

수행 기간에 따른 스님들의 식생활과 영양소 섭취 실태 — 운문사 스님들의 사례를 중심으로 —

차 복 경 · 이 순 재

대구효성가톨릭대학교 가정대학 식품영양학과

A Nutritional Survey of Buddhist Nuns

Bok-Gyeong Cha and Soon-Jae Rhee

Dept. of Food Sciences and Nutrition, Catholic University of Taegu-Hyosung,

Kyungsan 712-702, Korea

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate of nutritional status, a intention for dietary improvement and a degree of dietary satisfaction of Buddhist nuns(age 23~43yr).

The survey was carried out through physical examination and questionaries at Woon Mun temple in Kyungpook province September through October in 1996.

The results are summarized as follows:

- 1) All nutrients were higher than recommended daily allowances, and the ratios of carbohydrate:protein:lipid from total calories was 76:13:11 respecting.
- 2) In degree of dietary satisfaction: satisfaction, between, dissatisfaction were 55.47, 36.59, 7.93% of subjects.
- 3) In intention for dietary improvements: the same way, a little improvements, much improvements were 55.47, 41.46, 3.07%.
- 4) Diet type were in regular sequence of volume, gourmet, balance, diet, fast food type.

Key words: Nutritional survey, Buddhist nuns.

I. 서 론

최근 Resnicow를 비롯한 여러 연구에서 식습관과 생활양식은 질병발생과 밀접한 관계가 있다고 보고되고 있다.^{1,2)} 이러한 결과는 채식인과 비채식인

에게서 발생하는 질병의 pattern이 다른 원인이 종교 사상적인 차이로 인한 식습관과 생활양식의 차이 때문이라는 이론^{3,4,5)}을 더욱 뒷받침해 주고 있으며 이와 관련된 연구에 많은 관심이 모아지고 있다.

우리나라 스님들의 식생활 형태의 변천과정을 살

* 본 연구는 대구 효성가톨릭대학교의 연구비에 의하여 연구되었음.

퍼보면 1600년전 불교가 처음 들어왔을 때에는 원시 불교의 계율에 근거하여 음식은 오직 도입(불교적 깨달음)을 닦기 위하여 몸을 유지하기 위한 치료약의 의미로써 존재하였고, 그 형태는 스님들의 식사인 시약(時藥)과 과일즙인 시분약(時分藥)과 저장식품인 7일약(七日藥)과 증신토록 복용할 수 있는 생강, 후추 등의 진형수약(盡形壽藥)의 4가지 종류가 있었다^{6,7,8)}. 또한 성내는 마음과 음심을 내는 과, 마늘, 부추, 달래, 홍기 등을 오신채라하여 금하였고, 불살생의 계율에 의거한 순수채식이었다^{9,10,11)}.

그러나 산업사회로 발달함에 따라 국제화와 경제 발전으로 인한 생활수준의 향상 등으로 국민 식생활 형태에 많은 변화를 가져왔을 뿐만 아니라 서구형의 식사형태가 도입되었다. 이러한 경향은 불교의 대중화로 인하여 산중불교에서 대중불교로 이행함에 따라 자연히 세속과의 접촉이 빈번해진 스님들의 식생활에도 영향을 끼쳐 많은 변화를 가져오게 되었으며, 전통사찰 음식도 차츰 바뀌어져 가공식품이나 인스턴트 식품의 섭취량이 늘어나게 되었다.^{12,13)}

그 결과 승가의 경우, 예전에는 드물었던 순환기 질환 및 당뇨병 등의 성인병 발생율이 높아지고 있다는 보고도 있다.¹⁴⁾

1982년 윤 등¹⁵⁾이 운분사 스님들을 대상으로 한 조사에서 스님들의 영양상태는 riboflavin과 thiamin을 제외한 모든 영양소가 권장량에 미달한다고 하였다. 최 등¹⁶⁾이 lacto-ovo-vegetarian을 대상으로 한 조사에서는 에너지와 단백질이 권장량에 미달한다고 하였다. Barbara 등¹⁷⁾은 채식주의자들이 열량, 단백질, 칼슘, 지방 등이 충분하다고 하였다. 이와 같이 채식주의를 대상으로 한 연구는 lacto ovo-vegetarian을 대상으로 한 연구가 대부분이고 순수한 불교적 채식주의에 관한 연구는 영양상태를 조사한 국내의 한두편에 지나지 않는다.

이에 본 연구에서는 불살생의 계율에 따라 철저히 채식을 하면서 수행 중에 있는 젊은 비구니 스님들의 영양소 섭취 실태 및 현재 식생활에 대한 만족도와 개선의욕 및 방향 등을 조사하여 승가 식생활 연구의 기본자료를 마련코자 하였다.

II. 연구 방법

1. 조사대상

본 연구의 조사 대상으로는 경북 청도군 소재 운문사에서 수행중인 20~43세 사이의 비구니스님 164명을 대상으로 하였고, 이들의 대부분은 불교 교리를 배우는 강원학인이며 조사기간은 1996년 9월에서 10월에 걸쳐 실시하였다.

2. 조사내용

1) 일반적 특성

스님들의 연령과 입산한 연령 등을 설문지로 조사하였다.

2) 신체계측

신체 계측은 신장과 체중을 계측하여 BMI를 구하여 BMI 24이상을 과체중으로 보았다.

3) 영양소 섭취실태

영양소 섭취 실태조사는 24시간 회상법에 의하여 조사한 후 metab data system¹⁸⁾에서 개발한 영양소 분석 프로그램을 사용하여 분석하였다.

4) 식사 만족도, 식생활 개선의욕, 식사형태, 식습관, 기호는 설문지법으로 조사하였다.

3. 자료의 처리

모든 자료는 SAS를 이용하여 분석하였으며 유의성 검정은 chi-square 로 하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 특성은 표 1과 같다. 조사 대상자는 모두 164명 이었고 20대가 54.2%로 가장 많았으며 30대가 34.1%였고 40대는 11.5%이었으며 채식 기간별로 보면 5년 미만인 25.6%, 5년에서 10년 사이가 40.8%, 10년 이상이 33.5%였고, 평균 채식기간은 8.9년이었다.

표 1. 조사 대상자의 연령 및 채식기간

구분	빈도 (%)
연령 : 20~29세	89(54.2)
30~39세	56(34.1)
40~46세	19(11.5)
채식기간 : 5년 미만	42(25.6)
5~10년	67(40.8)
10년 이상	55(33.5)
계	164(100.0)

표 2. 조사 대상자의 신체계측치

구분	weight(kg)	Height(cm)	BMI*
20~29세	55.3±2.3 ^a	159.0±6.0 ^a	22.5±2.6 ^a
30~39세	53.6±5.2 ^b	157.9±2.8 ^a	21.8±2.8 ^b
40~43세	56.3±2.3 ^a	155.0±3.7 ^b	22.7±2.7 ^a
Mean±S.D.	55.1±3.0	156.5±3.9	22.3±2.7

* Body mass index.

. Values are Mean±S.D.

. Mean in the same column not sharing a common superscript letters(a,b) are significantly different at p<0.05, NS: not significant.

2. 조사 대상자의 신체 계측치

조사 대상자의 신체 계측치는 표 2와 같다. 본 조사 대상자의 체중과 BMI는 20대 스님들이 30대 스님들 보다 유의적으로(p<0.05) 높았으며 신장은 20대와 30대 스님들이 40대 스님들에 비해 유의적으로(p<0.05) 컸다. 본 조사 대상자들의 평균체중은 55.1kg, 신장은 156.5cm 이었다. 1982년 윤 등¹⁵⁾이 운문사 스님들을 대상으로 한 조사에서 체중 53kg, 신장 154cm이라고 한 데 비하면 체중과 신장이 증가되었다. 최 등¹⁶⁾이 채식올하는 20대 여성을 대상으로 한 연구에서 체중 53kg, 신장 158cm 라고 한 것 과는 비슷한 수준이었다. 또한 1995년 한국인 영양 권장량에서 30대여자의 표준체중 55kg, 신장 158cm로 한것과 비교하면 비슷한 수준이었다. 이는 경제발전과 더불어 생활이 윤택해짐으로써 사찰의 식생활 여건이 개선된 결과라고 사료 되어진다. 조사 대상자의 BMI는 평균 22.3이었으며 BMI가 24 이상인 과체중인자는 34명으로 20.7%였다. 김¹⁹⁾이 진주지역 주부를 대상으로 한 조사에서 BMI 24 이상이 조사 대상자의 51.4%라고 하였고 박 등²⁰⁾이

대구지역 주부를 대상으로 한 조사에서 BMI 24 이상이 조사 대상자의 33%가 해당된다고 하였는데 이에 비하면 비만율이 낮았으며 이는 채식올한 결과라고 볼 수 있다.

3. 식생활 만족도

조사 대상자중 현재의 식생활에 대한 만족도를 조사한 결과(그림 1), 만족하는 사람은 91명으로 55.4%, 보통인 사람은 60명으로 36.5%, 현재 식생활에 불만인 사람은 13명으로 7.9%에 지나지 않았다. 한편 식생활에 만족하는 사람과 불만인 사람은 통계적으로 유의적인(p<0.001) 차이를 보였는데 이것은 채식올 하는 사람은 현재 식생활에 만족한다고 할 수 있다. 윤²¹⁾의 조사에서 현재의 식생활에 보통 또는 만족이라고 한 사람이 채식인의 95%였다고 한 것 과 비교하면 운문사 스님들도 보통 또는 만족이라고한 비율이 비슷 (92.0%)하였다.

채식인의 경우, 거의 대부분이 종교, 철학적인 이유에서 채식올 하기 때문에 식사패턴에 대한 불만인 적은 것으로 사료되어진다.

또 채식 기간별로 보았을때 그림 1에서 보는 바와 같이 10년 이상 채식올한 군에서는 67.2%, 채식기간이 5년에서 10년 사이인 군에서는 50.7%, 5년 미만인 군에서는 47.6%가 만족한다고 하였으며 현재의 식생활에 대해 보통이라고 한 군은 채식 기간이 5년 미만인 군이 40.4%, 5년에서 10년 미만인 군이

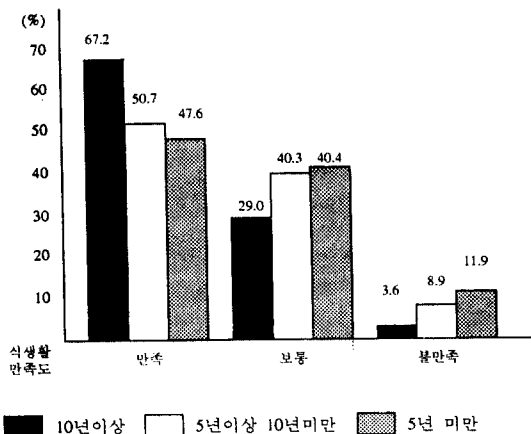


그림 1. 채식기간별 식생활 만족도

40.3%, 10년 이상인 군이 29.0%였다. 현재의 식생활에 불만을 표시한 사람은 채식기간이 5년 미만인 군에서 11.9%, 5년에서 10년 사이인 군에 8.9%, 10년 이상인 군에서 3.6%였다. 이상의 결과로 볼 때 채식기간이 길수록 만족도가 높고 채식한지 얼마되지 않은 스님일수록 불만도가 높아지는 경향을 보였다.

4. 식생활 개선의욕

채식 기간에 따른 식생활 개선의욕은 그림 2에서와 같다. 전체 조사자들중의 50.0%인 82명은 이대료가 좋다고 하였으며, 41.4%인 68명은 조금 개선하고 싶다고 하였다. 3.0%인 5명만이 많이 개선하고 싶다고 하였으며 채식 기간에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았다. 채식 기간이 5년 미만인 군에서는 조금 개선하고 싶다고 한 사람이 21명인 50.0%로 가장 많았다. 이대료가 좋다고 한 스님들이 17명으로 40.4%였으며, 1명인 2.3%만이 많이 개선하고 싶다고 하였다. 채식기간이 5년에서 10년 사이인 군에서는 34명인 50.7%가 이대료가 좋다고 하였다. 또한 조금 개선하고 싶다고 한 스님은 28명으로 41.7%였고, 많이 개선하고 싶다고 한 스님은 1명인 1.4%였다. 또한 채식기간이 10년 이상인 군에서는

이대료가 좋다고 한 스님들이 31명인 56.3%로 가장 많았고, 19명(34.5%)은 조금 개선하고 싶다고 하였다. 많이 개선하고 싶다고 한 스님들은 3명인 5.4%였다.

이상의 결과를 볼 때 채식을 오래 할수록 이대료가 좋다고 대답한 비율이 높았다. 5년 미만인 군에서는 52.3%가 개선하고 싶다고 하였으며, 5년에서 10년 사이인 군에서는 43.2%가 개선하고 싶다고 하였다. 10년 이상인 군에서는 40.0%가 개선하고 싶다고 하였다. 이러한 결과는 식생활 만족도와 비슷한 경향으로 보였다.

식생활 개선방향으로는 10.8%의 스님들이 탄수화물의 섭취량을 줄이고 균형 있는 식사를 하고 싶다고 하였으며, 단백질의 섭취량을 좀더 높일 수 있는 식사를 하고 싶다고 한 스님들이 6.5%에 달하였다. 5.5%의 스님들은 식사 시간을 조금 더 늘려서 여유있는 식사를 하고 싶다고 하였다. 3.7%의 스님들은 생야채의 양을 좀더 늘리고 싶다고 하였다. 또한 부식을 짜거나 백지 않게 먹고 싶다고 한 스님들이 3.7%였으며, 그외 생식을 하고 싶다고와 개인의 건강상태에 따른 식사를 할 수 있으면 좋겠다 등의 순이었다. 현재의 제도로써는 일률적인 급식 형태와 엄격한 규칙 생활 등으로 스님들 개개인의 취향에 맞추기는 어려운 실정이나 기존의 틀을 보존하는 범위내에서 보다 유동적으로 보완하는 것이 바람직하다고 사료되어진다.

5. 식사형태 및 기호의 변화

채식 기간에 따른 식사형태를 살펴본 결과는 그림 3과 같다. 식사의 형태는 채식기간에 상관없이 식사의 양이 많은 volume형이 가장 많았고, 미식가형, 균형을 생각하며 먹는다고 한 balance형의 순이었다. 식사형태는 채식기간에 따른 유의적인 차이는 없었다. 채식기간에 따른 기호의 변화를 보면 그림 4와 같다. 입산한지 5년 미만인 군에서는 단맛(55.9%), 신맛(51.3%), 매운 맛(51.3%), 쓴맛(33.9%), 짠맛(23.8%), 기름진맛(11.0%)의 순이었고, 채식기간이 5년에서 10년 사이인 군에서는 매운 맛(45.4%), 쓴맛(40.9%), 신맛(31.8%), 단맛(27.2%), 짠맛(22.7%), 기름진맛(4.5%)의 순이었으

채식기간	식생활 개선의욕	10	20	30	40	50	60 (%)
5년 미만	많이 개선하고 싶다	2.3					
	조금 개선하고 싶다					50.0	
	이대료가 좋다				40.4		
	관심 없다	7.1					
5년-10년	많이 개선하고 싶다	1.4					
	조금 개선하고 싶다				41.7		
	이대료가 좋다				50.7		
	관심 없다	5.9					
10년 이상	많이 개선하고 싶다	5.4					
	조금 개선하고 싶다				34.5		
	이대료가 좋다				56.3		
	관심 없다	3.6					

그림 2. 채식 기간별 식생활 개선 의욕

채식기간	식사형태	10 20 30 40 50 60 (%)					
		불 균형을 생각한다.	14.2				
5년 미만	비만에방위해 소식한다.	2.3					
	패스트푸드를 즐겨 먹는다.	2.3					
	미식가인 편이다.	35.7					
	식사의 양이 많다.	45.2					
	불 균형을 생각한다.	10.4					
5년~10년	비만에방위해 소식한다.	4.4					
	패스트푸드를 즐겨 먹는다.	2.9					
	미식가인 편이다.	28.3					
	식사의 양이 많다.	53.7					
	불 균형을 생각한다.	17.9					
10년 이상	비만에방위해 소식한다.	7.4					
	패스트푸드를 즐겨 먹는다.	2.9					
	미식가인 편이다.	28.3					
	식사의 양이 많다.	43.2					

그림 3. 채식기간별 식사형태

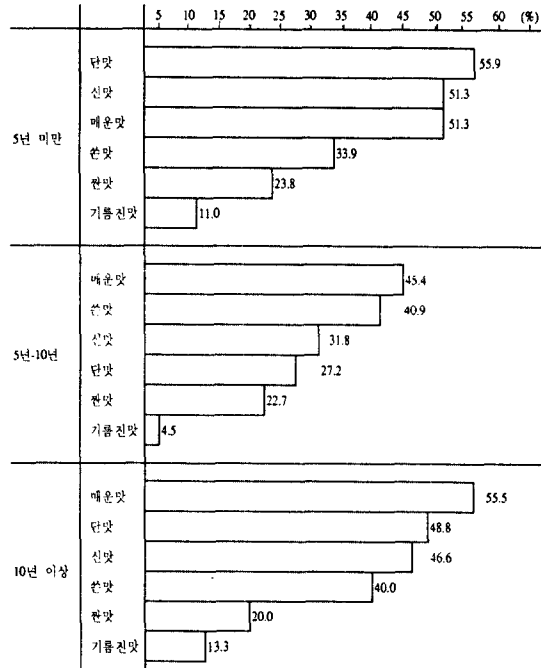


그림 4. 채식기간에 따른 기호의 변화

며, 채식기간이 10년 이상인 군에서는 매운 맛(55.5%), 단맛(48.8%), 신맛(46.6%), 쓴맛(40.0%), 짠맛(20.0%), 기름진맛(13.3%)의 순이었다. 기호의 변화는 채식기간에 따라서 유의적인 차이를 보이

지는 않았다. 입산초기에는 단맛을 가장 선호하였으나 채식 기간이 길어질수록 매운맛을 가장 선호하는 것으로 나타났다. 또한 기름진맛에 대한 선호도는 채식기간에 상관없이 가장 낮게 나타났는데 이것

표 3. 조사 대상자의 채식기간별 영양소섭취 실태

채식기간	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	섬유소 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	Vit A (RE)	Vit B ₁ (mg)	Vit B ₂ (mg)	Niacin (mg)	Vit C (mg)
10년 이상	1972.6 ± 390.5 ^b	63.0 ± 9 ^{NS}	18.26.7 ± 9.0 ^{NS}	369.8 ± 68.5 ^b	17.8 ± 6.8 ^{NS}	702.3 ± 208.2 ^{NS}	21.3 ± 8.3 ^{NS}	1041.3 ± 434.9 ^{NS}	1.4 ± 0.3 ^{NS}	2.2 ± 1.1 ^{NS}	19.0 ± 4.9 ^{NS}	261.9 ± 101.0 ^{NS}
5년~10년	2228.3 ± 481.1 ^{ab}	68.2 ± 22.1	28.1 ± 11.5	421.0 ± 91.4 ^{ab}	19.5 ± 8.0	736.4 ± 341.7	21.3 ± 8.8	1059.7 ± 728.2	4.6 ± 24.3	2.1 ± 1.2	19.2 ± 7.5	232.3 ± 69.2
5년 이하	2280.9 ± 435.5 ^a	69.8 ± 16.4	30.0 ± 8.5	431.6 ± 72.5 ^a	19.3 ± 7.2	770.4 ± 282.6	21.0 ± 8.6	866.1 ± 531.5	1.3 ± 0.3	2.0 ± 0.6	21.2 ± 5.9	259.7 ± 75.3
계	2117.8 ± 403.2 (105)	66.3 ± 21.2 (110)	27.7 ± 9.2 NA*	407.3 ± 78.5 NA	18.8 ± 7.0 NA	735.3 ± 269.4 (105)	21.2 ± 8.4 (116)	981.0 ± 583.2 (140)	2.2 ± 7.3 (226)	2.1 ± 7.3 (120)	19.63 ± 6.03 (146)	248.35 ± 79.82 (450)

* Not applicable

. Values are Mean ± S.D

. Mean in the same column not sharing a common superscript letters(a, b) are significantly different at p < 0.05,

NS : not significant

은 스님들이 채식을 하기 때문에 오랜 기간 동안 기름진 음식을 거의 먹지 않았기 때문에 기호가 변화한 것으로 사료되어진다.

조사 대상자의 영양소 섭취실태를 조사한 결과는 표 3과 같다. 운분사 스님들의 영양소 섭취량은 모든 영양소에서 권장량을 상회하였다. 에너지는 권장량의 105%, 단백질은 권장량의 110%였다. 전국의 선원과 강원 지역의 스님을 대상으로 표집한 윤²¹⁾의 조사

6. 영양소 섭취 실태

식습관 조사표		N	%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100(%)
식사시에 균형있는 식사가 되도록 신경을 쓰십니까?	항상 균형 생각함	68	44.2	[Bar chart showing distribution]									
	때로 생각	60	39.0	[Bar chart showing distribution]									
	별로 관심 없다	26	16.9	[Bar chart showing distribution]									
단음식을 어느 정도 드십니까?	덜지 않게 먹는다	48	31.2	[Bar chart showing distribution]									
	보통으로 먹는다	55	35.7	[Bar chart showing distribution]									
	달게 먹는 편이다	51	33.1	[Bar chart showing distribution]									
음식의 간은 어느 정도로 하십니까?	싱겁게 먹는다	42	27.3	[Bar chart showing distribution]									
	보통으로 먹는다	52	33.8	[Bar chart showing distribution]									
	짜게 먹는 편이다	60	39.0	[Bar chart showing distribution]									
식단이나 식사내용에 대해서 타인과 말씀하실 때의 태도는?	적극적이다	63	40.9	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	69	44.8	[Bar chart showing distribution]									
	별로 관심 없다	22	14.3	[Bar chart showing distribution]									
식사시에는 기본 좋게 드시는 편입니까?	그런 편이다	7	4.5	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	56	36.4	[Bar chart showing distribution]									
	별로 관심 없다	91	59.1	[Bar chart showing distribution]									
가공식품, 인스턴트식품 또는 외식을 하지 않는 편입니까?	그런 편이다	23	14.9	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	27	24.0	[Bar chart showing distribution]									
	그렇지 않다	94	61.0	[Bar chart showing distribution]									
기름을 사용한 음식(튀김 등)을 많이 먹지 않습니까?	그런 편이다	27	17.5	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	57	37.0	[Bar chart showing distribution]									
	그렇지 않다	70	45.5	[Bar chart showing distribution]									
조미료를 많이 넣지 않은 식사가 되도록 하십니까?	그런 편이다	37	24.0	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	15	9.7	[Bar chart showing distribution]									
	그렇지 않다	102	66.2	[Bar chart showing distribution]									
시간을 충분하여 여유있는 식사를 하십니까?	그런 편이다	97	63.0	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	23	14.9	[Bar chart showing distribution]									
	그렇지 않다	34	22.1	[Bar chart showing distribution]									
위생(식중독, 식품첨가물, 농약의과잉사용)에 신경써서 식사하십니까?	그런 편이다	75	48.7	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	10	6.5	[Bar chart showing distribution]									
	그렇지 않다	69	44.8	[Bar chart showing distribution]									
영양에 관한 지식을 살린 식사를 하십니까?	그런 편이다	116	75.3	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	14	9.1	[Bar chart showing distribution]									
	그렇지 않다	24	15.6	[Bar chart showing distribution]									
탄산음료를 되도록 마시지 않으십니까?	그런 편이다	29	18.8	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	1	0.6	[Bar chart showing distribution]									
	그렇지 않다	124	80.5	[Bar chart showing distribution]									
간식, 밤참 합하여 1일 3회 이상하지 않습니까?	그런 편이다	74	48.1	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	1	0.6	[Bar chart showing distribution]									
	그렇지 않다	79	51.3	[Bar chart showing distribution]									
아침과 점심보다 저녁과 야식의 양이 많지 않습니까?	그런 편이다	83	53.9	[Bar chart showing distribution]									
	보통이다	1	0.6	[Bar chart showing distribution]									
	그렇지 않다	70	45.5	[Bar chart showing distribution]									
아새나 과일을 자주 먹습니까?	거의 매일 먹는다	53	34.4	[Bar chart showing distribution]									
	주 2-3회	1	0.6	[Bar chart showing distribution]									
	거의 안 먹는다	100	64.9	[Bar chart showing distribution]									

그림 5. 조사대상자의 식습관 조사표

에서 에너지는 2,482 kcal로 119.6%, 단백질은 73.5g으로 114%라고 한 것과 비교 할 때 운문사 스님들은 에너지는 다소 적게 섭취한 반면 단백질은 비슷하게 섭취하였다. 그러나 1982년 윤 등¹⁵⁾의 운문사 스님들을 대상으로 한 연구에서 에너지는 권장량의 97.3%, 단백질은 76.7%라고 한 것과 비교해 볼 때 본 연구가 더 높았는데 이러한 결과는 경제발전과 더불어 사찰의 식생활 여건이 좋아진 결과로 사료되어지며, 특히 단백질 섭취량이 많아진 것은 콩, 땅콩, 통밀 등의 단백질을 많이 함유한 식품의 섭취와 관련이 있는 것으로 생각된다. 또한 Barbara 등¹⁷⁾의 조사에서도 채식인은 열량, 단백질, 칼슘, 지방 등의 섭취가 충분하다고 하였다. 지방의 섭취는 27.7g으로 윤¹⁵⁾의 28.3g과 비슷한 수준이었다. 또한 무기질의 섭취량은 채식인에서 부족되기 쉽다고 생각되는 칼슘과 철분 모두 권장량을 상회하였다. 비타민인의 섭취량도 Vit. A, Vit. B₁, Vit. B₂, Vit. C 모두 권장량을 상회하였으며 이는 윤²¹⁾의 채식인을 대상으로 한 조사 결과와 비슷한 수준이었다. 그러나 1982년 윤 등¹⁵⁾의 운문사 스님들을 대상으로 한 조사에서 thiamin과 riboflavin을 제외하고는 모두 권장량에 미달하였다고 한 것에 비하면 영양소 섭취상태가 개선되어졌다고 할 수 있다.

채식기간에 따른 영양소 섭취 실태를 살펴보면 채식기간이 10년 이상인 군은 5년 이하인 군에 비해 에너지와 탄수화물의 섭취량에 있어서 유의하게 ($P < 0.01$) 적게 섭취하는 것을 제외하고 다른 영양소는 유의적인 차이는 없었다. 채식기간이 5년 이하인 군에서 에너지와 탄수화물을 유의적으로 많이 섭취한 것은 심리적인 요인으로 사료되어진다. 특히 이들은 엄격한 규율에 따라 극기생활을 하고 있고 출가한지 얼마되지 않은 군에서 현재의 식생활에 대한 불만도가 높은 것과 관련이 있는 것으로 사료되며, 그 영향이 에너지와 당질의 섭취량에 영향을 미치는 것으로 생각된다. 또한 이러한 경향은 연령이 높아질수록 낮아지는 경향을 나타내었다.

7. 식습관

조사 대상자의 식습관을 조사한 결과는 그림 5와 같다. 조사 대상자의 44.2%는 항상 균형을 생각한

다고 하였고 16.9%는 관심이 없다고 하였다. 조사 대상자의 33.1%는 달게 먹는 편이라고 하였고, 31.2%는 달지 않게 먹는 편이라고 하였다. 조사 대상자의 39.0%는 짜게 먹는다고 하였고, 27.3%는 싱겁게 먹는다고 하였다. 식사시에 기분 좋게 먹는다고 한 사람은 조사 대상자의 4.5%에 지나지 않았고 59.1%는 별로 관심이 없다고 하였다. 조사 대상자의 61.0%는 가공식품, 인스턴트 식품을 먹는다고 하였고 14.9%는 거의 먹지 않는다고 하였다. 조사 대상자의 24.0%는 조미료를 넣지 않는 식사가 되게 한다고 하였고 66.2%는 그렇지 않다고 하였는데, 이것은 단체급식을 하고 있기 때문에 후원의 소임자에 따라서 차이가 있을 것으로 사료된다. 조사 대상자의 48.7%는 위생에 신경을 쓴다고 하였다. 조사 대상자의 75.3%는 영양지식을 살린 식사를 한다고 하였고 15.6%는 그렇지 않다고 하였는데, 영양지식을 살린 식사를 하는 스님들의 비율이 높은 것으로 생활하는 수도자이기 때문에 건강관리에 신경을 써야 한다는 관념때문인 것으로 사료되어진다. 조사 대상자의 80.5%는 탄산음료를 즐겨 마신다고 하였다. 조사 대상자의 53.9%는 아침과 점심보다 저녁과 야식의 양이 많지 않다고 하였는데 이는 엄격한 계율과 규칙생활로 취침 시간이 빠른 것도 그 한 요인이 된다고 사료되어진다.

IV. 요약 및 결론

스님들의 건강증진을 위한 기초자료 마련을 위한 연구의 일환으로써 채식하는 스님들의 영양 섭취 실태 및 식사만족도, 개선의욕, 식습관 등을 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 평균채식기간은 8.9년이었으며 나이는 31.0세였고 체중은 55.1kg, 신장은 157.2cm, BMI는 22.3이었다.
2. 조사대상자 중에서 현재 식생활에 만족하는 스님은 55.4%였고 보통 이라고 답한 사람은 36.5%였고 현재 식생활에 불만인 사람은 7.9%였다. 현재의 식생활에 만족하는 스님과 불만인 스님들 사이에는 통계적으로 유의한 차이를 보였다. ($P < 0.001$)

3. 조사대상자는 모든 영양소가 권장량을 상회하였고 특히 Vit. C와 Vit. B₁의 섭취량이 많았다. 에너지 섭취량은 2,117.8 kcal였고, 단백질은 66.3g, 지방은 27.7g, 탄수화물은 407.3g을 섭취하여 열량 구성비는 탄수화물 : 단백질 : 지방이 76 : 13 : 11이었다. 또한 채식기간이 5년 이하인 군은 10년 이상인 군에 비해 에너지와 단백질은 유의적으로 많이 섭취하였다. (P<0.05)
4. 전체 스님들중 현재의 식생활에 대해 이대로가 좋다고 답한 사람은 50.0%인 82명, 조금 개선하고 싶다고 한 사람은 41.4%인 68명, 많이 개선하고 싶다고 한 사람은 3.0%인 5명뿐이었다.
5. 식사형태는 채식기간에 따른 3군 모두 volume형 >미식가형>balance 형의 순이었고 채식기간에 따른 기호의 변화는 입산초기에는 단맛, 신맛, 매운맛의 순으로 선호하였으나 나이가 들어 갈수록 매운맛, 단맛, 신맛의 순으로 변화였고 기름진맛은 3군 모두 가장 싫어하는 맛이였다.
6. 식습관 조사에서 조사대상자 중 식사시에 균형을 생각한다고 답한 사람은 44.2%, 짜게 먹는 편이라고 답한 사람은 39.0%, 가공식품, 인스턴트 식품을 자주 먹는다고 답한 사람은 61.0%, 평소에 조미료를 먹는다고 답한 사람은 66.2%, 위생에 신경을 쓴다고 답한 사람은 48.7%, 영양지식을 살린 식사를 한다고 답한 사람은 75.3%, 탄산음료를 즐겨 마신다고 답한 사람은 80.5%, 아침과 점심보다 저녁과 야식의 양이 많지 않다고 답한 사람은 53.8%였다.

이상의 결과에서 볼 때 조사대상자 스님들의 대부분은 현재의 식생활에 만족하며 영양소 섭취 실태도 양호하였다. 그러나 개인에 따라 차이는 있으나 식사의 양이 많고 매운맛을 선호하여 조미료와 탄산음료, 가공식품, 인스턴트 식품의 섭취 비율 등이 높은 것은 지양해야 할 것으로 사료된다. 또한 스님들의 건강 증진과 합리적인 식생활 관리를 위하여 중단 차원의 지원과 영양교육이 필요하다고 사료되어진다.

V. 참고문헌

1. Resnicow, K. : Diet and serum in Vegan. A model for risk reduction. Am. J. Diet, Assoc., 91 :447-453, 1991.
2. Beilin, J. Lawrence : Vegetarian and other complex diets, fats, fiber and hypertension. Am. J. Clin. Nutr., 59(suppl): 1130S-5S, 1994.
3. Carroll, K. K. : Experimental evidence of dietary factors and hormone-dependent cancers. Cancer Research, 35:3374-3383, 1975.
4. West, R. O. and Hayes, O. B. : Diet and serum cholesterol levels: a comparison between vegetarians and nonvegetarians in a Seventh-day Adventist group. Am. J. Clin. Nutr., 21:853-862, 1968.
5. Sacks, F. M., Rosner, B. and Kass, E. H. : Blood pressure in vegetarians, Am. J. Epidemiol., 100:390-398, 1974.
6. 李智冠 : 韓國佛教所依經典研究, 十九. 梵網經, 490-503, 慶北印刷所 1969.
7. 이운희(역) : 修楞嚴經註解, 東國譯經院 281-284, 1974.
8. 大般涅槃經, 第四卷, 大正新修大藏經, 386, 東國譯經院, 1960.
9. 高麗大藏經 第十, 楞街經, 東國大學出版部 513-514, 1959.
10. 大乘入楞伽經 第八, 大正新修大藏經 第十六, 東國大學出版部, 561-569, 1965.
11. 釋日陀編, 沙彌律儀, 靑龍寺 23-30, 1972
12. 유영상 : 우리나라 스님들의 식생활과 영양실태 조사 연구. 동아시아식생활학회지. 6(3) 426-431, 1996.
13. 조은자, 박선희 : 서울 강남지역 승가의 식생활에 관한 조사연구. 한국식문화학회지. 9(2) 112-113, 1996.
14. 선재 : 불교 복지증진을 위한 사찰음식 문화연구. p 33-35, 1994.
15. 윤진숙, 이원정 : 채식하는 승려들의 영양실태에 관한 연구 I. 한국영양학회지 15(4), 268-276, 1981.
16. 최미영, 여정숙, 강명춘, 승정자: 정상식과 채식

1. Resnicow, K. : Diet and serum in Vegan. A

- 을 하는 여대생의 영양 상태에 관한 연구. 한국 영양학회지 18(3): 217-224, 1985.
17. Harland, F. Barbara & Peterson, Michael : Nutritional Status of lacto-ovovegetarian trappist monks. J. Am. Diet. Ass. 72:259-264, 1978.
18. 대한영양사회: Metab date system : 1995
19. 김석영: 성인여성의 체지방 분포형태와 혈청 인슐린, 식사행동, 섭취 열량간의 관련성. 계명대학교 대학원 박사학위논문. 1991년.
20. 박갑선, 최영선 : 대구시내, 아파트 거주 주부들의 비만실태와 비만 요인에 관한 연구. 한국영양학회지 23(3):170-178, 1990.
21. 윤옥현: 생식 및 채식인의 영양상태와 생식인의 주식에 관한 연구. 세종대학교 대학원 박사학위논문. 1991.