

# 食生活 簡素化를 爲한 標準食單에 關한 研究

A study for the improvement of Standard menu, (for restrant)

張 明 郁    李 惠 秀

玄 己 順    尹 瑞 石

黃 慧 性

Myong Wook Chang

Hei Soo Rhee

Ki Soon Hyun

Su Suk Yun

Hei Sung Whang

Research Commity for the food and nutrition

College of Home Economics, Seoul National University

차

례

- I. 서   론
  - II. 연구방법 및 내용
    1. 실태조사
    2. 표준식단의 작성 및 실험
  - III. 결과 및 토의
  - IV. 결   론
- 참고문헌

## Abstract

Korean foods sold restrant and hotel accompanies so many kinds of side dishes. The menus are never considered on the nutritional standpoint nor the volume that can be eaten by customers. The purpose of this study is to simplify and improve the menu of Korean foods sold in restrant.

To find out the problem and the method of the betterment Korean food sold in restrant. The survey study was made for 100 restrants in Seoul city.

The average number of side dish of the restrant food was 23. The largest number of the side dish was 31 and smallest number was 4. The average amount of food served was 979 grams and the average number of food taken by people was 698 grams. The average percentage of intake of food was 62%. Protein Content of the foods sold restrant was from 54% to 240% over the recommended dietary allowances. Protein intake also exceeded from 19% to 147% of recommended dietary allowances.

Age of the customers were surveyed to set up the standard amount of the nutrients. About 68% of the customers were from 30 to 40 years of age in the day time (lunch), whereas about 72% were from 20 to 30 years of age in the evening (supper).

From the results of the survey study, two nutritional standard were decided to be

used. One is the recommended dietary allowances of 25 years of man (reference man), and the other is that of 45 years of man.

The actual standards are as follows:

Standard 1 (25 years of man)

Calories—900~1000Cal

Protein—25~30g

Vegetables—200~250g (include yellow, green vegetable),

Amount of food—about 800g

Standard 2 (45 years of man)

Calories—700~800Cal

Protein—25~30g

Vegetables—150~200g (include yellow, green vegetable)

Amount of food—700g

The kinds of food recommended to be sold in the restrant are as follows:

1. **Pansang**—is a formal method of korean table setting 3types, 7chup, 5chup, and 3chup were studied and made,

2. **Table for the quest with drink**—2 types of table setting, 9 kinds of food and 7 kinds of foods were studied.

3. **Free meal**—in this table, one pig protein dish with kimchi, one vegetable, and one salty fish will be served, 19 kinds of foods were studies.

4. **One dish meal**—in one large dish, rice will be served with side dishes soup and kimch will be accompanied, 10 kinds of foods were studied.

5. **Cafeteria style foods**—one serving of food will be served in small dishes. Customers should select the food want to eat.

## I. 서 론

우리나라 식생활을 살펴볼때 자랑할만한 내용도 있지만 일면으로는 우리생활의 근대화에 지장을 초래하는 점도 많다. 영양적으로 볼때 경제적으로 풍부한 측에서나 빈곤한 측에서 모두 영양에 대한 무지로 말미암아 균형이 잡히지 않은 식사를 많이 하고 있는가 하면 반찬은 밥을 넘기기 위한 반찬이라하여 짜게해서 조금씩 먹어 건강을 해치고 있기도 하다. 그리고 음식점 여관 호텔등에서 내놓은 식단은 영양적인 배합의 고려보다는 가지수에 너무 치중하여 만든것이 대부분이다. 하급에서는 다 먹을수도 없는 채소음식으로 가지 수를 늘

여서 상을 채워 놓는가 하면 고급호텔이나 요정에서는 한사람 분의 적당한 음식양과는 관계없이 어육에서 갖은 나물, 생채등으로 상을 채워 놓는 일이 많다. 이러한 현상은 근대화를 향해 전진하고 있는 우리나라에서 있을수 없는 일이라고 생각된다. 더욱이 우리 나라의 현재의 경제상태를 볼때 하루라도 빨리 고쳐져야 할 일이다. 또한 이러한 격식의 식생활방법은 경제뿐만아니라 위생면에서도 대단히 비합리적이고 또 작업면에서도 에너지의 낭비와 아울러 영업능률을 저하시킨다고 본다.

이상과 같이 가정에서 또는 요식업체에서 너무나 개선해야할 점이 많으므로 본연구에서는 요식업체에서 영업용 음식의 간소화방법에 관한 연구를 하기로 하였다. 우리나라에서는 아직 표준이 될만한 어떠한 식단이나 조리법이 없으므로 먼저 그러한 것을 정하기 위하여 문헌실태조사 영양학 식품학 조리학적인 면을 모두 연결시켜서 표준식단 표준조리법 또는 우리나라 재래 식단의 간소화방법과 거기에서 한걸음 더 나아가 한그릇음식 카프테리아식, 분식의 올바른 방법등을 구체적으로 연구한 것이다. 다음에 나오는 여러면의 내용은 우리나라 음식의 형식과 현사회의 실태, 과학적인 근거를 가지고 연구하였으며 이론에서만 그칠것이 아니라 사회일반이 곧 실천할수있게 하기위하여 모두 구체적인 결론을 내놓은 것이다.

따라서 이 논문이 우리나라 요식업체 또는 이러한 업체를 관장하는 당국에게 도움이 되고 또는 이용이 되어주었으면 다행이라고 생각하는 바이다.

## II. 연구방법 및 내용

### 1. 실태조사

영업용음식의 개선을 위해서는 우리나라 영업용 음식의 실태를 파악해서 그것을 기준으로 하여 개선할 문제점, 방향, 방법등을 강구해야 하므로 서울시내의 대중식당 한식을 취급하는 호텔, 그리고 요리집등의 음식을 조사하였다. 대중식당과 호텔은 음식의 질과 가격에 심한 차이를 보이므로 음식의 가격을 기준으로 하여 대중식당은 A,B,C의 3등급으로 호텔은 A,B의 2등급으로 나누어 조사 하였다. 조사대상은 서울시내의 전 대중식당, 호텔, 요리집 중에서 random sampling 법으로 선출하였다.

조사대상으로 선출된 음식점의 수는 표 1에서 보는 바와 같다.

여러가지 영업용음식중 5종의 정식류와 13종의 백반류에 대하여 각 식단에 따라 나오는 음식의 가지수와 손님들이 섭취한 음식의 양을 조사하였다.

[표 1 조사대상으로 선정된 음식점수]

등 급	음식점수
식당 A	14
" B	17
" C	56
호텔 A	3
" B	3
요리집	7
합 계	100

(1) 상에 나오는 음식의 가지수

표 2에 나타난 바와 같이 한 상에 나오는 음식의 가지수는 요리집의 31종과 A급 대중 식당의 23종이 가장 많은수였고 가장 적은 것이라 할지라도 C급 식당에서 나오는 4종이다

[표 2 상에 나오는 음식의 가지수]

등 급	최다수	최소수	평 균
대중 식당 A	23	9	14.0
대중 식당 B	14	6	8.6
대중 식당 C	16	4	8.6
호 텔	17	15	15.2
요 리 집	31	21	23.0

이 조사결과를 조리법별과 식품별로 분석해 보면 표 3과 표 4와 같다.

[표 3 조리법별로 분류한 음식 수]

조 리 법	A 급			B 급			C 급			호 텔			요 리 집		
	최	대	소	최	대	소	최	대	소	최	대	소	최	대	소
국	1	0	0.3	1	0	0.9	1	0	0.3	2	0	1	2	0	1.1
찌	1	0	0.1	1	0	0.1	2	1	0.3	1	0	0.6	3	1	1.7
김	5	2	3.4	2	1	1.2	3	1	1.6	3	1	2	3	0	1.0
찜	2	0	0.4	0	0	0	4	0	0.1	4	0	2.2	2	0	1.0
생	3	1	1.5	1	0	0.1	3	0	0.8	1	0	0.2	2	0	1.0
숙	6	1	3.9	3	0	2.4	4	0	1.7	3	0	2.4	6	0	3.3
무	3	1	1.8	3	0	0.4	2	0	0.1	2	0		3		1.0
전	3	1	0.6	1	0	0.4	3	0	0.5	1	1	1.0	4	1	2.6
조	2	0	0.4	2	0	0.6	2	0	0.8	1	0	0.4	3	0	0.6
구	2	1	0.4	1	0	0.1	1	0	0.3	2	1	1.4	3	1	1.7
장	1	0	0.3	0	0	0	1	0	0.3	0	0	0	2	0	0.7
젓	2	0	0.6	1	0	0.5	2	0	0.6	0	0	0	3	0	0.4
튀	1	0	0.3	1	0	0.1	0	0	0	2	0	1.2	2	0	0.7
회	1	0	0.1	0	0	0	1	0	0.2	1	0	0.2	2	0	0.9
볶	0	0	0	2	0	0.6	2	0	0	2	0	0.6	2	0	0.3
포	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0.2	2	0	0.3
적	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0.1	0	0	0	0

[표 4 식품별로 분석한 음식의 수]

		대중 식당 A급	대중 식당 B급	대중 식당 C급	호 텔	요 리 집
육	류	1.4	0.8	0.9	3.4	3.7
두	류	1.0	0	0.4	1.0	0.8
생	선	0.4	0.9	1.2	3.0	4.7
패	류	1.1	0.8	1.0	0.4	1.3
녹	황 색 채 소	4.2	3.5	2.5	3.2	5.6
기	타 채 소	4.6	1.5	1.9	1.0	2.1

표에서 보는 바와 같이 현재 우리나라 영업용 음식은 한국요리에서 쓰이는 모든 조리법

을 사용하여 음식을 만들어 손님에게 대접하고 있고 동시에 한국요리에서 쓰이지 않는 조리법까지도 사용한 음식을 상에 내놓고 있다. 또한 같은 조리법으로 재료를 달리하여 여러 가지 음식을 만들고 있는데 이는 본래 우리나라 상차림법에는 없는 일이다. 다음으로 그 음식을 식품별로 대별하여 분류하여 보면 호텔과 요리집에서는 지나치게 많은 가지수의 동물성식품으로 조리를 했고 대중식당에서는 별로 먹음직스럽지도 않은 야채음식을 여러가지 상에 내놓고 있다.

(2) 손님이 섭취한 음식의 양

손님이 섭취한 음식의 양을 조사하기 위하여 상에 나온 음식의 무게와 먹고 남은 음식을 조사하였다. 조사결과는 표 5에서 보는 바와 같다.

가장 많이 상에 나온 음식량은 요정의 1,700g이고 가장 적은 양은 대중식당 B급

[표 5 상에 나온 음식량 및 손님이 섭취한 음식량]

음식점 종류	상에 나온 음식의 무게			손님이 섭취한 음식무게			섭 취 율		
	최대량	최소량	평 균	최대량	최소량	평 균	최대율	최소율	평 균
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(%)	(%)	(%)
대중식당 A	1,365	568	894	940	326	570	77	35	64
대중식당 B	1,182	402	846	862	308	666	86	7	79
대중식당 C	1,199	864	1,004	965	423	677	83	35	69
호 텔	1,107	848	989	824	533	680	97	51	70
요 정	1,700	799	1,163	1,402	504	898	83	63	76
평 균			979			698			62

의 402g이다. 평균량은 가장 적은 것이 대중식당 B급의 846g에서 가장 많은 양은 요정의 1,163g이다. 손님들이 섭취한 양을 보면 대중식당 B급의 308g이 가장 적은 양이고 가장 많은 양은 요정의 1402g이다. 평균섭취량을 보면 가장 적은 양이 570g이고 가장 많은 양은 898g이다. 대체적으로 보아 상에 나온 평균량은 약 1,100g인데 비해 섭취량은 약 680g으로 평균섭취율은 62%밖에 되지 않는다.

다음은 상에 나온 음식 중에서 단백질 급원이라고 생각되는 음식만을 추려서 그 양과 그 음식이 함유하고 있는 단백질의 양을 계산하고 섭취율을 보았다. 결과는 표 6에 나와 있다. 표 6에서 보는 바와 같이 단백질의 급원이라고 생각되는 음식에 함유되어있는 단백질 만해도 권장량보다 16.2g 내지 71.5g을 초과한 양이 상에 나온다. 권장량 초과율로 보았을 때에 54%내지 62%나 된다. 섭취한 상태를 보면 5.6g 내지 44g을 권장량 이상 먹었고 섭

[표 6 단백질 음식 및 단백질의 섭취 상태]

음식점 종류	상에 나온 단백질 음식의 양				섭취한 단백질 음식의 양				섭취율 %
	상에 나온 무게 (g)	단백질 무게 (g)	권장량 초과양 (g)	권장량 초과율 %	섭취한 무게 (g)	단백질 무게 (g)	권장량 초과양 (g)	권장량 초과율 %	
대중식당 A 급	216	43.2	16.2	54	163	32.6	5.6	19	67
대중식당 B 급	238	47.5	20.5	68	208	41.6	14.6	49	70

대한 가정 학회지

대중식당 C 급	246	46.6	19.6	65	173	43.6	7.6	25	72
호 텔	323	62.1	35.1	117	232	46.5	19.5	65	71
요 정	495	98.9	71.9	240	352	71.0	44.0	147	69
평 균	304	59.9	32.6	109	222	45.0	18.4	61	70

취월로 보았을 때에는 19% 내지 147%를 초과해서 섭취했다. 전체적인 단백질 섭취율을 보면 상에 많이 나오면 많이 먹고 적게 나오면 적게 먹는 경향이 있어 어떤 경우에서나 67%내지 62%를 섭취했다. 이 결과로 보아 경제적인 낭비가 많다고 본다.

(3) 음식점에 출입하는 사람들의 연령조사

다음은 음식의 분량의 기준을 책정하기 위하여 각종식당에 출입하는 사람들의 연령을 조사하였다. 점심과 저녁시간을 각 한시간씩 조사한 결과가 표 7에 나타나 있다. 표 7에서 보는 바와 같이 음식점에 출입하는 사람의 총수 2,458명 중 30대와 40대의 사람들이 전 인원의 약 68%로 대부분을 차지하고 있다고 본다. 그러나 점심 식사는 30대와 40대가 많으나 저녁 식사는 20대와 30대가 많다.

[표 7 음식점에 출입하는 사람들의 연령별 조사]

음식점 종류	20~29세		30~39세		40~49세		50~59!			
	남	여	남	여	남	여	남	여		
점 심	대중식당 A	108	122	252	170	308	124	142	56	1,282
	대중식당 B	54	8	86	16	76	12	12	6	270
	대중식당 C	48	2	56	8	46	6	8	0	174
	호 텔	0	0	26	0	22	0	6	0	54
	총 수	210	132	420	194	452	142	168	62	1,780
평 균	70	44	110	64	114	48	54	20		
출입율 (%)	12	7	24	11	25	8	9	3	100	
저 녁	대중식당 A	88	94	74	114	48	50	48	4	520
	대중식당 B	16	6	35	4	32	2	6	0	102
	대중식당 C	24	4	26	0	0	0	0	2	56
	호 텔	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	총 수	128	104	136	118	80	52	54	6	678
평 균	42	34	46	40	26	18	18	2		
출입율 (%)	19	15	20	18	11	8	8	1	100	

총 계 2,458

(4) 서양음식의 실태조사

영업용 한국음식의 분량이 대체로 많으므로 참고로 하기 위하여 영업용 서양음식의 양을 조사하였다. 그 결과는 표 8에 나타난 바와 같다. 표 8에서 보는 바와 같이 상에 나온 전 음식의 무게는 평균 636g 이고 먹은 음식의 무게는 569g이다. 그러므로 상에 나온 음식의

무게가 과이 많지 않으므로 섭취율은 평균 90%에 달한다.

[표 8 서양음식의 섭취상태]

음 식 종 류	상에 나온 무게 (g)	먹은무게 (g)	섭취율 (%)
야채썰, 비프스테이크	608	548	90
콘소메, 생선튀김	614	614	100
야채썰, 람베그스테이크	686	581	85
크림썰, 닭구이	634	532	84
평 균	636	569	90

## 2. 표준식단의 작성 및 실험

### 1) 식단작성의 원칙

#### ① 상차림형식의 종류

상차림형식의 종류로는 다음 다섯 가지를 결정 연구하였다.

(ㄱ) 반상—우리나라 고유의 상차림법을 여기서 다시 한번 확인 하는 동시에 이것을 기준으로 하여 개선할 점을 모색하기 위하여 먼저 반상에 대하여 연구해 보았다. 재래의 12첩 내지 9첩 반상은 너무나 가지수가 많아 시간적 경제적으로 낭비가 많으므로 본 연구에서는 특별반상(7첩)을 특별한 손님을 대접하기 위한 것으로 정하고 보통은 5첩과 3첩으로 정했다.

(ㄴ) 교자상—교자상은 궁에서 경축일의 낮에 쓰던 면상을 기준으로 하여 1급 (9품)과 2급 (7품)으로 정했다.

(ㄷ) 자유정식—한가지 음식에 중점을 둔 반상의 개량식이다.

(ㄹ) 한그릇음식—자유정식을 조금 더 간소화시킨 음식으로 주된 부식을 밥과 함께 담은 것이다.

(ㄱ) Cafeteria 식 음식—외국의 간소화된 상차림법을 따라서 우리나라 음식을 대접하는 것으로 주식과 각종 부식의 1인분 분량을 정하여 담아놓고 손님이 자기가 먹고 싶은 것을 선택하여 먹도록 하는 방법이다.

#### ② 음식물 내용

##### (ㄱ) 반상의 원칙

㉔ 7첩—밥, 국, 조치(짜개), 찜(선류), 중저 3개를 기본으로 하고 찜으로 치는 음식으로는 생채, 숙채, 조림, 구이, 회, 전, 마른반찬(자반, 짓갈 포함)등을 포함시키고 후식은 2종으로 한다.

㉕ 5첩—7첩반상에서 조림, 구이중 택일, 회와 전 중 택일, 탕, 조치나 찜 중 택일하고 나머지는 그대로 한다. 후식은 한가지로 한다.

㉔ 3첩—7첩반상중에서 구이, 조림중 택일, 생채와 숙채중 택일, 전이나 회는 없고 마른반찬을 놓는다. 밥에다 탕이나 찌개중 택일하고 증지는 한개 후식도 한가지다.

(L) 교자상의 원칙

㉕ 1급—9품으로 9종의 음식을 차린다. 음식의 종류는 김치, 숙채(구절판, 떡볶기도 포함), 전, 편육, 회(숙회, 또는 생회), 생채, 마른안주, 신선로 또는 전골, 찜등이다. 후식은 2종으로 한가지는 생과, 숙과, 편중, 택일, 또 한가지는 음료로 화채, 식혜, 수정과중 택일한다.

㉖ 2급—7품으로 김치, 숙채, 생채, 전과 편 중 택일, 마른안주, 회, 전골과 찜 중 택일한다. 후식은 1급과 같다.

교자상의 주식은 면이나 떡국류를 원칙으로 하되 밥인 경우에는 조림, 구이를 넣는다.

(D) 자유정식의 원칙

자유정식의 음식으로는 밥, 주된 부식(주로 동물성 단백질 음식으로 조리법은 국, 찌개, 찜, 구이, 전등을 포함한다). 숙채나 생채 한가지, 김치 마른 반찬 등을 놓는다. 재료에 대한 원칙은 다음과 같다.

- 주식의 양은 쌀 120g 잡곡 20g으로 한다.
- 동물성식품이 주된 부식의 양은 75~100g으로 한다.
- 채소는 200~250g으로 한다. (녹황색 채소 포함)

(R) 한 그릇음식의 원칙

한그릇음식은 주된 부식을 밥과 함께 담고 김치와 국을 놓는다. 재료상의 원칙은 다음과 같다.

- ㉗ 주식의 양은 쌀 120g 잡곡 20g으로 한다.
- ㉘ 단백질음식 한가지만을 주 부식으로 하고 영양적으로 균형이 잡힌 국과 김치 또는 채소 200~250g을 곁드린다.

(C) Cafeteria 식 음식의 원칙

이 상차림법은 종래의 한국식 상차림법과는 달리 주식과 각종 부식의 1인분 분량을 정하여 담아 놓고 손님이 자기가 먹고 싶은 것을 선택하여 먹도록 한다. 각종 음식의 1인분 분량은 음식 교환한 단위라 하여 성인의 1일 칼로리와 단백질의 필요량과 성품무게를 섭취할 수 있도록 하는 동시에 영양가 계산이 편리 하도록 식품군을 만들어서 정했다. 음식교환한 단위는 다음과 같다.



食生活 簡素 를 爲한 標準食單에 關한 研究

[음식 교환할 단위]

종류	식품명	분량	중량(g)	열량	단백질	지방	가격	
곡류	밥	2접	320	약 400cal	약 10g	—		
	밥(쌀)	10	120	400	10	—		
	국수(삶은것)	2접	290	400	10	—		
	국수(마른것)		120	400	10	—		
육류	쇠고기 불고기		77 (2)	229 (18)	13	19	30	
	돼지 고기 구이		77 (2)	239 (18)	12	21	18	
	닭 찜		77 (2)	244 (18)	13	21	48	
	생선조림	반토막	92 (2)	255 (18)	16	17		
	달걀찜	고기 25g	고기 25g	73	4	6	30	
		달걀 2개		125	144	11	10	
류	두부조림	고기 25g	25	73	4	6	15	
		두부 1모	200	141	14	8		
야채류	김치 채소 1	깍두기	1 보시기	50	15	1.5	—	
		배추김치	"	80	15	1.5	—	
		무청김치	"	50	14	1.4	—	
	채소 2	시금치	1 접시	50	10 (45)	1.2	5	5
		쭈갓	"	50 (5)	13 (45)	1.3	5	9
		고사리	"	50 (5)	11 (45)	1.1	5	10
		오이	"	50 (5)	6 (45)	0.4	5	17
		도마토	4/1개	50	10	0.5	—	
	채소 3	애호박	1 접시	50 (5)	8 (45)	0.3	5	13
		당근	1 접시	50 (5)	21 (45)	0.6	5	34
동근파		"	50 (5)	27 (45)	0.9	5	11	
	콩나물	"	50 (5)	23 (45)	3.1	5	4	

③ 영양상의 원칙

(7) 영양량

④ 제 1 표준—영업용식단의 영양량을 정하려면 표준성인의 권장량을 사용해야 하므로 1968년에 F. A. O 한국협회에서 규정한 한국인 영양권장량에 의거 25세된 중등노동을 하는 남자의 권장량 중열량과 단백질량을 기준으로 하기로 정했다. 25세 중등노동자를 위한 열량은 3,000cal 이고 단백질은 80g이다. 한끼 식사는 1일 권장량의 3/1로 정했다. 따라서 25세 중등노동을 하는 남자를 위한 식단의 원칙은 다음과 같다.

- 열량—900~1000cal
- 단백질—25~30g
- 채소—200~250g(녹황색 채소를 반드시 넣는다.)
- 성품무게—약 800g(실태조사결과에 의한 결정임.)

⑤ 제 2 표준—음식점에 출입하는 사람들의 연령별 조사에 의하면 30세에서 49세까지의

사람들이 가장 많은 율을 차지하고 있으므로 경노동을 하는 45세의 남자의 권장량을 또한  
나의 표준으로 하여 식단을 작성하기로 했다. 45세 경노동자의 열량은 2400cal 이고 단백질  
량은 80g 이다. 한끼 식단의 원칙은 다음과 같다.

- 열량—700~800cal
- 단백질—25~30g
- 채소—150~200g
- 성품무게— 700g(실태조사결과에 의한 결정임)

#### (L) 식품 배합

F. A. O 한국협회에서 정한 5 가지 기초식품에 준하되 녹황색채소는 50g 이상을 넣어야  
하며 주재료의 중복은 피한다.

#### ④ 식품선택상의 유의점

식품을 선택할 때에는 다음과 같은 점에 유의한다.

- 계절적인 식품을 선택한다.
- 신선하고도 위생적인 식품을 선택하여 관리한다.
- 영양가가 높은 것을 택한다.
- 폐기율이 적은 것을 택한다.

#### ⑤ 조리법상의 유의점

- 모든 음식을 만드는 때는 표준조리법을 사용하고 같은 조리법의 사용은 피한다.
- 한국음식의 특미를 살리도록 하고 영양손실이 적은 조리법을 택한다.

#### ⑥ 분식을 할때의 유의할 점

밀가루는 특히 단백질의 영양가가 높지 못한 동시에 재래식 습관으로는 여러가지 채소를  
함께 먹지 않으므로 분식을 할때에는 반드시 다음사항에 유의해야 한다.

- a. 알맞는 부피로서 충분한 칼로리를 공급하기 위해 적당한 량의 지방을 공급한다.
- b. 밀가루 단백질의 영양가(Lysine)를 표준구성에 가깝게 하려면 밀가루 100g에 대하여  
콩인 경우 약 10g을 쇠고기인 경우 약 26g을 멸치인 경우 약 16g을 돼지고기인 경우 약  
38g을 계란인 경우 약 28g을 섞어야 한다.
- c. 균형이 잡힌 분식의 위하여 비타민과 무기질이 부족하지 않도록 충분한 채소(녹황색  
채소포함)를 공급해야 한다.

#### 2) 표준식단

식단작성상의 여러가지 원칙과 유의할 점을 참고로 하여 다음과 같은 식단을 작성하였다

③ 반 상—반상은 3첩, 5첩, 7첩으로 봄, 여름, 가을, 겨울의 4계절 식단을 작성하  
였다.

⑤ **교자상**—교자상으로는 9 품과 7 품의 2 종을 작성하였다.

⑥ **자유정식**—자유정식으로는 찜류로 ①생선찜, ②닭찜, ③갈비찜, ④돼지갈비찜 정식을 구이류로는 ⑤불고기, ⑥생선구이, ⑦닭구이, ⑧제육구이, ⑨산적 정식을 찌개류로는 ⑩생선찌개, ⑪조개찌개, ⑫두부찌개, ⑬비지찌개 정식을 전골류로는 ⑭소고기전골, ⑮오징어전골, ⑯두부전골 ⑰송이전골 정식을 전류로는 ⑱전유어 정식을 쌈류로는 ⑲상추 쌈정식을 작성하였다.

④ **한그릇음식**—한그릇음식으로는 ①비빔밥, ②채소 밥, ③잡채밥, ④채소 밥 우유 산적 ⑤채소 밥돈육산적, ⑥민어산적밥, ⑦염동구이밥, ⑧전유어밥, ⑨육개장, ⑩설렁탕 등을 작성하였다.

⑥ **Cafeteria 식 음식**—음식교환 한단위를 기준으로 하여 여러가지 음식을 만들어 놓고 그 중에서 곡류음식 한가지 단백질음식 한가지 김치류 한 가지 기타 채소음식 2가지를 선택하여 먹도록 하였다.

① **염가의 영양식**—염가이면서도 영양적으로 균형이 잡힌 음식으로 특히 농촌에서 널리 응용할수 있는 음식을 작성했다. 음식명은 다음과 같다. ①고구마 샌드위치 ②김치 핫트레이크이크 ③콩수제비 ④베모 만두 ⑤마카로니찜 ⑥고구마 범벅 ⑦콩보밥 ⑧두부샌드위치 ⑨비빔밥 ⑩감자떡

### Ⅲ. 결과 및 토의

한국 음식의 역사적 고찰과 1968년 FAO 한국협회에서 작성한 한국인 영양권장량 또는 실태조사 결과 등을 자료로 하고 여기에 현재 우리나라 사회의 변천상황과 생활의 과학화 근대화 등을 고려하였다. 위에 기재한바와 같은 여러가지 원칙과 유의점을 기본으로 거기에 적합한 식단을 작성하여 조리 지식과 평가회를 가져서 결론을 얻었다.

1. 반상이라는 것은 우리나라 고유의 형식이며 3첩에서 6첩, 12첩까지도 있고 현재 7첩은 가정에서의 평상시 음식으로는 사용되지 않으나 연회음식 또는 요식업계에서 많이 사용되고 있다. 이러한 현상으로 볼때 7첩을 대상으로 설명아니할수 없다. 7첩은 맛과 영양과 식품면에 있어서 중첩되므로 이러한 형식은 특별히 우리나라 음식의 격식소개를 필요로 하는 경우외에는 3첩으로 간략하게 하는 것이 조리시의 노동력, 식기의 소모와 기타 상차림과 급식의 복잡성을 제거할수 있으면서도 식욕을 만족시킬수 있다고 본다.

이러한 형식의 것을 본연구에서는 자유정식이라는 이름으로 위에 기재된 바와 같은 원칙과 식단으로 작성하였다. 이 자유정식은 3첩형식이지만 재래의 3첩과 달리 국, 김치외에 3첩이면서도 주되는 접시 한가지에 중점을 두고 나머지 두 접시는 주접시의 맛을 돋우고 영양적으로 균형이 맞도록 구성한 것이기 때문에 그의 음식구성은 주접시에 따라 달라진

다. 자유정식 형식을 일보 더 간단히하여 한접시 음식과 cafeteria 식의 상차림을 하였는데 이것의 원칙은 앞에서와 같다.

위와 같은 형식의 음식을 만들어 시식 및 평가회를 가졌다. 평가회에서는 음식의 전분량, 단백질 음식의 분량, 그외 음식의 분량, 식단의 적부, 식품 배합의 적정 등에 대하여 토의를 했다. 음식의 전분량에 대해서는 시식해 본 측에서나 연구자 측에서 모두 많다는 의견이었다. 단백질음식의 분량도 역시 조금 많은 편이었고 채소음식과 김치류도 양이 많은 편이었다. 자유정식과 한그릇음식의 식단 중에서는 적합하지 않은 것이 몇 가지 있었고 전 식단 중에서는 주부식과 부부식이 영양적으로나 맛, 색등으로 보아 조화가 잘 이루어지지 않은 것이 있었다. 이런점을 고려하여 식단을 교정하고 1차 공청회를 열었다. 공청회에는 문교부와 보건사회부에서 영양이나 식품과 관련이 있는 분, 학계인사, 언론계인사, 가정학 전공자, 요식업계 인사들을 초청했다. 1차 공청회에서의 의견을 추려보면 다음과 같다.

1. 전체 음식의 분량이 많다.
2. 조리법을 간소화시켰으면 좋겠다.
3. cafeteria식으로 경영할 수 있는 음식의 분량이 정해졌으면 좋겠다.
4. 음식의 종류에 맞는 식기를 사용했으면 좋겠다.
5. 음식의 온도를 보존할 수 있는 시설이 필요하다.

이상의 의견중에서 이번 연구에 가장 관계가 깊은 것은 분량이 많다는 점이었다. 이 결과에 대해서 두 가지를 생각할 수 있었는데 그 한가지는 FAO 한국협회에서 작성한 25세의 중등노동을 하는 사람에 대한 열량 권장량이 너무 많지 않나 하는 것이고 또 하나는 영업용 음식의 영양상의 기준을 표준성인인 25세 중등 노동을 하는 남자애다 두는것 보다는 실태조사를 하여 실제로 소비하고 있는 사람들에게 맞추는 것이 합리적이라는 것이었다. 그러므로 음식점에 출입하는 사람들의 연령을 조사하였다. 그 결과로 30대와 40대의 남자들이 가장 많았으므로 45세 경노동자를 표준으로 하여 식단을 재조정하고 2차 공청회를 가졌다. 그 의견은 다음과 같다.

1. 30대와 40대의 남자들은 음식분량이 적당하다고 하고 20대의 청년들은 저녁식사로서는 조금 부족하다고 했다.
2. 우리나라 음식의 정확한 표준 조리법을 만들어서 조리했다는 것은 대단히 좋다.
3. 3침반상은 이상적이고 5침은 손님 접대용으로는 좋다. 그러나 7침은 손님 접대용으로도 너무 사치스럽다.
4. 우리나라 음식도 접대방법을 서양식 같이 하면 손님들에게 압도감을 주지 않을 것이다.
5. 우리나라 음식도 궁중요리는(이 연구의 조리법은 궁중요리법을 사용 했음) 짜거나 맵지 않으므로 영양상으로 보나 맛으로 보아 세계적인 요리이므로 널리 보급시키는 것이 좋겠다.
6. 장국밥, 설렁탕과 같은 재래의 탕종류외에 다양한 한그릇 음식을 만들것은 대단히 적절한 것이다.
7. 이러한 것은 연구에 그치지 않고 요식업계에서 실천에 옮기도록 관계당국에서는 추진시켜야 하겠다.

2차의 공청회 결과로 보아 음식의 분량, 가짓수, 맛, 식품배합 등에 큰 결함이 없는 것으로 보고 약간의 자체 수정을 한다음 이 연구를 일단 종결시키기로 했다. cafeteria식 음식에 대하여는 잘 이해가 가지 않는 분들이 있기는 했으나 이 방법은 경제상, 시간상 또는 위생상으로 보아 대중적으로는 이상적이라고 대부분의 사람이 찬성이었다. 그러므로 우리나라에서도 이 방법을 보급시켜야 한다고 생각한다. 자유정식과 한그릇음식은 이 연구에서는 각 조리법에서 몇 가지씩 예를 들었을 뿐이므로 여기서 만든것 외에 여러가지 종류를 만들수 있을 것이다.

#### IV. 결 론

1. 영업용 음식의 분량은 25세가 아니라 45세 경노동을 하는 남자에 대한 FAO 한국 협회에서 작성한 열량권장량을 기준으로 하는 것이 좋다.
2. 반상은 3첩은 보통용으로 5첩은 손님 접대용으로 적당하고 7첩은 특수한 경우(외국 손님에게 한국 고유한 음식소개를 위한)에만 사용하는 것이 좋다.
3. 요리상으로는 7품과 9품이 적당하다.
4. 자유정식의 음식의 가짓수는 본 연구에서 정한 것이 적당하다고 보며 한그릇 음식은 맛과 외양 및 간편함에 있어서 적당하다고 본다.
5. cafeteria식 상차림법은 반드시 보급시켜야 한다고 생각한다.
6. 분식을 할 때는 반드시 본연구에서 보충한 바와 같은 단백질과, 야채의 보충이 적당하다고 본다.
7. 요식업체의 식단과 접대의 방법을 본연구내용과 같이 개량하면 경제, 위생, 경영능률의 향상이 있을 것이다.

#### 참 고 문 헌

- 是議方——규장각 도서  
 韓熙順 尙宮의 傳敎本  
 進宴儀軌——규장각 도서  
 Meal Management  
 Experimental Cookery ——Delle lowe——  
 F.A.O 食品分析表  
 Agricultural Handbook No. 8  
 標準食品分析表 ——日本——