

## 전국 주요 사찰의 후원(부엌) 현황 및 제공 식단의 분석 - 식단 유형을 중심으로 -

김진아·이심열<sup>†</sup>

동국대학교 대학원 가정학과

### Evaluation of Served Menu and Management of Foodservice in Korean Buddhist Temples

Jin-A Kim and Sim-Yeol Lee<sup>†</sup>

Dept. of Home Economics, Graduate School of Dongguk University, Seoul 100-715, Korea

#### Abstract

This study was performed to evaluate the served menu and investigate the management of food service in Korean Buddhist temples. Among the available temples in the nation, 34 temples were carefully selected considering practice type, location and the gender characteristics. A survey about meal preparation and management was conducted to the cooking staff in each the temple using questionnaire by interview between Jan 2004 and Aug 2004. The menus over A five consecutive days menu was were also collected for analysis to analyse. Civilian cooking staffs were preparing meals in 23(67.6%) of the temples and the proportion 18(52.9%) of the temples were planning their own the menus was 52.9%. Most kitchens in the temples were equipped with modernized kitchen appliances. The major food supply was the conventional market. Even though the majority of the temples were using processed food, Korean fermented sauces as the most traditional temple food products were prepared by themselves. There were 114 menu patterns and the most frequently served meal pattern was 「Rice + Soup + Kimchi + 3~4 side dishes」. Analyzing from the cultural characteristics point of view, the most frequently served dish type was 'Korean'(90%), while other types were 'modified Korean'(3.7%) and 'Western'(2.7%). The varieties of Various 438 different dishes provided were 438 provided and with Kimchies (19.8%), Seasoned vegetables(16.8%) and Rice(11.0%) being the highest were high in frequency when dishes were categorized into dish classes. Among the main dishes, the frequency of gruel(13.7%) was relatively high. These results suggest the need to conduct Based upon the results found, it was required to continue further research about preserving and inheriting the originality and uniqueness of the temple food.

Key words : Temple food, management of food service, menu patterns, dish type.

#### 서론

사찰 음식은 불교를 수행하는 스님들이 깨달음을 얻어 부처가 되기 위하여 그들이 모여 사는 곳인 절에서 만들어 먹는 음식이다(서혜경 1997). 사찰 음식은 일반적인 음식과 채식, 자연식의 기능을 해죽과 동시에 정신까지 건강하고 맑게 성장시키는 기능을 수행하는 음식이며, 음식의 맛, 기쁨의 맛, 기의 맛 세 가지를 충족시켜 주는 음식이라 하였다. 또한 정적인 상태에서 마음을 닦기에 필요한 기를 보충하는 음식으로 지혜를 얻는데 필요한 수행 과정의 하나로 보았다(선재 2000). 僧家에서 「食」이란 범어로 ahara에 해당하는 것으로 「끓여당겨 보존해 간다」는 의미로서, 중생의 육신이나

성자의 법신을 각기 존재하는 상태로 양육하여 길이 유지해 나가는 것을 의미(홍법원 1988)하며 음식의 중요성을 스님들에게 강조하고 있다.

초기의 승가 음식은 일반 세속인이 희사한 공양에 의지하여 수행의 일부로서 매일 비구(남자 승려)들이 탁발걸식(托鉢乞食)을 하였으나(철운 1970), 불교의 발전과 함께 깊은 산속이나 사막의 수도원에서 생활함에 따라 양식을 자급자족해야 했고 더욱이 왕권의 보호로 귀족 불교가 되고 여러 유형의 불교가 생기고 발달하면서 예외적인 식생활 형태가 나타나게 되었다(김호성 1991). 현재처럼 순수 채식의 사찰 음식 문화가 형성되기 시작한 것은 기원전 1세기 전후에 태종하기 시작한 이른바 대승 불교가 흥기하면서부터였다(Cho & Park 1994).

사찰 음식의 특징은 우유 및 유제품을 제외한 일체의 동

<sup>†</sup> Corresponding author : Sim-Yeol Lee, Tel : +82-2-2260-3389, Fax : +82-2-2265-1170, E-mail : slee@dongguk.edu

물성 식품을 사용하지 않는 것과 술과 오신채(五辛菜)라고 하는 다섯 가지 매운 맛을 내는 채소인 파, 마늘, 부추, 달래, 흥거를 금하는 것이라 할 수 있다. 불교도가 받는 기본계인 5계 중의 제일 첫 번째 계율은 불살생계로 육식은 반드시 살생을 동반하여야 하므로 불교를 열심히 공부하는 스님이나 신도에게 육식을 금하였으며 동물성 식품을 금하는 이유를 대승경전인 「열반경」(동국역경원 1986)에서는 ‘육식이 자비의 종자를 끊는 것’이라고 하였다. 「수능엄경(首楞嚴經)」에는 ‘모름지기 세간의 오신채를 끊어야 한다. 이러한 다섯 가지 식품은 익혀 먹으면 음욕을 일으키고, 날 것으로 먹으면 성내는 마음을 증대시킨다.’고 하여 수행에 방해가 됨을 지적하고 있다. 이처럼 동물성 식품이 제한된 사찰 음식은 식물성 식품의 다양한 배합·조리·가공과 두류를 통한 양질의 단백질과 식물성 지방 그리고 풍부한 섬유소 및 약용 성분을 공급할 수 있어 현대인의 각종 성인병 예방과 건강식으로 많은 관심을 받고 있다.

그러나 사찰 음식은 그 동안 사찰 내에서 스님이나 일부의 일반인들만 이용하는 특수한 종교 음식으로 인식되어 왔다. 따라서 사찰 음식의 조리 방법, 종류, 식단 구성 등이 문헌으로 정리되지 않은 채 구전으로 계승되고 있어서 체계적으로 연구가 되어 있지 않았다. 현재 사찰 음식에 관한 연구는 음식 형태와 조리 방법을 조사 정리한 연구(Cho & Park 1994, 서혜경 2003)가 한 두 편 있을 뿐 사찰에서 스님에게 제공하는 식단을 분석 평가한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 제대로 전수되지 않고 기록의 부재로 사라져 가고 있는 한국 전통 사찰 음식의 원형을 계승 발전시키기 위하여 그 기초 작업으로 사찰 후원(부엌)의 현황 파악과 사찰 음식의 체계적인 기록이 필요하다고 사료된다.

따라서 본 연구에서는 전국에 위치하는 주요 사찰을 대상으로 후원 현황을 조사하여 식사 준비 및 관리 실태를 알아보고자 하였다. 또한 사찰에서 스님들에게 제공하는 식단을 조사, 분석하여 구전으로만 전해지고 있는 사찰 음식의 특성과 현황을 파악하고자 하였다.

## 연구 내용 및 방법

### 1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 우리나라의 사찰 음식 현황을 파악하기 위하여 지역별·수행 형태별·성별 분포를 고려하여 전국의 주요 조계종 사찰 총 34곳을 선정하여 조사하였다. Table 1은 조사 대상 사찰의 유형별 분포를 나타낸 것이다. 지역(도)별 사찰 수를 고려하여 비례적으로 서울 6곳(17.7%), 경기도 7곳(20.6%), 충청도 5곳(14.7%), 전라도 4곳(11.8%), 경상도 8곳(23.5%), 강원도 2곳(5.9%), 제주도 2곳(5.9%) 등 총 34개 사찰을

선정하였고, 25곳 본사 사찰 중 총 17곳 본사가 본 조사에 포함되었다. 성별로는 전국 비구(남자 승려)사찰과 비구니(여자승려) 사찰의 비율에 따라 비구 사찰 21곳(61.8%), 비구니 사찰 13곳(38.2%)을 선정하였다. 조사 기간은 전체적으로 2004년 1월부터 시작하여 2004년 8월까지 실시하였다.

## 2. 조사 방법 및 내용

### 1) 사찰 후원의 관리 실태

본 조사는 설문지를 이용하였으며, 이 때 사용한 설문 문항은 선행 연구(Lee & Yoo 1996) 자료를 기초로 작성한 후 본 연구의 목적에 적합하도록 재구성하였다. 조사 방법은 사찰 후원의 조리자를 대상으로 직접 면접법으로 조사하였고 직접 면접이 불가능한 경우는 사전에 설명을 통하여 본 연구 목적을 충분히 인지시킨 후 조리자가 직접 기록한 후 반송하도록 하였다. 조사 내용으로 식단의 작성 여부와 주기, 후원의 식사 준비 현황, 조리 열원과 조리 기구 구비 실태 등에 관하여 조사하였다.

### 2) 식단 조사

식단 조사는 조사자가 조리자와 직접 면담을 통하여 실시하였으며 일상적인 연속 5일간의 식단을 조사·기록하였다. 조사 내용은 사찰에서 스님에게 제공하는 음식명과 각 음식에 사용된 재료명을 분량과 함께 물어보아 조사자가 직접 기록하였고, 이때의 분량이란 보통 1인에게 제공되는 양으로 하였다. 조리자들의 기억을 돕고 제공 분량에 대한 정확한

Table 1. Distribution of study temples by sex, area and practice type

	Variables	Total
Sex	Buddhist monk	<sup>1)</sup> 21(61.8)
	Buddhist nun	13(38.2)
Area	Seoul	6(17.7)
	Gyeonggi-Do	7(20.6)
	Chungcheong-Do	5(14.7)
	Jeolla-Do	4(11.8)
	Gyeongsang-Do	8(23.5)
	Gangwon-Do	2( 5.9)
	Jeju-Do	2( 5.9)
	Total	34(100)

<sup>1)</sup> N = number of temples, ( ) = %.

추정을 위하여 국그릇, 밥그릇 등을 사용하였으며, 음식의 재료를 기억해내지 못하여 기록이 부실한 것에 대해서는 식품 섭취 실태 조사를 위한 식품 및 음식의 눈 대증량(한국식품공업협회 1988)과 선재 스님의 사찰 음식(선재 2000)에 수록된 각 음식의 재료에 대한 정보 등을 이용하여 보완하였다. 식단 조사 자료는 각 식단의 레시피로부터 CAN PRO(Korean Nutrition Society 2003)을 이용하여 분석하였다. 본 조사에서 조사된 식단의 종류는 총 510종이었고 분석 내용은 다음과 같다.

### (1) 식단 형태

식단 형태를 보기 위하여 제공 식단을 「주식류」, 「국류」, 「반찬류」, 「김치류」, 「후식류」로 분류하였다. 또한 제공되는 식단의 음식 조합을 알아보기 위하여 음식을 조리 형태에 따라서 24가지 음식군으로 분류한 후(Moon *et al* 1996), 본 조사의 식단에 포함되지 않은 음식군(빵류, 젓갈류, 양념류, 기타)을 제외하고 찜류를 첨가하여 총 21가지 음식군을 가지고 이들의 조합을 살펴보았다.

#### ① 기본이 되는 식단 형태

식단의 기본구성을 보기 위하여 밥 / 죽 / 면 및 만두 / 국 및 탕 / 찌개 등 다섯 가지 주요 음식군의 조합 비율을 살펴보았다.

#### ② 메뉴 패턴

밥 / 죽 / 면 및 만두 / 국 및 탕 / 찌개 / 반찬 / 김치를 기본으로 하여 이들이 어떠한 조합으로 제공되는지 그 비율을 살펴보았고 반찬으로 볼 수 없는 후식류는 그대로 명명하였다.

### (2) 음식 형태

#### ① 음식군별 제공 빈도

조사 사찰에서 제공한 음식들은 음식의 분류 체계(Moon *et al* 1996)를 기본으로 하여 조리 형태에 따라 21개군으로 분류하고 각 음식군을 제공하는 식단의 비율을 분석하였다.

#### ② 음식 유형별 음식군 제공 빈도

주식류, 국류, 반찬류, 후식류 등 각 음식 유형별로 많이 제공되고 있는 음식군의 비율을 분석하였다.

#### ③ 재료와 조리 형태에 의한 음식 형식

조사 식단에서 제공한 각 끼니별 음식을 한국 전통 식사 유지 측면에서 분석하고자 하였다. 조사된 음식을 음식의 재

료 및 조리 형태에 따라 한국식, 서양식, 동양식, 한국 절충식, 서양 절충식, 동양 절충식 등의 음식 형식(Lee & Oh 1996)으로 분류하였다.

### 3. 통계처리

조사 자료는 SPSS package program(version 10.0)을 이용하여 분석하였다. 분석 항목별로 빈도와 백분율을 구하고, 각 군간의 빈도 비교는  $\chi^2$ 검정(Chi-square test)을 이용하여 집단 간의 차이를 규명하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 사찰 후원의 관리 실태

#### 1) 식사 인원

Table 2는 각 사찰의 식사 인원과 조리자를 나타내었다. 조사 사찰의 식사 인원은 최소 10명에서 최대 300명으로, 사찰 규모에 따라 식사 인원의 차이가 크게 나타났다. 불교에서는 음식을 만드는 것도 수행이며 복을 짓는 일이라고 하여 스님이 직접 조리를 담당하도록 하였다. 그러나 본 조사 결과 상당수의 사찰들이 조리자로 일반인을 고용(67.6%)하였고 스님들이 손수 음식을 만드는 사찰은 26.5% 정도였다. 일부 사찰에서는 스님과 일반인이 각각 조리 영역을 나누어 같이 식사 준비를 하기도 하였다. 비구니 사찰의 경우 스님이 직접 조리하는 경우가 일반인 조리자에 비해 2배 정도 많았으나 대부분의 비구 사찰에서는 일반인이 조리를 담당하고 있었다.

#### 2) 식단 작성

Table 3은 조사 대상 사찰의 식단 작성 여부와 식단 주기를 나타낸 것으로 전체 사찰의 52.9%가 식단 작성을 하고 있었다. 식단 작성 시 1주일 주기로 식단을 작성하는 사찰이 61.1%로 가장 많았고, 매일 작성하는 경우는 27.8%, 그 외에는 1달 단위로 작성하고 있었다. 식단을 매일 작성하는 사찰에서는 식단 관리자가 남아 있는 재료와 반찬 등을 확인한 후, 다음 날 식단을 작성하여 후원 내에 있는 칠판에 기록을 남기면 다음 날 조리원들이 그 식단에 맞춰 조리를 하였다. 식단을 관리하는 사람은 스님이 58.9%, 일반인 조리자가 41.2%로 스님들이 조리에 관여하는 비율이 낮은 것에 비해 식단에 관여하는 비율은 이보다 훨씬 더 높은 것으로 나타났다. 따라서 스님들의 수행 생활에 적절한 영양 공급을 위하여 사찰의 조리자를 대상으로 식사 계획 등에 관한 영양 교육이 필요할 것으로 보인다.

### 3) 식사준비 현황

Table 2. Number of people eating and cook in the temples

Variables	Sex		Total (N=34)	$\chi^2$	
	Monk(N=21)	Nun(N=13)			
Number of meals	1~ 50	<sup>1)</sup> 17(81.0)	5(38.5)	22(64.7)	6.70
	51~100	2( 9.5)	4(30.8)	6(17.6)	
	101~150	1( 4.8)	3(23.1)	4(11.8)	
	151~300	1( 4.8)	1( 7.7)	2( 5.9)	
Number of cook	1~ 5	17(81.0)	7(53.8)	24(70.6)	3.59
	6~10	4(19.0)	5(38.5)	9(26.5)	
	11 over		1( 7.7)	1( 2.9)	
Cook in charge	Priest	1( 4.8)	8(61.5)	9(26.5)	13.67***
	Civilian assistant	18(85.7)	5(38.5)	23(67.6)	
	Priest&civilian assistant	2( 9.5)		2(5.9)	
Total	21(100)	13(100)	34(100)		

<sup>1)</sup> N = number of temples, ( ) = %.

<sup>2)</sup> \*\*\*  $p < 0.001$ .

Table 3. Menu planning in the temples  $N^1)(\%)$ 

Variables	Sex		Total (N=34)	$\chi^2$	
	Monk (N=21)	Nun (N=13)			
Menu planning	Yes	11(52.4)	7(53.8)	18(52.9)	0.01
	No	10(47.6)	6(46.2)	16(47.1)	
	Total	21(100)	13(100)	34(100)	
Menu cycle	1 month	2(18.2)		2(11.1)	5.50
	1 week	8(72.7)	3(42.9)	11(61.1)	
	Everyday	1( 9.1)	4(57.1)	5(27.8)	
	Total	11(100)	7(100)	18(100)	
Menu planner	Priest	12(57.1)	8(61.5)	20(58.9)	0.06
	Civilian assistant	9(42.9)	5(38.5)	14(41.2)	
	Total	21(100)	13(100)	34(100)	

<sup>1)</sup> N = number of temples.

사찰 후원의 식사 준비 현황을 Table 4에 나타내었다. 식품의 수급 방법은 모든 조사 대상 사찰들이 식품을 재래 시장에서 구입하고 있었다. 또한 불교에서는 ‘하루 일하지 않으면 하루 밥을 먹지 않는다’ 하여 자급자족의 식생활을 원칙으로 하고 육체 노동을 수행의 일부로 생각하는데 조사 사

찰의 상당수 사찰(47.1%)에서는 식품을 직접 재배하여 이용하기도 하여 울력의 전통이 남아 있었다.

일부 사찰(17.6%)에서는 봉양 식품을 이용하기도 하였는데, 이는 안거 기간 동안 공부하는 스님에게 음식을 봉양하면 큰 복을 받는다 하여 신도들이 많은 음식을 봉양하기 때문이다. 가공 식품의 이용은 주 1~2회 이용하는 사찰이 가장 높은 85.3% 이었고 주 3~4회 이용하는 사찰이 8.8% 있었으며 전혀 이용하지 않는 사찰은 한 곳 뿐이었다. 주로 이용하는 가공 식품으로는 국수류(100.0%)와 카레(81.0%)가 가장 많았고, 그 외 장아찌(14.7%)와 김치(8.8%)를 이용하는 사찰도 있었다. 사찰의 대표적인 저장 식품의 하나인 장류의 준비는 대부분 직접 담가 먹고 있었으나 항상 구입해서 먹는 사찰이 간장의 경우 2.9%, 된장의 경우 2.9%, 고추장의 경우 5.8% 였다. 특히 비구니 사찰보다 비구 사찰이 구매해서 먹는 비율이 더 높았다. 전체 조사 대상 사찰의 26.4%에서 화학 조미료를 사용하고 있었으며 전혀 사용하지 않는 경우는 비구 사찰(85.7%)이 비구니 사찰(53.8%)보다 유의하게 더 많았다.

#### 4) 조리의 열원 및 조리 기구

후원의 시설 현황을 알아보기 위해 후원에 비치되어 있는 조리 기구를 Table 5에 나타내었다. 조리 시 열원으로는 91.8%의 사찰이 LPG를 이용하고 있었고 뿔감을 이용하는 사찰이 20.6%였다. 구비된 조리 기구 중 냉장고는 조사 대상 사

Table 4. Meal preparation status in the temples

N<sup>1)</sup>(%)

Variables	Sex		Total(N=34)	$\chi^2$		
	Monk(N=21)	Nun(N=13)				
Food supply source	Traditional market	21(100)	13(100)	34(100)	0.07	
	Supermarket	4(19.0)	2(15.4)	6(17.6)		
	Grown foods	9(42.9)	7(53.8)	16(47.1)		
	Donated food	3(14.3)	3(23.1)	6(17.6)		
Frequency of using processed foods	Never	-	1( 7.7)	1( 2.9)	7.72	
	1~2 / week	20(95.2)	9(69.2)	29(85.3)		
	3~4 / week	-	3(23.1)	3( 8.8)		
	Everyday	1( 4.8)	-	1( 2.9)		
Type of processed food	Seasoned-fermented food	4(19.0)	1( 7.7)	5(14.7)	0.83	
	Kimchies	2( 9.5)	1( 7.7)	3( 8.8)	0.03	
	Noodles	21(100)	12(92.3)	33(97.1)	1.67	
	Curry	17(81.0)	11(84.6)	28(82.4)	0.07	
	Side dishes	1( 4.8)	-	1( 2.9)	0.64	
Preparation method of sauces	Self-preparation	19(90.5)	12(92.3)	31(91.2)	0.74	
	Soy sauce	Buy occasionally	1( 4.8)	1( 7.7)		2( 5.9)
	Buy always	1( 4.8)	-	1( 2.9)		
	Soy bean paste	Self-preparation	19(90.5)	13(100)	32(94.1)	1.32
		Buy occasionally	1( 4.8)	-	1( 2.9)	
		Buy always	1( 4.8)	-	1( 2.9)	
Hot pepper paste	Self-preparation	17(81.0)	12(92.3)	29(85.3)	1.39	
	Buy occasionally	2( 9.5)	1( 7.7)	3( 8.8)		
	Buy always	2( 9.5)	-	2( 5.9)		
Synthetic seasoning	Never	18(85.7)	7(53.8)	25(73.5)	6.31*	
	A little using	2( 9.5)	6(46.2)	8(23.5)		
	Lots using	1( 4.8)	-	1( 2.9)		

1) N = number of temples.

2) \*  $p < 0.05$ .

찰 모두 구비되어 있었고, 전기를 이용한 취반법보다는 가스를 이용해서 밥을 짓고 있었다. 믹서기는 조사 사찰의 97.1%가 구비하고 있고 냉·온수 시설은 전체사찰의 82.4%, 김치냉장고는 64.7%, 정수기는 50%, 전자레인지는 47.1%의 사찰에서 갖추고 있었다. 그 가운데 식기 세척기의 보급률은 다른 조리 기구에 비해 낮은 비율이었다. 이상의 결과로 볼 때 우리나라 사찰의 조리 기구는 상당히 현대화 되었음을 알 수 있었다.

## 2. 식단 형태

### 1) 기본 형태

식단의 기본 구성을 보기 위하여 반찬류를 제외한 주식류와 국류의 주요 음식의 식단 형태를 살펴보았다(Table 6). 조사 사찰에서 제공하는 식단의 기본 형태는 총 19가지였고, 「밥+국」을 기본으로 한 식단 형태가 전체 메뉴 중 33.5%로 가장 높았고 「밥+국+찌개」가 17.3%, 「밥+찌개」는 16.9%

순이었다. 우리나라 농촌 지역의 메뉴 패턴을 분석한 Lee (Lee SS 2000)의 연구에서는 1위 「밥+국」(30.6%), 2위 「밥+찌개」(27.2%), 5위 「밥+국+찌개」(2.3%)로 상위권 순위는 비

슷한 결과를 나타내었으나 그 비율에 있어서는 차이가 있었다. 식단의 기본 패턴으로 「면 및 만두」(7.8%), 「죽」(7.5%) 등 사찰에서 주식의 형태로 밥 이외 죽과 면 및 만두가 제공

Table 5. Heat source and kitchen appliances in the temples

N<sup>1)</sup>(%)

Variables	Sex		Total (N=34)	$\chi^2$	
	Monk(N=21)	Nun(N=13)			
Heat source	LPG	20( 95.2)	11( 94.6)	31( 91.8)	1.13
	LNG	1( 4.8)	2( 15.4)	3( 8.8)	1.13
	Fire-wood	3( 14.3)	4( 30.8)	7( 20.6)	1.33
Kitchen appliance	Refrigerator	21(100)	13(100)	34(100)	
	Rice cooker	14( 66.7)	11( 84.6)	25( 73.5)	1.33
	Deep-fat fryer	13( 61.9)	4( 30.8)	17( 50.0)	3.11
	Blender	20( 95.2)	13(100)	33( 97.1)	0.64
	Microwave oven	9( 42.9)	7( 53.8)	16( 47.1)	0.39
	Water purifier	11( 52.4)	6( 46.2)	17( 50.0)	0.13
	Kimchi refrigerator	14( 66.7)	8( 61.5)	22( 64.7)	0.09
	Dish washing machine	7( 33.3)	4( 30.8)	11( 32.4)	0.02
	Hot-water supply system	17( 81.0)	7( 53.8)	28( 82.4)	2.84
	Rice-flour mill machine	3( 14.3)	3( 23.1)	6( 17.6)	0.43

<sup>1)</sup> N = number of temples.

Table 6. Basic types of the menu pattern

Rank	Sex				Total(N <sup>1)</sup> =510)	
	Monk(N=315)		Nun(N=195)		Menu type	Frequency (%)
	Menu type	Frequency (%)	Menu type	Frequency (%)		
1	Rice + Soup + Stew	87(27.6)	Rice + Soup	94(48.2)	Rice + Soup	171(33.5)
2	Rice + Soup	77(24.4)	Rice + Stew	58(29.7)	Rice + Soup + Stew	88(17.3)
3	Gluel	30( 9.5)	Noodle	13( 6.7)	Rice + Stew	86(16.9)
4	Noodle	27( 8.6)	Rice	9( 4.6)	Noodle	40( 7.8)
5	Rice + Stew	27( 8.6)	Gluel	8( 4.1)	Gluel	38( 7.5)
6	Gluel + Soup	19( 6.0)	Gluel + Soup	4( 2.1)	Gluel + Soup	23( 4.5)
7	Gluel + Stew	8( 2.5)	Rice + Noodle + Soup	3( 1.5)	Rice	17( 3.3)
8	Rice	8( 2.5)	Rice + Noodle	2( 1.0)	Gluel + Stew	8( 1.6)
9	Rice + 2 Soup	7( 2.2)	Noodle + Stew	1( 0.5)	Rice + Noodle + Soup	8( 1.6)
10	Rice + Noodle + Soup	5( 1.6)	Rice + Noodle + Stew	1( 0.5)	Rice + 2 Soup	7( 1.4)

<sup>1)</sup> N =number of menu =34(temples) × 5(days) × 3(meals per day).

되는 식단이 많은 것이 특징이었다. 성별로 비교해 보았을 때 비구 사찰에서는 국과 찌개가 함께 제공되는 식단 형태가 27.6%로 가장 많았으나 비구니 사찰에서는 10위 순위 안에 없었고, 메뉴 패턴별 순위는 비구 사찰과 비구니 사찰 간에 차이를 보였다.

## 2) 메뉴 패턴

본 연구 대상 사찰에서 한 끼 식사에 대한 식단의 패턴을 분석하기 위해 제공되는 음식을 크게 주식류(밥, 죽, 면 및 만두), 국류(국 및 탕, 찌개), 반찬류, 김치류, 후식류로 나누어 Table 7에 나타내었다. 조사 사찰에서 상용하는 메뉴 패턴은 「밥+국+4 반찬+1 김치」(6.3%), 「밥+국+찌개+3 반찬+1 김치」(3.9%), 「밥+찌개+3 반찬+1 김치」(3.9%)순이었고, 144가지의 다양한 식단 형태로 제공되고 있었다. 우리나라 농촌 지역 메뉴 패턴을 분석한 연구(Moon HK *et al* 2001)를 보면 대표 유형은 「주식+국·찌개류+김치류+찬류」로 구성된 식단

이었으며, 이 중 「주식」 1가지+ 「국·찌개류」 1가지+ 「김치류」 1가지+ 「찬류」 1가지인 식단의 섭취 빈도가 가장 많았다. 사찰에서의 제공 식단의 기본 형태 역시 「밥+국(또는 찌개)+반찬+김치」였고 여기에 반찬의 가짓수가 첨가되는 패턴으로 전통의 ‘기본 식단’을 갖추고 있었다. 성별로 나누어 살펴보면 비구니 사찰에 비해 비구 사찰에서 국과 찌개가 함께 제공되는 식단이 많고 반찬의 가짓수가 많아 비구니 사찰에서는 비구 사찰보다 더욱 다양하고 균형 잡힌 식단이 제공되고 있음을 알 수 있었다.

## 3. 음식 형태

### 1) 음식 군별 제공 빈도

조사 대상 사찰에서는 총 438가지 음식을 제공하였고, 이들 음식들을 조리 형태에 따라 21개군으로 분류하여 각 음식 군을 제공하는 빈도를 분석하였다(Table 8). 본 조사에서는

Table 7. Menu patterns by the number of side dish

Rank	Sex				Total(N <sup>1</sup> =510)	
	Monk(N=315)		Nun(N=195)		Menu pattern	Frequency (%)
	Menu pattern	Frequency (%)	Menu pattern	Frequency (%)		
1	Rice + Soup + Stew + 3 Side dish + 1 Kimchi	20(6.3)	Rice + Soup + 4 Side dish+ 1 Kimchi	27(13.8)	Rice + Soup + 4 Side dish + 1 Kimchi	32(6.3)
2	Rice + Soup + Stew + 3 Side dish + 2 Kimchi	13(4.1)	Rice + Stew + 3 Side dish + 1 Kimchi	17( 8.7)	Rice + Soup + Stew + 3 Side dish + 1 Kimchi	20(3.9)
3	Rice + Soup + Stew + 4 Side dish + 1 Kimchi	12(3.8)	Rice + Soup + 3 Side dish + 1 Kimchi	13( 6.7)	Rice + Stew + 3 Side dish +1 Kimchi	20(3.9)
4	Rice + Soup + 5 Side dish+ 2 Kimchi	11(3.5)	Rice + Soup + 2 Side dish+ 1 Kimchi	13( 6.7)	Rice + Soup + 3 Side dish + 1 Kimchi	20(3.9)
5	Rice + Soup + 3 Side dish + 2 Kimchi	11(3.5)	Rice + Stew + 4 Side dish+ 1 Kimchi	11( 5.6)	Rice + Soup + 3 Side dish + 2 Kimchi	14(2.7)
6	Rice + Soup + 3 Side dish + 1 Kimchi	7(2.2)	Rice + Stew + 2 Side dish + 1 Kimchi	9( 4.6)	Rice + Soup + 2 Side dish + 1 Kimchi	14(2.7)
7	Rice + Soup + 6 Side dish + 1 Kimchi	7(2.2)	Rice + Soup + 5 Side dish + 1 Kimchi	6( 3.1)	Rice + Soup + Stew + 3 Side dish + 2 Kimchi	13(2.5)
8	Rice + Soup + 4 Side dish + 2 Kimchi	6(1.9)	Rice + Soup + 4 Side dish + 2 Kimchi	6( 3.1)	Rice + Soup + 5 Side dish + 2 Kimchi	13(2.5)
9	Gluel + 4 Side dish + 1 Kimchi + Milk	6(1.9)	Rice + Stew + 5 Side dish + 2 Kimchi	5( 2.6)	Rice + Stew + 4 Side dish + 1 Kimchi	13(2.5)
10	Rice + Soup + 6 Side dish + 2 Kimchi	6(1.9)	Rice + Stew + 3 Side dish + 2 Kimchi	5( 2.6)	Rice + Soup + Stew + 4 Side dish + 1 Kimchi	12(2.4)

<sup>1)</sup> N = number of menu =34(temples) × 5(days) × 3(meals per day).

김치(19.8%)의 제공 빈도가 가장 높았고, 다음으로 나물 및 무침(16.8%), 밥(11.0%), 조림(9.3%), 국 및 탕(8.8%), 장아찌(6.1%)의 순이었다. 우리나라 농촌 지역 주민을 대상으로 한 연구(Lee SS 2000)와 서울 및 근교 거주자를 대상으로 한 연구(Shim JE 2000) 결과와 비교해 볼 때, 상위 순위는 큰 차이가 없었으나 조림, 장아찌, 볶음 등 반찬류의 순위가 높았다. 특히 이들 다른 연구에서 죽류는 가장 낮은 순위였으나 본 조사에서는 10위로 비교적 높은 순위를 나타내었다. 경전에

서 부처님이 가장 장려하신 것은 죽식으로 죽식은 허기증과 목마름을 제거해 주고 기를 내리며 배꼽 아래의 냉을 제거해 주고 체중을 지워준다 하여 죽식의 다섯 가지 공덕을 칭찬하였다. 또한 아침에는 뇌가 활동하는 시간이기 때문에 가볍게 먹기 위해 아침에 죽식을 권장하였다. 본 조사 사찰에서도 스님들에게 죽식이 빈번하게 제공되어 규율이 잘 지켜지고 있음을 알 수 있었다. 김치, 밥, 나물 및 무침은 성별의 차이 없이 높은 빈도를 보였으나 장아찌와 생채소 및 식품 자체는

Table 8. Frequently served dish classes by the sex

Rank	Sex						Total		
	Monk			Nun			Dish class	Frequency (%)	
	Dish class	Frequency	(%) <sup>1)</sup>	Dish class	Frequency	(%)			
1	Kimchi	467	19.9	Kimchi	241	19.7	Kimchi	708	19.8
2	Soup	449	19.1	Rice	170	13.9	Seasoned vegetable	602	16.8
3	Rice	225	9.6	Soup	153	12.5	Rice	395	11.0
4	Soup	211	9.0	Seasoned-fermented food	137	11.2	Braised food	331	9.3
5	Braised foods	204	8.7	Braised foods	127	10.4	Soup	314	8.8
6	Stir-fried food	141	6.0	Soup	103	8.4	Seasoned-fermented food	219	6.1
7	Stew	138	5.9	Stew	60	4.9	Stew	198	5.5
8	Grilled foods	98	4.2	Grilled food	50	4.1	Stir-fried food	190	5.3
9	Seasoned-fermented food	82	3.5	Stir-fried food	49	4.0	Grilled food	148	4.1
10	Gluel	60	2.6	Pan-fried food	23	1.9	Gluel	73	2.0
11	Ssam	52	2.2	Noodle	21	1.7	Ssam	70	2.0
12	Noodle	43	1.8	Vegetables and nuts	21	1.7	Pan-fried food	66	1.8
13	Pan-fried foods	43	1.8	Ssam	18	1.5	Noodle	64	1.8
14	Fried foods	39	1.7	Fried foods	15	1.2	Fried food	54	1.5
15	Vegetables and nuts	31	1.3	Milk	15	1.2	Vegetables and nuts	52	1.5
16	Milk	21	0.9	Gluel	13	1.1	Milk	36	1.0
17	Steamed foods	18	0.8	Steamed food	8	0.7	Steamed food	26	0.7
18	Raw food	9	0.4	Raw food	1	0.1	Raw food	10	0.3
19	Dduk	7	0.3	Fruits	1	0.1	Fruits	7	0.2
20	Fruits	6	0.3				Dduk	7	0.2
21	Beverages	5	0.2				Beverage	5	0.1
Total		2349	100		1226	100		3575	100

<sup>1)</sup> %= (number of corresponding meal / number of total meal supplied) × 100.



비구니 사찰에서 비구 사찰보다 빈번하게 제공되고 있었다.

## 2) 음식 유형별 음식군 제공 빈도

조리 형태와 주 재료가 다양한 반찬류를 어떠한 음식군으로 가장 많이 제공하고 있는지 보기 위하여 음식 유형을 주식류, 국류, 반찬류, 김치류, 후식류로 나누어 각 음식 유형의 주요 음식군 제공 빈도를 살펴보았다(Table 9). 주식류의 경우, 밥이 74.3%로 대부분을 차지하였고 그 외에도 죽이 제공

되는 경우가 13.7%, 면 및 만두가 12.0%였다. 국류는 국이 61.3%, 찌개가 38.7%로 찌개보다 국이 자주 제공되고 있었고, 국과 찌개가 같이 제공되는 경우(17.7%)도 있었다. 반찬류의 경우는 조리 형태에 따라 나누어 보았을 때, 가장 많이 제공되는 음식군은 나물 및 무침(34%)으로 대부분의 식단에서 제공되고 있었다. 조림과 장아찌도 각각 18.7%, 12.4%로 자주 제공되고 다음으로 볶음, 구이, 찜 순이었으며 김치는 매 식단에서 제공되고 있었다. 성별로 보면 비구니 사찰보다

Table 9. Frequently served dish classes by the dish group

Dish group	Rank	Sex				Total	
		Monk		Nun		Dish class	Frequency (%)
		Dish class	Frequency (%)	Dish class	Frequency (%)		
Staple	1	Rice	225(68.6)	Rice	170(83.3)	Rice	395(74.3)
	2	Gluel	60(18.3)	Noodle	21(10.3)	Gluel	73(13.7)
	3	Noodle	43(13.1)	Gluel	13( 6.4)	Noodle	64(12.0)
	Total		328(100)		204(100)		532(100)
Soup and Stew	1	Soup	211(60.5)	Soup	103(63.2)	Soup	314(61.3)
	2	Stew	138(39.5)	Stew	60(36.8)	Stew	198(38.7)
	Total		349(100)		163(100)		512(100)
Side dishes	1	Seasoned vegetable	449(38.5)	Seasoned vegetable	153(25.4)	Seasoned vegetable	602(34.0)
	2	Braised food	204(17.5)	Seasoned-fermented food	137(22.8)	Braised food	331(18.7)
	3	Stir-fried food	141(12.1)	Braised food	127(21.1)	Seasoned-fermented food	219(12.4)
	4	Grilled food	98( 8.4)	Grilled food	50( 8.3)	Stir-fried food	190(10.7)
	5	Seasoned-fermented food	82( 7.0)	Stir-fried food	49( 8.1)	Grilled food	148( 8.4)
	6	Ssam	52( 4.5)	Pan-fried food	23( 3.8)	Ssam	70( 4.0)
	7	Pan-fried food	43( 3.7)	Vegetables and nuts	21( 3.5)	Pan-fried food	64( 3.7)
	8	Fried food	39( 3.3)	Ssam	18( 3.0)	Fried food	55( 3.1)
	9	Vegetables and nuts	31( 2.7)	Fried food	16( 2.5)	Vegetables and nuts	52( 2.9)
	10	Steamed foo	18( 1.5)	Steamed foo	7( 1.3)	Steamed foo	26( 1.5)
	11	Raw food	9( 0.8)	Raw food	1( 0.2)	Raw food	10( 0.6)
Total		1163(100)		602(100)		1767(100)	
Kimchies	1	Kimchi	467(100)	Kimchi	241( 0.2)	Kimchi	708(100)
Dessert	1	Milk	21(53.9)	Milk	14(93.3)	Milk	35(64.8)
	2	Dduk	7(17.9)	Fruits	1( 6.7)	Fruits	7(13.0)
	3	Fruits	6(15.4)			Dduk	7(13.0)
	4	Beverage	5(12.8)			Beverage	5( 9.2)
Total		39(100)		15(100)		54(100)	

비구 사찰에서 죽, 면 및 만두가 더 빈번히 제공되고 있었고 후식이 다양하게 제공되었다.

경향을 보였다.

**요약 및 결론**

**3) 재료와 조리 형태에 의한 음식의 형식**

우리나라의 식생활이 서구화로 변화되면서 우리의 전통 사찰 음식에도 얼마나 영향을 미쳤는지 살펴보기 위하여 Lee & Oh(1996)가 제안한 기준으로 음식을 한국식, 동양식, 서양식, 한국 절충식, 동양 절충식, 서양 절충식으로 나누어 식생활의 전통성 유지의 측면에서 사찰 음식을 평가하였다.

한국식이 90%로 대부분을 차지하고 있었으며, 한국 절충식(3.7%), 동양 절충식(2.0%)이 그 다음을 잇고 있었다(Table 10). Lee & Oh(1996)의 연구에 의하면 서울 지역에 거주하는 성인이 섭취하는 식사 중 한국식이 67.7%, 서양식이 22.6%로 대부분을 차지하였는데 성인이 흔히 섭취하는 커피가 서양식임을 감안하더라도 본 연구보다 한국식이 낮고, 서양식의 비중이 높았다. 음식 유형별 전통식 형태는 두 연구 결과 모두 한국식이 가장 많았으나 비율에 있어 다소 차이를 보였다. 조사 사찰에서 한국식의 제공 비율은 주식과 국류는 90% 이상이었으나 반찬류는 85.6%로 반찬류에서 조리 방법이나 피망, 브로콜리, 파프리카 등 외래 식재료를 사용하는 경우가 많았다. 후식류는 70.4%로 제공되는 유제품과 멜론, 오렌지 등 일부 과일류가 서양식이기 때문에 상대적으로 한국식의 비율이 낮은 것으로 생각된다. 전국 초등학교 급식 식단의 전통성 유지 측면을 조사한 Jeong *et al*(2000)의 연구에서는 서양식인 우유의 급식 제공 등으로 본 연구보다 서양식의 비율(7.4%)이 높았으나 음식 유형별로 보면 반찬류와 후식류의 한국식 비율이 주식류, 국류보다 낮아 본 조사와 같은

본 연구는 전국 사찰의 후원 현황 및 사찰 음식을 파악하기 위하여 전국 주요 사찰을 대상으로 성별, 지역별 분포를 고려하여 총 34곳 사찰(비구 사찰 21곳, 비구니 사찰 13곳)을 임의로 선정하여 2004년 1월부터 2004년 8월까지 설문지를 이용하여 조사를 실시하였다. 조리 담당자와의 직접 면접을 통하여 식사 준비 및 관리 현황을 알아보았고 손님들에게 제공되는 5일간의 식단을 분석하여 식단 형태와 음식 형태, 전통성 유지 측면의 음식 형식 등 사찰 음식의 특성을 연구하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 52.9%의 사찰에서 식단을 작성하여 체계적으로 식사 준비를 하고 있었고, 대부분의 사찰에서 조리자로 일반인을 고용하였으며(67.6%) 스님들이 손수 음식을 만드는 사찰은 26.5%였다. 자연 식품이 아닌 가공 식품(96.9%)과 화학 조미료(26.4%)를 사용하는 사찰이 있었고 장류는 대부분 직접 담가 먹고 있었다. 상당수의 사찰에서 냉장고, 전자레인지, 김치냉장고, 정수기 등 현대화된 후원 가전제품을 갖추고 있었다.
2. 144가지의 다양한 식단 형태가 제공되고 있었고, 상용하는 메뉴 패턴은 「밥+국+4 반찬+1 김치」(6.3%), 「밥+국+찌개+3 반찬+1 김치」(3.9%), 「밥+찌개+3 반찬+1 김치」(3.9%) 순이었다. 식단의 기본 형태는 「밥+국(또는 찌개)+반찬+김치」이며 여기에 반찬의 가짓수가 첨가되는 패턴을 갖추고 있었다.

**Table 10. Type of dishes frequently served by the dish group**

Frequency(%)

Rank	Type of dishes	Total	Dish group									
			Staple		Soup or Stew		Side dish		Kimchies	Dessert		
1	Korean	3219(90.0)	Korean	485(90.8)	Korean	502(98.0)	Korean	1514(85.6)	Korean	708(100)	Western	38(70.4)
2	Modified Korean	131( 3.7)	Modified Eastern	15( 2.8)	Modified Korean	9( 1.8)	Modified Korean	116( 6.6)			Korean	12(22.2)
3	Western	98( 2.7)	Eastern	13( 2.4)	Eastern	1( 0.2)	Modified Eastern	58( 3.3)			Eastern	4( 7.4)
4	Modified Eastern	73( 2.0)	Modified Western	9( 1.7)			Western	54( 3.1)				
5	Eastern	35( 1.0)	Western	8( 1.1)			Eastern	17( 1.0)				
6	Modified Western	19( 0.5)	Modified Korean	6( 1.1)			Modified Western	10( 0.6)				

3. 조리 방법에 따라 21개 음식군으로 분류하여 매끼 제공하는 각 음식군의 빈도를 분석한 결과 김치류와 나물 및 무침류가 가장 높은 빈도를 나타내었고, 밥류, 조림류, 국 및 탕류, 장아찌류 순이었다. 특히 밥류에서 죽의 제공빈도(13.7%)가 비교적 높게 나타났다.
4. 식생활의 전통성 유지 측면에서 제공 음식들을 한국식/한국 절충식/동양식/동양 절충식/서양식/서양 절충식으로 분류하여 사찰 음식을 평가한 결과 한국식이 90%로 대부분을 차지하였고 일부는 한국 절충식(3.7%), 동양 절충식(2.0%) 등이었다.

본 조사 결과 사찰의 후원 시설은 현대화된 곳이 많았고, 식사 준비자가 일반인으로 대체되면서 일부 사찰에서는 전통을 벗어나 변화해 가고 있음을 알 수 있었다. 따라서 사찰 음식의 고유성 보존과 효율적인 식사 관리를 위하여 조리자를 대상으로 한 영양 교육과 사찰에서 식단의 표준화 작업이 필요할 것으로 사료된다. 또한 사찰 음식에서 한국식의 비율이 가장 높기는 하나 식품 재료나 조리 방법 등에서 어느 정도 전통을 벗어나 변화해 가고 있음을 보였는데 이는 우리나라의 서구화된 식생활이 전통 사찰 내에도 영향을 주기 때문인 것으로 보인다. 따라서 앞으로 전통 사찰 음식의 원형을 계승시키기 위한 연구와 함께 변화하는 사찰의 스님들 식생활 향상을 위한 다양한 사찰 음식의 개발이 필요할 것으로 보인다.

## 문헌

- 구천서 (1995) 불교가 우리나라 식생활문화에 미친 영향. *Korean J Dietary Culture* 10: 505-526.
- 김호성 역 (1991) 초기 불교 교단과 계율. 민족사, 서울.
- 東國譯經院 (1986) 涅槃經.
- 東國譯經院 (1995) 摩訶僧祇律.
- 서혜경 (1997) 사찰의 식생활. 한국음식대관 제6권. 한국문화재보호재단, 서울. pp 423-446.
- 서혜경 (2003) 불교의 음식문화. *비교민속학* 24: 197-127.
- 선재 (2000) 선재스님의 사찰음식. 디자인 하우스, 서울. pp 5-19.
- 식생활개선 범국민운동본부 (1991) 바른 식생활을 위한 표준식단.
- 신성현 (1994) 열반경의 계율 사상 연구. 동국대학교 박사학위논문. 서울.
- 전심권 상명삼법 제조인 首楞嚴經. 경서원.
- 철운 (1970) 승가의 식생활 고찰. 해인사 승가대학. 수다라 7(299).
- 한글대장경 增壹阿含經 31권. 東國譯經院, 서울.
- 홍법원 편집부편 (1988) 불교학 대사전. 홍법원.
- Cho EJ, Park SH (1994) A study on eating habits of the Buddhist Priesthood in Seoul and Kyongnam- I. *Dietary pattern and food. Korean J Dietary Culture* 9: 111-118.
- Cho MO (2002) Research on the Strategy of Popularize the Traditional Korean Zen Cuisine. *MS Thesis Sookmyung Woman's University*. Seoul. pp 14-57.
- Jung HJ, Moon DJ, Lee LY, Choon H, Paik HY, Yang IS, Moon HY (2000) Evaluation of elementary school lunch menus based on maintenance of the traditional dietary pattern. *Korean J Nutr* 33: 216-229.
- Korea Food and Drug Administration (2000). Report of dietary risk assessment on heavy metals in Korean foods. Korean Advanced Food Research Institute (1988) 식품섭취 실태조사를 위한 식품 및 음식의 눈 대증량.
- Lee JM, Oh SY (1996) Traditional and modern food use in Korean society of Korean adults in Seoul. *J Korean Soc Dietary Culture* 11: 147-154.
- Lee YH, Yoo YS (1996) A study on the dietary life and nutritional status of the Buddhist priests. *J East Asian Soc Dietary Life* 6: 425-434.
- Moon HY, Lee SS, Kim JY, Park SY, Han GJ, Yu CH, Paik HY, Jung GJ (2001) The study on menu patterns in Korean rural areas ( I ) - analysis of major menu patterns-. *Korean J Nutr* 34: 936-945.
- Moon HY, Lee SS, Kim JY, Park SY, Han GJ, Yu CH, Paik HY, Jung GJ (2002) The study on menu patterns in Korean rural areas ( II ) - compared by the heal and age-. *Korean J Nutr* 35: 571-578.
- Moon SJ, Lee LH, Yu CH, Paik HY, Yang IS, Moon HK, Kim KJ (1996) Development of standardized recipes and computerized nutrition evaluation program for the types of school food service system, Report of education policy project in 1996.
- Shim JE (2000) Analysis of dietary intake and development of balanced diet index among different age groups in Korea. Ph. D. Dissertation. Seoul National University. Seoul. pp 118-123.

(2006년 1월 31일 접수, 2006년 3월 9일 채택)