

한국 사찰 승려들의 식행동과 음식 기호도에 관한 연구

임 충 선¹ · 이 심 열^{2*}

¹동국대학교 가정학과 박사과정, ²동국대학교 가정교육과 교수

Dietary Behavior and Food Preferences of Buddhist Monks in Korean Temples

Choong-Sun Lim¹ and Sim-Yeol Lee^{2*}

¹Doctoral Student, Dept. of Home Economics, Graduate School, Dongguk University, Seoul 04620, Republic of Korea

²Professor, Dept. of Home Economics Education, Dongguk University, Seoul 04620, Republic of Korea

ABSTRACT

This study aims to provide basic data for healthy dietary habits and for developing standard menu plans for a nutritionally balanced diet by surveying the dietary behavior and food preferences of monks in Korean temples. A self-administered questionnaire was applied to 536 monks aged 19 or older living in temples. The questionnaire investigated general matters, dietary behavior, dietary evaluation, meal satisfaction, and food preferences. The study population comprised 41.2% of men and 58.8% of women. In all, 43.0% of the subjects responded that they are healthy whereas 12.5% felt weak. The meals in temples were prepared either by monks and civilian assistants together (56.8%), or only by monks (15.9%). The subjects felt that the difficulty of the temple's diet was a 'nutritionally insufficient diet' (44.5%), followed by 'strict eating discipline' or *Balwoo Gongyang* (30.7%). The side dishes with high preference scores were roasted *deodeok* (4.44 points), roasted laver (4.00 points), and salads (4.02 points). Our study results indicate that the subjects had good subjective health conditions and relatively desirable dietary behaviors. The intake of calcium-source foods (milk and dairy products) and protein-source foods were relatively low. Therefore, it is necessary to provide nutritionally good snacks between meals and find ways to increase calcium and protein intake. In addition, there is a necessity to develop and provide a standard diet plan reflecting subjects' food preferences.

Key words: Buddhist monks, dietary behavior, food preference, dietary habit, dietary evaluation

서 론

우리나라의 불교 음식 문화 역사는 중국으로부터 불교가 한국에 전래되면서 유래되었다. 불교가 민족의 중심축이었던 삼국시대는 왕실의 궁중음식과 만나게 되면서 초기의 사찰 음식은 고급스럽고 화려한 소채 중심이었다. 승불의 고려 시대는 채식에 권장하는 식문화가 널리 확산되면서 사찰음식이 더욱 발전하게 되었으나 조선시대에 들어서는 민중불교로 바뀌게 되면서 소박하고 토속적이고 평범한 음식으로 변화되었다. 불교에서 음식은 단지 생명을 유지하고 수행하기 위한 최소한의 수단으로 생각하며(Kong MS 2008), 음식을 섭취하기까지의 모든 과정을 수행의 한 과정으로 여기고, 음식으로부터 얻을 수 있는 쾌락은 배제한다(Lee JR 2013).

불교 계율에 따라 승려들은 육류와 강한 향이나 매운맛을

내는 오신채(파, 마늘, 달래, 부추, 홍거)를 금하는 철저한 채식위주의 식사를 한다. 불교에서는 생명 존중과 자비사상을 근본으로 삼고 있으며 불교도의 기본 5계 중 제일 첫 번째도 불살생계(不殺生戒)로, 육식은 반드시 살생을 동반해야 하기 때문에 육식을 금하였다. 또한 사찰음식에서 오신채를 사용하지 않는 이유는 이를 익혀서 먹으면 음란한 마음이 일어나고, 생것으로 먹으면 성내는 마음이 더해져서 승려들의 수행에 방해가 된다고 보기 때문이다(Lee JR 2017). 이처럼 동물성 식품이 제한된 사찰의 음식은 식물성 식품의 다양한 배합과 조리, 두류를 통한 질 좋은 단백질 제공, 식물성 지방과 풍부한 식이섬유소 및 약용 성분을 포함하고 있어 최근 들어 현대인의 각종 만성질환 예방을 위한 건강식으로 많은 관심을 받고 있다(Kim JA & Lee SY 2006). 또한 사찰에서 승려들은 엄격한 절차와 예절을 따르는 불교의 독특한 식사법인 발우공양으로 식사를 하는데 이 때 음식은 건강을 유지할 정도의 적당한 양만큼만 섭취해야 한다(Namgung S 2008).

불교에서는 음식을 만드는 것도 수행이며 복을 짓는 일이

* Corresponding author : Sim-Yeol Lee, Tel: +82-2260-3413, Fax: +82-2265-1170, E-mail: slee@dongguk.edu

라 하여 예로부터 승려들이 직접 조리를 담당하였다. 그러나 최근 사찰에서는 출가자 수가 감소하면서(Beopbo 2023) 조리를 담당하는 일이 승려로부터 일반인으로 바뀌어 가는 추세에 있다. 특히 일반인 조리자의 경우 사찰의 음식 문화에 대하여 익숙하지 못한 경우가 있어 음식 선정 및 조리에 어려움이 있을 것으로 보이며 이는 승려들의 음식섭취에 영향을 줄 수 있다. 또한 승려들은 출가 후 오신채가 배제된 엄격한 채식위주의 식단, 개인별 기호도가 고려되지 않은 단체급식 식단의 음식을 섭취하기 때문에 영양적으로 균형잡힌 식단관리가 이루어지지 않는다면 건강상의 문제를 초래할 수 있다.

사찰에서 공동체 생활에 따른 단체 급식은 일반적 식생활 환경과 차이를 보이므로 이러한 차별화된 식생활 환경에서 제공되는 음식 및 조리 사용되는 식재료, 조리법 등을 고려하고 변화시켜 음식의 기호도를 향상시키는 것이 중요하다(Shin SM & Bae HJ 2010). 아무리 영양적으로 균형을 이룬 식단이라고 하여도 낮은 기호도로 인하여 음식을 섭취하지 않으면 건강유지를 위해 필요로 하는 영양소를 모두 섭취할 수 없게 되기 때문이다.

지금까지 사찰의 식생활 관련 선행 연구들을 살펴보면 승려들의 영양실태(Yoo YS & Lee YH 1996; Park HY 등 2002) 및 사찰 제공 식단의 영양분석(Lee SY & Kim JA 2015) 등에 관한 연구는 이루어지고 있으나 사찰에 거주하는 승려들을 대상으로 한 식행동 및 음식 기호도에 관한 연구는 거의 수행되고 있지 않다.

따라서 본 연구에서는 전국 사찰에 거주하는 승려들을 대상으로 식행동 및 음식 기호도 등을 조사하여 건강한 식습관 형성을 위한 방안 모색과 영양적으로 균형 잡힌 식생활을 위한 표준식단 개발의 기초자료로 활용하고자 하였다.

연구방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구에서는 전국 사찰 중 지역 안배를 고려하여 서울 8개, 경기도·인천 13개, 충청도 14개, 경상도 15개, 전라도 8개, 강원도 7개, 제주도 5개의 총 70개 사찰을 선정 한 후 사찰 거주 만 19세 이상 승려 536명을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 조사 기간은 2022년 7월 1일부터 9월 20일까지 실시하였으며 응답이 누락 되었거나 답변이 미비한 설문지를 제외한 521부(남자 41.2%, 여자 58.8%)를 최종 분석자료로 활용하였다. 본 연구는 생명윤리 심의위원회의 심의를 거쳐 승인(DUIRB-202206-06)을 받은 후 설문 참여 동의를 한 승려를 대상으로 진행되었다.

2. 연구내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지는 선행연구(Yoo YS & Lee YH 1996; Park HY 등 2002; Han SJ & Lee SY 2017)를 참고하여 본 조사의 목적에 적합하도록 개발하였으며, 예비조사를 실시한 후 수정·보완된 설문지를 본 연구에 사용하였다. 설문 문항은 일반적 사항, 식행동, 식생활 평가, 식사 만족도, 음식 기호도 등 총 5개의 영역으로 구성하였다. 식행동에 대한 문항은 사찰 식생활에서 힘들었던 점, 식사 시 고려 사항, 아침식사 섭취빈도, 결식이유, 음식섭취량, 간식섭취 등 9개 문항으로 구성되었다. 식생활 평가를 위한 항목은 생애전환주기 건강검진의 영양적 식생활 평가도구(Ministry of Health and Welfare 2015) 10문항을 활용하였다. 우유·두유 및 유제품, 콩이나 두부, 김치 이외의 채소, 과일 또는 과일주스, 튀김이나 볶음, 육류, 아이스크림·케익·과자·음료, 절인 음식의 섭취 빈도 및 식사의 규칙성, 편식 정도에 대하여 평가하였다. 5점 평가법으로 평가를 위하여 선택항목별로 ‘아닌 편’ 1점, ‘보통’ 3점, ‘항상’ 5점을 부여하여 점수화하였고 식생활이 바람직하지 못한 항목인 튀김, 볶음류, 지방이 많은 섭취 등은 역으로 점수를 부여하였다. 식사 만족도는 맛, 식단구성, 영양, 식사 시간, 전반적 식생활 5개 항목으로 구성하였고, 특히 영양 항목은 적절하게 영양을 공급할 수 있는 식사에 대한 만족도를 의미한다. 5개 항목에 대하여 ‘매우 불만족’ 1점, ‘불만족’ 2점, ‘보통’ 3점, ‘만족’ 4점, ‘매우 만족’ 5점을 부여하여 점수가 높을수록 만족도가 높은 것으로 평가하였다. 음식 기호도 조사를 위한 음식 종류는 선행 연구(Cho EJ & Lee EK 1994; Kim JA & Lee SY 2006; Lee SY & Kim JA 2015; Han SJ & Lee SY 2017)를 참고로 하고 사찰에서 자주 제공되는 음식, 단체급식 활용에 적합한 음식 등을 보충하여 최종 78개 음식을 선정하였다. 리커트 5점 척도를 이용하여 ‘매우 싫어함’ 1점, ‘싫어함’ 2점, ‘보통’ 3점, ‘좋아함’ 4점, ‘매우 좋아함’ 5점을 부여하여 점수가 높을수록 기호도가 높은 것으로 평가하였다. 음식을 먹어 본 경험이 없는 경우는 0점으로 계산하여 점수를 산출하였다.

3. 통계분석

본 연구 자료는 IBM SPSS Statistics 25 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사 대상자의 일반적 사항, 식행동에 대해서는 빈도와 백분율을 산출하였으며, 성별 차이를 보기 위하여 교차분석(Chi-square test, χ^2)을 실시하였다. 식사만족도, 식생활 평가, 음식 기호도는 점수화 한 후 평균과 표준편차를 구하였으며, 성별 차이는 독립표본 *t*-test를 실시하여 검증하였다. 모든 자료의 통계적 유의수준은 $p < 0.05$ 로 검정하였다.

결과 및 고찰

1. 일반적 사항

Table 1은 조사대상자의 일반적 사항을 나타낸 것이다. 연령 분포를 살펴보면 51세 이상이 47.6%이었고, 41~50세는 26.9%, 31~40세는 14.8%, 30세 이하는 10.7%이었다. 출가 기간은 10년 미만이 전체의 45.5%이었고, 21년 이상은 38.7%, 11~20년은 15.8%로 나타났다. 사찰에서 식사 준비는 승려와 일반인이 같이 하는 경우가 전체 56.8%였으며 승려가 직접 하는 경우는 15.9%로 나타났다. 특히 여자 대상자의 경우 승려가 직접 조리하는 경우가 23.9%인 반면 남자 대상자의 경우 승려가 직접 조리하는 경우는 7.0%로 여자 대상자에서 직접 조리하는 비율이 높은 것으로 나타났다($p<0.001$). 전국 주요 사찰의 후원 현황 연구(Kim JA & Lee SY 2006)에서 사찰에서의 조리자로 일반인이 67.6%로 가장 높았고, 승려와 일반인이 함께하는 경우는 5.9%로 나타나, 승려와 일반인이 함께하는 경우가 가장 높게 나타난 본 연구 결과와 큰 차이를 보였다. 이는 최근에 사찰에서도 일반인 조리자 모집에 어려움이 있을 수도 있으며 또한 사찰에서 조리법은 일반 민가에서의 조리법과 다르므로 일반인이 승려와 함께하며 조리법을 익히기 때문일 것으로 보인다.

본인이 느끼는 주관적 건강 상태로 건강하다고 생각하는 경우는 전체 대상자의 43.0%였으며, 남자(47.0%)가 여자

(40.2%)에 비해 건강하다고 생각하는 비율이 높은 것으로 나타났다($p<0.05$). 이는 한국인에게서 스스로 건강하다고 생각하는 사람들의 비율이 여자(28.8%)에 비해 남자(33.7%)에게서 높은 것으로 보고된 결과(Ministry of Health and Welfare 2022)와 유사하였다.

2. 식행동

1) 식습관

조사대상자의 성별에 따른 식습관은 Table 2와 같다. 사찰에서의 식생활 중 힘든 점으로 전체 대상자의 44.5%는 영양적으로 부족한 식단 항목을 선택하였고, 다음으로 발우공양(30.7%), 채식 위주의 식단(10.2%), 입맛에 맞지 않은 음식(8.3%), 오신채 없는 양념(6.3%)의 순으로 나타났다. 특히 여자(35.6%)가 남자(21.2%)에 비해 발우공양을 더 힘들다고 생각하고 있었으며, 반면에 남자는 오신채 없는 양념(11.2%), 입맛에 맞지 않은 음식(10.2%)에 대하여 여자보다 더 힘들게 생각하고 있었다($p<0.001$). 예비 승려들 대상 연구(Han SJ & Lee SY 2017)에서는 식생활에 적응하기 힘들었던 점으로 엄격한 계율(42.9%)이 가장 높았으며 다음으로 채식 위주의 식단(20.4%)이었다. 아침식사 섭취빈도는 전체 대상자의 78.9%가 매일 먹고 있는 것으로 나타났고, 여자(90.8%)가 남자(61.9%)에 비해 섭취빈도가 높게 나타났다($p<0.001$). 국민건강

Table 1. General characteristics of the subjects by the gender

		Total (n=521)	Male (n=215)	Female (n=306)	χ^2
Age	≤30	56 (10.7) ¹⁾	32 (14.9)	24 (7.8)	6.65
	31~40	77 (14.8)	29 (13.5)	48 (15.7)	
	41~50	140 (26.9)	55 (25.6)	85 (27.8)	
	≥51	248 (47.6)	99 (46.0)	149 (48.7)	
Total years of ascetic exercises	≤10	237 (45.5)	101 (47.0)	136 (44.4)	2.16
	11~20	82 (15.8)	38 (17.7)	44 (14.4)	
	≥21	202 (38.7)	76 (35.3)	126 (41.2)	
Meal preparation	Monks	88 (16.9)	15 (7.0)	73 (23.9)	61.97 ^{***}
	Monks & civilian assistant	296 (56.8)	108 (50.2)	188 (61.4)	
	Civilian assistant	137 (26.3)	92 (42.8)	45 (14.7)	
Subjective health condition	Healthy	224 (43.0)	101 (47.0)	123 (40.2)	6.30 [*]
	Moderate	232 (44.5)	96 (44.7)	136 (44.4)	
	Weak	65 (12.5)	18 (8.3)	47 (15.4)	

¹⁾ n (%).

* $p<0.05$, *** $p<0.001$.

Table 2. Eating behavior by the gender

		Total (n=521)	Male (n=215)	Female (n=306)	χ^2
Difficult issue of the Sangha diet	Nutrient deficient diet	232 (44.5) ¹⁾	98 (45.6)	134 (43.8)	33.05***
	Vegetable diet	53 (10.2)	20 (9.3)	33 (10.8)	
	Strict eating discipline	160 (30.7)	62 (21.2)	109 (35.6)	
	No five spicy herb	33 (6.3)	24 (11.2)	9 (2.9)	
	No preference	43 (8.3)	22 (10.2)	21 (6.9)	
Eating breakfast frequency	Every day	441 (78.9)	133 (61.9)	278 (90.8)	66.17***
	5~6 times per a week	34 (6.5)	24 (11.2)	10 (3.3)	
	3~4 times per a week	25 (4.8)	18 (8.4)	7 (2.3)	
	1~2 times per a week	26 (5.0)	18 (8.4)	8 (2.6)	
	Never	25 (4.8)	22 (10.2)	3 (1.0)	
Skipping meals reason	Not enough time	106 (20.3)	53 (24.7)	53 (17.3)	22.81**
	Following religious rules	62 (11.9)	33 (15.3)	29 (9.5)	
	Tired	67 (12.9)	33 (15.3)	34 (11.1)	
	Loosing appetite	82 (15.7)	33 (15.3)	49 (16.0)	
	Indigestion	172 (33.0)	48 (22.3)	124 (40.5)	
	Unfamiliar food	31 (6.0)	15 (7.0)	16 (5.2)	
	Others	1 (0.2)	0 (0.0)	1 (0.3)	
Amount of meal	Heavy	122 (23.4)	43 (20.0)	79 (25.8)	3.53
	Proper	362 (68.5)	153 (71.2)	209 (68.3)	
	Light	37 (7.1)	19 (8.8)	18 (5.9)	
Taking dietary supplements experience	Yes	365 (70.1)	139 (64.7)	226 (73.9)	5.10*
	No	156 (29.9)	76 (35.3)	80 (26.1)	
Eating snack frequency	More than 2 times per a day	127 (24.4)	31 (14.4)	96 (31.4)	24.88***
	1 time per a day	200 (38.4)	88 (40.9)	112 (36.6)	
	4~6 times per a week	31 (6.0)	18 (8.4)	13 (4.2)	
	1~3 times per a week	63 (12.1)	35 (16.3)	28 (9.2)	
	Less than 3 times per a month	86 (16.5)	36 (16.7)	50 (16.3)	
	Never	14 (2.7)	7 (3.3)	7 (2.3)	
Eating snack reason	Feeling hunger	196 (37.6)	74 (34.4)	122 (39.9)	11.27*
	Replenishing nutrition	98 (18.8)	46 (21.4)	52 (17.0)	
	Reducing stress	44 (8.4)	27 (12.6)	17 (5.6)	
	Habitual	82 (15.7)	32 (14.9)	50 (16.3)	
	Taste	45 (8.6)	17 (7.9)	28 (9.2)	
	Resting up	56 (10.7)	19 (8.8)	37 (12.1)	
Eating snack kinds	Milk and dairy products	108 (20.7)	46 (21.4)	62 (20.3)	9.11
	Snacks (chocolate, candy, etc.)	93 (17.9)	41 (19.1)	52 (17.0)	
	Fast food	9 (1.7)	7 (3.3)	2 (0.7)	
	Rice cake	15 (2.9)	7 (3.3)	8 (2.6)	
	Potatos·sweet potatos · corns	53 (10.2)	22 (10.2)	31 (10.1)	
	Fruits (including juice)	168 (32.2)	66 (30.7)	102 (33.3)	
	Snack bar	16 (3.1)	8 (3.7)	8 (2.6)	
	Bread	59 (11.3)	18 (8.4)	41 (13.4)	
Drinking tea reason	Health	46 (8.8)	23 (10.7)	23 (7.5)	32.93***
	Favorite food	183 (35.1)	71 (33.0)	112 (36.6)	
	Resting up	146 (28.0)	39 (18.1)	107 (35.0)	
	Socializing with people	74 (14.2)	41 (19.1)	33 (10.8)	
	Guest treatment	43 (8.3)	29 (13.5)	14 (4.6)	
	Never	29 (5.6)	12 (5.6)	17 (5.6)	

¹⁾ n (%).

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

강영양조사 결과 한국인의 아침식사 섭취율은 63.3%(Ministry of Health and Welfare 2022)로 본 조사대상 승려들의 아침식사 섭취율이 일반인들에 비해 더 높은 것으로 나타났다. 이는 거주하는 사찰에서 공동생활이 이루어지므로 아침 식사가 규칙적으로 제공되기 때문으로 보여진다. 아침을 결식하는 이유로는 소화가 되지 않아서(33.0%), 시간이 없어서(20.3%), 식욕이 없어서(15.7%), 피곤해서(12.9%), 율법을 따르기 위해서(11.9%)의 순으로 나타났다. 여자는 소화가 되지 않아서(40.5%) 결식하는 비율이 상대적으로 높은 반면, 남자는 시간이 없어서(24.7%), 소화가 되지 않아서(22.3%)가 주된 이유로 나타나 남·녀 간 차이를 보였다($p < 0.01$). 예비 승려들 대상 연구(Han SJ & Lee SY 2017)에서도 결식의 이유로 소화가 되지 않아서(25.0%)가 가장 높게 나타나 본 연구와 유사한 경향을 보였다. 승려들이 소화가 잘 안되어 높은 결식율을 보이는 이유는 사찰의 엄격한 식사법인 발우공양 특성상 식사 시간이 짧아서 빨리 먹게 되어 소화가 잘되지 않기 때문인 것으로 보여진다. 성인대상 아침 결식에 관한 연구(Yun SJ 등 2010)에서는 결식이유로 시간이 없어서(44.9%)가 가장 높게 나타났고, 청소년 대상 아침식사 연구(Park JH & You SY 2017)에서도 청소년의 아침 결식이유가 시간이 없어서(59.2%)가 가장 높게 나타나 일반인 대상 연구 결과와 차이를 보였다. 식사량은 적당하게 먹는 경우가 68.5%로 가장 높았다. 전체 대상자의 70.1%가 식이보충제를 섭취하고 있었으며, 여자(73.9%)가 남자(64.7%)에 비해 보충제 섭취율이 높게 나타났다($p < 0.05$). 앞의 연구 결과에서 남자 대상자들의 주관적 건강인지가 여자에 비해 높았으나 식이보충제 섭취는 여자보다 낮게 나타나, 이는 남자가 자신의 건강에 대하여 긍정적으로 생각하기 때문에 식이보충제 섭취가 낮은 것으로 보여진다. 한국인의 경우 63.0%가 식이보충제를 섭취하고 있었으며, 특히 여자(68.2%)가 남자(57.9%)보다 섭취율이 높은 것으로 나타나(Ministry of Health and Welfare 2022) 본 연구 결과와 유사하였다.

간식을 하루 1회 이상 섭취하는 경우가 전체 대상자의 62.8%였으며 특히 여자(68.0%)가 남자(55.3%)에 비해 간식 섭취율이 더 높게 나타났다($p < 0.001$). 간식 섭취 이유로 남·녀 모두 배고픔(34.4, 39.9%)이 가장 높았고, 다음으로 남자는 영양보충(21.4%), 스트레스 해소(12.6%)의 순인 반면 여자는 영양보충(17.0%), 습관적(16.3%)의 순으로 나타났다($p < 0.05$). 예비 승려들을 대상으로 한 연구의 경우에도 간식 섭취를 배가 고파서 하는 경우(41.5%)가 가장 높았고, 특히 영양 보충을 위해 간식을 섭취하는 경우가 여자(13.9%)보다 남자(19.9%)에게서 높게 나타나(Han SJ & Lee SY 2017) 본 연구 결과와 유사하였다. 끼니와 끼니 사이에 섭취하는 간식은 식사 시 충족시키지 못한 영양소를 보충해주며, 긴장 완

화나 기분 전환 등 심리적으로 긍정적인 역할도 하므로 엄격한 단체생활을 하는 승려들에게는 식사 사이에 영양적으로 좋은 간식 제공이 필요할 것으로 보인다. 주로 섭취하는 간식의 종류는 과일(32.2%)이 가장 높았고, 우유 및 유제품(20.7%), 과자(17.9%), 빵(11.3%), 감자·고구마·옥수수(10.2%) 순이었다. 승려들 대상 영양실태 연구(Park HY 등 2002)에서는 주된 간식으로 과일(60.0%)이 대부분이었으며 전통차(20.0%), 커피(9.0%), 과자(4.0%)의 순으로 나타나 본 연구 결과와 차이를 보였는데 이는 최근 사찰 방문 신도들이 다양한 종류의 간식을 제공하기 때문인 것으로 보여진다. 조사대상자가 차를 마시는 이유는 기호식품(35.1%), 피로회복(28.0%), 친목(14.2%), 건강(8.8%), 손님 대접(8.3%)의 순으로 나타났다. 특히 남자는 친목(19.1%), 여자는 피로회복(35.0%) 항목에서 상대적으로 높은 비율을 보였다($p < 0.001$). 사찰의 차문화는 선승들의 일상문화로서 현대에 와서는 차 명상으로까지 발달되었는데(Jung YH 2021), 이처럼 사찰에서 차를 주로 이용하는 것은 사람들과 어울리거나 손님을 대접할 때 마시는 일상적인 생활로 자리 잡았기 때문으로 보여진다.

2) 식생활 평가

Table 3은 조사대상자들의 식생활 평가를 나타낸 것이다. 10개 항목에 대한 식생활 평가 결과 5점 기준에 전체 평균값은 3.42점이며, 남자는 3.38점, 여자는 3.46점으로 나타나 조사대상자의 전반적인 식생활은 보통 이상인 것으로 나타났다. 10개의 평가항목 중 4점 이상 높은 점수(좋음)를 보인 항목은 ‘고기방 육류가 많은 식품을 3일에 1회 미만 섭취’(4.61점), ‘김치를 제외한 채소류 매끼 섭취’(4.10점)이었다. 반면 3점 미만의 낮은 점수(보통 미만)를 보인 항목으로는 ‘우유·유제품 매일 섭취’(2.52점), ‘콩·두부 등 단백질 식품 섭취’(2.77점)이었다. 3점대의 보통의 식생활을 나타내는 항목으로는 ‘편식하지 않고 섭취’(3.51점), ‘튀김·볶음 요리를 3일에 1회 섭취’(3.48점), ‘규칙적으로 식사’(3.44점), ‘아이스크림·과자·음료수 매일 섭취’(3.33점), ‘과일·주스 매일 섭취’(3.28점), ‘장아찌류 매일 섭취’(3.21점) 등이었다. 여자가 남자에 비해 높은 점수를 보인 항목으로는 ‘고기방 육류가 많은 식품을 덜 섭취’와 ‘규칙적으로 식사’($p < 0.001$)이며, 그 외 항목에서는 남·녀 간 점수 차이를 보이지 않았다. 예비 승려들을 대상으로 한 연구의 경우에도 ‘우유 및 유제품 섭취, 콩, 두부 등 단백질 음식섭취’ 항목 점수가 가장 낮게 나타나 본 연구 결과와 유사하였다(Han SJ & Lee SY 2017). 따라서 본 조사대상자들은 유제품섭취와 콩제품 섭취 부족으로 인한 칼슘과 단백질 영양 불균형 문제가 우려될 수 있다. 그럼에도 불구하고 사찰에서 제공된 식단을 평가한 연구

Table 3. Dietary assessment by the gender

	Total (n=521)	Male (n=215)	Female (n=306)	t
Milk & its products, over 1 cup daily	2.52±1.47 ¹⁾	2.51±1.38	2.53±1.52	0.18
Beans or Tofu of protein foods, 3~4 times daily ²⁾	2.77±1.41	2.90±1.36	2.68±1.44	1.76
Vegetables (except Kimchi), every meal ²⁾	4.10±1.22	4.00±1.24	4.16±1.21	1.46
Fruits (or fresh fruit juice), 1 cup daily ²⁾	3.28±1.50	3.20±1.52	3.33±1.50	1.03
Fried or stir fried foods, 1 time per 2 days ³⁾	3.48±1.38	3.47±1.33	3.49±1.41	0.13
High fat meat, over 1 time per 3 days ³⁾	4.61±0.91	4.27±1.12	4.85±0.62	6.81 ^{***}
One of ice cream, cakes, cookies, or carbonated drinks, 1 time, daily ³⁾	3.33±1.60	3.41±1.55	3.27±1.63	0.95
Pickled vegetables, daily ³⁾	3.21±1.43	3.32±1.32	3.13±1.50	1.46
3 meals a day, regularly ²⁾	3.44±1.57	3.12±1.57	3.66±1.54	3.91 ^{***}
Balanced diet ²⁾	3.51±1.42	3.57±1.34	3.46±1.48	0.82
Total	3.42±0.52	3.38±0.49	3.46±0.53	1.76

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ Always: 5 point, moderate: 3 point, seldom: 1 point.

³⁾ Always: 1 point, moderate: 3 point, seldom: 5 point.

^{***} $p < 0.001$.

(Kim JA & Lee SY 2006)에서는 제공 식단의 단백질과 칼슘의 함량은 부족하지 않은 것으로 나타나 사찰에서 제공되는 식단이 그대로 섭취에 반영된다고 볼 수 없다. 따라서 승려들의 칼슘과 단백질 영양소 섭취 부족을 막기 위해서는 조사대상자의 기호도가 반영된 식단 개발이 필요할 것으로 보인다.

3) 식사만족도

조사대상자들의 성별에 따른 식사만족도를 점수로 나타내면 Table 4와 같다. 조사대상자의 식사만족도의 전체 평균점

수는 5점 기준에 3.53점이었고, 여자(3.58점)가 남자(3.45점)보다 식사만족도가 높았다($p < 0.05$). 항목별 만족도는 음식 맛이 3.70점으로 가장 높았으며, 주어진 식사시간(3.51점), 전반적 식생활(3.51점), 식단 구성(3.49점), 영양적인 면(3.36점) 순으로 나타났다. 특히 식사의 맛에 대한 만족도는 여자(3.81점)가 남자(3.53점)에 비해 높은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 여자 승려들 대상으로 한 식생활 연구(Cha BK & Lee SJ 1997; Park HY 등 2002)에서도 식사의 맛에 대한 만족도가 가장 높게 나타난 반면 식단구성, 영양, 식사 시간에 대한 만족도가 낮게 나타나 본 연구와 유사하였다. 이러한 결과는

Table 4. Meal satisfaction by the gender

	Total (n=521)	Male (n=215)	Female (n=306)	t
Taste	3.70±0.83 ¹⁾²⁾	3.53±0.86	3.81±0.78	3.85 ^{***}
Variety of the menu	3.49±0.86	3.42±0.90	3.54±0.83	1.53
Nutrition	3.36±0.87	3.27±0.90	3.42±0.84	1.93
Offered eating time	3.59±0.82	3.60±0.81	3.58±0.83	0.19
Overall dietary satisfaction	3.51±0.82	3.44±0.82	3.55±0.81	1.52
Total	3.53±0.70	3.45±0.72	3.58±0.68	2.08 [*]

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ Scale: A 5 point scale was used from 1 (very dissatisfied) to 5 (very satisfied).

^{*} $p < 0.05$, ^{***} $p < 0.001$.

최근 사찰에서 일반인 조리자들이 많아짐에 따라 맛있는 음식의 조리가 가능해져서 맛에 대한 만족도가 높아진 것으로 보여진다. 그러나 사찰에서의 식단관리는 주로 영양 비전문가인 승려들이 하는 경우가 많아(Kim JA & Lee SY 2006) 영양을 고려한 식단 계획이 어려워 조사대상자들의 영양 만족도가 낮게 나타난 것으로 보인다. 따라서 사찰에서 공통적으로 사용 가능한 표준화된 레시피가 개발된다면 여러 사찰에서 활용도가 높을 것으로 보인다.

3. 음식 기호도

1) 주식류

Table 5는 주식류에 대한 기호도를 점수화하여 나타낸 것이다. 주식류 중 밥류에서의 기호도는 김밥(3.87점), 나물밥

(3.72점), 잡곡밥(3.71점), 비빔밥(3.65점), 카레라이스(3.61점)의 순으로 나타났다. 반면 연잎밥(3.30점)은 상대적으로 가장 낮은 기호도를 보였는데, 이는 사찰에서 자주 제공되기 때문인 것으로 보인다. 특히 남자의 기호도가 여자에 비해 높은 밥류는 비빔밥, 볶음밥, 연잎밥($p<0.001$), 카레라이스, 쌀밥($p<0.01$)으로 나타났다. 예비 승려들을 대상으로 한 연구에서도 밥류에서 잡곡밥(3.94점), 카레라이스(3.94점), 볶음밥을 가장 선호하고 있었다(Han SJ & Lee SY 2017).

죽류의 기호도는 호박죽(3.56점), 건과류죽(3.48점), 나물죽(3.43점) 순으로 나타났고, 남자가 여자에 비해 기호도가 높은 죽류인 콩죽, 녹두죽, 팥죽이 있었다($p<0.05$). 밥류의 경우 대부분 음식에서 3.5점 이상의 기호도 점수를 보인 반면 죽류의 경우 3점 이하의 점수를 보여 상대적으로 죽류의 기호도가 낮은 것으로 나타났다. 불교에서 죽식은 수행 정진을

Table 5. Food preference for the rice·porridge·noodles by the gender

	Total (n=521)	Male (n=215)	Female (n=306)	t	
Rice	Plain rice	3.48±0.98 ¹⁾²⁾	3.63±0.93	3.38±1.01	2.86**
	Rice with varied grains	3.71±0.94	3.75±0.85	3.68±1.00	0.93
	Rice with seasoned vegetables	3.72±0.95	3.80±0.83	3.66±1.03	1.74
	Yenipssambab	3.30±0.99	3.56±0.92	3.11±1.01	5.13***
	Bibimbap	3.65±0.94	3.88±0.85	3.48±0.97	4.87***
	Fried rice	3.56±1.02	3.83±0.90	3.38±1.05	5.12***
	Curry rice	3.61±1.02	3.75±0.88	3.51±1.09	2.70**
Gimbap (vegetables · tofu, etc.)	3.87±0.97	3.88±0.88	3.86±1.03	0.28	
Porridge	Porridge with beans·mung bean · red bean	3.34±1.06	3.46±1.01	3.25±1.09	2.25*
	Porridge with nuts (pine nut · peanut · walnut, etc.)	3.48±1.03	3.51±0.95	3.46±1.08	0.50
	Porridge with pumpkin	3.56±1.01	3.60±0.97	3.54±1.04	0.71
	Porridge thinly boiled with vegetables	3.25±1.08	3.28±0.96	3.22±1.16	0.61
	Porridge with vegetables	3.43±1.06	3.41±1.01	3.45±1.10	0.36
Noodles	Noodles in broth	3.70±1.05	3.87±0.98	3.58±1.08	3.23**
	Noodles in cold soybean soup	3.60±1.05	3.82±0.96	3.45±1.08	4.06***
	Spicy noodles mixed with vegetables	3.66±1.02	3.87±0.96	3.52±1.04	3.89***
	Noodle soup	3.55±1.05	3.79±0.96	3.39±1.08	4.39***
	Sliced rice cake soup	3.54±1.01	3.74±0.92	3.39±1.05	3.91***
	Noodle with black bean sauce	3.65±1.03	3.91±0.89	3.46±1.07	5.06***
	Spaghetti	3.69±1.01	3.85±0.93	3.58±1.06	2.99**

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ Scale: A 5 point scale was used from 1 (very dislike) to 5 (very like).

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

위한 음식으로 아침에 주식으로 제공하는 빈도가 높은 음식이다(Kim JA & Lee SY 2006). 면류에서는 국수장국의 기호도(3.70점)가 가장 높게 나타났고, 스파게티(3.69점), 비빔국수(3.66점), 짜장면(3.65점), 콩국수(3.60점)의 순으로 나타났다. 면류의 기호도는 성별에 따른 차이를 보였는데, 남자는 짜장면(3.91점), 국수장국(3.87점), 비빔국수(3.87점), 스파게티(3.85점)의 순으로 나타났으며, 여자는 국수장국(3.58점), 스파게티(3.58점), 비빔국수(3.52점) 짜장면(3.46점)의 순으로 나타났다. 주식류 중 면류의 기호도가 상대적으로 높게 나타났는데, 이는 사찰음식을 대표하는 음식 중 하나가 국수로, 예로부터 승려들이 별미인 국수를 보면 저절로 미소가 지어진다하여 국수를 ‘승소’라고도 한다.

2) 국 · 찌개류

Table 6은 성별에 따른 국 · 찌개류 음식별 기호도를 나타낸 것이다. 국류에서는 송이 · 농이국(4.15점), 된장국(4.12점), 된장찌개(4.10점)가 4점 이상의 높은 점수를 보여 높은 기호도를 보였고, 다음으로 김치찌개(3.91점), 미역국(3.89점), 무국(3.72점) 순으로 나타났다. 남자가 여자에 비해 기호도가 높은 국으로는 콩나물국($p<0.05$), 감자탕($p<0.01$)과 채개장($p<0.001$)인 것으로 나타났다. 된장국과 된장찌개 섭취 시 장아찌나 젓갈류 섭취에 비해 더 높은 비율의 나트륨을 섭취하게 된다고 알려져 있다(Park YS & Lee AR 2010). 사찰 식생활에서 채식 식습관은 짠맛에 대한 기호도를 높일 수 있을 것으로 보여지므로 조사대상자들의 나트륨 섭취가 과다해지

지 않도록 국 국물의 염도 조절이 필요할 것으로 보인다.

3) 김치 · 장아찌류

김치 · 장아찌류 기호도는 Table 7과 같다. 김치류의 기호도는 동치미(4.01점), 배추김치(3.99점), 열무김치(3.95점), 깍두기(3.87점) 순으로 나타났으며 성별에 따른 김치류에 대한 기호도 차이는 보이지 않았다. 장아찌류의 기호도는 다른 음식류에 비해 상대적으로 낮은 점수를 보였고, 깻잎장아찌(3.70점), 제피장아찌(3.50점), 무장아찌(3.44점) 순으로 나타났다. 깻잎장아찌는 남자가 여자보다 기호도가 높은 장아찌였으며, 반면 여자가 남자보다 선호하는 장아찌는 제피장아찌인 것으로 나타났다($p<0.05$). 성인 대상 장아찌 기호도 연구(Weon MK & Lee YJ 2013)에서는 마늘장아찌(3.54점), 깻잎장아찌(3.53점), 무말랭이장아찌(3.53점)의 순으로 선호하였으나 상대적으로 제피장아찌(2.96점)의 기호도는 낮은 것으로 나타나 본 연구 결과와 차이를 보였다. 이러한 차이를 보이는 것은 사찰에서는 조리 시 제피잎을 자주 사용하여 익숙한 반면 일반인에게는 제피가 가지고 있는 특유의 향과 맛이 기호도에 영향을 주었기 때문인 것으로 보인다.

4) 반찬류

Table 8에는 조사대상자의 반찬류에 대한 기호도를 나타내었다. 기호도가 4점 이상의 높은 점수를 보인 음식으로는 더덕구이(4.14점), 샐러드(4.02점), 김구이(4.00점)가 있으며 두부양념조림(3.95점), 감자전(3.95점), 버섯구이(3.90점), 김

Table 6. Food preference for the soups and stews by the gender

	Total (n=521)	Male (n=215)	Female (n=306)	t	
Soup	Sea mustard soup	3.89±0.86 ¹⁾²⁾	3.97±0.76	3.83±0.92	1.86
	Radish soup	3.72±0.87	3.77±0.76	3.68±0.94	1.24
	Bean sprout soup	3.67±0.90	3.77±0.83	3.59±0.94	2.17*
	Kimchi soup	3.67±0.94	3.73±0.87	3.62±0.98	1.41
	Spicy vegetable soup	3.49±1.05	3.69±0.93	3.36±1.10	3.61***
	Pine mushroom soup·Sarcodon aspratus soup	4.15±0.85	4.16±0.79	4.15±0.90	0.15
	Soybean paste soup	4.12±0.81	4.15±0.72	4.10±0.86	0.73
Stew	Pork back-bone stew	3.41±1.02	3.59±0.92	3.29±1.07	3.28**
	Perilla seed stew	3.57±1.01	3.65±0.93	3.52±1.05	1.51
	Soybean paste stew	4.10±0.81	4.18±0.70	4.05±0.87	1.85
	Kimchi stew	3.91±0.91	3.96±0.83	3.87±0.96	1.20

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ Scale: A 5 point scale was used from 1 (very dislike) to 5 (very like).

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

Table 7. Food preference on Kimchi and pickled vegetables by the gender

		Total (n=521)	Male (n=215)	Female (n=306)	t
Kimchi	Nappa cabbage Kimchi	3.99±0.85 ¹⁾²⁾	4.04±0.75	3.95±0.91	1.25
	Young radish Kimchi	3.95±0.85	4.01±0.74	3.90±0.92	1.42
	Radish water Kimchi	4.01±0.86	4.07±0.76	3.97±0.92	1.41
	Diced radish Kimchi	3.87±0.89	3.94±0.74	3.81±0.97	1.66
	Cucumber Kimchi	3.73±0.93	3.76±0.90	3.70±0.95	0.72
Pickled vegetables	Pickled radish	3.44±0.97	3.45±0.91	3.43±1.01	0.27
	Pickled perilla leaf	3.70±0.90	3.79±0.86	3.63±0.93	1.96*
	Pickled pepper	3.40±0.98	3.47±0.98	3.34±0.98	1.45
	Pickled Japan pepper	3.50±1.06	3.37±1.06	3.59±1.06	2.34*
	Pickled seaweed	3.41±0.97	3.40±0.96	3.42±0.99	0.16

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ Scale: A 5 point scale was used from 1 (very dislike) to 5 (very like).

* $p < 0.05$.

치전(3.87점), 가지구이(3.86점), 두부부침(3.85점), 버섯탕수이(3.77점)도 높은 기호도를 보였다. 반찬류에서는 대부분 음식이 3.5점 이상의 높은 기호도 점수를 보인 반면에 콩고기를 이용한 음식의 기호도가 3.19점으로 낮게 나타났는데 특히 남자에 비해(3.48점) 여자의 콩고기 기호도(2.99점)가 낮게 나타났($p < 0.001$). 나물 중에서 숙채류의 기호도는 취나물(3.79점), 콩나물(3.67점), 시금치나물(3.65점) 순으로 나타났고 생채류의 경우 샐러드(4.02점), 무생채(3.73점), 파래·미역 초무침(3.67점) 순으로 나타났다. 구이류는 전반적으로 높은 기호도를 보였으며, 볶음류의 경우 감자볶음(3.73점), 버섯볶음(3.67점), 잡채(3.68점) 순으로 나타났고 조림류에서는 두부양념조림(3.95점), 무조림(3.78), 감자조림(3.72점), 우영조림(3.71점) 순으로 나타났다. 전류 중에서 두부부침($p < 0.001$)과 장떡($p < 0.05$)은 남자의 기호도가 여자에 비해 높은 것으로 나타났다. 전반적으로 남녀 모두 두부, 버섯을 식재료로 하는 음식과 된장을 양념으로 사용하는 음식을 선호하는 것으로 나타났다. 일반인 대상 사찰음식 기호도 연구(Lee SY & Kim JA 2015)에서도 표고버섯탕수이, 두부양념조림, 두부구이의 선호도가 높게 나타나 본 조사대상자들과 유사한 성향을 보였다.

요약 및 결론

본 연구는 전국 사찰에 거주하는 승려들을 대상으로 식행동과 음식 기호도 등을 조사를 하여 건강한 식습관 형성을 위한 방안 모색 및 영양적으로 균형 잡힌 사찰의 표준식단

개발을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자의 연령 분포는 51세 이상이 47.6%이었고, 41~50세는 26.9%, 31~40세는 14.8%, 30세 이하는 10.7%이었다. 사찰에서 식사 준비는 승려와 일반인이 같이 하는 경우가 전체 56.8%였으며 승려가 직접 하는 경우는 15.9%이었다. 본인이 느끼는 주관적 건강 상태로 건강하다고 생각하는 경우는 전체 대상자의 43.0%이었고 남자(47.0%)가 여자(40.2%)보다 건강하다고 생각하는 비율이 높았다($p < 0.05$).
2. 사찰에서의 식생활 중 힘든 점으로 전체 대상자의 44.5%는 '영양적으로 부족한 식단'이라고 하였고, 다음으로 발우공양(30.7%)이었다. 아침 식사섭취 빈도는 여자(90.8%)가 남자(61.9%)에 비해 섭취빈도가 높게 나타났고($p < 0.001$), 결식하는 이유로는 여자는 소화가 되지 않아서(40.5%)인 반면 남자는 시간이 없어서(24.7%)가 주된 이유로 나타났다. 간식 섭취 빈도는 간식을 하루 1회 이상 섭취하는 경우가 여자(68.0%)가 남자(55.3%)보다 높게 나타났고($p < 0.001$), 간식 섭취 이유로 남·녀 모두 배고픔(34.4, 39.9%)이 가장 큰 원인이었다.
3. 식생활 평가 결과에서 10개 항목에 대한 식생활 평가 5점 기준에 전체 평균값은 3.42점이었고, 낮은 점수를 보인 항목으로는 '우유·유제품 매일 섭취'(2.52점), '콩·두부 등 단백질 식품 섭취'(2.77점)이었다. 식사만족도의 전체 평균점수는 5점 기준에 3.53점이었고, 향

Table 8. Food preference for the side dish by the gender

		Total (n=521)	Male (n=215)	Female (n=306)	t
Seasoned food	Seasoned bean sprouts	3.67±0.88 ¹⁾²⁾	3.70±0.79	3.65±0.94	0.66
	Seasoned aster	3.79±0.85	3.89±0.76	3.72±0.90	2.36*
	Seasoned bracken	3.49±0.95	3.63±0.91	3.38±0.97	2.98**
	Seasoned bellflower roots	3.46±0.90	3.71±0.80	3.29±0.93	5.44***
	Seasoned spinach	3.65±0.88	3.81±0.79	3.53±0.92	3.59***
	Seasoned coriander leaf	3.50±1.19	3.67±1.07	3.38±1.25	2.74**
	Seasoned radish	3.73±0.88	3.77±0.84	3.70±0.91	0.97
	Seasoned cucumber	3.66±0.89	3.71±0.81	3.63±0.94	1.01
	Green laver · sea mustered with vinegar dressing	3.67±0.98	3.64±0.95	3.69±1.00	0.59
Salads (fruits, vegetables, etc.)		4.02±0.83	4.06±0.78	3.99±0.86	0.94
Stir fried	Stir fried zucchini	3.60±0.91	3.69±0.89	3.54±0.92	1.86
	Stir fried mushrooms	3.67±0.93	3.85±0.82	3.55±0.98	3.67***
	Stir fried potato	3.73±0.92	3.85±0.85	3.64±0.96	2.52*
	Stir fried sea mustard stems	3.47±1.01	3.50±0.99	3.45±1.02	0.48
	Stir-fried glass noodles and vegetables	3.68±0.90	3.73±0.85	3.64±0.93	1.08
	Stir fried soy meat	3.19±1.17	3.48±1.08	2.99±1.18	4.89***
Grilled food	Roasted deodeok	4.14±0.81	4.12±0.71	4.16±0.87	0.55
	Roasted mushroom	3.90±0.92	3.99±0.83	3.84±0.97	1.75
	Roasted eggplant	3.86±0.90	3.84±0.89	3.88±0.92	0.56
	Roasted laver	4.00±0.89	3.97±0.87	4.02±0.90	0.56
	Vegetable pizza	3.55±0.99	3.60±0.96	3.52±1.01	0.97
Braised food	Braised beans	3.51±0.94	3.66±0.78	3.41±1.02	3.05**
	Braised nuts (peanut · walnut, etc.)	3.53±0.94	3.62±0.84	3.47±1.06	1.79
	Braised Tofu	3.95±0.88	4.06±0.83	3.88±0.91	2.26*
	Braised burdock	3.71±0.88	3.76±0.79	3.67±0.94	1.15
	Braised radish	3.78±0.92	3.82±0.84	3.75±0.97	0.84
	Braised potato	3.72±0.92	3.84±0.85	3.63±0.95	2.56*
Pan fried	Pan fried Tofu	3.85±0.90	4.02±0.84	3.74±0.93	3.54***
	Zucchini pancakes	3.79±0.92	3.87±0.86	3.74±0.96	1.64
	Potato pancakes	3.95±0.88	3.92±0.83	3.97±0.92	0.63
	Radish or cabbage pancakes	3.79±0.92	3.86±0.84	3.73±0.97	1.58
	Kimchi pancakes	3.87±0.95	3.95±0.89	3.81±0.99	1.64
	Vegetable pancake with sauce	3.51±1.00	3.61±0.88	3.43±1.06	2.07*
Deep fried	Deep fried kelp · deep fried laver	3.52±0.96	3.67±0.89	3.42±1.00	2.91**
	Deep fried potato	3.47±0.98	3.59±0.92	3.39±1.02	2.26*
	Deep-fried vegetables	3.50±0.99	3.71±0.91	3.35±1.01	4.16***
	Sweet and sour mushroom	3.77±0.99	3.89±0.89	3.69±1.05	2.30*

1) Mean±S.D.

2) Scale: A 5 point scale was used from 1 (very dislike) to 5 (very like).

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

목별 만족도는 음식 맛(3.70점)이 가장 높았고, 영양(3.36점)이 가장 낮았다.

4. 음식군별 기호도 조사 결과 주식류에서 밥류는 김밥(3.87점), 죽류는 호박죽(3.56점), 면류는 국수장국(3.70점)의 기호도가 가장 높았고, 특히 주식류 중에서 면류의 기호도가 상대적으로 높았다. 국·찌개류에서는 송이·농이국(4.15점)의 기호도 점수가 높았고, 남자가 여자에 비해 콩나물국($p<0.05$), 감자탕($p<0.01$)과 채개장($p<0.001$)의 기호도 점수가 높았다. 김치류에서는 동치미(4.01점)의 기호도 점수가 가장 높았고, 장아찌류는 다른 음식류에 비해 기호도 점수가 낮았다. 반찬류에서는 더덕구이(4.44점), 셀러드(4.02점), 김구이(4.00점)의 기호도 점수가 높았다.

이상의 결과 조사대상자들은 주관적 건강상태가 양호하였고, 비교적 바람직한 식행동을 보였다. 그러나 식생활 중 영양적으로 부족한 식단을 우려하고 있었으며, 식사 만족도에서도 영양에 대한 만족도가 가장 낮은 결과를 보였으며, 칼슘 급원 식품인 우유 및 유제품과 콩이나 두부 등 단백질 급원 식품의 섭취율이 낮게 나타났다. 따라서 식사 사이에 영양적으로 좋은 간식이 제공이 필요하며, 칼슘과 단백질 영양소의 섭취율을 높일 수 있는 방안 모색이 필요할 것으로 보인다. 또한 남·녀 간 음식에 대한 기호도에 차이가 있는 것으로 나타나 이들 조사대상자의 기호도를 반영하여 맞춤형 식단을 개발하고 제공하는 것이 필요할 것으로 보인다. 본 연구 결과로부터 승려들의 건강한 식습관 형성을 위한 방안을 모색하고 영양적으로 균형 잡힌 식생활을 위한 표준식단 개발을 위한 기초자료로 활용될 것으로 기대한다.

REFERENCES

- Beopbo (2023) Last Year, 61 People Participated in the Jogye Order. 71% Decrease in 10 Years. <http://www.beopbo.com> (accessed on 1. 6. 2023).
- Cha BK, Lee SJ (1997) A nutritional survey of *Buddhist* nuns. *J East Asian Soc Diet Life* 7(1): 107-115.
- Cho EJ, Park SH (1994) A study on eating habits of the *Buddhist* priesthood in Seoul and Kyoungnam-II Staple food and side dish. *J Korean Soc Food Cult* 9(3): 267-275.
- Han SJ, Lee SY (2017) A Study on dietary behavior and food preference of *Sramanera* · *Sramanerika* monks in nationwide *Buddhist* monk's universities. *Korean J Community Nutr* 22(5): 387-400.
- Jung YH (2021) An investigation on the value of tea as *Seon Buddhist* culture contents. *Journal of Eastern-Asia Buddhism and Culture* 46: 341-368.
- Kim JA, Lee SY (2006) Evaluation of served menu and management of foodservice in Korean *Buddhist* temples. *J East Asian Soc Diet Life* 16(2): 215-225.
- Kong MS (2008) A study of the relations between food and meditation in the early Buddhism. *Studies of Seon Culture* 4: 1-35.
- Lee JR (2013) A study on *Buddhist* monks dietary life in relation to the contemporary culture of well-being. *Korean Journal of Indian Philosophy* 38: 57-79.
- Lee JR (2017) The dietary life of comprehensive monasteries in the *Chanyuan qinggui* -Focusing on comparison with the four-part *Vinaya*. *Journal of Eastern-Asia Buddhism and Culture* 32: 255-282.
- Lee SY, Kim JA (2015) The development of institutional food-service menu with temple food. *Korean J Community Nutr* 20(5): 338-350.
- Ministry of Health and Welfare (2015) National Screening Program-Evaluation of Diet Habits. <https://www.nhis.or.kr> (accessed on 15. 6. 2023).
- Ministry of Health and Welfare (2022) Korea National Health and Nutrition Examination Survey. Chungju, Korea.
- Namgung S (2008) A study on the practice and ecological benefits to be found in the *Alms-bowl* meal. *Korea Journal of Buddhist Studies* 21: 421-465.
- Park JH, You SY (2017) Study on skipping breakfast in adolescents classified by household type. *Korean J Community Living Sci* 28(2): 329-340.
- Park HY, Lee SY, Lee YH (2002) A study of dietary life and state of health of *Buddhist* nuns in the Seoul area. *J East Asian Soc Diet Life* 12(5): 343-351.
- Park YS, Lee AR (2010) Sodium intakes by liquid dishes of Korean ordinary meals. *Journal of Natural Sciences of Soonchunhyang University* 16(2): 159-165.
- Shin SM, Bae HJ (2010) Survey on menu satisfaction and preferences of high school boarding students in Gyeonggi province. *Korean J Food Cook Sci* 26(4): 347-357.
- Weon MK, Lee YJ (2013) Consumer's perception, preference and Intake frequency of *Jangachi* (Korean pickle) by age for developing low salt *Jangachi*. *Culi Sci & Hos Res* 19(5): 249-263.
- Yoo YS, Lee YH (1996) A study on the dietary life and nutritional status of the *Buddhist* priests. *J East Asian Soc*

Diet Life 6(3): 425-434.

Yun SJ, Jeong HR, Kim MH (2010) A survey on the breakfast skipping rate of Korea adults relative to their lifestyle and breakfast skipping reasons and dietary behavior of breakfast skippers. Korean J Community Nutr 15(2): 191-

205.

Date Received	Jun. 26, 2023
Date Revised	Aug. 9, 2023
Date Accepted	Aug. 14, 2023