

서울 지역 비구니 스님의 식생활과 건강상태에 대한 조사 연구

박혜윤[†] · 이심열 · 이윤희

동국대학교 가정교육과

A Study of Dietary Life and State of Health of Buddhist Nuns in the Seoul Area

Park Hye-Yoon[†], Lee Sim-Yeol, Lee Yoon-Hee

Dept. of Home Economics Education, Dongguk University

Abstract

This survey was conducted to investigate the dietary behavior and health status of Buddhist nuns. In this study, 100 Buddhist nuns in Seoul were selected. The dietary survey was focused on the diet in winter. The age distribution was as follows; 24% of the subjects were in their 20s, 45% in their 30s, 23% in their 40s, and 8% in their 50's and over, respectively. The percentage of the subjects living in temples close to the downtown area was 77% and the rest resided in areas remote to the downtown area. Over fifty percent of the subjects were satisfied with their diet at temple. And 89% of the subjects were eating a snack more than once a day. The snacks included fruits (60%), traditional tea (20%), coffee (9%), bread and cookies (4%), and rice cakes (3%), etc. Among food groups, the intake of green-vegetables and fruits were the highest and intake of milk and bean products were low which may cause calcium and protein deficiency. Most of the subjects believed that their health conditions were average or above average. About 50% of subjects didn't exercise at all. The frequencies of gastro-intestinal diseases and anemia were extremely high. About 50% of subjects took some form of medicine. To improve their health and nutritional status, it is required that they practice a good dietary behavior, maintain a balanced diet, and exercise regularly.

Key words : dietary life, state of health, Buddhist nuns, diet at temple, intake of green-vegetables.

I. 서론

근래 우리 사회는 산업 사회화됨에 따라 경제적 발전으로 국민들의 생활 수준이 향상되었고 식품산업의 발달로 식생활이 다양화, 서구화되어 가고 있으며, 외식산업의 발달, 인스턴트 식품의 범람 등으로 우리 나라 고유의 전통 음식 문화가 사라져 가고 있

다. 또한 과도한 육류와 지방의 섭취로 심장병, 동맥경화 및 고혈압 등 이른바 성인병 발생률도 높아지고 있다. 이에 많은 사람들이 전통식, 채식, 건강식에 관심을 갖게 되었다¹⁻³⁾.

특히, 채식을 기본으로 하는 우리나라의 사찰음식은 우유를 제외한 일체의 동물성 식품과 오신채(파, 마늘, 부추, 달래, 홍거)를 사용하지 않으면서 채소류를 다양하게 활용하여 식품 자체의 약리적 효과를

본 연구는 동국대학교 논문게재연구비 지원으로 이루어졌음.

이용하고 두류를 통해 단백질과 식물성 지방을 섭취할 수 있어 성인병 예방을 위한 건강식으로서 많은 관심을 받게 되었다.

그러나 오늘날 스님들의 식이 섭취 현황을 보면 일부에서는 전통 사찰 음식과는 다른 형태의 음식들을 많이 섭취하고 있다. 즉, 가공식품이나 인스턴트류의 음식들이 스님들에게도 개방되어 있으며, 일부 스님들은 이러한 음식들을 수용하고 있다^{4,5)}. 스님들을 대상으로 이루어진 영양소 섭취 현황과 건강과 관련된 연구^{3,4)}에서도 이러한 문제점을 지적하고 있다. 수행자에게 부적합한 섭생과 영양불균형으로 인해 스님들 사이에서 간질환, 순환기질환, 심장질환 및 당뇨병 등 각종 질병의 발생율이 높아지고 있음을 지적⁶⁾하고 있으며 운문사의 비구니 스님들을 대상으로 한 연구⁷⁾에서는 스님들에게 thiamin과 riboflavin을 제외한 모든 영양소 섭취가 권장량에 미달된다고 하였다.

이에 본 연구에서는 서울 지역 비구니 스님들의 식생활 현황 및 건강상태를 조사하여 이들의 식생활 개선을 위한 방안을 제시하고자 하였다.

II. 연구대상 및 방법

1. 연구대상 및 시기

서울지역에 위치한 비구니 사찰을 무작위 선택하여 조사에 응한 스님을 대상으로 하였다. 조사한 사찰은 모두 서울시내에 위치한 사찰이었으나 고지대에 위치하고 시내버스나 지하철로 방문이 어려운 사찰은 산중사찰로, 접근이 쉬운 사찰은 도심사찰로 임의 구분하였다.

조사시기는 2001년 1월 30일부터 3월 7일에 걸쳐 실시하였고 조사된 107명 가운데 조사 내용이 부정확하다고 판단되거나 건강조사를 받지 않은 대상자 7명을 제외한 총 100명의 자료를 본 연구에 이용하였다.

2. 연구방법 및 내용

조사는 설문지를 이용하였으며 이때 조사자가 연구 목적을 설명한 후 조사대상자들이 직접 설문을 작성하도록 하였다. 선행연구^{8,9)}에서 이용된 설문문항을 토대로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 재구성한 후 예비조사를 실시하여 수정·보완하였다. 조사내용은 일반적 사항, 식생활현황(24시간 회상법에 의한 식사와 간식, 공양에 대한 만족도, 식품군별 섭취 빈도), 활동과 건강(건강에 대한 견해와 운동, 질병 및 약제 사용)에 관한 내용들로 구성하였다.

3. 자료분석

Table 1. General characteristics of subjects

		Far from downtown	Close to downtown	Total	N(%)
Age	20's	2(8.7)	22(28.6)	24(24.0)	3.82 ^{ns} (df=3)
	30's	12(52.2)	33(42.9)	45(45.0)	
	40's	5(21.7)	18(23.4)	23(23.0)	
	50's and over	4(17.4)	4(5.2)	8(8.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Age entering the Buddhist priesthood	0~9 years	3(13.0)	15(19.5)	18(18.0)	2.10 ^{ns} (df=3)
	10~19 years	6(26.1)	23(29.9)	29(29.0)	
	20~29 years	6(26.1)	23(29.9)	29(29.0)	
	30 years and over	8(34.8)	16(20.8)	24(24.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Total years of ascetic exercises	Less than 5 years	6(26.1)	24(31.2)	30(30.0)	1.41 ^{ns} (df=2)
	6~10 years	10(43.5)	34(44.2)	44(44.0)	
	11 years and over	7(30.4)	19(24.7)	26(26.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	

ns : Not significant.

모든 자료의 통계처리는 SAS 6.12를 이용하였다. 각 문항별로는 빈도를 알아보았고, 질병의 기간은 평균과 표준편차를 구하여 나타내었다. 지역간의 비교는 χ^2 -test 로 검증하였다.

대상자의 23%가 산중사찰에 거주하고 있었다. 연령은 30대가 45%로 가장 많았으며 20대, 40대, 50대 이상순이었다. 출가시의 연령은 10대와 20대가 각각 29%였으며 10세 이전에 출가한 경우도 18%나 되었다. 총 수행생활기간은 6~10년이 전체 대상자의 44%로 가장 많았고 5년 이하, 11년 이상 순이었다(Table 1).

Ⅲ. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 사항

조사대상자의 77%가 도심사찰에 거주하고 있었고

2. 식생활 현황

1) 식사 및 간식

Table 2-1. Eating behavior about meals and snacks

Contents		Far from downtown	Close to downtown	Total	χ^2	N(%)
Satisfaction about meal	Satisfaction	14(60.9)	38(49.4)	52(52.0)	1.59 ^{ns} (df=2)	
	Medial	8(34.8)	31(40.2)	39(39.0)		
	Dissatisfaction	1(4.3)	8(10.4)	9(9.0)		
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)		
Frequency of meals (per day)	Usually	0(0.0)	1(1.3)	1(1.0)	2.44 ^{ns} (df=2)	
	Twice	5(21.8)	18(23.4)	23(23.0)		
	Three times	18(78.2)	58(75.3)	76(76.0)		
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)		
Training time	Once	1(4.3)	4(5.2)	5(5.0)	1.08 ^{ns} (df=2)	
	Twice	8(34.8)	27(35.1)	35(35.0)		
	Three times	14(60.9)	46(59.7)	60(60.0)		
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)		
Amount of meal	Heavy	0(0.0)	4(5.2)	4(4.0)	2.26 ^{ns} (df=2)	
	Proper	14(60.9)	60(77.9)	74(74.0)		
	Light	9(39.1)	13(16.9)	22(22.0)		
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)		
Frequency of a snack eating in a day	No	2(8.7)	9(11.7)	11(11.0)	5.97 ^{ns} (df=4)	
	Once	7(30.4)	18(23.4)	25(25.0)		
	Twice	11(47.8)	11(14.3)	22(22.0)		
	Three times	1(4.3)	1(1.3)	2(2.0)		
	Irregularity	2(8.7)	38(49.3)	40(40.0)		
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)		
Kinds of snacks	Fruit	12(52.2)	48(62.3)	60(60.0)	7.11 ^{ns} (df=6)	
	Traditional tea	5(21.7)	15(19.5)	20(20.0)		
	Rice cake	2(8.7)	1(1.3)	3(3.0)		
	Bread · confectionary	2(8.7)	2(2.6)	4(4.0)		
	Ice-cream	0(0.0)	1(1.3)	1(1.0)		
	Coffee	2(8.7)	7(9.1)	9(9.0)		
	The others	0(0.0)	3(3.9)	3(3.0)		
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)		

ns: Not significant.

Table 2-2. Thought about the meals

Contents		Far from downtown	Close to downtown	Total	N(%)
Taste for their meal	Salty	5(21.8)	14(18.2)	19(19.0)	6.01 ^{NS} (df=5)
	Flat	10(43.5)	39(50.6)	49(49.0)	
	Sweet	1(4.3)	4(5.2)	5(5.0)	
	Hot	1(4.3)	9(11.7)	10(10.0)	
	Oily	1(4.3)	1(1.3)	2(2.0)	
	No concern	5(21.8)	10(13)	15(15.0)	
Total		23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
The most considered aspect when they have a meal	Health · nutrition	4(17.4)	18(23.4)	22(22.0)	2.09 ^{NS} (df=3)
	Taste	4(17.4)	7(9.1)	11(11.0)	
	Religion	8(34.8)	23(29.9)	31(31.0)	
	No concern	7(30.4)	29(37.7)	36(36.0)	
Total		23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
A merit of the temple food	The spirit's meaning	5(21.7)	27(35.1)	32(32.0)	6.27 ^{NS} (df=4)
	Healthy food	3(13.0)	22(28.5)	25(25.0)	
	Light eating	6(26.1)	8(10.4)	14(14.0)	
	Simple image	8(34.8)	18(23.4)	26(26.0)	
	The others	1(4.3)	2(2.6)	3(3.0)	
Total		23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	

NS : Not significant.

Table 2-3. Taste preference (ranking)

Ranking	Far from downtown	Close to downtown	Total
1	a sweet taste	a sweet taste	a sweet taste
2	a hot taste	a hot taste	a hot taste
3	a acid taste	a salt taste	a acid taste
4	a salt taste	a acid taste	a salt taste
5	a bitter taste	a bitter taste	a bitter taste
6	an oily taste	an oily taste	an oily taste

조사대상자의 식사 및 간식에 관한 조사 결과는 Table 2-1, Table 2-2, Table 2-3과 같다.

현재 식생활에 대한 만족도를 보면 조사 대상자의 52%가 만족한다고 대답을 하였고, 보통이라고 응답한 대상자는 39%로서 조사대상자들은 현재 식생활에 대하여 대체적으로 만족하였고, 산중사찰 스님이 도심사찰 스님보다 만족도가 더 높았다.

하루 공양횟수는 평상시와 수행시 모두 3회의 식사를 하는 경우가 각각 76%, 60%로서 가장 많았고 수행시에는 하루 2회의 식사 비율이 평상시에 비해

약간 높은 것으로 보아 수행 중 식사 횟수에 제한이 있는 것으로 생각된다.

한끼 식사량은 '적당하게 먹는다'가 74%로 가장 높았고 '배부르게 먹는다'는 22%인데 비해 '배고픈 듯이 먹는다'는 4%여서 본 조사 대상자들이 소식을 하는 비율은 낮은 편이었다.

간식섭취는 대부분의 스님들이 하루에 1회 이상 간식을 섭취하고 있었으나 간식 횟수가 일정하지 않은 경우도 40%로 나타났다. 이는 조사대상자들이 생활하고 있는 사찰에서 정기적으로 간식을 제공하기 보다는 특별한 경우에 제공하는 경우가 더 많기 때문인 것으로 생각된다. 간식의 종류는 대부분(80%)이 과일과 전통차였다. 유 등⁴⁾의 연구에서도 과일이 주된 간식으로 조사되어 본 조사와 같은 결과를 보였다. 음료인 전통차와 커피의 전체 섭취비율이 각각 20%, 9%로 나타나, 음료로서 커피의 비율도 높은 편이었다. 이것은 스님들의 카페인 섭취증가에 대한 우려를 갖게 하는 결과였다.

선호하는 맛은 단맛을 가장 선호하고 다음으로 매운맛, 신맛, 짠맛, 쓴맛, 기름진맛 순이었다. 기름진 맛에 대한 선호도가 가장 낮은 것은 이들이 담백한 사찰음식의 맛에 익숙해져 있기 때문인 것으로 사료된다.

식사시 음식의 간은 '싱겁게 먹는다'가 49%로 가장 높았고 다음으로 19%가 짜게 먹는 편, 10%가 맵게 먹는 편이라고 응답하였다.

식사시 가장 고려하는 사항은 종교적인 면, 건강이나 영양적인 면, 맛의 측면 순서였으나, 약 40% 정도의 조사 스님들은 고려하지 않고 공양시 주어지는 대로 식사를 한다고 대답하였다. 이것은 후원에서 제공되어지는 대로 식사를 하기 때문에 본인들의 의사가 반영되지 않은 결과로 보여진다. 따라서 후원에서 식사를 준비할 때 조사 대상자의 영양적인 면과 건강을 충분히 고려하여 제공해야 하겠다.

사찰음식의 가장 좋은 점은 정신적인 의미를 꼽고 있었으며 그 다음으로 소박한 이미지, 건강식임을 들었다. 도심사찰 스님들은 우선적으로 소박한 이미지에, 산중사찰 스님들은 정신적 의미에 두고 있으며 산중사찰 스님들이 건강식이라고 응답한 비율이 상

대적으로 낮았다.

2) 공양(식사)에 대한 만족도

공양에 대한 만족도를 맛, 분량, 영양적인 면, 식단의 다양성 등에 대하여 조사한 결과 Table 3과 같다. '맛'과 '1인 분량'에 대한 만족도는 각각 60%와 66%로 만족도가 높는데 비해 '영양적인 면'과 '식단의 다양성'에 대한 만족도는 각각 39%, 34%로 상대적으로 낮았다. 특히 영양적인 면과 식단의 다양성에 대한 불만족도가 높은 점에 대해서는 사찰음식의 영양증진과 다양한 음식이나 조리법의 개발에 대한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

3) 식품군별 섭취 빈도

식품군별 섭취 빈도는 Table 4와 같다. 녹황색 채소와 과일은 거의 매일 먹고 있다는 비율이 74%, 57%로 섭취율이 가장 높은 식품류였다. 우유 및 유제품의 경우 거의 매일 먹는 경우가 전체 대상자의 30%였고 적어도 1주일에 1회 이상 섭취하는 대상자는 전체의 65%였다. 하지만, 우유를 한달에 한번 이하로 거의 마시지 않는 대상자도 1/3 정도로 나타나,

Table 3. Degree of satisfaction about the meals (by subjects)

Contents		Far from downtown	Close to downtown	Total	N(%)
					χ^2
Taste	Satisfaction	15(65.2)	45(58.4)	60(60.0)	1.70 ^{ns} (df=2)
	Medial	6(26.1)	31(40.3)	37(37.0)	
	Dissatisfaction	2(8.7)	1(1.3)	3(3.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Amount of the meal (serving size)	Satisfaction	16(69.6)	50(64.9)	66(66.0)	1.93 ^{ns} (df=2)
	Medial	5(21.7)	25(32.5)	30(30.0)	
	Dissatisfaction	2(8.7)	2(2.6)	4(4.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Nutrition	Satisfaction	10(43.5)	29(37.7)	39(39.0)	2.00 ^{ns} (df=2)
	Medial	9(39.1)	34(44.1)	43(43.0)	
	Dissatisfaction	1(4.3)	14(18.2)	18(18.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Variety of the dish	Satisfaction	9(39.1)	25(32.5)	34(34.0)	1.63 ^{ns} (df=2)
	Medial	8(34.8)	35(45.4)	43(43.0)	
	Dissatisfaction	6(26.1)	17(22.1)	23(23.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	

ns : Not significant.

Table 4. The frequency of food group intake

Food group	Frequency				N(%)
		Far from downtown	Close to downtown	Total	χ^2
Green vegetables	Daily	20(87.0)	54(70.1)	74(74.0)	5.63 ^{ns} (df=4)
	4~6 times/week	1(4.3)	6(7.8)	7(7.0)	
	1~3 times/week	1(4.3)	15(19.5)	16(16.0)	
	1 time/month	0(0.0)	2(2.6)	2(2.0)	
	Few	1(4.3)	0(0.0)	1(1.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Light color vegetables	Daily	13(56.5)	14(18.2)	27(27.0)	6.08 ^{ns} (df=4)
	4~6 times/week	3(13.0)	14(18.2)	17(17.0)	
	1~3 times/week	4(17.4)	26(33.8)	30(30.0)	
	1 time/month	0(0.0)	9(11.7)	9(9.0)	
	Few	3(13.0)	14(18.2)	17(17.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Fruits	Daily	16(69.6)	41(53.2)	57(57.0)	5.11 ^{ns} (df=4)
	4~6 times/week	2(8.7)	8(10.4)	10(10.0)	
	1~3 times/week	4(17.4)	26(33.8)	30(30.0)	
	1 time/month	0(0.0)	2(2.6)	2(2.0)	
	Few	1(4.3)	0(0.0)	1(1.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Milk and dairy products	Daily	12(52.2)	18(23.4)	30(30.0)	2.94 ^{ns} (df=4)
	4~6 times/week	2(8.7)	3(3.9)	5(5.0)	
	1~3 times/week	3(13.0)	27(35.1)	30(30.0)	
	1 time/month	2(8.7)	13(16.9)	15(15.0)	
	Few	4(17.4)	16(20.8)	20(20.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Beans	Daily	6(26.1)	15(19.5)	21(21.0)	4.05 ^{ns} (df=4)
	4~6 times/week	5(21.7)	13(16.9)	18(18.0)	
	1~3 times/week	10(43.5)	36(46.7)	46(46.0)	
	1 time/month	2(8.7)	10(13.0)	12(12.0)	
	Few	0(0.0)	3(3.9)	3(3.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Fried foods	Daily	0(0.0)	1(1.3)	1(1.0)	1.87 ^{ns} (df=4)
	4~6 times/week	2(8.7)	4(5.2)	6(6.0)	
	1~3 times/week	15(65.2)	33(42.8)	48(48.0)	
	1 time/month	2(8.7)	26(33.8)	28(28.0)	
	Few	4(17.4)	13(16.9)	17(17.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	
Seaweeds	Daily	7(30.4)	14(18.2)	21(21.0)	3.48 ^{ns} (df=4)
	4~6 times/week	9(39.1)	20(26.0)	29(29.0)	
	1~3 times/week	6(26.1)	28(36.4)	34(34.0)	
	1 time/month	0(0.0)	15(19.5)	15(15.0)	
	Few	1(4.3)	0(0.0)	1(1.0)	
	Total	23(100.0)	77(100.0)	100(100.0)	

ns : Not significant.

이들의 칼슘섭취 부족에 따른 골다공증에 대한 우려를 갖게 하였다. 칼슘 공급원이 주로 우유 및 유제품에 편중되어 있는 것을 고려할 때 이들에게 우유의 섭취 권장은 앞으로도 계속 되어야 할 것으로 보인다. 우유를 매일 마시는 비율이 산중사찰 스님의 경우 52%로, 도심사찰 스님의 2배 이상이 우유를 더 자주 마시고 있었다. 콩류는 일주일에 1~3회 섭취가 46%로 제일 높은 비율을 보이고 있었으며 거의 섭취하지 않는 경우도 15%로, 단백질의 섭취 부족이 우려되었다. 육류의 섭취가 제한된 스님의 경우에는 콩을 이용한 식품은 매일 섭취해야 하고 때로는 전통적인 조리법을 고수하여 양념류로 풍가루를 이용한다든지하여 조리법과 양념류 선택에서 이들 영양소의 섭취가 부족되지 않도록 하여야 하겠다. 즉, 동물성 식품의 섭취 제한으로 자칫 부족되기 쉬운 필수 아미노산의 섭취는 콩제품에서 섭취가 가능하지만, 본 조사 대상자들의 콩제품 섭취빈도가 그다지 높지 않음은 앞으로 고려되어야 할 식생활의 문제점임을 알 수 있었다. 전·튀김류는 주 1회~3회 섭취가 가

장 높았는데 역시 채식위주 식단에서 초래될 수 있는 지질섭취의 부족도 식물성 기름을 이용한 볶음이나 튀김의 조리법을 통해 열량과 필수 지방산의 섭취를 충분히 해야 할 것으로 사료된다. 해조류는 대상자의 50% 정도가 매일 혹은 주 4~6회 섭취하는 것으로 나타나 단백질이나 지질 섭취의 섭취빈도보다는 높았다. 그러나 역시 동물성 식품의 섭취가 제한된 사찰음식에서 자칫 부족되기 쉬운 무기질의 섭취에도 유의해야 할 것으로 사료된다.

3. 활동과 건강

1) 건강에 대한 견해와 운동현황

조사 스님들의 건강에 대한 견해와 운동현황은 Table 5에 나타내었다.

조사대상자의 84%가 자신의 건강 상태를 보통 이상으로 양호하다고 판단하고 있었다. 그러나 산중사찰의 스님들은 47.8%가 자신의 건강상태를 양호하다고 판단한데 비해 도심사찰스님들은 35%가 양호하

Table 5. Health condition and exercise of the subjects

		Fr from downtown	Cose to downtown	Total	N(%)
					χ^2
Health condition (thinking by herself)	Good	11(47.8)	27 (35.1)	38(38.0)	1.80 ^{ns} (df=2)
	Medial	8(34.8)	38 (49.3)	46(46.0)	
	Bad	4(17.4)	12 (15.6)	16(16.0)	
	Total	23(100.0)	77 (77.0)	100(100.0)	
Concern about health	Much	9(39.1)	22 (28.6)	31(31.0)	2.01 ^{ns} (df=2)
	Medial	11(47.8)	50 (64.9)	61(61.0)	
	No	3(13.0)	5 (6.5)	8(8.0)	
	Total	23(100.0)	77 (77.0)	100(100.0)	
Usual activity condition	a slight activity	7(30.4)	26 (33.8)	33(33.0)	2.98 ^{ns} (df=3)
	a normal activity	9(39.1)	34 (44.1)	43(43.0)	
	a medial activity	6(26.1)	15 (19.5)	21(21.0)	
	a intense activity	1(4.3)	2 (2.6)	3(3.0)	
	Total	23(100.0)	77 (77.0)	100(100.0)	
Exercise frequency	Every day	2(8.7)	2 (2.6)	4(4.0)	3.59 ^{ns} (df=5)
	4~5 times/week	2(8.7)	4 (5.2)	6(6.0)	
	2~3 times/week	5(21.7)	14 (18.2)	19(19.0)	
	1 time/week	3(13.0)	6 (7.8)	9(9.0)	
	1 time/2weeks	0(0.0)	10 (13.0)	10(10.0)	
	No	11(47.8)	41 (53.2)	52(52.0)	
Total	23(100.0)	77 (77.0)	100(100.0)		

ns : Not significant.

다고 판단하고 있어 유의적이지는 않으나 지역에 따라 차이를 보였다. 대상자의 90% 이상이 자신의 건강에 대해 관심을 갖고 있었다.

평소의 활동은 보통정도의 활동이 43%로 가장 높았고 가벼운 활동 33%, 중등 활동 21%, 심한 활동은 3%였다.

운동현황을 보면 52%가 '안한다'고 하였고, 주 2~3회 이상 운동하는 대상자가 30%에 못 미치고 있었다. 앞의 건강에 대한 관심도에 비해서 직접 운동을 하는 비율이 상당히 낮게 나타나, 스님들의 건강증진을 위한 구체적인 운동방안모색이 필요할 것으로 보인다.

2) 질병 및 약제 사용

Table 6-1. Disease and medication of the subjects N(%)

Contents		Far from downtown	Close to downtown	Total	χ^2
Disease	Yes	42(54.5)	11(47.8)	53(53.0)	1.77 ^{ns} (df=1)
	No	35(45.5)	12(52.2)	47(47.0)	
	Total	77(77.0)	23(23.0)	100(100)	
Medicine	Yes	35(46.8)	13(56.5)	48(48.0)	1.38 ^{ns} (df=1)
	No	42(53.2)	10(43.5)	52(52.0)	
	Total	77(77.0)	23(23.0)	100(100)	

ns : Not significant.

Table 6-2. Type of disease and using medicine N(%)

Contents	Far from downtown	Close to downtown	Total	
Disease	a gastroenteric disease	15(35.7)	4(36.4)	19(35.8)
	a blood vessel disease	5(11.9)	1(9.1)	6(11.3)
	a breath disease	2(4.8)	0(0.0)	2(3.8)
	a heart disease	2(4.8)	0(0.0)	2(3.8)
	a liver disease	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
	Diabetes	4(9.5)	2(18.2)	6(11.3)
	Anemia	10(23.8)	3(27.3)	13(24.5)
	The others	4(9.5)	1(9.1)	5(9.4)
	Medicine	a d gester	2(5.7)	2(15.4)
a calcium		6(17.1)	4(30.8)	10(20.8)
a v.tamin compound		11(31.4)	2(15.4)	13(27.1)
a Chinese medicine		12(34.3)	3(23.1)	15(31.3)
The others		4(11.4)	2(15.4)	6(12.5)

Table 6-3. Period of the disease Mean±SD(Month)

Group	Mean±SD
Far from downtown	73.8±71.4
Close to downtown	50.1±41.0

스님들의 질병 및 약제 사용에 대한 상황은 Table 6-1, Table 6-2, Table 6-3과 같다. 질병과 약제 사용에 대해서는 중복응답을 할 수 있도록 하였다.

위장질환(19%)과 빈혈(13%)을 많이 앓고 있었으며 그 이유는 이른 기상으로 인해 아침을 거르는 등 다소 불규칙적인 식생활과 여러가지 요인으로 인한 다양한 빈혈의 양상이겠으나 식품선택의 제한에서 비롯되는 빈혈로 사료된다. 이러한 건강상의 문제점을 감안하여 비록 동물성 식품을 제외한 식물성 식품 위주의 식생활이지만 조리법과 양념류 선택을 다양하게 하여 동물성 식품으로부터 섭취 불가능한 영양소의 섭취에 노력해야 할 것으로 사료된다. 질병이 없다고 응답한 비율은 산중사찰 스님(52.2%)이 도심사찰 스님(37.7%)보다 높았다. 현재 대상자의 50% 정도가 약제를 복용하고 있는 것으로 나타났다. 사용하는 약제의 종류는 한약과 비타민제의 복용 빈도가 가장 높았는데, 산중사찰 스님들은 칼슘제 (30.8%), 도심사찰 대상자들은 한약(34.3%) 복용이 가장 높았다. 특히 다른 약제에 비해 칼슘제는 20대에서 복용율이 40%로 현저히 높게 나타났다.

IV. 요약 및 결론

서울 일부지역 사찰에 거주하는 비구니 스님 100명을 대상으로 실시한 식생활과 건강 관련 요소들에 대한 조사 결과는 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 연령은 30대가 가장 많았고, 20대, 40대, 50대 이상 순이었다. 거주지역은 77%가 도심사찰, 23%가 산중사찰에 거주하고 있었다. 출가 연령은 10대와 20대에 출가한 스님이 반 이상을 차지하고 있었고, 총 수행 생활 기간은 6~10년이 44%로 가장 많았다.
2. 현재 식생활에 대해 조사 대상자의 반 이상이 만족하고 있는 것으로 나타났다. 대부분 하루 1

회 이상의 간식을 섭취하고 있었고, 전혀 하지 않는다고 대답한 경우는 10%였다. 간식 종류로는 과일과 전통차를 가장 많이 먹고 있었으며, 커피, 떡, 빵·과자 등도 간식으로 섭취하고 있었다. 맛에 대한 기호도는 단맛을 가장 선호하고 다음으로 매운맛, 신맛, 짠맛, 쓴맛, 기름진 맛 순서였다.

3. 식품군별 섭취 빈도는 녹색채 채소와 과일의 섭취빈도가 가장 높았다. 조사대상자들에게 단백질 공급원이 되는 콩제품과 지질의 공급원이 되는 전·튀김류의 섭취빈도는 낮게 나와 단백질과 지질섭취의 문제점을 제시하였다.
4. 조사대상자들의 거의 대부분이 자신의 건강 정도를 보통이상으로 판단하고 있었고, 이에 비해 실제 운동을 하고 있다는 대상자는 거의 없었다. 주 2~3회 이상 운동하는 스님의 비율도 30%에 못 미치고 있어 이들에게 운동의 중요성이 강조되어야 할 것으로 보인다. 한편, 질병 중에서는 위장질환과 빈혈을 가장 많이 앓고 있었고 현재 반 정도가 약제를 복용하고 있는 것으로 나타났다.

본 조사대상스님들은 대부분 스스로 현재 공양에 대해 만족하고 있는 것으로 나타났다. 하지만, 설문 조사를 통해 단백질이나 지질, 특히 칼슘 공급원이 되는 식품에 있어서는 영양소 부족을 우려하는 결과를 볼 수가 있었다. 따라서 이러한 식품군들을 좀 더 자주 섭취할 수 있도록 식단계획에 신경을 써야 하겠고, 더불어 다양한 조리법 개발에도 관심을 가져야 하겠다. 특히 골다공증 예방을 위한 칼슘섭취를 위해 지속적인 우유섭취가 권장된다. 또한 대상자들의 질병양상을 볼때 규칙적이고 올바른 식습관, 균형잡힌 식단, 규칙적인 운동이 필요할 것으로 보인다. 본 조사결과를 일부 사찰 비구니스님을 대상으로 한 것이므로 앞으로 좀더 광범위한 조사결과를 토대로 한 체계적이고 구체적인 식생활 개선방안이 모색되어야

할 것으로 보인다.

V. 문 헌

1. Sacks FM, Rosner B, Kass EH (1974) : Blood pressure in vegetarians, *Am J Epidemiol*.
2. Cho EJ, Park SH (1994) : A Study on eating habits of the Buddhist Priesthood in Seoul and Kyongnam -I. Dietary pattern and special food-, *Korean J Dietary Life Culture* 9(2).
3. Cha BK (2001) : A Comparative Study of Relationship among Eating Behavior, Intake Frequency of Food Group and Cardiovascular Disease Related Factors in Vegetarians and Non-vegetarians. *Journal of Food Science and Nutrition* 30(1).
4. Yoo YS, Lee YH (1996) : A Study on the Life and Nutritional Status of the Buddhist Priests. *Journal of the East Asia Society of Dietary Life* 6(3).
5. Cha BK, Lee SJ (1997) : A Nutritional Survey of Buddhist Nuns. *Journal of the East Asian of Dietary Life* 7(1).
6. SunJae (1994) : A culture study of the temple food for Buddhism welfare improvement.
7. Yoon JS, Lee WJ (1982) : A Nutritional Survey of Buddhist Nuns. *Korean J Nutrition* 5(4).
8. Lee SY, Paik HY (2000) : Contribution of Specific Food to Absolute Intake and between- Person Variation of Nutrient Consumption in Korea Adults Living in Rural Area. *Korean J. Nutrition* 33(8).
9. Leem HO (2000) : Literature Study and Research for Popularization of Temple Food in Korea. Graduate School, Dongguk University.
10. Lee JW, Lee MS, Kim JH, Son SM, Lee BS (1999) : Nutritional Assessment. Kyomoonsa.