

## 영양학적 평가를 통한 한과(과정류)의 산업화 방안

김 애 정  
 혜전대학 식품영양과

한과는 후식으로 먹는 과자류로 제사나 혼사, 잔치 때에 사용되는 필수적인 음식으로 유밀과, 유과, 정과, 다식, 숙실과, 과편, 엿강정을 통틀어 말하며 일명 과정류라고도 한다. 영양학적 평가를 통한 한과류의 산업화방안을 모색하고자 한국조리과학회지를 비롯한 식품관련학회지에 보고된 연구동향을 살펴본 결과 한과류 제조방법의 표준화, 한과류의 관능적 품질특성, 한과류 이용에 관한 실태조사 등으로 주로 조리과학적 연구로 편중되어 한과류를 영양학적으로 접근한 자료는 매우 부족한 실정이었다.

한과 제조시 주로 주재료로 사용되는 밀가루, 찹쌀가루, 꿀, 기름 등만 보면 영양소구성면에서 당질과, 식물성 지방(필수지방산 포함)에 편중되어서 필수아미노산 및 비타민, 무기질 등 미량영양소가 부족될수도 있으나, 한과류 제조시 부재료로 많이 사용되는 견과류(잣, 호두)나 종실류(참깨, 흑임자)등을 잘 활용한다면 영양적으로 우수한 제품이 될 가능성이 충분하다. 특히 한과 가운데 다식을 영양학적으로 분석해보면 콩다식의 경우는 필수아미노산인 리신이 풍부하며, 흑임자다식은 메티오닌, 칼슘, 철분, 비타민이 풍부하여 성장기 어린이 간식으로 손색이 없으며, 참깨다식의 경우는 리놀레산이 풍부하여 노화예방효과가 뛰어나 다식과 같은 형태의 한과는 영양학적으로 매우 우수한 전통식품이라 사료된다.

그동안 진행되어온 한과류관련 조리책자나 조리과학적 측면에서의 연구내용 가운데 몇가지 아쉬운 점들을 제시해보면 (1) 한과류의 레시피가 아직 정량화되어 있지 않으며(단위가 컵, 스푼 등으로 표시되어 있음), (2) 몇몇 한과의 경우 주로 곡물, 꿀, 식물성유지가 재료로 사용되어 필수 미량영양소의 영양결핍의 우려가 있고, (2) 지방에 튀겨내는 조리법을 많이 사용하여 불포화지방산의 산패발생율이 높으며, (3) 대부분의 한과가 당도가 높아 당뇨병이나 비만과 같은 성인병환자가 섭취하기에는 부적당하며, (4) 현재까지 산업화된 한과에 대한 영양성분 표시가 되어 있지 못하다는 점등이다.

이러한 문제점의 해결 없이는 모든 생산제품에 있어 영양성분표시, 레시피의 정량적 정립, 기능성물질까지 첨가하여 제조중인 서양과자류와의 경쟁력확보는 현실적으로 불가능 하다고 본다. 이를 극복하기 위해서는 그동안 조리과학적 방법론으로 편중되어왔던 한과에 대한 연구를 영양성분 분석, 기능성 물질 첨가를 통한 효과증진 방안 모색 등 영양학적 차원에서의 연구로의 확대가 조속히 수행되어져야 할것으로 본다.

정리해보면 한과의 영양적인 균형유지를 통한 성공적인 산업화를 위해서 (1) 제조시 기능성 물질 첨가에 대한 연구, (2) 제조시 산패저하 물질 첨가방안에 대한 연구, (3) 제조시 꿀이나 설탕대신 올리고당, 자일리톨 등 첨가방안 연구, (4) 현재까지 산업화된 한과제품에 대한 영양성분 표시 실시, (5) 현재까지 개발된 한과 recipe의 정량화 등이 식품가공관련 학자, 조리과학자, 영양학자와 공동연구로 활발히 이루어진다면 기능성식품시대에 발맞추어 한과의 성공적인 산업화에 크게 기여하리라 본다.