 사용하지 않고 있다. 그러나 경전에 의하면, 탐진치나, 음심이 발동한다고 하여 금지하였으나, 병 치료용에는 사용되었다고 전해진다. 또한 이들 양념은 성분 중에 황화합물을 함유하여, 강력하고도 자극적인 향미를 나타내기 때문에 사용을 금하고 있다.

2. 사찰김치

사찰 김치는 지역과 기후에 따라서 종류가 다양하여 50여가지나 되며, 사찰의 부식 중에서 가장 중요하다. 사찰 김치의 특징은 젓갈류 대신 장류를 사용하고, 천연 조미료를 사용하여 담백한 맛을 내며, 여러 곡물 죽이나, 건과류를 넣어 영양의 균형을 맞추고 있다.

3. 계절별 사찰 김치의 종류

겨울철의 김장김치는 장기간 보존해서 먹지만, 다른 계절에는 그때 나는 채소로 만들어서 먹는다²³⁾. 사찰 김치는 일반 가정 김치보다 비릿한 냄새도 없고 담백하고 시원하다. 절에서는 겨울 김장 김치를 담글 때 갓, 무우, 배추 등을 소금에 절였다가 건져서 항아리에 담아 쪄켜로 소금을 많이 뿌려 두었다가 여름에 찬물에 헹구어서 물김치로 먹는 것도 있다. 이것은 더위에 한층 더 입맛을 나게 한다.

1) 겨울 김치는 김장김치로, 배추김치, 총각김치, 장김치, 백김치, 고추잎석박지, 보쌈김치, 깍뚜기등이 있다.

김장김치 재료는 배추, 무우, 갓, 미나리, 청각, 무우채, 고추 가루, 소금, 통깨를 사용한다.

김장 배추는 간 맞추어 소금에 절였다가 건져서 놓고, 무우채 쳐서 고추 가루에 버무려서 붉게 물들여 놓는다. 청각, 생강을 다지고 미나리, 갓은 3cm 길이로 썰어 두고 무우는 크게 썰어 두었다가 나중에 배추 사이

에 고명으로 넣는다. 풀물을 쭈어 식혔다가 고추 가루를 함유한 갓은 양념에 버무렸다가 절인 배추잎의 사이에 고르게 채워서 겹잎으로 싸서 항아리에 차곡 차곡 담고 하루 지난 후에 겹잎을(절였던 것) 덮고 돌로 눌러 놓았다가 15~20일 후에 먹는다.(양념해서 넣은 배추김치 사이에 큼직한 무우를 중간 중간 넣으면 국물도 시원하고 김치맛도 있다.)

사찰에서는 가을과 이른 겨울에는 참쌀 풀을 사용하고, 겨울에는 늙은 호박죽을 고아서 쓰고, 정월 후에는 들갯물(들깨를 깨끗이 씻어, 믹서나 맷돌에 갈아 체로 걸러서 사용)에 갓, 생강, 고추 가루만 넣어 버무려서 물었다가 먹는다. 이 김치는 시원하고 좋다. 김치 담글 때 고추 가루를 미지근한 물에다 미리 풀어놓아 색깔을 붉게 하고 깍뚜기는 겨울에 큼직하게 썰어서 담그고, 정월 후부터는 약간 작게 썰어서 양념하여(흑임자깨 넣으면 좋음)담근다. 그리고 설탕을 넣으면 끈적하게 되므로 인공감미료를 약간 사용하여 김치를 담그기도 한다.

장 김치 재료는 배추, 무우, 밤, 대추, 생강, 갓, 갓, 미나리, 석이버섯 고명, 실고추, 흑임자, 통깨, 진간장 끓인 것을 사용한다.

무우 3~4cm, 두께 0.5cm로 썰고 배추속대 부분을 무우 크기로 썰어서 배추 무우를 따뜻한 방에 꾸들꾸들하게 말렸다가 미나리, 갓을 2cm 길이로 썰고, 생강(조금), 대추 채치고 밤을 납작하게 썰어서 식혀 둔 진간장 속에 배추, 무우와 함께 재료를 넣어서 버무려서 담갔다 가, 5~6일 후에 하얀 그릇에 담아 먹는다. 장김치는 정월 무렵 상차릴 때에 담아 놓으면 좋다.

고추잎석박지 김치 재료는 고추잎, 고추 가루, 갓, 생강, 통깨, 실고추, 참쌀 풀물, 소금을 사용한다.

늦가을에 고추잎을 따서 약하게 탄 소금물에 2~3일간 삭혔다가 건져서 씻어 놓고 무우를 약간 두껍게 썰어 절여 놓았다가 씻는다. 참쌀풀을 되게 쭈어 식혔다가 고추 가루, 생강 찢은 것 조금, 소금, 고추잎, 무우, 갓, 통깨, 실고추를 넣어 버무려서 삭혀 먹는다.

2) 봄김치에는 나박김치, 미나리 김치, 삼동추(월동추)김치, 배추미나리물김치등이 있다.

배추 미나리 물김치 재료는 미나리, 잇같이배추, 오이, 풋고추, 붉은 고추, 소금, 재피잎, 생강, 참쌀풀(또는 감자, 다시마 삶은 물을 쓴다)을 사용한다.

배추, 오이를 절였다가 씻는다. 미나리는 잎을 떼어서 길게 줄기만 다듬어 씻어 놓고 풋고추, 붉은 고추 3cm 길이로 씨를 빼고 씻어서 썰어 놓는다. 참쌀 풀을 얇게 쭈어 소금 넣고 생강 찢어서 약간 넣고 간 맞추고, 단지에다 배추, 오이, 미나리를 담고 썰어 놓은 풋고추,

붉은 고추, 산초잎을 층층으로 담고 간 맞춘 찹쌀 풀을 붓고 위에다 배추잎을 몇 개 덮고서 돌로 눌러 3~4일 지난 후 먹는다.

봄김치나, 김치를 빨리 삭혀서 먹으려면 미지근한 풀물로 간맞추어 부으면 되지만 깊은 맛이나 시원한 맛이 없다.

갯잎 김치 재료는 갯잎(50장정도), 무우, 대추, 찹쌀 풀, 실고추, 생강, 밤, 잣, 풋고추, 붉은 고추, 소금, 무명실을 사용한다.

갯잎을 씻어서 마른행주로 닦아 놓았다가 대추, 생강, 무우를 채로쳐서 놓고, 밤은 얇게 썰고 풋고추, 붉은 고추를 3cm 정도로 썰어 놓았다가, 갯잎에 채친 재료를 층층이 넣고 실로 묶어서 항아리에 담고 위에 실고추, 잣을 뿌려 담고 국물 간맞추어 부어서 익으면 먹는다.

3) 여름 김치에는 오이소백이, 오이소백이물김치, 열무김치, 상추김치, 가지김치, 갯잎김치등이 있다.

오이소백이 물김치 재료는 오이(10개), 미나리, 당근, 무우, 생강, 소금, 붉은 고추, 풋고추, 풀물(쌀풀, 밀가루 풀물)을 사용한다.

조선 오이를 반으로 잘라서 가운데에 칼집을 내서 3시간 정도 절였다가 씻는다. 미나리를 3cm로 썰고 무우, 당근을 채 쳐놓고, 생강 썰어 놓고, 풀물에도 소금, 생강, 당원을 약간 섞어 놓고, 오이 속에 재료를 넣어 항아리에 담고 붉은 고추, 풋고추를 듬성듬성 오이 소백이 위에 담았다가, 돌로 눌러 놓고서 국물을 부어 놓았다가 2~3일 후에 먹는다. 하얀 유리그릇에다 오이소백이를 반으로 썰어서 담고 위에 붉은 고추 몇 개 띄워서 상에 놓는다.

가지김치 재료는 가지, 당근, 무우, 생강, 통깨, 실고추, 고추 가루, 찹쌀풀을 사용한다.

가지를 씻어서 칼집을 내어 절였다가 보자기에 싸서 돌로 눌러 놓는다.

찹쌀풀에 고추 가루, 소금, 생강을 넣어서 약간 되게 만들고 당근, 무우를 채 쳐서 실고추, 통깨를 찹쌀풀에 섞어서 눌러 놓은 가지 속에다 넣고 돌로 눌러 놓았다가 3~4일 후에 먹는다.

상추 김치 재료는 상추, 붉은 고추, 생강, 고추 가루, 미나리, 소금, 찹쌀 풀물, 재피잎을 사용한다.

상추는 절이지 않고, 대공이가 붙은 것을 씻고 찹쌀 풀물을 묽게 만들어서 재피잎 고추 가루, 붉은 고추, 소금, 생강, 미나리를 3cm정도 길이로 썰어서 간 맞게 섞어 항아리에 상추 넣고 풀물 부어서 2~3일 후에 먹는다.

4) 가을 김치에는 콩잎김치, 고들빼기김치가 있다.

콩잎김치 재료는 콩잎, 밤, 생강, 무우, 소금, 풋고추, 붉은 고추, 잣, 된장 풀은 물을 사용한다.

담그는 법은 갯잎김치와 비슷하다. 다만 찹쌀 풀물 대신 된장 풀은 물로 간을 맞추어 놓고 콩잎에다 재료를 층층이 넣어 항아리에 담고, 마지막에 된장 국물로 간을 맞추어 담았다가 약간 누렇게 삭으면 그릇에다 담고 위에다 붉은 고추를 띄워서 놓는다.

고들빼기 김치 재료는 고들빼기(쌈바귀), 소금, 고추 가루, 생강, 잣, 밤, 통깨, 미나리, 찹쌀 풀을 사용한다.

뿌리가 실한 고들빼기를 엷은 소금물에 30일간 담가 두어서 삭혔다가 씻는다. 찹쌀 풀을 되게 쑤어서 식혔다가 고추 가루, 생강을 넣어 간 맞춘 찹쌀 풀에 넣고 버무려서 양념을 넉넉히 넣고 통깨 뿌려서 항아리에 담가 두었다가 5~6일 지나서 먹는다.

4. 지역별 사찰 김치의 종류

1) 강원도: 설악산, 오대산, 상원사

취나물 김치 재료는 취나물, 콩죽, 생강, 붉은 고추, 고추 가루를 사용한다.

취나물을 돌로 눌러 3일 동안 소금물에 삭혀 둔다. 묽게 쑤 콩죽과 생강, 붉은고추채, 고추 가루와 감초, 통깨, 소금을 취나물과 섞어 3일쯤 익혀 둔다.

참나물 김치 재료는 참나물, 들깨즙, 생강, 고추 가루, 감초, 소금을 사용한다.

연한 소금물로 참나물의 숨을 죽인다. 들깨 즙을 되게 쑤어 고추 가루, 생강, 감초물, 소금과 섞는다.

2) 전라도: 송광사, 금산사, 대흥사

죽순김치 재료는 왕죽순, 배, 고추 가루, 깨소금, 찹쌀풀, 생강, 소금, 감초를 사용한다.

연한 죽순 껍질을 벗겨 나박썰기하고 소금으로 간한 뒤 물로 씻는다. 죽순 크기로 배를 썰고, 찹쌀 풀과 고추 가루를 섞어, 소금, 생강, 감초 물을 넣는다.

갯 김치 재료는 갯, 생강, 붉은 고추, 소금, 통깨를 사용한다.

종이 붙은 갯을 소금에 절인 다음 붉은 고추, 생강, 통깨, 물엿을 넣는다.

연근 물김치 재료는 연근, 미나리, 배, 붉은 고추, 풋고추, 통깨, 감초물, 소금, 대추, 밤, 생강, 고추 가루를 사용한다.

미나리, 배를 3cm로 채 썰고, 연근은 2mm로 썰어 식초 물에 담근 다음, 소금물로 간해둔다. 밤, 대추, 붉은 고추, 풋고추는 채 썰고 고추 가루, 생강 다진 것을

배에 싸서 물에 주물러 매운맛을 우려낸다. 위의 것을 함께 섞어 감초 물로 단맛을 내어 잣을 띄워 먹는다.

돌미나리 김치 재료는 돌미나리, 들깨즙, 찹쌀풀, 생강, 붉은 고추, 풋고추, 감초, 소금, 통깨, 고추 가루, 무우를 사용한다.

돌미나리를 물에 1~2시간 담갔다가 깨끗이 씻어 놓는다. 생강과 붉은 고추, 풋고추는 채로 썰고, 무우는 돌미나리 길이로 잘라 놓고, 고추 가루로 물을 들인다. 들깨 즙과 찹쌀 풀을 섞어 돌미나리와 무우생채 위에 부어 감초 물과 통깨를 뿌리며 버무린다.

민들레잎 김치 재료는 민들레잎, 찹쌀풀, 무우채, 들깨즙, 고추 가루, 붉은 고추, 통깨, 생강, 소금, 감초 물을 사용한다.

찹쌀풀과 들깨 즙을 1:1로 섞어 붉은 고추, 생강, 소금, 감초물, 민들레 잎과 함께 살살 섞어 담는다.

호박김치 재료는 배추, 무우, 호박, 생강, 고추 가루, 찹쌀풀, 소금을 사용한다.

배추는 절여서 3cm로 썬다. 호박은 껍질을 벗기고 길이 4cm 두께 2cm로 소금에 절인다. 무우는 0.7cm 두께, 3cm 길이로 썰어 소금, 고추 가루로 버무린 다음, 찹쌀풀, 나머지 고추 가루와 소금과 위 재료 모두를 넣고 섞는다. 이를 후, 연한 소금물을 붓는다.

3) 경상도: 해인사, 진주 의곡사, 김천 직지사, 범어사, 통도사

상치 불뚫김치 재료는 상치불뚫종, 찹쌀풀, 통깨, 감초물, 생강, 소금, 붉은 고추, 풋고추를 사용한다.

종이 오른 상치대를 껍질을 벗겨 칼 등으로 두들겨, 쓴맛을 뺀 다음, 찹쌀 풀에 통깨, 감초물, 생강 다진 것, 청홍고추채, 소금을 넣고 버무린다.

우영 김치 재료는 우영, 배, 미나리, 생강, 붉은 고추, 풋고추, 찹쌀풀, 통깨를 사용한다.

우영을 3cm 길이로 썰어서 반토막을 낸 후 나박썰기 하여 소금으로 간한 후, 배, 미나리, 우영, 찹쌀풀, 소금, 붉은 고추, 풋고추 채, 생강, 통깨를 넣는다.

썸바귀 김치 재료는 썸바귀, 찹쌀풀, 통깨, 생강, 소금, 물엿, 고추 가루를 사용한다.

썸바귀를 소금물에 삭히고, 묽은 찹쌀풀, 생강, 고추 가루, 통깨, 물엿, 소금을 섞는다.

가죽 김치 재료는 가죽 나물, 찹쌀풀, 고추 가루, 통깨, 붉은 고추, 풋고추, 생강, 감초, 소금을 사용한다.

가죽 나무의 부드러운 잎과 줄기를 씻어 소금으로 간한 다음, 채썬 무우와 가죽 나물을 연한 찹쌀 풀과 고추 가루, 붉은 고추, 풋고추 채, 소금, 생강, 감초 물과 섞는다.

4) 충청도: 개운사, 속리산, 법주사, 개심사

머위김치 재료는 머위대, 머위잎, 찹쌀풀, 들깨풀, 붉은 고추, 고추 가루, 물엿, 소금, 생강을 사용한다.

머위 잎과 머위 대의 껍질을 벗기고, 소금에 절여 둔다. 찹쌀풀, 들깨즙, 붉은 고추, 고추 가루, 물엿, 소금, 생강을 넣어 잘 섞는다. 잎과 대를 따로 떼어먹기 좋게 버무린다.

돌나물 김치 재료는 돌나물, 미나리, 무우, 보리밥 삶은 물, 소금, 생강, 통깨, 감초물을 사용한다.

보리밥 삶은 물을 식혀 배에 썬 생강, 고추 가루를 물에 우려 통깨, 감초, 소금으로 간을 한다. 미나리, 돌나물을 같은 크기로 절이지 않고 넣는다. 무우를 얇게 썰어 함께 섞는다.

고찰

이상의 조사 분석한 내용을 정리하면 표 1과 같다.

이상과 같이 사찰 김치는 일반 가정과 비슷하나, 파, 마늘, 짓갈을 넣지 않고 생강과 소금, 고추 가루를 기본으로 한다. 그러나 옛 사찰에서는 고추가 도입된 뒤에도 사용하지 않는 등 옛 모습을 간직한 것들이 많다. 그러나 근래의 사찰김치는 고추가루를 사용하고, 그 외에도 예전처럼 산초잎이나 산초열매 껍질을 뺀 가루를 넣기도 한다. 소금은 정제되지 않은 굵은 소금을 쓰며 짓국이나 생선류 대신 찹쌀풀이나 밀가루풀, 보리밥, 감자, 호박 삶은 물, 잣죽, 배즙, 무즙도 넣는다. 짓갈 대신 발효 식품인 간장 또는 된장을 넣어서 담그기도 하는데 콩잎에 된장을 풀어 김치를 담구어 씹을 싸 먹기도 한다. 늦은 봄까지 먹을 김치는 소금을 많이 넣고 따로 양념을 전혀 쓰지 않고, 고추 가루도 소량을 넣는다. 가장 많이 쓰는 재료로 무우, 배추, 열무 이외에 고들빼기, 무우청, 갓, 대오른 상치, 시금치, 고구마순, 연근, 우영, 고추등이 있으며, 간혹 산초가루를 넣어 김치를 담그기도 한다. 각 사찰의 김치는 그 지역에서 주로 나는 산물을 재료로 사용하며, 기후에 따라서 사용하는 재료에 차이가 있었다. 여기에 제시하고 있는 것 중에서는 전통사찰 김치라고 보기 어려운 부분도 있고, 만드는 사람에 의해 현대적인 김치에 가까운 것도 있다. 같은 명칭의 음식도 각 절에 따라 만드는 방법과 맛의 차이가 있으나, 그것들이 나름대로 각 절의 독특한 사찰 음식으로 발달하였다. 따라서 사찰음식을 통해 우리음식의 원형을 추정, 계승해 나가는 것도 중요하지 않을까 생각한다.

표 1. 사찰김치의 종류와 특징

도 별	사찰명	김치의 종류	특징
경상도	양산 통도사, 합천 해인사, 진주 의곡사, 대구 동화사, 부산 범어사, 김천 직지사	콩잎 김치, 우영 김치, 깻잎 김치, 씀바귀 김치, 가죽 김치, 상치불독 김치, 한해 김치, 얼무 김치	늪은 호박 과 보리죽 이용
전라도	순천 송광사, 김제 금산사, 해남 대흥사, 화엄사	고들빼기 김치, 갓 김치, 죽순 김치, 돌미나리 김치, 민들레잎 김치, 연근 물김치, 호박김치	들깨죽 이용
충청도	속리산범주사 서산 개심사	백 김치, 보쌈 김치, 고수 김치, 깍뚜기, 돌나물 김치, 머위 김치	갓 이용
강원도	설악산신홍사 오대산상원사	취나물 김치, 참나물 김치	콩죽 이용
북한	금강산유정사	동치미, 백김치,	소금, 고추, 생강 이용

요 약

본 연구는 사찰김치의 종류와 담그는법 등에 대하여 문헌조사 및 현장조사를 하였다. 사찰김치의 종류는 약 50여종이 구전으로 내려오고 있다. 그러나, 본 결과에 의하면 20여종의 김치가 현존하고 있다. 사찰김치의 종류는 지역에 따라, 기후조건에 따라, 그지역에서 생산되는 재료에 따라 차이가 있다. 사찰김치의 특성은 감미료로써 감초를 사용하고, 짓갈류 대신 간장이나 된장을 사용하는 점이다. 앞으로, 남아있는 김치의 계승과 보존을 위하여 더 면밀한 연구가 필요하다.

참고문헌

1. 불교학 대사전 흥법원 편집국 : 불기 2535, p. 1109.
2. 윤해관 : 초발 삼자격문 불교 출판 보연각, p. 43-45 (1928).
3. 임능가경 제팔 차십육품 제십육 : 도서출판 교림 (1990).
4. 능엄경 : 전심권 상명삼법 제조인, 경서원.
5. 안승요 : 김제제조에 관한 연구 (제1보). 조미료 첨가가 김치 발효에 미치는 효과. 연구보고(국립공업 시험원). 20, 61(1970).
6. 신선영, 박양자, 이승교, 김선희, 안홍석, 오혜숙 : 외국인용 한국식단 개발과 김치조사. 연구보고서. (농어촌 영양개선 연구원) 5, 115(1983).
7. 이성우 : 중·한·일에서의 김치류의 변천과 교류에 관한 연구. 한국영양식품학회지. 4, (1, 71)(1975).
8. 이철호 : Kimchi, Korean fermented vegetable foods.

9. 증일 아함경31권, 한글대장경 동대 역경원.
10. 근본설 일채유부자사 사설송 한글대장경 율부 2. 동대 역경원.
11. 사분율9 한글대장경율부 동국대 역경원.
12. 전 재 스님 : 불교 복지 증진을 위한 사찰 음식문화 연구. 중앙승가대학 논문집(1993).
13. 종교와 식생활 : 한국식생활 문화학회 추계학술 심포지움 및 정기총회(1995).
14. 치문경훈 : 장려자가 선사기경문 p. 6. 보령각(1983).
15. 적문 스님 : 한국의 전통 사찰음식(1996).
16. 이양순 : 김장김치의 실태에 관한 조사연구. 예산농전논문집. 22, 283(1985).
17. 박선희 : 인스탄트 숙성 김치. 김치속의 가공방법. 한국 특허. 894, 1(1983).
18. 이승교, 김화자 : 절인 조건별 배추에 의한 김치의 숙성중 riboflavin과 ascorbic acid의 함량 변화. 한국영양식품학회지. 13, 131(1984).
19. 아사쿠라 고타로지음 : 정재옥 옮김. 불교 건강법. 태웅 출판사(1995).
20. 유재연, 이혜성, 이혜수 : 재료의 종류에 따른 김치의 유기산 및 비휘발성 향미성분의 변화. 한국식품과학회지. 16(2), 169(1984).
21. 정하숙, 고영태, 임숙자 : 단류가 김치의 발효와 아스코르브산의 안정도에 미치는 영향. 한국영양학회지. 18, 36(1985).
22. 방양선, 조용계, 문숙임 : 알타리무우 김치 숙성과정중 유리아미노산의 변화. 가정학회지. 23, 55(1985).
23. 적문 스님 : 그대여 살기위해 먹는가, 먹기위해 사는가. 도서출판 고요한문(1993).

(1996년 12월 2일 접수)