

떡류의 영양학적 조명

우경자*, 노정옥
인하대학교 식품영양학과

수천 년의 전통을 이어온 떡에 관한 많은 연구, 특히 사라졌던 전통떡의 재현, 제조방법의 재정립 및 지역 명품화 과정은 지난 수년간의 산업화과정에서 희석되었던 전통떡에 관한 사회 전반적 관심을 증대시키는 역할을 하였다. 특히 조리학 및 식품영양학분야에서의 떡에 관한 많은 연구는 떡의 기능성과 품질향상 등을 위한 자료를 제공하였다. 그러나 많은 연구들이 주로 첨가재료에 따른 관능적인 평가 또는 노화도 및 저장성의 연구 등 떡의 조리학적인 관점에 제한되어 있는 경향이였다. 실제로 연구과정중 첨가되는 쑥, 콩, 빙얇 등의 첨가 재료들은 떡의 기능을 변화 향상시킬 뿐만 아니라 떡의 영양적인 품질을 향상 시키게 된다. 따라서 본 연구는 현재까지 연구되어진 떡의 종류 중 일부 떡을 선택하여 영양성분의 산출 및 기능성 식품의 첨가로 인한 영양적 품질의 변화를 비교 분석하여 떡의 인지도를 높이고 떡의 생활화를 이룰 수 있는 방법을 제시하고자 한다.

위의 연구를 위하여 많은 학자들의 연구대상이 되어온 떡이 상대적으로 사회적인 인지도가 높을 것이라는 가정을 설정하여, 떡연구자료로 70년대 이후 발표된 학술지와 전문조리서 등을 분석하였다. 자료 분석결과 백설기, 인절미, 절편 그리고 증편의 순서로 많이 연구되어 왔음을 알 수 있었다. 또한 떡 제조시의 표준량을 산출하였으며 연구자료에 제시된 표준량들이 연구목적 및 첨가재료에 따라 매우 다양하기 때문에 주재료 100g을 기준으로 하여 설탕, 소금의 양을 %로 환산하여 계산하였다. 위와 같은 계산하에 산출된 떡의 영양성분을 분석하여 본 결과 증편의 전체 에너지량을 제외한 다른 떡들간의 단백질, 지방 및 탄수화물양의 차이는 크지 않았다. 비타민의 경우는 쌀에 함유된 비타민B그룹과 소금첨가에 의한 미네랄양의 변화를 확인할 수 있었다. 기능성식품의 첨가로 인한 영양적인 품질의 변화를 비교 분석하기 위하여 쑥설기, 구름떡, 콩절편 그리고 빙얇증편을 분석하였다. 기능성 식품의 첨가로 인하여 모든 떡들이 지방, 단백질양의 현저한 증가를 보였으며 특히 호박떡의 경우 비타민 A, β -Carotene 및 Folic Acid의 양이 크게 증가하였다. 구름떡의 경우 또한 비타민과 미네랄성분의 현저한 증가를 보였다. 콩절편의 경우 칼슘과 인 등의 미네랄 성분의 증가가 있었으며 빙얇증편의 경우는 비타민 A, 칼슘 및 철분과 특히 식이섬유량의 현저한 증가를 나타내었다.

따라서 떡의 제조과정 중 기능성 식품재료를 첨가하므로써 아래의 효과를 얻을 수 있겠다.

- 1. 전통떡에 대한 인식의 변화:** 지금까지 전통떡은 절식 또는 생일날 등의 특별식으로 인식되어왔으나 현재 사회적으로 영양식품으로 인정되는 식품재료의 첨가는 떡이 영양식으로 인식될 수 있는 계기가 될 수 있다.
- 2. 식습관의 변화에 대한 기대:** 많은 직장인과 학생이 아침식사를 못하고 하루의 일과를 시작하는 것을 방지 할 수 있겠다. 즉 각종 영양성분이 보강된 떡을 아침 식사 또는 간식으로 대체함으로써 현대인의 건강을 유지하는데 기여하게 될 것이며 노인들에게는 떡을 접하므로써 정서안정을 도모 할 수 있겠다.
- 3. 새로운 기능성 첨가재료의 확대:** 현대인의 성인병예방을 위하여 새로운 기능성식품을 첨가한 떡의 지속적인 개발은 떡의 현대화는 물론 떡의 상품화에도 기여를 하게 될 것이다.