

# 韓國飲食의 科學性과 非科學性에 關한 營養學的 研究分析和 새로운 食生活構造형성에 對한 研究

## 第 1 部 韓國飲食의 科學性과 非科學性

延世大學校 家政大學 食生活科

李 琦 烈

An analysis on the nutritional adequacy of Korean diet by the  
scope of modern science, and search for its reconstruction

—The first part—

Ki Yull Lee

College of Home Economics, Yonsei University, Seoul, Korea

오늘날 우리가 直面하고 있는 經濟難과 食糧難에 즈음하여 非科學的인 國民의 食生活를 통한 國民保健문제는 매우 심각해져가고 있다<sup>1)</sup>. 이런 뜻에서 가장 營養的이고 經濟的인 우리나라 固有食材料로 구성된 새로운 食生活수립과 그 지도 指針이 긴급히 필요하다고 본다.

世界的으로 自己나라 固有飲食의 科學性에 대하여 국제적 지역단위로 활발히 연구가 진행되고 있는 실정이다<sup>2-5)</sup>.

本主題와 關連하여 산발적으로 生化學的 營養實驗調査 및 醫學的 研究가 加해지고 있으나<sup>6)</sup> 한국 전통음식에 대한 現代營養學 기준에서 평가된 종합적 研究는 거의 없다.

이의 基本資料로 우선 既成 食習慣에서 이루어지는 慣例食生活 내용을 現代의 營養科學知識을 토대로 하여 총괄적인 분석과 평가를 하였다.

### I. 減食과 長壽의 科學性

“閨閣叢書”에는 다음과 같은 말이 있다. “그러므로 음식으로 의약을 삼아 나날이 부치는 듯하게 먹어야 하나……”

음식의 제한으로 수명을 늘렸다는 실험의 한 방법으로서 McCay, Pope, Lunsford<sup>7)</sup> 등의 실험에서 쥐의 性

成熟이 연장되며, 제한된 식품섭취로 제한된 수명을 연장시킬 수 있다는 것이다. 생명을 연장시킨 기간은 실험마다 同一하지는 않지만 하여간 이 연장에 있어서 여성보다 남성의 연장율이 컸다는 것을 말하고 있으며 Carr, King 그리고 Visscher<sup>8)</sup> 등은 3종의 생쥐의 成長期에 심한 식사제한을 함으로써 수명을 2배로 증가시켰다는 것을 말하고 있다.

만약에 전 국민이 식사제한이나 운동으로 비만을 피한다고 하면 수명의 증가는 4~5년 보다 많아질 수 있다는 것이 現代科學으로 증명되어 있다.

### II. 節食飲食의 科學性

韓國의 節食風俗에는 인간과 자연과의 지혜로운 조화를 이루게 한 것이 있으며 食生活에도 이 哲學의 根據에서 지극히 營養上 科學的인 것이 많다.

#### 1. 嚼栗方

정월 보름이 되면 堅果類인 밤, 호두, 잣, 호콩등을 가정에서 먹는데 그것을 일년에 한번 먹으면 현태가 없어진다고 하는 속담이 있다.

밤의 主成分은 역시 糖質로서 과반은 전분이고 蔗糖이 主가 된다. 또한 ascorbic acid를 20mg%까지 갖고 있다. 이러한 ascorbic acid가 포함되어 있는 날밤은 정월 보름때 먹게 되면, 부족한 ascorbic acid를 얻을 수 있게 되고, 생밤 10톨만 먹으면 ascorbic acid

1) 1975年度 產學財團 學術研究費의 研究發表임.

의 必要量을 충족할 수 있게 되는 것을 볼 때, 밤은 겨울철의 음식으로 毛細管의 탄력성을 주는데, 이 ascorbic acid가 중요한 역할을 하고 있다<sup>9)</sup>.

호두나 잣은 蛋白質도 포함되어 있지만 必須脂肪酸인 linoleic acid가 構成脂肪酸의 약 73%를 차지하고 있다고 하므로 조금 먹어도 우리가 섭취하는 必須脂肪酸의 量은 상당히 높다고 할 수 있다.

또한  $\alpha$ -tocopherol이 호두나 잣등의 堅果類에 많이 들어 있다<sup>10)</sup>.

근래에 와서  $\alpha$ -tocopherol은 抗脂肪性肝因子, 또 酸化劑로서 유명하다<sup>11)</sup>. 그러므로 vitamin A나 C등이 體內에서 酸化되는 것을 막는 것은 물론 不飽和된 必須脂肪酸의 酸化를 막아준다. 또한 老化를 방지해주는 데 필요한 것이라고 해서 日本사람들은 이것에 관해 상당히 많은 보고를 하고 있다.

보름에 호두를 깨어 먹으면 일년내내 천태가 안난다는 것은 역시 必須脂肪酸이 부족일 때, 우리 몸이 헐거나 버짐등이 나기 쉽고, 애기들의 습진을 막는데 효과적이라는 과학적인 뒷받침을 갖고 있다.

## 2. 立春節食 五幸盤方

立春에는 5種의 菜蔬를 料理하여 먹으면서 迎新의 뜻을 더욱 새로이 하였다. 즉 이렇게 新春의 自生香菜를 料理해 먹음으로서 新春을 맞이하는 감회를 새로이 한 듯하며, 이런 節食風俗은 봄맞이하는 기분만 아니라 생체가 부족했던 겨울을 지내고난 후의 ascorbic acid 攝取의 필요성으로 생각하여도 合理化된 食習慣이라고 생각한다<sup>12)</sup>.

野生草의 營養研究에 의하면<sup>13)</sup> 食用 나물을 채취 최소 세번씩 분석정량하여 평균치를 낸 실험결과를 보면 野生草는 대체로 많은 量의 ascorbic acid를 함유하고 있다(머느리 배꼽은 최고치가 257mg%나 되며, 들나물은 33mg%이다). 野生草 섭취는 계절적인 風味의 맛보다 부족한 ascorbic acid를 보충할 수 있으므로 營養的으로 유리하다고 하겠다.

## Ⅲ. 食品配合上的 科學性

### 1. 穀類飲食과 amylase

무우떡이 古來에서부터 내려왔는데, 무우에는 곡류에 없는 ascorbic acid(44mg%)<sup>14)</sup>를 보완해 주고 酵素에 있어서 amylase가 특히 많기 때문에 소화를 돕는 작용을 한다<sup>15)</sup>. 또한 떡을 썰때 무우조각에 칼을 닦아서 하면 잘 썰린다는 말이 역시 칼에 묻은 떡의 澱粉

이 amylase에 의하여 糖化되어 可溶性이 되는 것이라고 볼 수 있다. 이런 점은 食品의 配合에 있어서 상당히 科學的이라고 할 수가 있다.

## 2. 마늘과 肉類

Allicin은 thiamine 자체로서는 파괴되기 쉬운 것이나, 흡수될 때까지 alithiamine의 형태로 되어서 결과적으로 thiamine의 흡수를 촉진 시키는 역할을 한다고 알려지고 있다.

돼지고기는 vitamin B<sub>1</sub>의 富源체이므로 마늘과 돼지고기는 蛋白質의 消化率이나 vitamin B<sub>1</sub>의 흡수효과로도 科學的이라고 할 수 있다. 또한 穀食 위주의 韓國人 食生活에서 마늘의 섭취는 營養上 유리하다.

蛋白質과의 결합작용도 vitamin B<sub>1</sub>과의 결합작용과 마찬가지로 allicin과 蛋白質이 결합하면 蛋白質의 구조를 조금 변화시켜 消化를 촉진시키는 것으로 알려져 있어서 마늘을 고기와 같이 먹었을 때 消化에 유리한 것이다<sup>16)</sup>.

## 3. 混食의 科學性

식사로부터 질이 좋지 않은 蛋白質을 섭취할 때는 蛋白質의 결핍이 되기 쉬우며, 이때 단지 섭취량만을 증가시킨다고 이 문제가 해결되는 것은 아니다. 食餌 蛋白質의 質을 개선하는데는 첫째, 아미노산의 첨가, 둘째, 蛋白質의 첨가, 세째로 2種 이상의 蛋白質의 혼합으로 蛋白質의 質을 개선할 수가 있다<sup>17)</sup>.

蛋白質營養은 食餌에 동물성식품을 더 보충하는 것이 좋으며, 또한 값이 싸고 질이 좋은 야채나 콩을 섞은 혼식이 좋다<sup>18)</sup>.

표 1에는 각종 발증류와 비빔밥의 영양가 비교를 표시하였다. 곡식以外的의 副 食品이 混合되었을때 그 음식은 균형된 식사로 변한다. 특히 단백질, 지방, vitamin A, vitamin B<sub>2</sub>, ascorbic acid에서 유리한 營養 向上을 보인다.

## Ⅳ. 醱酵 飲食

### 1. 醬類의 科學性과 非科學性

醬類에는 amino acids와 vitamins의 영양소가 있어 소금을 조미료로 사용하는 것보다 영양상 유리하다. 在來式 간장중에서 alanine, valine, leucine, proline, phenylalanine, tyrosine, serine, cystine, methionine, histidine, lysine, aspartic acid, glutamic acid 등 13種을 그리고 改良式 간장중에는 在來式에서 缺출된 것

1. 각종밥종류와 비빔밥의 영양가 비교

음 식 명	Cal	Prot(g)	Fat(g)	CHO(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	Vitamins				
							A(I.U.)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	Niacin(mg)	C(mg)
흰 밥	100	1.9	0.1	22.8	7.1	0.1	—	0.03	0.01	0.45	—
쌀 밥	100	2.3	0.1	20.9	9.8	0.3	0.4	0.04	0.02	0.47	—
콩 밥	100	2.4	0.5	21.4	9.5	0.3	0.3	0.05	0.02	0.05	—
오곡 밥	100	2.7	0.5	21.1	10.4	0.4	0.4	0.09	0.02	0.58	—
찰 밥	100	1.9	0.8	20.3	7.5	0.4	0.2	0.04	0.03	0.37	—
보리 밥	100	2.1	0.2	13.2	4.1	0.2	—	0.04	0.02	0.52	—
평 균	100	2.2	0.3	19.9	8.0	0.2	0.2	0.04	0.02	0.40	—
콩나물밥	100	2.2	0.2	22.2	9.4	0.2	13.2	0.04	0.02	0.50	1.13
볶음 밥	100	4.7	7.6	2.6	16.4	1.0	1679.3	0.05	0.06	1.23	2.86
야채 밥	100	2.8	2.7	16.6	8.7	0.3	178.8	0.11	0.03	0.66	1.17
비빔 밥	100	41.8	2.9	13.9	20.2	0.9	354.3	0.04	0.09	1.04	2.68
평 균	100	12.87	3.35	13.82	13.67	0.6	556.4	0.06	0.05	0.85	1.96

외에 threonine 을 더하여 14種을 검출하고 있다<sup>19,20</sup>.

고추장의 경우는 gram 당 5mg 의 ascorbic acid 가 함유되어 있으며<sup>21</sup>, 이는 ascorbic acid 의 급원으로서 주요한 식품이라고 하겠다. 그리고 고추장중의 β-carotene 은 g 당 14 mcg 의 양이 함유되어 있다. 고추장에서 상당량의 α-tocopherol 이 존재하고 있으며, 실험결과 고추장의 무색 鹽化物이 β-carotene 에 대하여 抗酸化력을 가지고 있고, 그 중에는 tocopherol 과 그 외에 다른 물질이 있다고 한다<sup>22</sup>.

메주나 청국장 발효에 있어 thiamine, riboflavin, 및 niacin 들이 제법 증가하고 있음은 또한 흥미있는 일이다. 더 다행한 일은 장류가 대개 강력한 抗酸化력을 갖고 있는 점이다. 즉 각종 vitamins 를 안정하게 보호할 수 있는 antioxidant 의 膽體로서 이상적인 것으로 저자는 믿고 있다.

최근 Aspergillus flavus 의 대사산물로 aflatoxin 의 毒性和 發癌性이 알려짐으로서 곰팡이에 의한 有毒性 mycotoxin 에 대한 관심이 높아가고 있다.

一部 학자들은 aflatoxin 의 生成에 있어 大豆는 이상적 背景가 못된다는 점과 aflatoxin 들은 光化學의 由로 불안정하다는 점은 다행한 일일지 모른다<sup>23-26</sup>.

醬의 製造過程等이 傳來되는 口傳에 의존되지 말고 食品化學의 研究가 뒷받침되어야 하겠다.

기초적 연구는 有效菌의 탐색, screening에 있어서 酵素化學의 평가와 더불어 귀중한 criteria 가 될 수 있을 것이다. 분리해 낸 미생물의 대사산물이 風味保存上에 미치는 영양을 검토하는 많은 문제가 있겠으며

이때 異味, 異臭, 有毒成分들을 포함한 諸成分들의 검출은 의의 있는 일이다.

鄭과 權<sup>27</sup>은 大豆 및 간장에서 aflatoxin G<sub>1</sub>과 메주 및 된장에서 aflatoxin G<sub>1</sub>과 G<sub>2</sub>의 존재를 확인할 수 있었다고 한다.

2. 김치의 科學性和 非科學性

신선한 소재류를 가지고 적당한 숙성을 거친 김치류는 1日 ascorbic acid 의 필요량의 80% 이상이나 포함되어 있다고 한다<sup>6</sup>.

또 마늘의 allacin 은 vitamin B<sub>1</sub>의 體內保有를 위해서 효과있게 흡수를 촉진시키고 體液을 조절함에 있어서 알카리를 부여하고 연한 cellulose 는 便秘를 방지하고 숙성에 따라 乳酸菌이 有害菌을 억제하여 異常醱酵을 막을 수 있고, 조미료인 것갈, 생선은 양질의 amino acid 급원이 될 수 있고, 숙성시기에는 有機酸, 알콜 ester 를 생성함으로써 口味와 食慾을 돋군다 겨울철 동안 필요한 급원식품으로 vitamin A, ascorbic acid, 무기질의 필요한 영양성분이라 할 수 있다.

韓, 高<sup>28</sup>, 그리고 蘇<sup>29</sup>는 여름철 김치 및 김장김치를 만들 때 사용할 수 있는 대부분의 調味料內에서의 蛔虫의 感染期型蛔虫卵子是 實驗滿期 40일에도 소수 생존해 있었으나, 마늘 및 겨자는 蛔虫卵의 생육을 저하하였으며, 특히 未發育 卵子에 더 현저히 작용하였다.

Ascorbic acid 는 처음 1주일에 당초 함량의 약 반으로 감소하였으나 그후 다시 점차 증가하여 3주일에 최고 함량을 나타냈다.

한편 나박김치의 vitamin B<sub>12</sub>의 함량 변화를 조사한 바에 의하면, 처음부터 점차 증가하고 ascorbic acid는 숙성 초기에 약간 증가를 보인 후 점차 감소하여 酸敗時에는 30%만 남는다고 하였다.

1955년 權<sup>30)</sup>에 의하여 김치의 細菌學的 研究가發表된 이후 최근까지 김치의 微生物學的 研究가 계속되어 왔고, 김치의 成分 分析이나 김치가 成熟함에 따른 成分의 變化에 대해서는 1958년 金<sup>31)</sup>, 等과 李<sup>32)</sup>等이 분석 발표한데 이어 역시 최근까지 연구가 계속되어 오고 있다. 김치의 발효과정을 대체적으로 숙성기간, 균일한 상태를 유지하는 기간, 및 산패와 연부현상이 일어나는 기간으로 구분할 수 있다.

안<sup>33)</sup>의 연구보고에 의하면 김치에 당근을 섞었을 때 10%의 vitamin 減量이 일어난다고 하였다.

### 3. 젓갈의 非科學性

젓갈은 한번에 먹는 양이 적고, 짜기때문에 이것으로 인해서 곡식의 偏食을 조장할 수 있다. 즉 짠 음식을 먹는데서 오는 血壓問題와 更年期에 있어서의 營養이 問題가 되며, 한편으로는 곡식의 餵食을 조장시키는 원인이 된다. 다시 말해서 젓갈은 먹는 양이 소량이므로 그 속에 들어있는 영양분은 vitamin B<sub>12</sub>, 또 특수한 것 이외에는 별로 문제가 되지 않는다, Vitamin A, vitamin B, ascorbic acid, 역시 그 함량과 젓갈의 섭취량으로 볼때 의의가 깊은 것이라고는 생각되지 않는다

## V. 調味食品

### 1. 고추의 科學性과 非科學性

고추는 韓國人 食사에서 매우 중요하게 사용되는 調味料의 하나이다. Capsaicin이라는 辛味成分이 胃液의 分泌를 자극한다면 calcium 溶解性도 그의 섭취에 따라 증가될 수 있을 것이다라는 가설로 부터<sup>34)</sup> 실험을 하였다. 실험결과는 고추의 2.5~3.6%의 첨가에 있어서 calcium의 消化吸收率은 對照群보다 實驗群이 약 18%나 높았다. 이는 고추가루가 食餌中の calcium의 溶解性에 영향을 주는 것 같다.

또한 혈청 β-carotene과 vitamin A 양은 고추가루 食餌에서 약간의 증가 경향을 보였다.

韓國人과 日本人 死體의 胃粘膜 比고를 佐藤<sup>35)</sup>는 관찰하였다. 그 결과 한국인은 年齡 및 性別, 또는 死因에 관계없이 胃內面에 있어서 일관하게 분명한 변화를 나타냈으며, 그의 판정 소견은 慢性增殖層細胞의 脂肪

變性도 주목할만한 것이라고 보고 하였다. 고추의 과잉 섭취는 소위 慢性增殖性胃炎의 發生과 밀접한 관계가 있으며, 이때 특히 고추가루의 습관적 섭취와 밀접한 관계가 있다고 추정된다<sup>36)</sup>.

### 2. 깨의 科學性

깨의 構成脂肪酸의 하나인 linoleic acid는 중요한 脫 cholesterol 작용을 한다. linoleic acid는 깨속에 적어도 36.8%나 함유되어 있어서 이것은 常食하면 血清內의 cholesterol은 줄어든다고 할 수가 있다. 또 깨는 변비 그 자체의 치유에 효과가 있는 linoleic acid, vitamin B, glyceride를 함유하고 있어서 便秘의 원인이 되는 諸病을 방어하며, 또 변비해소약으로서 깨의 효용이 많이 평가되고 있다.

깨는 또 무기질의 함량이 높아서 탄 식품이 1% 내외의 灰分을 가지고 있는데, 깨 100g 중에는 Ca이 630mg, Na 4mg, P가 850mg, Fe가 160mg을 함유하고 있어서 Ca과 P의 함량이 뛰어나다.

또 양질의 蛋白質을 가지고 있어서 거기에 포함되어 있는 amino acid가 십수종에 달한다.

## VI. 韓國式 調理法の 科學性과 非科學性

데친 나물을 기름에 무쳐먹는 것은 채소중의 脂溶性 vitamin A, D 와 K를 腸內에서 吸收시키는데 營養上 유리하다<sup>37)</sup>.

데친 야채를 조리할 때 마늘가루를 첨가했을 경우 ascorbic acid의 殘存率은 8.9~17.5% 더 높았다<sup>38)</sup>.

李의 研究<sup>39)</sup>에 의하면 데친 숙주를 참기름, 마늘장고추장등으로 무쳐들때 ascorbic acid 감소율이 현저하게 높아졌다고 한다.

한국음식에 많은 찌게, 국국물등은 소체를 삶거나 데친물을 조리용수로 사용한다<sup>40)</sup>.

채소의 調理에 의한 ascorbic acid의 損失原因은 加熱에 의한 自動酸化, 汁液에의 溶出, 채소의 ascorbic acid 酸化酵素에 의한 酸化, Cu 이온의 觸媒에 의한 酸化등을 들 수 있다.

1) 調理法에 따른 ascorbic acid의 파괴율은 데쳤을 때는 40%, 찌거나 기름에 볶았을 때는 20%이며, 그냥 삶았을 때는 50%라고 한다. 데치는 방법이 많은 한국음식의 조리법은 ascorbic acid의 파괴율이 높음을 알 수 있다.

2) Ascorbic acid는 alkali 性에서 酸化된다<sup>41)</sup>.

나물의 초록색을 더욱 아름답게 하기 위하여 젓물이

나 중조를 나물을 삶을 때 넣는다.

3) 채소를 썰어서 삶거나 데친다.

무우를 통째로 삶았을 때의 ascorbic acid의 殘存率은 90.3%이고 1cm 각 0.2cm 두께로 썰은 것은 45%였다 연료의 손실을 고려치 않는다면 되도록 큰 토막이 더 영양적이다<sup>42)</sup>.

### Ⅷ. 채소저장법

在來式 채소乾燥法(시래기 만드는 法)은 非學科的이다. 우리는 김장때 무우일이나, 여름에 고추일을 그냥 大氣中에서 방치하여 자연건조한다. 이 방법은 채소중에 남아 있는 酸化酵素로 채소의 빛을 누렇게 變色시키고 또 vitamins 함량에 큰 손실을 준다<sup>43)</sup>.

무우일, 배추의 녹색부분을 모두 삶은 후 24시간 水浸했을 때는 환원형 ascorbic acid의 殘存率이 전혀 없다. 고로 우리들의 겨울철 우거지 조리법에 유의해야 하겠다.

## Ⅷ. 기 타

### 1. 食品의 맛과 溫度

“閩閩叢書”에는 다음과 같은 말이 있다. 「무릇 봄에는 신 것이 많고, 여름에는 쓴 것이 많고, 가을에는 매운 것이 많고, 겨울에는 짠 것이 많으니 맛을 고르게 함을 일컬었고 달다 하였다」 즉 그것은 이 말을 근거로 해서 맛의 科學을 보면, 신맛은 5°C~25°C, 단맛은 20°C~50°C 짠맛은 30°C~40°C, 쓴맛은 40°C~50°C, 매운맛은 50°C~60°C에서 최적이다. 즉 이것을 보면 여름에는 쓴 것이 많다고 했는데 역시 溫度가 높을 때 오는 맛의 特性이라고 볼 수가 있고, 봄에는 신 것이 많다고 했는데 5°C~25°C 이 때에 더욱 신 것을 느끼는 적당한 온도이기 때문이다. 겨울에는 짠 것이 많다고 했는데, 이 것은 한국 식생활에서 겨울철 곡식편식의 특성에서 오는 원인이라고 보겠다. 참고로 음식의 적온은 뜨거운 soup, 된장국 등은 70°C, 전골 95°C, 커피, 홍차는 65°C로 되어 있다.

Glutamic acid는 旨味成分으로 알려져 있다.

조와 권은<sup>44)</sup> 韓國 常用食品 76種에 대한 총 GA 및 遊離 GA 함량을 glutamate decarboxylase를 사용한 점압법에 의해 측정하였다. 그 결과 韓國인의 총 GA 섭취량은 9~16g 이었다고 한다. 그러나 韓國食品中에서 遊離 GA를 가장 많이 함유하고 있는 것으로 간장이 두드러지게 나타나 있다고 한다.

### 2. 韓國飲食의 멋과 風流

韓國飲食에는 自然의 멋과 風流가 깃든 음식이 많다 예를 들어서 梅花茶, 이것을 “閩閩叢書”에서 보면 「절 달이 지난 뒤, 대칼로 반단 된 매화봉우리를 따내서 말려 꿀에 넣어 둔다. 여름날씨 한창 내리쬐일때 그것을 물에 넣으면 꽃이 즉시 뜨고, 맑은 香氣가 사랑스럽다 국화도 이 法으로 한다」 이러한 것은 참 아름다운 서정이 깃든 것이고 음식의 香趣를 높여준 것이라고 볼 수 있다.

### 3. 土俗 飲食

土俗의인 傳來飲食에서 영양가가 높은 여러가지 음식이 있고 季節의으로 영양상 유리한 음식이 韓國에는 많다. 다음에 그 예의 하나를 제시한다.

#### 鰵魚湯

미꾸라지 요리인 추어탕은 늦여름과 가을에 제맛을 갖게 된다. 미꾸라지의 영양가는 다음과 같다. 蛋白質 약 16.1g%, 脂肪 2g%, Ca 640mg%, Fe 8mg%, vitamin A 30mcg, vitamin B<sub>2</sub> 0.2mg%, 이다<sup>45)</sup>. Vitamin D는 특히 알과 난소에 많이 들어 있으며, 우리나라 곡식에 vitamin A가 부족한데 이 추어탕은 그 vitamin A를 양질의 vitamin A로 공급하는 우수한 식품이며, 또 vitamin D도 이것을 내장까지 함께 끓여서 조리하기 때문에 vitamin A, vitamin D를 허실 시키지 않는다. 또한 뼈까지 먹을 수 있으므로 Ca이 부족되기 쉬운 우리 식생활에 좋은 공급체가 되고, 또한 두부를 잘아 넣기 때문에 amino acid 組成도 대단히 좋으리라 생각한다. Fe 및 각종 채소에서 오는 섬유질도 따라서 얻을 수가 있다.

### 4. 食品 禁忌

보다 많은 영양섭취와 보다 좋은 균형을 요구하는 임신, 분만, 수유부 ‘이유기의 어린이’ 환자들에게 때로는 현대의학과 전혀 상반되는 鄉土食餌療法이 보급되어 있다<sup>46)</sup>. 추<sup>46)</sup>는 임의로 선발된 농가 321戶를 대상으로 한 食品禁忌 實態調査의 결과를 나타내었으며, 그것을 보면 임신기에 있어서는 오리고기를 으뜸으로 하여 닭고기, 고기뼈, 豕肉, 문어等, 主로 動物性 蛋白質 食品이었다.

授乳期에는 殆半數에 가까운 農家에서 綠色菜蔬를 禁忌하며, 人蔘, 미나리, 甘酒 등의 食品을 가리먹고 있다고 한다.

### 5. 食單의 非學科性

음식점, 여관, 호텔 등에서 내놓은 食單은 營養의인

配合의 고려보다는 가치수에 너무 치중하여 만든 것이 대부분이다. 이러한 격식의 食生活 방법은 경제뿐만 아니라 위생면에서도 대단히 非合理的이고 또 작업면에서도 energy의 낭비와 아울러 영업능률을 저하시킨다고 본다.

韓國에서는 처음으로 張과 그의 동료연구자들<sup>47)</sup>의 표준식단, 표준조리법, 또는 우리나라 제래식단의 간소화 방법과 거기에서 한걸음 더 나아가 한그릇 음식, cafeteria식, 분식의 올바른 방법 등을 구체적으로 연구하였다. 그러나 아직도 표준식단의 보호는 철저히 못하다.

### 參 考 文 獻

- 1) Hartog, D.: *Opening remarks, Xth Internal Congress, Kyoto, Japan, 1975.*
- 2) Barholomew, M.J., and F.D. Poston.: *Effect of food Taboos on prenatal Nutrition, J. Nutr. Ed., 2 (summer 1970) pp. 15-17.*
- 3) Devatdas, R.P.: *Social and Cultural Factors Influencing Malnutrition, J. Home Econ., 62:164, 1970.*
- 4) Stiff, K.R.: *Nutritive Value of Diets Today and 50 Years Ago, Nutr. Rev. 21:257-9, 1963.*
- 5) Trulson, M.F.: *The American Diet-Past and Present, Am. J. Clin. Nutr., 7:91-7 1959.*
- 6) 李琦烈: 한국 식생활의 영양화학적 연구. 연세대학교 대학원, 1973.
- 7) McCay, C. M., F. Pope, and W. Lunsford.: *Experimental Prolongation of the Life Span, Bull. New York Acad. Med., 32-91, 1956.*
- 8) Alfin-Slater, R.B.: *Fats, Essential Fatty Acids, and Ascorbic Acid, J. Am. Dietet. Assoc. 64:168, 1974.*
- 9) Booth, V.H., and M.P. Barford.: *Tocopherol Content of Fruits and Vegetables, Brit. J. Nutr., 17:575, 1953.*
- 10) Green, J., and J. Bunyan.: *Vitamin E and the Biological Antioxidant Theory, Nutr. Abstr. Rev. 39:321, 1969,*
- 11) Lee, K. Y., et al.: *Dietary Survey of Korean Farmers, J. Home Economics, 54:205, 1962.*
- 12) 婦學: 延世大 家政大學 學術誌, 1호 p 17-23, 1968.
- 13) 한국인 영양권장량: FAO 한국협회, 1975.
- 14) 李盛雨, 金尙淳: 營養食品化學, 修學社, 1974.
- 15) 渡邊正: 마늘健康法, 光文社, 1975.
- 16) Hegsted, D.M.: *Amino Acid Fortification and Protein Problem, Am. J. Clin. Nutr., 21: 688, 1968.*
- 17) 성락용: 국민 영양식을 위한 경제적 시안, 1976年度 한국 영양학회 춘계 학술 심포지움
- 18) 장지현: 제래식 및 개량식 한국 간장중의 화학성분인 유리 아미노산에 대하여 서울 농업대학 논문집 제1호 1963.
- 19) 신흥대, 윤주역: 막장의 아미노산 조성에 관한 연구, 대한화학회지 7:6, 1963.
- 20) 정지홍, 조백현, 이춘영: 고추장 성분에 관한 연구, 농화학회지, 4:43, 1913.
- 21) 이춘영, 안승요: 식품중의 carotene 항산화 물질에 관한 연구. 과학회보, 9:37, 1960.
- 22) Sargent, K., A. Sheridam, J. O'Kelly, and R. B.A. Carnaghan.: *Nature, 192:1096, 1961.*
- 23) Schoental, R.: *Annual Review of Pharmacology, 7:343, 1967.*
- 24) Shank, R.C., P. Siddhichai, N. Subhamara-Pravati, J.E. Gordon and G.N. Wogan.: *Food Cosmet, Toxicol, 10:181, 1972.*
- 25) Kurata, H., H. Tnabe, K. Kanota, S. Vdagawa and M. Idrinoe.: *J. Food Hygienic Society of Japan, 9:29, 1968.*
- 26) 정용, 권숙표: 한국 음식중의 Aflatoxin의 함유에 관한 연구 예방의학회지 2:1, 1969.
- 27) Han, S.S. and K.D. Koh.: *Resistency of Ascariis Eggs in Korean Pickles, 10:10-15, 1952.*
- 28) 保健及 醫學: 大學民國 保健部 發行, 10:10~15, 1952.
- 29) 소진탁: 蛔虫卵의 「김치」 및 그 성분안에서의 발육 및 그 저항력, 대한가정학회지 1:44, 1959.
- 30) 權肅杓: 김치의 세균학적 연구(제1보), 분리한 균에 대하여, 中央化學 研究所 報告, 4:42, 1955.
- 31) 金點植, 金一銘, 權泰完: 茶類浸漬食品에 關한 研究(제1보)—동치미 원료 및 통김치 중의 당분에 關하여 研究報告書(科研) 201, 1958.
- 32) 李仁宰, 金星翹, 許鈴: 한국 발효식품에 대한 생물화학적 연구(제9보)—침채류의 발효에 따르는

- vit. B<sub>12</sub>의 변화에 대하여 中央化學研究所報告, 7.8, 1958.
- 33) 안숙자 : 대한 가정학회지, 10, 2, 1968.
- 34) Lee, K.Y. et al.: *Yonsei Med. J.*, 3:18, 1958.
- 35) Sato, N.: *Chosun Med. Assoc.*, 21:1524, 1930.
- 36) Chai, Z.U.: *Ibid.*, 21:1449, 1930.
- 37) Guthrie, H.A.: *Introductory Nutrition*, Mosby, 1975.
- 38) 임양순 : 유기 화합물질이 조리시 야채중의 함량에 미치는 영향에 관하여, 대한가정학회지 12:14, 1974.
- 39) 이성우 : 숙주의 영양성장과 한국적인 조리에 의한 vitamin C의 소장에 관한 연구. 대한가정학회지 3:27, 1962.
- 40) 박정식 : 진국학술지, 10:501, 1969.
- 41) Lowe, B.: *Experimental Cookery*, John Wiley & Sons, Inc., 1955.
- 42) 강신주 : 상용소재의 부신에 따른 ascorbic acid의 양과 조기방법에 따른 ascorbic acid, 양의 변화, 대한 가정학회지, 4:47, 1965.
- 43) *Human Nutrition Research Division, Home Canning of Fruits and Vegetables, Home and Garden Bulletin. No. 56, U.S. Dept. of Agr. Washington, D.C. Rev. 1965.*
- 44) 조재선, 권태완 : 한국 식품중 glutamic acid의 함량과 한국인의 glutamic acid 섭취량 산정에 관한 연구, 한국 식품과학회지. 3:94, 1971.
- 45) Henderson, L.M.: *Programs to Combat Nutritional Quakery. J. Am. Diet. Assoc.*, 64:372, 1974.
- 46) 모수미 : 한국 농촌의 식품급기에 관한 연구. 대한 가정학회지, 5:15, 1966.
- 48) 장명옥, 현기순, 이혜수, 윤서석, 황혜성 : 식생활 간소화를 위한 표준식단에 관한 연구, 대한 가정학회지. 13, 9, 1971.