

# 생활양식 변화에 따른 한국 식생활문화의 변천

호서대학교 자연과학부 식품영양전공  
정혜경

## I. 머리말

세계 2차대전에 참여한 한 미군 병사는 자신의 일기에 “ 내 나라의 국민들이 받은 수백만 가지의 다른 축복을 지키는 것과 마찬가지로 나는 코카콜라를 마시는 풍습을 지키기 위해 싸운다” 라고 썼다. 흔히 문화에 관심이 있는 많은 미국 사람들은 자신의 고유한 미국요리가 없다는 사실에 절망한다고 한다. 그럼에도 우리가 보기에 정크 푸드인 콜라는 이제 전 세계인의 음식이 되었다. 그렇다면 우리는? 사실 우리 나라는 반만년의 긴 역사속에서 단일 민족의 특성을 가지고 민족 고유의 우수한 음식문화를 발전시켜 왔다고 자부해 왔지만 최근의 음식문화현상을 보면서 자괴감에 빠질 때가 많다

전통음식의 전승 발전과는 달리, 오히려 최근 달라진 국제환경의 변화로 이입된 외국 음식들은 우리의 입맛을 빠르게 변화시키고 있다. 과거 전통사회에서 이루어지던 새로운 음식문화의 도입과 이의 토착화 과정과는 비교할 수 없는 차원의 빠른 변화가 이루어지고 있다. 어떤 의미에서 우리는 새로운 음식에 빨리 적응하도록 강요당하고 있는 느낌이고, 한국의 전통 음식문화의 기반이 한 순간에 밑바닥에서 흔들린다는 느낌을 받기도 한다

어떤 이는 “ 문화가 많이 어지럽고, 그 어지러운 문화의 한 가운데에 음식문화가 있으며 더 건디기 어려운 것들 중의 하나가 산천마다 차고 넘치는 울긋 불긋한 식당 간판들이며 죽기 살기 식의 강박적 식문화의 그 어지러운 간판들이 우리를 슬프게 한다” 고 하였다.

특히 서울 강남을 중심으로 생겨나는 퓨전 음식점들은 우리의 음식문화를 돌아보게 한다. 음식의 다양화를 꾀한다는 점에서는 환영할만하나 실제음식은 대체로 실망스럽고, 이의 이유도 퓨전음식도 오랜 시간에 걸쳐 서서히 이루어져야 함에도 너무 성급히 와 버렸기 때문이며, 퓨전 이전에 전통에 대한 완성이 있어야 함에도, 우리의 경우, 그 찬란한 오랜 식문화의 역사를 가지고도 우리 전통 문화유산을 제대로 완성하지 못한 책임에 그 원인이 있다고 보기도 한다. 즉 우리의 음식문화는 결국 제대로 된 변천 과정을 겪어 왔다고 보기 어렵고 많은 이들이 민족 정체성 상실의 문제로까지 걱정한다.

사실 그동안 한국 음식문화의 연구영역에서 가장 많이 언급되어진 분야가 바로 음식문화의 식품사적인 접근이었고, 본인에게 주어진 과제도 식생활변천을 다루어 달라는 것이었다. 물론 기존의 식품 사나 조리서 연구들을 중심으로 식생활변천에 초점을 맞추어 정리하는 작업이 가능하리라 생각하기도 하였다. 그러나 더 이상 그러한 기록정리만으로 4개 학회가 함께 모이는 귀중한 시간을 할애할 수는 없다고 생각하였다. 본 연구에서는 한국의 음식문화 변천을 단순히 도식적으로 다루는 연구에서 탈피하고자 하였다. 오히려 기존의 음식문화사연구들의 한계를 넘어서서 한국 사회의 새로운 음식문화창조를 위해 우리가 무엇을 해야 할 것인가에 대한 식품과 영양학자들의 고민을 정리해 보고자 하였다. 물론 이러한 연구는 본인과 같은 일천한 학문의 소유자가 할 수 있는 일이 아니어서 그 동안 많이 고민하였다. 다행히 그 동안 우리 한국식생활문화학회는 이러한 어지러운 한국 음식문화의 장래를 이미 걱정하여 2년에 걸친 힘든 작업 끝에 2000년을 눈앞에 두고 “ 우리의 식생활, 2030 년의 비전” 이라는 제목으로 심포지엄을 개최한 바 있다. 본인은 이러한 식생활문화학회의 그 동안의 연구성과를 중심으로 한국 음식문화의 산적한 연구과제를 풀어보고자 하였다.

본 논문은 전통과 현대사이에서 갈등하고 있는 한국 음식문화의 바람직한 미래상을 제시하려는 의도에서 출발하고자 한다. 이러한 과제를 효율적으로 풀어나가기 위해 한국 음식문화의 변천을 살펴보게 될 것이다. 이의 출발점으로 한국전통음식문화의 특징을 전통음식이 갖는 철학 및 우수성의 관점에서 바라 보고 다음으로 한국의 식생활변천과정을 간략히 다루고자 한다. 다음으로 현대 한국 음식문화를 살펴 보는데 이를 최근 한국식생활의 특징으로 한국전통음식의 섭취감소, 주식의 변화, 식생활의 서구화와 음식의 다양성의 측면에서 다루고, 다음으로 건강에 집착하는 식생활 및 한국식문화의 문제점을 살펴보는 순으로 다루어 보겠다. 아울러

이러한 한국식생활문화의 변천을 통하여 앞으로 미래의 식생활의 자화상을 그려보고, 이에 따른 우리의 과제를 생각해 보기로 한다.

## II. 한국전통음식문화의 특징

한국전통음식문화의 특징으로 조홍윤교수는 잔치음식, 발효음식, 정성의 세 가지를 꼽고, 우리는 현대에 걸맞게 다듬어낸 전통음식을 바탕으로 의례음식문화를 적절히 소화해내는 것 이것이 21세기를 향한 한국음식문화의 과제라고 하였다. 이외 많은 학자들이 한국 전통음식문화의 특징을 한국음식의 과학성, 의례문화의 발달, 오랜 정성으로 빛어지는 고유한 맛 등을 꼽고 있다 그러나 지나친 음식의례와 정성 및 복잡한 조리법 등은 바쁜 현대 생활 속에서 걸림돌로 작용한다고 지적되기도 한다. 따라서 이러한 특징들이 현대 사회 속에서도 적절히 적응하여 나가야 제 자리를 찾게 될 것이다.

우리 전통 음식의 영양적 우수성은 근본적으로 음식에 관한 철학 면에서 찾아볼 수 있다. 일찍부터 중국의 영향을 받은 우리는 예로부터 “약과 음식은 그 근본이 동일하다”는 약식동원의 철학을 가지고 있었다. 음식을 만들 때 약을 짓는 생각을 가지고 양념을 사용하는 점, 약리 활성이 있는 생강, 대추, 은행, 밤, 황기, 잣, 호도 등을 사용하는데서 약식동원이라는 철학적 개념의 실천적인 측면을 찾아볼 수 있다.

자연과 인간을 하나로 인식하는 음양오행사상이 식생활에도 깃들여져 있다. 음식을 다루는 기구에서부터 음식을 만들 때 5가지 맛의 조화, 계절과 음식과의 관계 등을 고려한 음식의 선택, 재료의 배합 등에 음양오행사상의 원칙을 철저히 적용시켜서 식생활에 조화와 균형, 중용을 실천하였다. 다양한 형태의 의례음식문화가 발달하였음을 볼 수 있다

전통식생활패턴의 특징을 장남수 교수는 다음과 같이 요약하였다. 이에 의하면 이 패턴은 전 세계적으로 건강식으로 인정 받고 있는 지중해식 식사에 견주어지는 건강성을 가지고 있다는 것이다.

- large breakfast, small supper
- high consumption of rice
- high consumption of soybeans, fermented soybean pastes, soy sauce
- high consumption of vegetables and mushrooms
- high consumption of kimchi
- high consumption of marine products - fish, shellfish, seaweeds
- low consumption of milk and dairy products
- low consumption of meat and meat products
- low consumption of fats and oils, and sugar

따라서 본인 또한 이러한 전통식생활패턴을 유지하는 한국음식문화의 발전방향이 모색되어야 한다고 본다. 즉 약식동원과 같은 전통적 식생활 관과 함께 더불어 사는 의례와 격식을 중시 여겼던 간소한 의례 문화등이 조화된 식생활의 형태가 유지되는 한국 음식문화의 변천이 이루어져야 할 것으로 보인다

## III. 한국 식생활의 변천

반만년의 유구한 역사를 지닌 한국전통음식문화가 왜 전통으로 자리잡지 못하고 최근에는 급기야 서구음식, 일본음식에 밀리고 퓨전 음식에서까지 자신의 자리를 잡지 못하는가? 이는 전통문화전체의 상실위기에 시달리는 한국적 상황과 관련이 깊고 시대적 배경과도 관련성이 깊다.

조선후기이후 현대까지의 식사내용의 변천과정을 살펴보면, 조선시대에 와서 현재와 같은 밥, 국을 중심으로 한 식생활전통이 확립되었는데, 조선 후기로 오면서 신분제사회가 점차 붕괴되고 부(富)의 소유여하에 따라 식생활형태가 결정되어졌다. 1876년 개항과 더불어 양식(洋食)이 이때부터 전래되기 시작하였고, 커피, 양과자같은 식품이 소개되었고 전통적 식생활이 개방되어 다양한 형태의 식생활이 이루어졌다. 일제시대에는 일본 음식 및 식습관이 전래되기도 하였으나 가혹한 식민지 수탈정책으로 인해 일제하 대부분 농민들의 식생활

은 초근목피로 연명하는 등 궁핍하기 짝이 없었다. 이러한 식생활상황은 해방이후부터 점차 나아지기 시작하나 1962년 경제개발계획이 시작되기 이전까지는 보리 고개가 존재하는 어려운 식생활을 영위하였다. 경제개발계획이 실시되면서 소득수준이 향상되고 식품산업의 팽목할만한 발달로 식생활양상이 다양해졌는데 급변하는 사회발전의 의해 외식이 증가하였고 특히 햄버거, 피자, 치킨 같은 패스트푸드 외식산업이 증가하고, 코카콜라, 맥도날드, 켈터키 프라이드 치킨, 네슬레 같은 다국적 식품기업이 생겨나면서 식성이 서구화되는 것 아니냐는 우려까지 낳았다.

이상과 같은 식사내용의 변천을 통해 우리는 다음과 같은 사실을 유추해 볼 수 있다.

첫째, 식품 공급 면에서 식품의 절대적 부족량에 시달려야했던 조선후기, 개항기, 일제 식민지 시대에는 쌀밥과 고기반찬은 오직 상류층에서만 먹을 수 있었을 뿐 대부분의 사람들에게는 동경의 대상이 되었다. 1960년대 이후 경제성장이 이루어지면서 소득수준의 향상은 식품공급의 절대적 부족을 해소하여 주었다. 따라서 쌀밥, 고깃국과 같은 식사를 중류층이하에서도 즐길 수 있게 됨으로써 식생활은 기본적인 식욕충족의 수준을 넘어서 건강추구의 수단으로 파악되기 시작하였다. 1960년대부터 1970년대 중반까지는 많이 잘 먹는 것이 건강을 위한 것으로 양위주의 식사였으나 1970년대 이후부터 증가하기 시작한 성인병 발병율과 더불어 건강을 위한 질 위주의 식사로 식사패턴이 바뀌게 되었다.

둘째, 외국식생활이 한국식생활에 미친 영향은 간과될 수 없다. 이는 고대사회에서부터 있어왔다고 볼 수 있으나 36년간의 일제 식민지 지배하의 일본과 해방이후부터의 미국의 영향은 매우 컸다. 그러나 일본의 경우 36년간의 비교적 긴 기간이었음에도 일본인에 대한 민족감정 및 적대감은 식생활에까지 파급되어 식생활에 미친 영향은 크지 않았으며 이는 오히려 최근의 일본음식점증가와 같은 파급효과보다도 적었다고 생각된다. 반면, 해방이후 미국이 한국 식생활에 미친 영향은 크다고 생각된다. 빵 및 커피의 소비량증가는 이를 뒷받침해주는 하나의 예로 볼 수 있다. 특히 상류층에서 서구식 식사패턴 추구의 경향은 한 때 강하게 나타났었다.

셋째, 현대에 오면서 차라나는 세대들을 중심으로 한 식생활의 서구화경향이 문제로서 대두되고 있다. 이는 갑자기 이루어지는 것이 아니라 해방이후부터 도입되기 시작한 밀을 중심으로 한 미 잉여농산물에서부터 이루어진 결과이다. 즉, 우리 사회의 쌀밥을 위주로 하던 전통적 식생활 패턴을 바꾸는 계기가 되었고 이를 토대로 분식, 빵식의 식사 형태가 많아졌으며 더 나아가 햄버거, 치킨, 콜라와 같은 외국식품을 찾는 기호로 바뀌게 하는 계기가 되었다.

넷째, 막대한 양의 미 잉여농산물 도입으로 인해 정책입안자들에 의해 급조된 식생활의 구호는 '분식을 많이 하자' 였다. 장기적인 계획이 아닌 당시의 부족했던 식량난해결에만 급급한 나머지 나온 구호였으나 현재의 식생활에 미친 영향은 간과될 수 없다. 현재는 혼, 분식 슬로건자체는 줄어들었으나 분식이 곧 식생활개선이라고 이해하게 된 의식 등 부작용이 컸다고 할 수 있다.

이상과 같이 최근세 100 여년을 돌이켜 보아도, 조선조말기의 급격한 사회경제적 변동에서 개화기의 문화개방, 일제시대의 식민지 억압, 해방 후 서구문물 및 제도의 유입, 6.25 동란 등 경험하지 못한 빠른 속도로 사회변동을 겪고 있다. 즉 전통사회에서 현대사회로 전환되어 가는 과정에서 각종 사회적 변혁과 가치관의 변화로 인하여 아노미상태에 놓여져 있기 때문에 전통이 변화에 장애로 여겨졌으며, 비합리, 비효율이라는 명목으로 의도적인 파괴가 진행되어 오면서 이는 한국민족의 열등의식으로까지 귀결되었다.

#### IV. 현대의 한국 식생활문화

##### 1. 최근 한국인의 식생활 특징

최근 한국인의 식생활특징으로는 전통음식의 섭취감소, 주식의 변화, 식생활의 서구화 및 음식의 다양성을 들 수 있다. 급격한 식생활의 변화 중 특히 한국 전통의 음식문화 및 전통음식들이 전체 식사에서 차지하는 위치가 점차 감소하고 있다. 전형적인 밥, 국, 김치의 관념이 희박해져가고 있으며, 그 내용에서 서구화의 경향을 띄기도 한다. 한 조사에는 가정의 식단에서 외국식단의 등장이 빈번해지고, 가정식사에서 섭취빈도가 높은 음식으로 카레라이스, 식빵, 카스테라, 토스트, 햄구이, 햄부침, 소시지구이, 소시지부침, 오뎅국, 어묵볶음, 돈까스, 생선까스, 피자 등이 선호되고 있다고 보고하였다.

즉, 우리의 식탁 위에서 점차로 우리 전통의 요리가 사라져가고 대신, 비전통식, 서구형 식사가 증가하고 있

는 실정이며 편의식품의 이용이나 외식의 빈도도 증가하고 있다는 것이다. 이것은 교통, 저장, 운송, 가공법 등의 발달로 타 지역에서 생산된 식품을 손쉽게 시장에서 구입할 수 있고, 정보의 발달과 교육, 국제화의 여파로 해외여행의 경험이 있는 사람이나 외국에서 생활한 경험이 있는 사람들이 증가하기 때문이다. 바쁜 현대인들이 식사시간을 단축하거나 가사노동을 줄이기 위해 외식이나 편의식품을 더 많이 이용하는 것도 한 가지 요인이 된다.

이러한 식생활 변화양상에서 우리가 주목해야 하는 점은 젊은 주부나 대학생 등 현재와 미래의 식문화에 중요한 역할을 담당할 주체들에게 우리의 전통음식이 제대로 인식되어지고 있지 못하고 있다는 것이다. 주부들이나 대학생들을 대상으로 전통음식에 대한 지식정도나 식생활에서 섭취비율, 계승발전에 대한 의견, 발전 방향 등을 조사한 결과에 의하면 대부분의 응답자들은 연령이 적을수록 전통음식에 대한 섭취비율이 낮았고 실제로 지식정도로 매우 낮은 것으로 나타난다. 주부들의 경우에도 대표적인 전통음식으로는 신선로, 음청류, 떡, 김치, 한과, 구절판 정도를 꼽는 정도이고, 실제로 이러한 음식을 조리할 수 있거나 식생활에 응용하는 수는 극히 드물다. 전통음식들이 우리의 식탁에서 사라져 가는 가장 큰 원인은 복잡한 조리법이 문제이다.

전통적인 식생활 내용 중 두드러지게 변화되고 있는 점 중의 다른 한 가지는 주식의 변화이다. 끼니별로는 아침식사에서의 변화가 가장 많이 두드러진다. 특히 직장인의 아침식사 형태는 햄버거, 김밥, 분식류, 죽 등의 간단한 식사형태로 변화되고 있으며, 이러한 식사들이 새로운 주식형태로 자리잡아가고 있다.

쌀의 소비량은 1965년도 1인당 연간 122kg이었다가 70년대에는 136kg까지 증가했고 그 이후는 소득증대와 함께 점차 감소하기 시작하여 1990년에는 120kg까지, 1998년에는 100kg 이하로까지 감소했다. 반면에 1965년도 보리와 밀가루의 소비량은 1인당 연간 36.8kg과 13.8kg으로 밀가루의 소비는 보리의 1/3정도로 정부의 혼, 분식 정책에 자극을 받았으나 80년대 이후 경제상태가 다소 나아짐에 따라 보리에 대한 기호도는 현저히 감소하였다. 보리의 소비는 계속 감소하고 상대적으로 밀의 소비가 증가하여 1990년에 이르면 보리와 밀가루의 소비량이 국민 1인당 연간 각각 1.6kg 과 33.5kg으로 밀가루가 보리에 비해 21배나 더 많이 소비되었음을 알 수 있고, 이러한 곡물소비실태로 보아 우리의 주식 유형이 전통적인 쌀과 보리에서 쌀과 밀의 형태로 바뀌어 가고 있음을 알 수 있다. 그러나 1985년 이후부터는 밀가루의 소비가 안정되고 있으며, 특히 제빵 용의 밀가루 사용이 일정한 수준을 유지하고 있어 주식으로 빵을 먹는 가정이 계속 늘어날 것으로 생각하기는 어렵다. 이러한 주식의 변화양상은 한국인의 전통적인 쌀, 보리 중심의 입식(粒食)형태로부터 밀가루 등의 분식(粉飾)이 혼합된 형태로 변화해 가고 있음을 의미한다.

주식의 형태가 변해가고, 아침을 결식하거나 간편식으로 대처하는 사람들이 늘어나고는 있지만 직장인을 대상으로 조사한 설문예 의하면 직장인의 76%가 아침에는 반드시 밥과 국을 먹는다고 답하고 있고, 이러한 경향은 나이가 많고 직급이 높아질수록 많았으며, 또한 하루 2끼 이상을 밥으로 먹어야 한다고 생각하는 사람도 73%나 되어 아직은 주식인 밥과 국, 김치의 전통적인 식사를 고수하는 가정이 많았다.

현대 한국 주민들의 식생활을 과거와 비교했을 때 그 형태 면에서 가장 크게 달라진 점을 지적한다면 가공식품 이용이 크게 증가하였다는 점과 외식산업이 발달했다는 점을 들 수 있을 것이다. 「도시 가게 연보」에 의하면 우리 국민의 가공 식품 소비율은 1970년에 식료품비 중 18.4%였으나 1993년에는 36.0%에 이르고 있다. 미국의 가공식품 소비율인 96%와는 큰 차이를 보이지만 우리와 가까운 일본의 경우에 1991년 58.3%였음을 볼 때 앞으로 가공식품 소비율은 계속 증가할 것으로 예측된다. 식품 산업의 발전에 따른 변화는 보수적인 영역에 속하는 식생활에도 상당한 영향을 미치게 되었으며 이는 곧 미래의 식생활을 예견하는 데 있어 가장 강력한 영향 요인으로 떠오르게 되었다.

과거 한국 주민의 식생활은 주로 식품 원재료의 구입하여 가구 내에서 조리한 후 먹는 형태였으나 현대 한국 주민들의 식생활은 산업화의 진행에 따라 크게 변화되었다. 식품 산업의 발달 및 외식 산업의 발달로 우리가 접할 수 있는 음식의 가짓수는 엄청나게 다양해졌다. 현재 한국 지역의 대형 슈퍼마켓에 놓여진 식품의 종류는 수천 여종(미국의 경우는 30,000여종의 식품)에 이르고, 이는 대개 가공의 과정을 거쳤거나 가공식품인 경우가 대부분이다.

이렇게 다양한 식품들을 이용하게 된 배경에는 과거 30년간의 급격한 산업화가 그 주된 배경으로 자리잡는데 급격한 산업 발달에 따른 입맛의 변화는 점차적으로 식탁에서 가공식품이 차지하는 비율을 증가시키고 이에 따른 식품 산업 시장의 확대는 궁극적으로 다국적 식품 기업들의 국내 진출을 초래하게 되었다.

현대 한국의 식생활 형태는 개항 후 지난 1세기 동안 특히 해방 이후 지난 50여년간 새로운 식품 수용이

폭이 현저히 넓어지면서 많은 변화를 거쳤다. 이러한 변화에 영향을 미친 요인으로는 인구 및 경제력의 변화, 농업기술의 혁신, 식품산업 분야의 발달, 외식산업의 발달, 외래문화의 유입, 의학, 영양학 등 건강관련 분야 발전에 따른 정보량의 증가, 국민의 의식구조 및 가족제도의 변화 등을 꼽을 수 있다. 이러한 외관상의 변화에도 불구하고 한국인의 식생활은 전통적, 비전통적 식생활 사고와 행동이 깊숙이 융합되어 있으며, 문화적 측면에서 보면 한국인의 식생활 행동은 수정의 형식(A→A')으로 진행되어 왔다고 본다. 그리고 식생활의 특이성 때문에 앞으로도 전형적인 서구형 식생활양식으로 변화(A→B)되지는 않을 것으로 본다. 게다가 서구에서 도입된 영양학조차도 서구식 식생활의 위험성을 경고하고 있는 현 시점에서 다시 한 번 우리 고유의 식생활이 갖는 문화적 의미 및 건강상의 의미를 되새기는 것이 필요하다. 5000년의 식생활 역사가 입증하는 바와 같이 우리의 식생활 양식은 우리들에게 가장 최적의 건강식이다. 우리의 건강과 장수를 위해서는 조상들의 식문화 전통을 주변여건의 변화에 바르게 그리고 빠르게 적응, 발전시키는 지혜가 필요하다.

## 2. 건강식품소비 현상

현대 한국식생활문화를 설명해주는 가장 강력한 문화적 코드는 건강식품이다. 최근 기능성식품이라는 말로 포장되기도 하는데, 현대 식품관련학계에서 가장 많은 관심이 집중된 분야라 해도 과언이 아니다. 이는 한국인들이 건강식품을 과도하게 소비하는 현상과도 관련이 있고, 이에 대한 설명에서 문화적 이해가 필요하다고 보인다.

1996년에 인류학 전공자와 본인이 참여하여 실시한 심층면접과 참여관찰에 대한 연구결과는 다음과 같다.

첫째는 한국사회의 인구노령화와 이에 따른 주요사망원인의 변화가 그 원인으로 주로 40-50대의 만성퇴행성질환 특히 만성 간질환과 당뇨병, 심근경색등이 증가하면서 이를 염려하면서 40대 중년남성의 건강식품사용이 증가되었다.

둘째, 소비생활의 증대와 세분화에 따른 현상으로, 소위 '도시중간층'의 사회집단이 형성되고 1980년대 이후부터 이들의 생활양식이 소비라는 측면에서 두드러져 소비성향을 주도했고, 특히 중 노년층을 겨냥한 건강산업의 규모확대가 이루어졌다

셋째, 전통생활양식에 대한 재평가현상으로 1980년대 후반이후 그동안 '근대화' 일변도로 치달았던 각종 가치체계에 대한 반성이 일어났다. 이어 '전통'적인 생활양식에 대한 '현대적'해석과 실천이 바람직한 사회전환의 방향이라는 사고가 일반적으로 수용되었다. 1990년대의 '전통한방'의 인기와도 관련이 있다.

이상의 건강식품붐이 1980년대 이후 한국사회에 일어나게 된 원인이라면 다음으로 이러한 건강식품 소비에 대한 문화적 이해를 해보자.

현대 한국 사회에서 '잘못된 식습관'은 '현대인'의 바쁜 생활에 만연한 스트레스를 이기지 못하는 '몸'을 잉태하여 궁극적으로 성인병에 걸리게 하고야마는 것으로 '더 늦기 전에 바로 잡아야'한다고 이야기된다. 우선 '건강한 식사'를 하기 위해 음식에 관한 여러 가지 지식과 올바른 태도를 가져야 한다. 이에 도움이 되는 한 영양학자의 '과학'도, 체질식이론자의 '전통'도, '불치의 병을 이겨낸' 어떤 가수의 '경험'도 별다른 차별없이 받아들여진다. 이는 앞선 사례에서 살펴보았듯이, '성인병'이라는 질병의 '완치'는 '병원'으로 대표되는 제도화된 치료를 통해 가능하지 않기 때문이다. 이것은 질병에 대한 원인진단과 치료의 완성시기에 대해 '과학적 의료(biomedicine)'와 질병의 담지자인 '일반인'간에 서로 다른 이해(understanding)를 하고 있기 때문이다. 과학적 의료에서 말하는 발병시기와 치료종결은 일반인에게 있어서 '증상'이 깨끗이 없어지는 상태 또는 '원인 치료'로 받아들여지지 않는다. 말 그대로 '만성병'인 만큼 병원 진료를 전후하여(물론 병원 진료동안에도) 개인과 그 가족의 끊임없는 보살핌, 지속적인 관리가 필요하다는 것이다.

건강식품소비와 관련해서 과학적 의료에 의해 진단되고 치료되는 질병에 직접 걸린 사람들의 경우 못지 않게 중요한 것은 지금까지 주로 살펴 본 건강상의 담론들에 노출된, '병에 걸리지는 않았어도 건강진단을 받기가 두려운' 사람들의 몸과 건강과 질병에 대한 이해이다. 대중담론을 통해 표출되는 이러한 이해는 한국사회 문화의 여러 단면들과의 관련성을 보여주며 따라서 이러한 관련성 하에서만 건강식품소비는 충분히 이해, 설명되어진다. 예컨대, 제 몸의 개별적 특성 -체질이라는 개념으로 우리 주변에 회자되고 있는 -을 알고 이에 맞게 (건강)식품을 선택하여 소비함으로써 건강을 '관리'한다는 생각자체가 한국사회의 모든 성원에서 수용되고 실천되는 이념은 아니다. 그러나 사회 문화적 중추 집단인 소위 '도시 중산층'의 생활양식으로 자리잡아 가

면서 이러한 추세가 한국 사회내 전반적인 일상생활을 점령해 가리라고 추측해 볼 수 있다.

### 3. 현대 한국음식문화의 문제점

현대 한국음식문화는 많은 문제점을 안고 있다고 지적되고 있으며, 많은 사람들이 우려하고 있다. 많은 문제점들을 지적하고 있으나 여기서는 한국식문화학회에서 발표된 조흥운교수의 연구를 토대로 그 문제점을 진단해 보자. 이에 의하면 일개인과 가족, 사회조직의 측면에서 살펴 보았고, 매우 의미있는 지적으로 생각된다.

개인차원에서는 불규칙한 식사, 짧은 시간 안의 급한 식사, 정력 내지 보신음식의 선호, 그리고 비만 현상이다. 이들 현상은 모두 해방이후, 특히 70년 이후 생겨난 것으로 한국사회의 급속한 산업화, 서양화 및 사회변동과 관련을 갖는다. 일에 쫓기다 보니 급히 식사하는 버릇이 들었다. 거기다 군대에서 빠른 식사의 훈련을 받아온 것도 한 요인이 된다. 사회변동이 많아 사회가 안정되어 있지 않은데서 불규칙한 식사습관이 생겼다. 그리고 물질적 부가 어느 정도 축적되자 80년대 후반기부터 식품소비의 전체적인 증가가 일어나는데, 이런 현상은 특히 정력 내지 보신음식의 선호경향으로 나타났다. 그것은 또한 비만의 문제를 낳았다.

가족차원에서는 가족공동식사전통의 약화, 주부들의 음식담당전통의 약화, 인스턴트 식품의 남용, 전통조리법의 단절, 김치, 장, 젓갈 등을 안 담구어 먹기, 외식 가운데 패스트푸드 선호, 손님 초대 내지 접대문화의 단절, 통과례 내지 관혼상제 등 잔치음식의 변질 또는 단절 등이 지적된다. 가족들이 식사 때 밥상이나 식탁에 둘러 앉아 함께 식사하던 전통은 심히 약화되어 있다. 가족제도자체가 핵가족화한데다 식구들이 각기 배움터로 일터로 나가고 또한 생활리듬이 바빠져서 가족끼리 공동식사는 쉬운 일이 아니게 되었다. 하물며 손님을 집에 초대하거나 접대하는 문화며 통과례 내지는 관혼상제 등 잔치문화는 말할 나위도 없다.

사회조직차원에서는 불량식품 및 보신식품의 횡행, 향토음식의 부재, 음식예절의 상실, 음식점의 서비스문제 및 횡포, 과음, 폭음의 음주문화, 계절의 미각의 상실, 이른바 「먹자골목」의 문제, 식품유통의 문제, 재래시장의 변질, 유휴지에서의 취사행위, 음식쓰레기 문제, 소외계층의 음식문제, 음식관련 언론 및 광고의 문제 등을 들 수 있다.

## V. 바람직한 식생활문화의 미래상

한국식생활문화학회에서는 21세기를 목전에 두고, 1998-1999년까지 2년에 걸쳐 한국인의 식생활문화에 무엇이 문제이며, 세계인들의 식생활문화에서는 무엇을 배울 것인지 그리고 현재의 식생활문화에 바라는 바에 대하여, 그리고 마지막으로 이의 내용을 요약해 바람직한 식생활문화의 미래상을 제시한 바 있다. 이 내용을 정리, 요약해 보는 것이 한국 식생활문화변천의 미래를 제시하는데 좋은 자료가 될 것으로 생각된다

### 1. 식품수급과 전망

식생활의 모형으로 전통식단을 장려하고 이의 기본으로 쌀 자급자족 100%와 쌀소비 100kg(1인당)을 계속 유지하도록 노력한다

### 2. 식사에절과 민속

바람직한 한국인의 식사에절을 위하여, 가정식사에절의 실천, 직장 및 학교 식사에절의 재정립 및 식당 식사에절의 준수를 선행되어야 하며 이를 위해 바르게, 고맙게, 즐겁게, 제대로, 맛있게 먹는 자세를 갖도록 한다.

### 3. 가족문화의 변화

가족구조가 많이 변화되었고 아무리 많은 서구식품이 유입되더라도 한국인의 문화체계내에서 흡수, 융화시킬 수 있는 '문화용광로'를 적극 가동한다. 가족문화의 핵심은 가족가치관을 올바르게 갖는 것이며 가족들의 식생활문화는 올바른 가족 가치관을 형성하는 핵심적인 역할을 함을 인식한다

#### 4. 환경문제와 안정성 확보

철저한 식품위생관리를 근간으로 하여 국민에 대한 체계적이고 조직적인 교육을 통하여 올바른 식문화를 만들어 나가도록 한다

#### 5. 바람직한 소비자 형태

문화는 항상 고상하고 점잖은 것이라는 사고에서 탈피하여 사회변화에 적합한 현실적 교육수단을 찾는 노력이 필요하다. 우리의 식문화나 환경보존을 주제로 하는 컴퓨터 게임의 개발 등 현재의 소비환경에 적합한 방법을 찾고 과학기술을 접목하여 올바른 소비자로서의 덕목을 기를 수 있는 방안을 검토한다

#### 6. 미래의 영양과 식단

건강을 유지하기 위해서 미래의 우리의 식단은 전통적인 식단을 유지하는 것이다. 복잡하다는 느낌 없이 전통식을 먹으려면 앞으로 우리의 생활습관에 맞으면서 전통식단을 먹을 수 있도록 하는 것이 중요하다. 이를 위해서는 우리의 급식산업, 식품산업이 발달하여야 하고 이에 관한 많은 연구들이 이루어져야 한다

### VI. 향후과제

본 연구의 목적은 궁극적으로 앞으로 생활양식의 변화에 알맞는 한국의 바람직한 식생활변천의 방향을 주도하자는 것이다. 최근의 한국식생활문화를 살펴보면 가장 우려되는 것이 지나친 패스트푸드식품의 범람이다. 이미 이러한 패스트푸드식품의 발원지인 미국에서는 패스트푸드를 먹지 말라는 잇단 경고서가 출판되고 있다. 패스트푸드는 미국의 목장, 농장, 식생활 및 식문화, 건강, 음식 산업분야의 마케팅전략 등 사회전반에 걸쳐 악영향을 끼친 주범으로 지목되고 있다. 따라서 전세계적으로 “slow food” 운동이 시작되고 있음은 주지의 사실이다

‘슬로 푸드’는 말 그대로 ‘패스트푸드’에 대항하는 개념으로 세계적인 햄버거 체인 ‘맥도날드’로 대표되는 대량 생산, 규격화, 산업화, 기계화한 음식에 대항해 지역 특성과 수공업적 생산 유통, 전통적인 맛과 문화를 살린 음식·식생활 양식을 추구하는 운동으로 1986년 이탈리아 작은 마을에서 시작되어 89년 파리 대회에서 선언문을 채택했고 이젠 세계 40여개 나라 7만명이 넘는 회원을 둔 국제 규모의 운동이 됐다. 현재 우리나라에도 시행되고 있는 운동이다. 이러한 새로운 음식문화창출을 위한 운동 외에도 현재 한국 내에는 다양한 우리 전통음식의 상품화가 이루어지고 있다. 외식산업의 예로는 한국의 전통음식을 서구적인 위생관념에 맞게 체인화한 늘부식당을 들 수 있다. 그 외 매우 다양한 작업이 진행중이지만 전통음식인 떡이라는 주제를 놓고도 전통을 고수하는 송천리 떡마을이 있는가 하면, 젊은 떡집으로 ‘춘하추동’이라는 곳은 떡의 세계화를 기치로 4인의 젊은이들이 만든 신세대 떡집으로 매우 인기가 높다. 따라서 이렇게 전통과 현대를 함께 아우르는 작업을 해 나가도록 하자.

과연, 우리 전통 식생활의 중요성을 이론으로 주로 주장해 왔던 식품학, 영양학전공자들은 앞으로 실천이라는 면에서 무엇을 해야 할 것인가? 첫째, 전통음식이 갖는 여러 건강적인 측면을 연구하고 이를 현대 사회에 맞게 상품화하고 그리고 마케팅 등의 측면에서 재창조하는 작업을 한다. 둘째, 전통음식이 생산되는 기술체계를 제대로 밝혀내어야 한다. 전통음식의 기술체계를 제대로 밝혀낼 수 있는 지름길은 전통-0세대의 협조하여 ‘전통-1세대’와 ‘전통-2세대’가 수행할 때 가능하다. 셋째, 한국전통음식문화를 일반인들이 실천할 수 있는 여러 형태의 운동(movement)에도 참여하고 필요하다면 주도하도록 한다. 마지막으로 식품학자, 영양학자, 조리학자, 음식인류학자, 한의학자 등이 공통으로 전통과 현대를 잇는 호환시스템개발을 위한 연구팀을 국가적인 차원에서 성립시켜야 한다. 본 연구의 결론을 다음과 같은 말로 대신하고자 한다.

“우리의 전통 식생활 문화와 유연하게 대화하면서 이를 창의적으로 계승하자 (法古創新)”

## 참고문헌

- 강인희, 이경복. 한국식생활풍속. 서울; 삼영사. 1984
- 김광역. 음식의 생산과 문화의 소비. 한국문화인류학 26집. 1994
- 김숙희, 장문정, 조미숙, 정혜경, 오세영, 장영애. 식생활의 문화적 이해. 서울:신광출판사. 1998
- 이종미, 오세영. 한국 성인의 식사에서의 전통식, 비전통식의 섭취실태-서울 지역을 중심으로. 한국식생활문화학회지 11: 147-154, 1996
- 안명수. 한국음식의 조리과학성. 신광출판사, 2000
- 장남수. 한국음식의 영양적 우수성. 한국식생활문화학회 추계학술대회. 2000
- 정혜경, 이정혜. 서울의 음식문화 -영양학과 인류학의 만남. 서울시립대부설 서울학 연구소. 1996
- 정혜경, 이정혜, 조미숙. 서울주민의 음식을 통한 영양관리 연구(영양인류학적 접근) 한국음식문화연구원논문집.1997
- 정혜경. 문화와 과학의 만남에서 본 한국전통음식. 제 7 회 인제식품과학 Forum 논총. 1999.4
- 조홍윤. 문화인류학적 측면에서 본 한국식문화의 문제점. 한국식생활문화학회 춘계심포지움. 1998
- 주영하. 중국인의 전통식생활과 그 문화체계. 한국식생활문화학회 추계심포지움. 1998
- 주영하. 전통음식과 기술의 문화체계. 제 7 회 인제식품과학 Forum 논총. 1999.4
- 한경구. 어떤 음식은 생각하기에 좋다: 김치와 한국 민족성의 진수. 한국문화인류학 26집. 1994
- 한익. 전통음식문화의 현대적 수용방안. 문화부. 1991
- 한익. 바람직한 식생활문화의 미래상. 한국식생활문화학회 추계학술심포지움. 1999
- Ben Senauer, Elaine Asp, Jean Kinsey, Food trends and the changing consumer. Eagan press. 1991
- Haber B. The Mediterranean diet :a view from history. Am J Clin Nutr 61:1053S-1057S, 1997
- Kushi LH, Lenart EB, Willet WC. Health implications of Mediterranean diets in light of contemporary knowledge. 1. Plant foods and dairy products. Am J Clin Nutr 61:1407S-1415S, 1995