

## 한국전통식단의 영양가 분석

이철호·류시생

고려대학교 식품공학과  
(1988年 10月 15日 接受)

## Nutritional Evaluation of Korean Traditional Diet

Cherl-Ho Lee, Si-Saeng Ryu

Department of Food Technology

Korea University, Seoul

(Received October 15, 1988)

### Abstract

The nutritional value of Korean traditional diet was estimated by using the 7-dish meal of Kim Ho Jik (1944) and the standard weekly menu of Bang Sin Young (1957), and compared to the current Recommended Daily Allowance of Korean. The Korean traditional diets were estimated to be able to supply 2,000-2,500 Kcal and 80-90g of protein per day. The constitution of energy was made by 73-77% carbohydrate, 15-18% protein and 10-12% lipid. The content of animal protein was 20-30% of total protein. The Korean traditional diet could supply sufficient amounts of protein, minerals and vitamins for an adult male, if the energy intake exceeds 2,000 Kcal per day.

### I. 서 론

우리민족이 한반도에서 5천년 동안 문화민족으로 발전하기 위하여는 적절한 영양공급이 필수적인 것이며 이러한 역사 속에서 형성된 우리의 식단에는 한국인에 대한 오랜동안의 인체 실험결과가 숨어 있다고 본다. 동의보감(1611, 허 준), 산림경제(1715, 홍만선), 임원십육지(1827, 서유구), 시의전서(1800년대말, 저자미상) 등 수많은 고전에 한반도에서 재배되는 식량자원과 이들의 가공 및 이용방법과 섭생을 위한 섭취방법들이 기술되어 있다.<sup>1)</sup> 이들 문헌의 내용을 종합하여 보면 한국인의 전통적인 식단구성은 밥과 죽을 주식으로 하고 국, 찌개, 김치, 지짐, 나물, 구이 등을 반찬으로 하는 기본식과 국수, 만두, 떡 등의 보조식 및 과점, 음료, 술 등의 기호식으로 이루어져 있음을 알 수 있다. 특히 우리의 전통식단은 첩반상이라는 표준식단체계를 가지고 있다. 한국인의 전통표준식단체계에 관한 연구들에 의하면 밥, 국, 김치로 된 기본식단에 나물, 구이, 젓갈, 숙육, 자반, 생채, 회, 전의 순서로 반찬이 첨가됨에 따라 3첩, 5첩, 7첩, 9첩반상으로 격상된

다.<sup>2,3,4)</sup> 우리의 전통규범으로 전해 내려오는 표준식단은 일반 대중의 영양섭취와는 거리가 먼 사회 부유층을 위한 것으로 판단된다. 그러나 이들 전통표준식단은 한국인의 오랜 경험을 통하여 가장 바람직하다고 판단하였고 식의동원의 사상에서 권장되어 왔던 식사목표의 구현방법이었다는 점에서 커다란 의미가 있는 것이다.

본 연구에서는 전통표준식단의 양적구성을 알아 볼 수 있는 비교적 오래된 자료들을 이용하여 그 영양가를 평가하였으며 여기에서 얻어진 자료들을 분석하여 전통표준식단이 추구하는 식사목표를 알아보려 하였다.

### II. 재료 및 방법

본 연구에 사용된 한국인 전통표준식단은 김호직<sup>5)</sup>의 식물개론(1944)에 수록된 7첩반상의 영양가 분석표와 방신영<sup>6)</sup>의 우리나라 음식 만드는 법 제 30개정판(1957)에 수록된 식단표 참고예이다. 김호직의 7첩반상에 대한 영양가 분석표에 나오는 음식재료의 분량을 '최근의 식품성분표'<sup>7)</sup>에 근거하여 영양가 평가를 다시 하였다. 표 1은 김호직의 7첩반상 구성으로부터 새로이

표 1. 김호직의 7첩반상구성으로부터 산출된 영양가표

요리명	세	량	중량	열량	탄수화물	지방	단백질	비타민	칼슘	철	Vit.A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	니아신	Vit-C	
		g	Cal	g	g	g	g	mg	mg	mg	μU	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	
밥	백미	200	732	13.6	2	159.2	0.8	1	10	200	7.4	0	0.3	0.16	3	0
두부단자국	국	10	31	2.14	0.06	5.66	0.37	0.32	12.4	41.3	0.52	-	0.056	0.013	0.18	0
	두부	35	31.9	3.01	1.9	0.6	0.1	0.32	63.4	32.9	0.77	0	0.011	0.011	0.175	0
	외고기	35	45.9	7.98	1.29	0	0	0.35	6.65	49.7	1.68	5.25	0.042	0.221	5.705	0
	숙주나물	10	1.6	0.34	0.04	0.12	0.04	0.05	0.4	4.6	0.14	58.8	0.004	0.045	0.06	0.14
	표고버섯	20	51.4	3.74	0.34	12.02	1.14	0.96	3.8	50	0.8	0	0.128	1.246	2.1	0
	계란	20	33	2.54	2.42	0	0	0.24	13.4	52.8	0.54	184	0.02	0.06	0.02	0
	달걀	16	55.7	2.21	0.16	11.34	0.03	0.06	2.08	19.0	0.13	0	0.016	0.1	0.096	0
굴	전굴	200	126	15.2	3.2	8	0	3.2	296	220	12.1	514	1.02	0.8	7.4	0
	계란	35	57.7	4.45	4.24	0	0	0.42	23.4	92.4	0.95	322	0.035	0.105	0.035	0
	달걀	20	69.6	2.76	0.2	14.18	0.04	0.08	2.6	23.8	0.16	0	0.02	0.01	0.12	0
	기름	10	88.4	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
소고기구이	우육	100	131	22.8	3.7	0	0	2.0	19	142	4.8	15	0.12	0.63	16.3	0
말린명태우침	명태살	11	38.4	8.75	0.11	-	-	0.49	0.22	47.6	1.8	-	-	-	-	-
	소미료															
각두기우	우	30	9	0.6	0.03	1.83	0.27	0.18	18.6	8.7	0.27	0	0	0	1.17	13.2
	소미료															
권육	우육	30	39.3	6.84	1.11	0	0	0.3	5.7	42.6	1.44	4.5	0.036	0.189	4.89	0
	명란	30	37.2	7.8	0.3	0.3	0	2.4	5.4	39.3	0.9	60	0.15	0.12	0.27	0
식감치나물	식감치	100	17	2.6	0.7	1.2	0.7	1.1	36	32	4.2	8320	0.12	0.38	0.7	64
부침	소미료															
	계란	20	33	2.54	2.42	0	0	0.24	13.4	52.8	0.54	184	0.02	0.06	0.02	0
	외고기	20	26.2	4.56	0.74	0	0	0.2	3.8	28.4	0.96	3	0.024	0.126	3.26	0
김	과	10	2.8	0.14	0.05	0.56	0.16	0.07	11.1	4.9	0.08	116.60		0.01		2.7
	지배우	70	9.8	0.91	0.14	1.82	0.49	0.35	49	44.1	0.21	178.50	0.042	0.063	0.28	19.6
	소미료															
합계			1671	115.5	35.15	216.8	4.14	13	3596	1234	40.3	9965	2.16	4.35	45.08	99.64
일일권장량	남자 20-49세		2500	75					600	10	2500	1.3	1.5	17	55	

- (1) 반상구성 및 증량은 김호직(1944)의 조선식물개론에서 인용(저녁식사 한끼분)
- (2) 영양소 산출은 농촌영양개선 연구원 발행 식품성분표(1986) 참조(제 3개정판)

산출한 영양가 계산예이다.

표 2는 방신영의 식단표 참고에 두가지이다. 이 식단 표에 나오는 음식의 분량은 동 저서 앞부분의 조리법에 기술된 양으로 하였다. 최근의 식품성분표<sup>10)</sup>에 근거하여 매일 세끼 식단에서 공급되는 영양가를 산출하고 다시 일주일간의 일일 평균값을 산출하였다. 표 3은 방신영의 식단 참고 제 1예의 월요일 분에 대한 영양가 산출 예를 나타낸 것이다.

### III. 결 과

#### 1. 김호직의 식단에 분석

김호직의 7첩반상 구성을 기초로하여 기본식단에서부터 3첩, 5첩, 7첩반상의 영양가를 평가한 결과는 표 4와 같다. 밥, 국, 김치로 구성된 기본식단 한끼에서 얻을 수 있는 열량은 995 kcal, 단백질 36.5g으로 제 4차 개정 한국인 성인남자 일일 영양권장량<sup>11)</sup>의 40% 및

표 2. 방신영의 우리나라 음식 만드는 법 제 30개정판(1957)에 수록된 식단표

(7) 식단표 참고의 한가지 레						
월 요 일	화 요 일	수 요 일	목 요 일	금 요 일	토 요 일	일 요 일
1. 보리밥	1. 잡곡밥	1. 잡곡밥	1. 잡곡밥	1. 보리밥	1. 잡곡밥	1. 흰밥
아 2. 미역국	2. 콩비지	2. 양배추국	2. 열무지지미	1. 채소국	2. 고추장찌개	2. 무우국
침 3. 김치	3. 채소장앗지	3. 푸추깍뚜기	3. 김치	3. 콩비지	3. 첫저리장아	3. 김치
4. 된장찌개	4.	4.	4.	4. 김치	찌	4. 깍뚜기
1. 찬밥	1. 찬밥	1. 밀밥	1. 편고구마	1. 수집이	1. 밀국수	1. 밀전병
점 2. 끓는물2	2. 끓는물	2. 채소전골	2. 채소국	2. 김치	2. 김치	2. 편고구마
심 3. 김치	3. 된장찌개	3. 채소깍뚜기	3. 김치	3. 장아찌	3. 장아찌	3. 채소나물
4. 깍뚜기	4. 김치	4.	4.			4. 김치
1. 수집이	1. 밀국수	1. 잡곡밥	1. 콩나물밥	1. 잡곡밥	1. 잡곡밥	1. 잡곡밥
저 2. 김치	2. 채소생채	2. 고추잎나물	2. 된장찌개	2. 생선조림	2. 파장아찌	2. 콩나물
녁 3. 나물	3. 김치	3. 부추깍뚜기	3. 김치	3. 김치	3. 김치	3. 김치
(채소)					4. 채소무침	4. 깍뚜기

  

(L) 식단표 참고의 둘째 레						
월 요 일	화 요 일	수 요 일	목 요 일	금 요 일	토 요 일	일 요 일
1. 조밥	1. 흰밥	1. 고구마밥	1. 흰밥	1. 푸른콩밥	1. 흰밥	1. 흰밥
아 2. 감자국	2. 콩나물국	2. 배추국	2. 시금치국	2. 무와저기	2. 호박국	2. 미역국
침 3. 찐지	3. 갈치구이	3. 건대구조림	3. 계란반숙	3. 쪽가나물	3. 무숙상아찌	3. 무생채
4. 콩자반	4. 김치, 깍뚜기	4. 김치, 깍뚜기	4. 김치, 깍뚜기	4. 김치, 깍뚜기	4. 김치	4. 김치, 깍뚜기
1. 편빵	1. 밀수집이	1. 밀국수	1. 비빔밥	1. 밀불레기	1. 밀전병	1. 편케익
점 2. 콩나물	2. 김치	2. 김치	2. 찐지	2. 채소볶음	2. 김치	2. 맑은장국
심 3. 김치	3. 채소볶음	3. 배추속대	3. 보리차	3. 보리차	3. 깍뚜기	3. 실과
4. 보리차		무침			4. 보리차	
1. 콩밥	1. 콩나물밥	1. 김치밥	1. 밀밥	1. 보리밥	1. 보리밥	1. 김치밥
저 2. 된장찌개	2. 무지집이	2. 된장찌개	2. 콩비지찌개	2. 볶은고추장	2. 무우국	2. 무우상아찌
녁 3. 고비나물	3. 감자조림	3. 이리굴젓	3. 생선조림	3. 애호박나물	3. 창란젓	3. 고추상찌개
4. 김치	4. 김치	4. 김치	4. 김치	4. 김치	4. 김치	4. 김치

49%에 해당한다. 칼슘과 비타민A를 제외한 모든 필수 무기물과 비타민의 공급은 권장량의 35%를 훨씬 상회하고 있다.

나물, 구이, 마른반찬이 가미된 3첩반상의 경우 일일 권장량의 47% 수준의 열량, 94% 수준의 단백질, 36% 이상의 무기물과 비타민이 공급될 수 있다. 특히 칼슘과 비타민A를 제외한 무기물과 비타민들이 한꺼에 일일 권장량을 훨씬 넘는 양이 공급될 수 있다.

김호직이 예시한 식단의 특징은 열량공급에 비하여 단백질, 무기물, 비타민 공급이 대단히 높다. 총 단백질중 동물성 단백질의 구성비를 기본식단에서 29% 수준이나 3첩, 5첩으로 되면서 60%와 69%로 각각 증가한다. 총 열량의 구성을 보면 밥, 국, 김치로된 기본식

단이 탄수화물 열량 77%, 단백질 열량 15%, 지방 열량 8%로 이루어져 있으며 3첩, 5첩으로 갈수록 탄수화물 열량이 감소하고 단백질 열량이 크게 증가하나 지방열량은 12% 수준에 머물러 있는 것이 특징이다. 5첩, 7첩반상은 지나치게 많은 영양이 공급되는데 이 경우는 상물림의 식습관에 따라 상당량의 음식이 남겨지는 것으로 판단된다.

저녁식사를 비교적 잘 먹는 우리의 식습관에 비추어 볼 때 김호직의 밥, 국, 김치로 된 기본식단만으로도 성인남자의 균형잡힌 영양공급이 가능한 것으로 평가된다. 즉 김호직의 기본식단은 열량이 충족될 수 있는 양이 섭취된다면 성인의 단백질, 무기물, 비타민 요구량이 함께 충족될 수 있는 균형식단인 것으로 판단된다.

표 3. 방신영(1957)의 우리나라 음식 만드는 법에 나온 식단의 영양가 분석예 (제1예, 월요일)

대	음 식 명	재 료	중량 (g)	열 량 (Kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Vit. A (I.U.)	Vit.B <sub>1</sub> (mg)	Vit.B <sub>2</sub> (mg)	Vit.C (mg)	
아	보 리 밥	쌀	165	597.30	10.40	1.32	131.18	8.25	155.1	5.12	0	0.20	0.13	0	
		보 리	54.3	207.69	6.62	1.22	43.98	25.72	231.48	2.57	0	0.26	0.06	0	
	미 역 국	물 미역	64	123.52	3.84	0.19	26.56	686.08	116.48	12.80	0	0.04	0.12	·	
		쇠 고 기	30	39.30	6.84	1.11	0	5.70	42.60	1.44	4.50	0.04	0.19	0	
	파	파	12	2.16	0.22	0.04	0.37	11.76	6.24	-	66.36	0.01	0.01	3.00	
		마 늘	1	1.43	0.03	0.01	0.34	0.32	0.5	0.02	-	0	0.01	0.07	
	김 치	깨 소 금	0.1	0.62	0.02	0.06	0.01	1.22	0.64	0.02	0	0	0	0	
		들 기 림	1	8.84	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
	침	된 장 찌 개	햇 배 추	150	21.00	1.95	0.30	3.90	105.00	94.50	0.45	382.50	0.09	0.14	42.0
			미 나 리	50	50	1.05	0.45	0.40	16	9	2.05	1.17	0.17	0.04	4
파		20	3.60	0.36	0.06	0.62	19.60	10.40	-	110.60	0.01	0.01	5		
마 늘		1	1.43	0.03	0.01	0.34	0.30	0.5	0.02	-	0	0.01	0.07		
된 장		50	64	6	2.05	5.35	61	70.5	2.55	0	0.02	0.1	0		
쇠 고 기		10	13.1	2.28	0.37	0	1.9	14.2	0.48	2.5	0.01	0.06	0		
표 고 버섯		2.5	6.80	0.47	0.04	1.50	0.48	6.25	0.10	0.1	0.02	0.03	0		
고 추		1.5	0.18	0.04	0.01	0.01	0.23	0.86	0.02	202.50	0	0.01			
파		20	3.60	0.36	0.06	0.62	19.60	10.40	-	110.60	0.01	0.01	5		
마 늘		1.5	2.15	0.05	0.01	0.51	0.48	0.75	0.02	-	0	0.01	0.11		
생 강	0.5	0.30	0.01	0	0.06	0.10	0.07	0.01	0.15	0	0	-			
		계	1105.02	40.57	8.31	215.75	963.66	770.37	27.67	879.88	0.88	0.94	59.25		
점	찬 밥	보 리 밥	500	710	14.5	1.5	163	50	300	1.5	·	0.25	0.15	·	
		김 치	100	19	2.0	0.6	1.3	28	·	·	492	0.03	0.06	12	
	깍 두 기	100	31	2.7	0.8	3.2	5	·	·	946	0.03	0.06	10		
		계	760	19.2	2.9	167.5	83	300	1.5	1438	0.31	0.27	22		
저	수 접 이	밀 가 루	100	350	10.4	1.1	74.6	12	1.1	1.4	·	0.2	0.05	·	
		쇠 고 기	30	39	6.6	0.9	·	5.7	42.6	1.5	4.5	0.03	0.18	·	
	간 장	30	11.4	1.29	0.12	1.32	18.60	11.4	1.56	0	0.01	0.3	0		
	파	20	3.60	0.36	0.06	0.62	19.60	10.40	-	110.60	0.01	0.01	5		
	김치	100	10	2.0	0.6	1.3	28	-	-	492	0.3	0.06	12		
나 불	시 금 치	80	22.4	3.0	0.08	3.1	48	48	1.6	1600	0.05	0.1	36		
	계	445.4	23.65	2.86	80.94	131.9	213.4	6.06	2207.1	0.33	0.43	53			
		합 계	2310.42	83.42	14.07	464.19	1178.56	1283.87	35.23	4524.98	1.52	1.64	134.25		

## 2. 방신영의 식단에 분석

방신영의 식단표 제 1예와 제 2예를 각각 월요일부터 일요일까지 7일분을 계산하고 그 평균값을 산출한 내용은 표 5와 같다. 두가지 예 모두 일일 평균 2000 kcal 수준의 열량공급을 할 수 있으며 그 구성비는 탄수화물 70-73%, 단백질 16-18%, 지방 12%이다. 총 단백질 함량은 제 1예의 경우 82g이고 동물성 단백질 구성비

18% 수준이나 제 2예의 경우는 98g의 총 단백질중 동물성 단백질 구성비 33% 수준이다. 필수무기물 및 비타민 함량은 모두 제 4차 한국인 영양권장량에 제시된 성인남자 일일 섭취량을 대체로 상회하고 있다. 즉 방신영의 식단은 열량섭취량 2000 kcal 이상이 되면 단백질, 무기물, 비타민의 공급이 충분히 이루어지는 균형 식임을 알 수 있다. 주로 식물성 단백질에 의존하는 이

표 4. 김호직의 식단별 영양가 분석(저녁식사 한끼분)

반상의 종류	기본	3첩반상	5첩반상	7첩반상
식단의 구성	밥, 국, 김치	밥, 국, 김치 쇠고기구이, 시금치나물 말린 명태무침	밥, 국, 찌개, 김치 시금치나물, 쇠고기구이 말린 명태무침, 편육 명란젓	밥, 국, 찌개, 김치 시금치나물, 쇠고기구이 말린 명태무침, 편육 명란젓, 굴전, 깍두기
총열량(kcal)	995 (40.0)	1181 (47.2)	1320 (52.8)	1672 (66.8)
탄수화물(%)	77.0	64.4	60.1	53.4
단백질(%)	14.7	24.0	28.0	27.7
지방(%)	8.3	11.6	11.9	18.9
총단백질량(g)	36.5 (48.7)	70.7 (94.3)	92.5 (123.3)	115.5 (154.0)
동물성단백질(%)	28.7	59.5	69.0	72.3
Ca(mg)	161.1 (26.9)	216.3 (36.1)	255 (42.5)	596 (99.3)
Fe(mg)	12.1 (121.9)	23 (230)	26.8 (268)	40.3 (403)
Vit. A(I.U)	426.6 (17.1)	8761.6 (350.5)	9129 (365.2)	9965 (398.6)
Vit. B <sub>1</sub> (mg)	0.62 (47.6)	0.86 (66.2)	1.08 (8.1)	2.16 (166.2)
Vit. B <sub>2</sub> (mg)	1.92 (127.9)	3.03 (202.2)	3.44 (229.3)	4.35 (290.0)
Niacin(mg)	11.6 (68.3)	28.9 (169.9)	37.1 (218.2)	45.8 (269.4)
Vit. C(mg)	19.7 (35.9)	83.7 (152.2)	86.4 (157.2)	99.6 (181.2)

들 식단구성에서 총 단백질 공급량이 다소 높은 것은 바람직하다. 또한 방신영의 식단 제 2에는 제 1에보다 다소 여유있는 생활수준을 대상으로 한 것으로 판단되며 이 경우 단백질 함량 특히 동물성 단백질 함량이 높아지는 것 이외에는 열량이나 다른 영양성분의 공급이 크게 증가되지 않는 것은 흥미있는 일이다.

표 5. 방신영의 식단표에 대한 영양가 분석(일주일 평균 일일 공급량)

	제 1 예	제 2 예	한국인영양권정량 (성인남자)
총열량(kcal)	2,066	2,085	2,500
탄수화물(%)	73	70	
단백질(%)	16	18	
지방(%)	12	12	
단백질(g)	81.5	98.2	75
동물성단백질(g)	17.73	33.3	
Ca(mg)	631	643	600
P(mg)	1,074	1,226	
Fe(mg)	27.7	28.2	10
Vit. A(Re)	909	703	750
Vit. B <sub>1</sub> (mg)	1.54	1.27	1.3
Vit. B <sub>2</sub> (mg)	1.74	1.64	1.5
Vit. C(mg)	150	93	55

#### IV. 고 찰

유안진<sup>1)</sup>은 우리나라 주부들의 의식구조에 관한 연구에서 전통사회의 의식구조는 1945년 해방당시까지 지속된다고 보고있는데 그 이유중에 하나는 일제치하에서 반일민족감정이 그들에 의하여 도입된 문화를 의식적으로 배격하도록 작용하였으며, 반면에 해방후 미국인에 대한 우호적 감정은 그들의 문화를 자발적으로 받아들이는 역할을 하였다고 분석하고 있다. 이러한 관점에서 볼 때 1944년에 출판된 김호직의 저서에 수록된 우리나라 7첩반상의 예는 전통표준식단에서 크게 벗어나지 않는 것이라고 판단된다. 그러나 김호직의 식단은 비교적 부유한 양반가의 식단구성임을 그 재료와 음식종류에서 엿볼 수 있다. 반면 방신영의 식단에는 일제의 수탈에 뒤이은 분단과 6.25전쟁으로 극심한 식량난을 겪던 시기에 출판된 것으로 그 내용으로 보아 그 시대의 일상적인 식사내용을 반영하고 있다. 그러므로 김호직의 밥, 국, 김치로 된 기본식단은 비교적 여유있는 생활수준에서의 최저 영양공급수준이며 방신영의 식단 제 1에는 일반 대중이 섭취해야 할 최저 영양수준을 제시한 것이라고 가정할 수 있다.

최근의 낭비적 과잉섭취에 기인하는 식량영양문제를 해결하기 위하여는 우리 국민의 바람직한 최저 영양수준을 제시하는 것이 필요하며 이 수준에서 크게 벗어나지 않는 식습관의 형성과 영양교육이 필요한 것이다.

표 6. 표준 식단에서 제시된 한국인의 영양목표

성인 남자 일일 권장량	
열 량 2000-2500 Kcal	
단백질 80-90g	
열량구성비	
탄수화물 73-77%	
단백질 15-18%	
지방 10-12%	
단백질 구성비	
동물성 단백질 20-30%	

이러한 목적으로 본 연구에서 평가된 전통표준식단의 구성은 표 6과 같다. 성인남자 일일 권장량으로 볼 때 전통표준식단의 추구하는 열량 공급량은 2000-2500 kcal, 단백질 80-90g으로 평가된다. 열량 구성비는 탄수화물 73-77%, 단백질 15-18%, 지방 10-12% 범위이며 탄수화물 75: 단백질 15: 지방 10으로 요약될 수 있는 구성이라고 평가된다. 총 단백질중의 동물성 단백질 비율은 20-30%이며 30%일 때 비교적 잘 먹는 경우라고 평가된다. 이들 전통표준식단의 특징은 식품섭취량이 열량 2000 kcal를 넘는 수준이면 다른 필수무기물 및 비타민의 공급이 충분히 이루어지는 균형식이라는 점이다.

V. 요약

김호직(1944)의 7첩반상 구성예와 방신영(1957)의 식단 참고예를 근거로 하여 전통표준식단의 영양가를 산출하고 이들을 최근의 영양권장량과 비교 평가하였다. 이들 분석된 전

통표준식단의 영양가는 일일 2000-2500 kcal의 열량과 80-90g의 단백질을 공급할 수 있었다. 열량 구성비는 탄수화물 73-77%, 단백질 15-18%, 지방 10-12% 범위였으며 총 단백질중의 동물성 단백질 비율은 20-30% 수준이었다. 이들 전통표준식단은 열량 섭취량이 2000 kcal를 넘으면 다른 필수영양소(단백질, 무기물, 비타민)도 성인남자의 기준에서 충분한 양이 공급되는 균형식임을 확인할 수 있었다.

사 사

이 연구는 (주)미원 부설 한국음식문화연구원의 연구과제로 한국식량역량경제학술협의회에서 수행한 연구의 일부로서 이 자리를 빌어 연구비 지원에 감사를 드리는 바이다.

참고문헌

1. 이성우: 한국 식경대전, 향문사(1981).
2. 강인회: 한국식생활사, 삼영사(1978).
3. 조자호, 조창숙, 염초애, 이효지: 세계의 가정요리, 삼성출판사(1981).
4. 윤서석: 한국인의 식생활습관, 식품과 영양, 7(4), 20(1986).
5. 김호직: 조선식물개론, 생활과학사(1944).
6. 방신영: 우리나라 음식 만드는 법, 제 30개정판, 장충도서관출판사(1957).
7. 농촌영양개선추진위원회: 식품성분표, 제 3개정판(1986).
8. 한국인구보건연구원: 한국인 영양권장량, 제 4차 개정(1985).
9. 유안진: 한국전통사회의 유아교육, 정인사(1982).