대한지역사회영양학회지 6(5) : 868~876, 2001
Korean J Community Nutrition 6(5) : 868~876, 2001

□심포지움□

전통 식사 계승을 위한 식생활 교육 방안

이 경 신

한국보건의료인국가시험원

Dietary Education for the Succession of Traditional Meal Pattern

Kyoung-Sin Lee

National Health Personnel Licensing Examination Board

한국인의 전통 식사

한국인의 전통 식사(傳統食事)란 우리 민족이 한반도에 자리잡은 이 후 5천년 역사를 이어 오면서 쌓은 사상(思想)과 관습(慣習)에 따라 만들어 낸 식사 양식(食事樣式)과 그 정신(精神)을 일컫는다.

인류는 그들이 살고 있는 각 지역의 자연 환경에 대응하거나 적응하면서 독자적인 생활 문화(生活文化)를 형성하여 왔다. 여러 가지 생활 문화 중 특히 식문화(食文化)는 그 집단 사람들의 존속(存續)과 관련되는 것으로 건강 유지와 장생(長生)을 위해 지역의 자연 환경, 식량자급의 가능성, 수확 후 먹기까지 가공 조리의 간편함, 그리고 맛과 기호 등에 관한 오랜 연구 끝에 만들어지는 민족의 역사이고 과학이다. 우리 민족은 이와 같은 연구과정을 통해, 쌀을 주식량(主食糧)으로 하고 필요에 따라 보리 · 조 등을 섞어서 밥을 지어 주식(主食)으로 삼고, 콩으로 장을 담그고, 온갖 재료로 국을 만들고, 채소로 김치와 같은 절임을 만들고, 육류 · 어패류와 채소로 구이와 나물을 만들어 주식과 부식이 분리된 식사 양식을 만들었다. 바로 한국인의 전통 식사 상차림이다.

쌀이 한반도에 전래된 것은 약 4300년 전으로 우리 민족은 아주 오랜 벼농사의 역사를 가지고 있고, 그 동안 쌀을 (또는 어쩔 수 없이 쌀을 대신하는 잡곡을) 어떻게 하면 충분히 맛있게 먹을 수 있을까 추구하여 온 만큼 우리 민족의 생활 문화와 역사는 쌀을 제외하고는 논할 수 없다.

벼를 도정한 것을 "쌀"이라고 하는데 우리는 보리를 "보리쌀", 조를 "좁쌀"이라고 부른다. 이는 쌀의 귀함을 시사하는 것이다. 최근, 쌀이 남아도는 것이 자연스럽게 받아들여지고 있으나 우리 조상들이 쌀의 안정적인 생산과 확보를 위하여 얼마나 피나는 노력을 기울여 왔는가를 잊어서는 안될 것이다. 근래 다른 곡물의 자급률이 30%대로 감소하고 있으나 쌀만큼은 자급률 100% 유지하려고 애쓰는 것은 쌀이 바로 우리 민족의 주식량이기 때문이다. 왜 쌀을 주식량으로 정하였을까? 쌀의 주식량으로서의 가치와 쌀로 지은 밥을 중심으로 구성된 우리 전통식사의 우수성은 어떤 것일까?

이미 여러 식문화를 접하고 다양한 식량을 취할 수 있는 오늘날 국제화 시대에 오로지 전통 식문화만을 고수(固守)하는 것은 올바른 식문화 계승이 될 수 없다. 그러나 전통 식문화의 과거와 현재의 면면을 정확하게 분석하여 우리 민족의 존속을 위한 올바른 취사선택을 하고 우리 식문화의 주체성을 바탕으로 바람직한 식생활의 방향을 제시하고 개선하는 노력은 매우 필요하다.

전통 식사의 우수성

1. 쌀, 밥, 밥 중심 식사의 영양

Table 1에서 나타난 바와 같이 쌀은 도정 정도에 따라 영양소 함량이 다르다. 외피가 있는 현미는 단백질, 지방, 무기질, 비타민, 섬유소 등이 가장 많고, 도정정도에 따라 이들 성분이 감소하면서 상대적으로 탄수화물의 양이 많아진다. 일반적으로 쌀은 전분식품이라고 알려져 있지만 배아까지 제거된 정백미일지라도 탄수화물 79.6%외에 단백질이 6.8% 함유되어 있다. 우리가 밥으로 상당량의 쌀을 섭취하고 있기 때문에 쌀은 열량섭취의 58%를 차지하는 주열량원이면서 동시에 단백질 섭취량의 약 1/4을 공급하고 있기도 하다.

동시에 밀가루의 영양소 함량을 보면 전체적으로 쌀보다

Table 1. Energy and nutrients of rice and flour

Food	Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Carbohydrates (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Zinc (mg)	Vitamin A(RE)	Vitamin B_1(mg)	Vitamin B_2(mg)	Niacin (mg)	Vitamin C(mg)
Brown rice	351	7.4	3.0	71.8	10.0	3.6	2.1	0.0	0.54	0.06	4.5	0.0
Undermilled rice	356	6.9	1.7	74.7	7.0	0.9	1.5	0.0	0.32	0.04	2.4	0.0
Well-milled rice	366	6.8	1.0	79.6	5.0	1.3	1.5	0.0	0.15	0.03	1.5	0.0
Flour(medium)	350	10.4	1.1	74.6	12.0	0.8	0.6	0.0	0.20	0.05	1.0	0.0

Table 2. Essential amino acid composition of rice, flour, and others

Food	Isoleucine	Leucine	Lysine	S.A.A.	A.A.A.	Threoneine	Tryptophan	Valine
Well-milled rice	250	500	220	290	580	210	87	380
Flour(M)	220	430	140	260	480	170	63	250
Saybean	290	470	390	190	540	230	79	300
Redbean	270	480	450	200	510	210	64	320
Mungbeans	290	500	440	170	550	210	64	340
Barley	230	460	210	250	550	220	79	310
Corn	293	827	179	197	669	249	38	327
Glutinous	260	840	120	330	540	240	120	330
Sorghum	351	834	178	298	548	223	70	330
Potatoes	200	300	340	180	430	200	75	330
Sweet potatoes	260	390	300	230	480	360	79	370
Green peas	260	440	440	150	480	230	54	290

약간 많다. 그러나 단백질의 질을 결정하는 아미노산 구성을 살펴보면, Table 2의 곡류별 가식부 전질소 1 g당 필수 아미노산 조성에서 알 수 있듯이, 제 1 제한 아미노산인 라이신(lysine)의 함량이 밀가루보다 쌀이 많아서 쌀의 단백질이 훨씬 우수하다.

역사적으로 우리 전통적인 일상식을 하던 서민들이 비록 육류나 어패류를 넉넉하게 먹지 못하였어도 심한 단백질 결핍현상이 기록된 바 없었으나 지난 1960년대 외국에서 원조되어 무상 배급된 밀가루에 의존한 식사를 했던 일부 국민들에게서 극심한 단백질 결핍 현상이 많이 나타났던 것도 쌀과 밀가루의 필수아미노산의 구성 차이에 의한 것이다. 그런데 밀가루로 만든 빵을 주탄수화물식품으로 먹고 있는 서구인들의 단백질 영양이 좋은 것은 그들의 식사가 빵 보다는 육류, 유류 등으로 만든 음식을 주식으로 하고 있기 때문이다.

또한 보리, 콩, 팥, 고구마, 감자 등은 라이신 함량이 쌀보다 많아서 이들과 섞어서 지은 잡곡밥은 단백질 영양이 더욱 좋아진다. 쌀을 주식으로 하는 아시아권에서도 우리나라는 쌀밥 외에 잡곡밥이 다양하게 발달되었고 일상식과 명절음식으로 즐기는 편이다. 우리 식문화가 매우 과학적임을 알 수 있다. 이웃 일본에서는 정월초하루 등과 같은 특별한 경우에 팥밥을 지어먹는 것 외에 잡곡밥이 그리 발달하지 않았기 때문에 영양교육에서는 밥의 단백질 영양을 향상시키기 위해 현미 또는 배아미(胚芽米)의 이용을 권장하고 있다.

우리는 쌀이나 밀가루라는 식량을 그대로 먹는 것이 아니라 밥과 빵이라는 음식으로 가공 조리하고 "밥중심 식사" 또는 "빵중심 식사"를 구성하여 먹는다.

따라서 두 가지 식사의 영양소 함량을 비교 평가하는 것이 바람직할 것이다.

쌀과 밀가루에서는 Fig. 1에서 비교된 것처럼 주요 영양소 함량이 거의 비슷하다. 밥은 쌀에 물만 넣어 짓기 때문에 영양소 함량이 쌀과 같다. 그러나 빵은 밀가루에 물 또는 우유, 식염, 버터, 효모를 넣어 반죽하고 굽기 때문에 단백질과 지방, 특히 식염의 양이 증가한다.

"밥중심 식사"의 예는 좋은 식단 연구에서 제시된 일상식단으로 쌀밥과 된장국, 배추김치, 도미양념구이, 알찜, 시금치나물, 도라지 생채로 구성되었다. 열량과 탄수화물이 권장량의 85%, 66% 수준이지만 나머지 영양소는 모두 권장량을 넘는 훌륭한 식사임을 알 수 있다. "빵중심 식사"는 두 가지를 설정하여 보았다. 패턴 1(식빵, 우유, 잼과 버터)은 도시 직장인 또는 학생들 사이에 아침 식사로 보편화되어 있는 식단인데 지방과 무기질은 권장량을 넘지만 다른 영양소는 많이 부족하다.

우유 대신 커피를 마시는 경우에는 우유로부터 섭취할 수 있는 열량 120 kcal와 칼슘 210 mg이 빠지게 되므로 영양소 균형이 더욱 나빠지게 되고 장기간 지속되면 저영양의

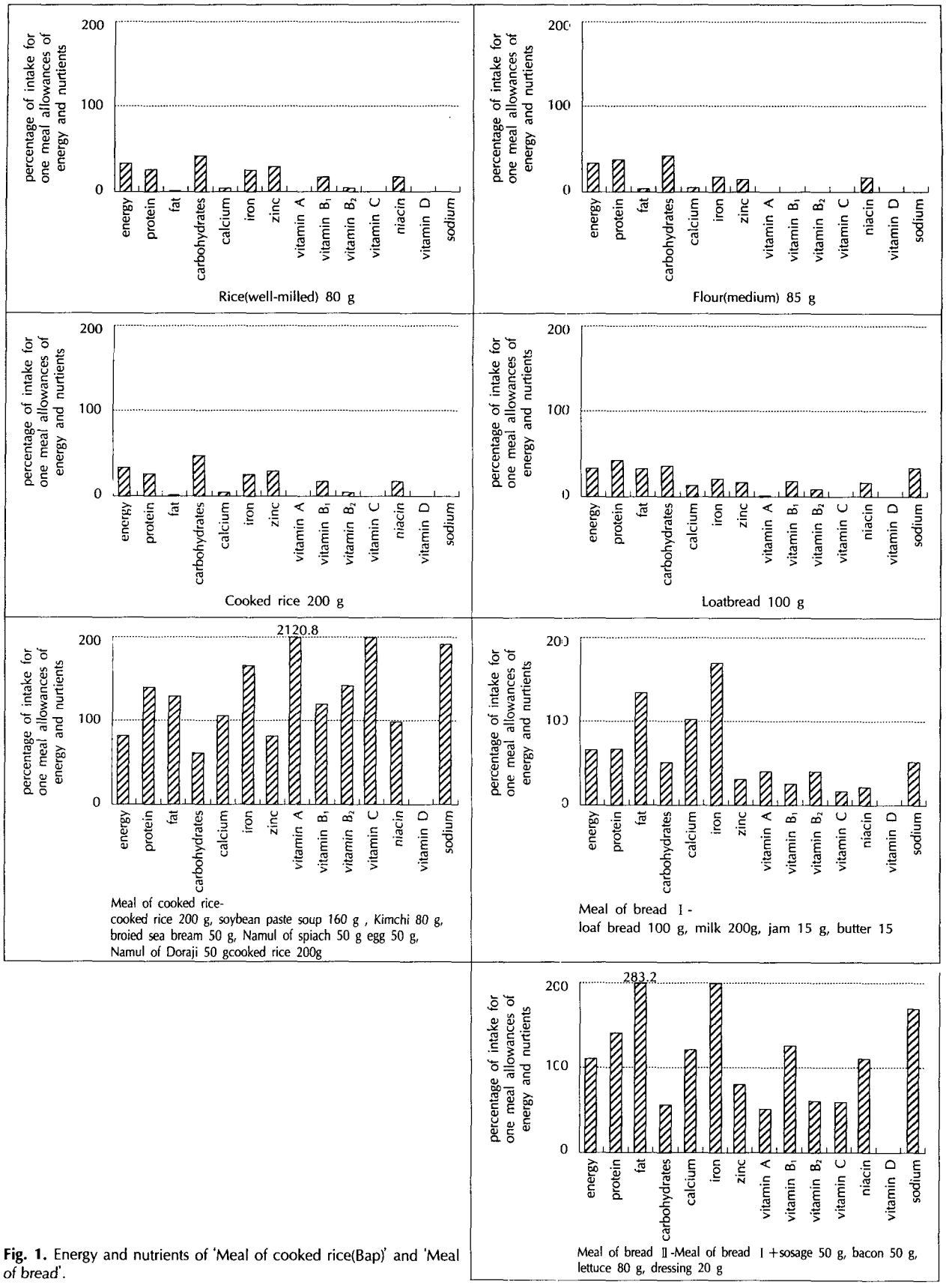

Fig. 1. Energy and nutrients of 'Meal of cooked rice(Bap)' and 'Meal of bread'.

문제가 생긴다. 패턴 2(식빵, 우유, 잼과 버터, 소시지와 베이컨, 양상추샐러드)는 서구인의 일상적인 아침식사 패턴으로 빵 중심 식사의 전형적인 패턴이라고 할 수 있다. 식사 총량으로 보아 위의 "밥중심 식사"와 비교할 수 있는 식사이다. 단백질과 지방의 섭취량이 증가하면서 열량의 섭취량도 증가하지만 비타민의 섭취량은 여전히 모자라며 전체적인 영양소 균형이 이루어지지 않는다. 식염섭취 면에서 보면 "밥중심 식사"와 "빵중심 식사"의 식염량이 크게 차이나지 않음을 알 수 있다. "밥중심 식사"의 국, 김치, 반찬은 대부분 가정에서 만들어지는 것이 때문에 조리 시 조절이 가능하므로 식염 사용량을 줄이기 위한 교육의 효과에 따라 충분히 줄어들 수 있지만 "빵중심 식사"의 소시지와 베이컨은 가공식품이므로 현재의 양이 최소 섭취량이다. 가공식품을 신선한 육류로 바꾸어도 식탁염이나 소스 등을 통하여 이 정도를 섭취하게 된다. 따라서 "밥중심 식사"이기 때문에 식염 섭취량이 많다는 것은 잘못 인식되어 있는 것이다. 식염 섭취량 감소를 위한 영양교육 시 이 점을 직시하고 조리시 식염 사용량을 줄이고 식사 시 음식 맛의 적절한 조화를 즐길 수 있는 방법을 제시하는 것이 바람직할 것이다.

이상과 같이 두 가지 식사를 비교할 때, "밥중심 식사"는 여러 가지 반찬이 조화롭게 짜여져 있어서 영양소 균형이 참으로 뛰어나다는 것을 알 수 있다. 또한 빵은 다른 식품과의 조화가 다양하지 못하기 때문에 식단이 단조로운 것에 비하여 쌀밥은 맛과 색깔, 냄새 등이 강하지 않아 어떤 음식과도 쉽게 맛의 조화를 이루고 잘 어우러지기 때문에 국과 김치뿐 만 아니라 여러 가지 전통 음식이 매우 다양하게 발달할 수 있었던 것이다. 따라서 식단을 아주 다양하게 구성할 수 있고, 식염 섭취량이나 열량 및 영양소 섭취량을 조절해야 하는 경우에도 식성에 따른 다양한 식단을 구성할 수 있다.

2. "밥중심 식사"와 현대인의 건강

밥은 대부분 가정에서 주부 등 식사 준비자가 식사직전에 직접 만드는데 쌀에 물만 넣어 짓기 때문에 방부제 등의 식품첨가물에 대한 걱정을 하지 않아도 된다. 또한 "밥중심 식사"는 다른 서구식 식사에 비하여 곡류와 채소류 식품의 비중이 크고 육류나 어패류 식품의 비중이 작으며 조리법 또한 지방류의 사용이 적어서 식 후 커피나 콜라와 같은 쓴 맛 나는 음료보다는 오히려 보리차나 녹차와 같은 음료를 선호하게 된다. 이는 "밥중심 식사"를 하면 발암물질로 알려진 식품첨가물의 섭취를 줄이고 항암작용이 있는 것으로 알려진 녹차의 이용을 높일 수 있음을 시사한다. "밥중심 식사"와 "빵중심 식사"로부터 섭취하는 열량 및 영양소의 균형을 비교하면, 최근 우리 사회에서 비만, 심혈관 질환, 암 등의 서구형 질병이 증가하는 것과 식생활 중에 "빵중심 식사"로 대변되고 있는 서구형 식사의 비중이 커지는 것과 무관하지 않을 것으로 사려된다.

또한 최근 식이섬유소의 항암 또는 생활습관병 발병 저해 기능이 관심을 모으고 있는데 이점에서도 "밥중심 식사"는 곡류와 채소류 등 식이섬유소의 섭취 가능성이 높다. 그리고 밥의 전분은 체내에서 서서히 소화 흡수될 뿐 아니라 밥과 반찬을 번갈아 먹게 되므로 혈당 상승이 느리고 이에 따라 인슐린분비도 무리하게 요구되지 않는다. 즉, "밥중심 식사"를 하는 것을 당뇨병 등 생활습관병의 발병을 생리적으로 방어할 수 있는 방법으로 제시할 수 있다.

밥을 더욱 맛있게 먹으려면 입안에서 충분히 씹어주어야 한다. 밥의 전분은 침에 의하여 소화되기 시작하고 이로 인해 구수한 맛을 내기 때문이다. 음식을 많이 씹으면 눈과 귀 사이의 관골근과 아래턱뼈가 발달하여 늘 건강하고 단정하며 잘 웃는 표정을 가지게 된다. 그런데 현대인의 음식을 예전과 비교하면 부드러운 것이 더 많다. 그 결과, 턱이 작아지고 관골근이 발달하지 못하고 나아가 이의 발달도 둔해져서 치과질환이 많이 늘고 있다. 또한 씹는 회수와 비만과의 관계를 연구한 바에 따르면 음식을 잘 씹지 않고 삼켜버리는 사람일수록 비만 경향이 강하다고 한다. 어른은 물론 특히 어린이의 식생활에 있어서 "밥중심 식사"는 올바른 식사법을 익히고 치과질환을 예방하는 식사로서의 가치도 중요하다.

3. 전통 식문화

우리 식문화의 특징 중 하나는 숟가락과 젓가락의 문화이다. 젓가락을 사용하는 나라는 "밥중심 식사" 문화권에서도 몽고, 중국, 일본 그리고 우리 민족뿐이다. 그리고 우리 민족만 숟가락으로 밥을 먹는다.

몽고에서는 음식을 자르고 썰어서 먹는 작은 칼과 젓가락을 함께 사용하는데 칼의 쓰임이 더 요긴하다. 중국의 젓가락은 약 25 cm 정도로 비교적 길어서 식탁 가운데에 놓여 있는 큰 접시에서 개인 접시로 음식을 옮겨서 먹는데 편리하다. 렝게(蓮華)라는 스푼형 숟가락이 있지만 스프를 먹을 때만 사용한다. 일본의 경우, 숟가락과 젓가락이 서기 600년대에 한반도에서 전래되어 사용되다가 지금은 젓가락만 사용한다. 우리 젓가락보다 조금 길고 굵은 원추형으로 젓가락 문화가 잘 발달되어 있다.

우리는 밥과 국을 먹기 위하여 숟가락을 사용하는데 음식 위로 고개를 숙이지 않아도 되기 때문에 식사 태도가 아름답고, 숟가락과 젓가락을 번갈아 쓰면서 식사를 하므로 천

천히 즐기면서 먹을 수 있다. 우리의 젓가락은 가장 가늘고 섬세하며 여러 가지 재료로 만들어진 생활필수품이며 생활 공예품이다. 식사 시 젓가락으로 일일이 음식을 집어서 입에 넣는 회수는 수백 번에 이르는데 그 사이 손가락 근육이 아주 섬세하게 발달한다. 손가락 움직임의 발달은 대뇌의 운동신경을 발달시키고 나아가 지능 발달을 촉진한다. 그리고 젓가락을 쥐는 방법은 연필을 쥐는 방법과 같아서 글씨를 바르게 쓸 수 있으며 예능 발달을 촉진한다. 한편, 손을 많이 쓰는 사람일수록 성격이 강하다는 연구도 있다. 이는 숟가락과 젓가락의 식문화를 지켜나가는 것이 곧 우리 민족의 강인함과 훌륭한 문화를 계승하는 것과 직결되어 있음을 의미한다.

또한 우리나라는 서로 나누어 먹는 공식풍속(共食風俗)이 아주 발달하였는데 이도 쌀의 식문화이다. 연중 행사로 전 민족이 설과 추석에 명절제사를 지내고 대부분의 가정에서는 조상이 돌아가신 날에 기제사를 지내는데 제사가 끝나면 음복(飮福)을 통해 조상과 공식하고 이웃과도 제사음식을 공식한다. 이 제사에서 공양하는 음식 중에 빠지지 않는 것이 쌀밥과 떡이다. 다른 세시식(歲時食)을 살펴보아도 각 때마다 먹는 떡과 술이 따로 정해져 있고 요즘도 모든 경축 행사에서 반드시 떡을 만들고 나누어 먹고 있지 않은가.

우리의 밥 짓는 방법도 아주 특이한데, 최근에 많이 사라졌지만, 재래식 부엌에는 부뚜막이 있고 큰 가마솥을 고정해 두고 밥을 지었던 것이다. 부뚜막의 아궁이는 방고래를 통하여 굴뚝으로 연결되어 있다. 이것이 아주 합리적인 난방법으로 새롭게 조명되고 있는 온돌난방이다. 온돌난방은 또한 가족을 자연스럽게 가까이 모으는 주거형태이기 때문에 "밥중심 식사"는 가족단란과도 밀접하게 연관되어 있다고 할 수 있다.

4. 벼농사와 자연 환경 보존

농작물로서 벼의 특징은 담수조건(湛水條件)에서 재배되는 유일한 곡물이면서 생산력이 높고 연작을 하여도 생산량이 떨어지지 않는다는 것이다. 또한 벼는 성장에 필요한 영양분을 2/3는 물과 흙에서 1/3을 비료로부터 얻기 때문에 다른 작물에 비하여 비료사용량이 매우 적다.

벼의 담수재배시스템이 논이다. 논은 쌀을 생산하여 식량을 공급하는 역할 외에 국토와 자연환경을 지키는 역할을 한다. 논은 저수지 · 댐으로서의 기능을 가지고 있어서 여름철 태풍과 집중호우로 인한 홍수를 막아주며, 산의 급경사면에 만들어진 다랑논은 지표수를 받아들임으로서 토양침식을 방지하고, 논에 모아둔 물은 토양에 무기염류가 집적되는 것을 방지하여 자연 생태계를 보호한다. 나아가 산림-하천-논-바다의 수계(水系)를 보전하여 삼림(森林) · 도작(稻作) · 어식(魚食)문화의 조화를 이루게 한다.

이상과 같이 쌀은 과거와 현재뿐만 아니라 미래에도 한국인의 생활을 이끌어 줄 "문화적 우월 식품(cultural super food)"이며 진정한 주식(主食)으로서의 가치를 가지고 있다.

그런데 왜 주식량인 쌀의 풍년을 맞아 쌀의 주식량으로서의 가치, "밥중심 식사"이라는 전통 식사의 가치를 새삼스럽게 논하고 있는가?

전통 식사의 붕괴

최근 반세기 동안의 사회 변화로 인해 우리의 전통 식문화가 급속하게 붕괴되거나 변형되고 있으며 이와 관련하여 쌀은 남아돌고 밀가루의 수입이 증가하는 등 식량생산 및 수급구조에 혼란을 초래하고 있다고 한다.

우리 민족은 한반도에서 벼농사를 짓기 시작한 후 조선시대 말기까지, 벼농사를 중심으로 사회구조를 정립하였다. 이에 따라 음식이나 식사 양식, 식사 규범 등도 엄격하고 다양하게 발달하여 왔다. 그러나 20세기에 들어 일제침략기와 한국전쟁기간을 거치면서 전통 식문화의 계승은 고사하고 식량부족에 따른 영양실조 때문에 많은 인명이 손실되기도 하였다. 이 때 미국, 캐나다 등지로부터 밀가루, 분유 등의 식량이 원조되었는데 그 당시는 이들 외래식품이 우리 전통 식생활의 중심으로 쉽게 들어오지 못했다.

60년대에 인구는 급격히 증가하였으나 곡창지대인 호남지역에서는 한발이 계속되어 국가적으로 쌀 부족이 아주 심각해졌다. 이 때 전통 식문화를 고려할 겨를도 없이 밀가루 음식인 분식장려를 영양공급정책으로 택하게 되었고, 밀가루의 우수성을 홍보한다는 것이 쌀에 대한 부정적인 인식을 갖게 하였다. 70년대에 산업화가 급진전하고 여성의 사회진출이 늘면서 전통 식문화를 계승할 기회는 더 줄어들게 되었고, 80년대엔 아시안게임과 올림픽게임을 치르면서 서구형 외식산업과 가공식품산업이 급신장하면서 서구형 식생활이 보편화되었고, 우리 전통 식문화는 흐트러지기 시작하였다. 이는 Fig. 2와 같이 쌀의 연간 소비량이 현저하게 줄어드는 것으로도 확인할 수 있다. 1965년 공급량이 부족했을 때 1인당 연간 소비량이 121.8 kg이었던 것이 1970년까지는 증가하다가 이 후 점점 줄어들어 2000년에는 93.6 kg으로 줄었다. 그 사이 1990년대에 들어 쌀의 생산량이 공급량을 계속 초과하면서 쌀소비촉진을 위한 캠페인이 간헐적으로 있었지만 지속적인 실효를 거두지 못하였던 것 같다.

그런데 더 심각한 것이 우리 국민의 건강상태도 흐트러져

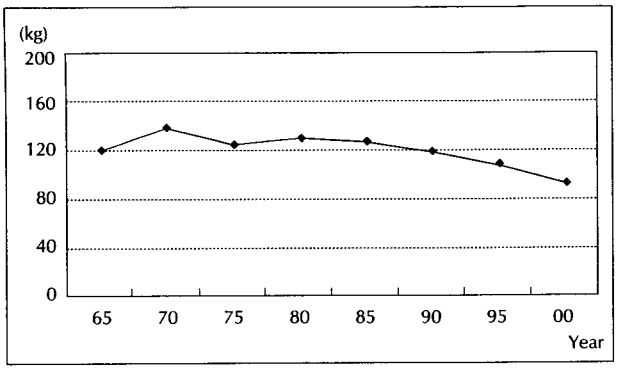

Fig. 2. Change of rice consumption(kg/person/year).

서 이제는 비만, 당뇨병, 고지혈증 등 소위 서구형 생활습관병의 발병률이 높아지고 1985년 이후 순환기계질환, 신생물, 소화기계질환 등이 주사망원인이 되었다는 것이다.

따라서 60년대 이후 쌀 증산에 대한 연구노력의 결과로 이제는 쌀의 자급이 가능해진 만큼 우리의 식사를 재고하여 우리에게 가장 알맞은 식문화를 재정립하고, 우리 민족의 존속과 관련된 식량생산구조도 재조명할 때가 된 것이다.

전통 식사에 대한 여러 각도에서의 분석을 통해 "밥중심 식사"가 더욱 건강하고 풍요로운 생활을 할 수 있는 식사라는 것이 분명해졌으니 현재의 식환경(食環境)을 바탕으로 한 식생활의 지침으로 재정립하여야 할 것이다. 국제화로 표현되는 현재의 식환경 속에서 우리 전통 식사를 어떻게 계승하여야 하는가?

전통 식사의 계승

식행동(食行動)의 변용(變容)을 목표로 하는 영양교육에 있어서 가장 바람직한 방법은 올바른 식(食)에 관한 지식을 전달하면서 구체적인 식경험(食經驗)을 하게 하여 긍정적이고 적극적인 식태도(食態度)를 가지게 함으로써 식행동의 변용을 일으키는 것이다. 구체적인 식경험이 바람직한 식태도를 가지게 한다는 이론을 식문화 계승의 관점에서 보면, 사람들이 계승하고자 하는 식문화와 접촉하게 하는 것이 가장 중요하다는 의미일 것이다. 식경험과 식태도, 식행동의 변용에 관한 연구에서 가장 주목하는 식경험은 "먹어 본 경험"과 "만들어 본 경험"이다. 먹어 본 경험이 식습관을 바꾸는 것에 대해서는, 이미 1960년대 밀가루와 우유가 처음 들어왔을 때에는 쉽게 수용되지 않다가 학교급식을 통해 일부 반강제적으로 먹기 시작하면서 보편화된 사실이나 최근 새로운 식품의 판매 촉진 행사에서 자주 볼 수 있는 무료 시식행사 등에서 이해할 수 있다.

이에 전통 식사의 계승에 관해 먹는 경험과 만드는 경험의 두 가지 측면에서 방법을 제시하고자 한다.

1. "밥중심 식사"를 하자

현재 대부분의 우리 가정에서는 "빵중심 식사"보다 "밥중심 식사"를 더 많이 하고 있지만 "밥중심 식사"를 강조하는 것은 그 비율이 현저하게 줄어들고 있기 때문이다. 그리고 젊은층이 "빵중심 식사"를 선호한다는데 과연 그들이 쌀이나 밥을 싫어하는 것일까? 아니다. 그들은 다만 "밥중심 식사"에 비하여 "빵중심 식사"를 간편하게 생각하고 편하게 느낀다.

서구에서 빵은 열량을 공급하는 주식이기보다 주식인 육류 음식을 먹는 사이사이에 느끼한 맛을 없애주거나 시간배열형 상차림에서 음식과 음식 사이에 조금씩 먹어서 허기를 채우는 음식이었다. 서구 식생활에서 탄수화물은 빵보다는 감자나 디저트를 통해서 섭취되었다. 따라서 빵을 먹기 위해서 식기가 따로 발달하거나 규범이 필요하지 않았으며, 반드시 따뜻할 때 먹어야 하는 음식도 아니었다. 그런데 우리는 빵을 주식 대용으로 삼았고 경제적 형편상 빵만의 또는 빵과 음료만의 간단한 구성을 식사로서 당연하게 받아들였던 것이다. 동시에 라면과 같이 다른 반찬을 필요로 하지 않으며 조리도 간편한 음식이 식사를 대신하게 되기도 하였다. 식사의 개념이 많이 바뀔 수밖에 없지 않은가? 최근 한 패스트푸드업체에서 개발한 밥으로 만든 라이스버거가 젊은층에게 호응을 얻고 있으며 이를 계기로 개발한 밥과 김치로 만든 것도 좋은 호응을 얻고 있다고 한다. 간편하게 먹는 밥이 젊은이들의 지지를 얻고 있는 것이다.

"밥중심 식사"에 대해서도 문화적 규범과 원칙을 지키면서 간편하게 식사할 수 있도록 배려한다면 우리 전통 식문화를 보다 적극적으로 계승할 수 있을 것이다.

1) 간단한 식사 구성

전통적인 식사 구성은 조선시대 성립된 3·5·7·9·12첩 반상차림이다. 밥·국·김치·간장을 기본으로 찌개, 찜, 구이, 생채, 숙채 등 여러 가지 반찬을 먹는 이의 신분에 따라 조합하여 차려내었다. 먹는 이의 신분이 높을수록 첩수가 많았기 때문에 아직도 우리는 반찬수가 많은 것을 선호하는 경향이 있다. 한편으로 저장 음식이 매우 발달하여 가정마다 몇 가지를 만들어 두고 있으므로 이들 저장 음식이 끼니마다 차려지는 경우가 많고 이 때문에 식탁이 복잡해진다. 저장 음식의 발달은 우리 식문화가 만들어낸 지혜의 하나이지만, 가정마다 냉장고가 있고 신선한 채소를 언제든지 구입할 있는 지금은 끼니마다 한 가지씩만 돌아가며 차려내던가 다른 반찬 준비가 부족할 때 쓰도록 하는 것이 현명할 것이다. 반찬수가 너무 많으면 오히려 식염과 열량,

특히 지방으로 인한 열량의 섭취량이 증가할 수 있다.

여기서 가장 바람직한 상차림으로 〔밥, 국, 김치, 육류 · 어패류 · 난류 · 두류 중 한가지 반찬, 채소류 반찬〕의 구성을 제안한다. 이 중 특히 국은 종류가 매우 다양하므로 국에 따라 상차림의 변화를 꾀하기가 쉽다. 그리고 만일, 녹황색 채소, 담황색 채소와 육류 · 어패류 · 난류 · 두류 중 한가지로 1인분 건더기 양 100 g 정도의 국(예 : 쇠고기무우국 또는 아욱된장국)을 만들었다면 따로 반찬을 차리지 않고 기본 식단만으로도 아침식사가 충분하다.

최근 도시인이나 젊은이들 사이에서 늘어나고 있는 아침식사의 조식(組食)과 결식(缺食)의 이유로서 열거되는 것이 '(전날 저녁식사가 늦어서 또는 늦게 일어나서) 식욕이 없어서', '시간이 없어서', '귀찮아서' 등이다. 아침시간의 조식과 결식은 어지러움증, 의욕부진 등을 일으켜 활발한 활동을 할 수 없다. 이런 이유 때문에 간편한 아침식사를 추구하여 "빵중심 식사"를 하는 경우, 조식의 가능성은 더욱 커진다. 위에서 제시한 기본 식단 또는 죽 이나 떡을 이용한 식단은 어떨까?

죽은 조리법상 수분량이 많아서 국을 따로 필요로 하지 않으며, 다른 곡류 뿐 아니라 육류 · 어패류 · 난류 · 채소류 · 견과류 등 식성에 따라 어떤 재료를 넣어도 되므로 간단하지만 영양소가 풍부한 식사를 차릴 수 있다. 떡도 빵을 대신할 수 있는 좋은 음식이다. 빵은 조리과정에서 설탕, 버터 등을 첨가하기 때문에 열량섭취에 치중하지만 떡은 과일류 · 견과류 · 채소류를 넣어 만드는 종류가 많아서 비타민과 무기질도 섭취할 수 있을 뿐 아니라 빵에 비하여 수분량이 많아 먹기가 편하다.

2) 식(食)의 외부화(外部化)

최근 식품산업이 매우 발달하여 밥, 국, 김치, 반찬 등의 완전조리음식을 시장에서 구입할 수 있게 되었다. 대부분 가정에서는 "빵중심 식사"에 필요한 음식은 가정외에서 만들어지는 것이 당연하다고 여기면서 밥, 국, 김치, 반찬 등 우리 음식에 대해서는 가정내 조리를 고집한다. 그러나 위생적으로 제대로 만들어진 음식이라면 "밥중심 식사"를 하기 위하여 가정외 조리 음식을 이용할 수도 있지 않을까?

산업화와 더불어 여성의 사회 진출이 많아졌으나 아직도 어느 가정에서나 식생활은 여성의 몫이다. 지금 사회활동을 하는 여성 중 조리 교육을 제대로 받은 사람이 얼마나 되겠는가? 우리의 교육 상황을 보면, 대학 진학률이 높은 반면, 교육내용이 진학에만 치중되어 있어서 학교교육과정에서도 가정내 교육에서도 조리와 같은 생활교육은 거의 이루어지지 않고 지식습득만이 우선 된다. 따라서 남성뿐 아니라 여성도 조리기술이나 식사에 대한 것을 제대로 익히지 못한 채 부모로부터 독립하게 된다. 따라서 자신이 가정의 조리 담당자가 되어도 '조리시간이 모자라서',' 조리법을 몰라서', '밥중심 식사'를 차리기 보다 쉽게 구입하여 차릴 수 있는 "빵중심 식사"를 하게 되는 것이다.

한편, 2000년 인구주택총조사 결과에 따르면, 1인 가구가 15.5%로 증가하였고, 특히 고령층이 많은 읍면지역은 1인 가구가 18.9%, 노인 부부 가구가 26.5%로 증가하였다. 1인 가구나 노인 부부 가구의 식사에 대해 관심을 가져야 할 것이다.

조리기술 또는 조리능력을 고려할 때, "밥중심 식사"를 유지를 위하여 가정외 조리 음식의 이용에 대하여 자연스럽게 받아들이고, 제조업체에서는 위생적인 시설에서 바른 조리법으로 만들어 공급하도록 사회적인 배려와 지도를 하여야 할 것이다.

3) 쌀 가공 식품

후세에 "밥중심 식사"가 계승되기 위해서는 청소년층이 쌀과 더욱 친해져야 한다. 이들이 새로운 식품을 받아들이는 계기는 간식이나 학교급식이다.

우리나라의 학교급식은 2000년도에, 학교 수 기준으로, 초등학교 99.9%, 중학교 56.6%, 고등학교 94.7% 등 전체 학교의 87.1%에서 실시되고 있다. 밥 중심 식사 관점에서 볼 때, 학교급식이 청소년들에게 "밥중심 식사"를 먹는 경험은 충분하게 제공하고 있지만, 급식 상황에 따라 오히려 "밥중심 식사"에 대해 부정적인 인식을 갖게 하는 경우도 있는 것 같다. 학교내에서 직접 조리하여 급식하는 경우에는 〔밥, 국, 김치, 반찬, 후식〕의 패턴을 기본으로 하면서 "밥중심 식사"의 장점을 잘 살리고 있으나, 학교외에서 조리해 운반하는 급식의 경우에는 건식조리법이나 저장식품을 많이 이용하여 반찬이 맛이 없고 조리와 배식 시간의 차이 때문에 밥과 반찬이 너무 식어서 장점보다 오히려 단점이 부각되고 있다. 이제는 정부에서도 학교급식의 확대보다는 질 향상을 위한 노력을 할 때이다.

병과류, 식혜 등 쌀로 만든 전통 간식이 식품가공산업의 새로운 분야로 발전하고 있다. 종류에 따라 호응도가 다르지만 식혜음료의 경우, 국민적인 지지를 크게 얻어 아주 익숙해졌을 뿐 아니라 이제는 다른 전통 음료의 개발 시판으로 연결되고 있다. 떡도 초코렛 등으로 막을 씌우거나 아이스크림과 어울리게 하는 등 보존 가능한 식품으로 개발되고 있다. 빵 케이크 대신 떡으로 케이크를 만들어 생일을 축하하고, 간식으로 쌀 가공 식품과 우리 차를 준비하는 것도 청소년들에게 좋은 식경험을 갖게 할 것이다.

2. "밥중심 식사"를 스스로 만들 수 있도록 하자

생활문화는 지식보다는 행동으로 계승된다. 스스로 문화에 접하면서 관심을 가지게 되고 배워서 익히고 나아가 스스로 그 문화를 창출하는 행동을 함으로써 계승하는 것이다. 마찬가지로 우리 전통 식문화의 우수성을 이해하고 전통 식사를 하고 있다면 스스로 전통 식사를 만들고 개선할 줄도 알게 된다.

자신의 건강과 생활을 고려하여 알맞은 상차림을 구상하고, 상차림에 필요한 식품을 계획하여 구입하고, 음식을 만들고, 상을 차리고, 바른 자세로 먹고, 설거지를 하는 과정을 진행할 수 있어야 가족, 이웃을 위해서도 식생활을 운영할 수 있다. 청소년들에 대한 교육은 대부분 가정에서 이루어져야 하겠지만 그들의 성장 과정 중에 학교와 친구의 비중이 크기 때문에 일부분은 학교교육에서 수용하는 것이 더욱 바람직하다. 또한 앞으로 우리 사회가 고령화 사회로 발전하고 벌써 노인 부부 가구가 증가하고 있는 점을 고려할 때 이제 중장년층 남성에 대한 조리교육도 사회적으로 자연스럽게 이루어져야 한다.

1) 가정교육

가정에서의 조리교육은 전 과정에 걸쳐 이루어지지만 두드러지지 않기 때문에 자연스럽게 즐기면서 가능하다. 그리고 기회가 빈번해지면 단순한 조리기술의 습득뿐 아니라 여러 가지 공부도 가능하다. 장보기를 가족이 함께 하면서 식품 감별을 배우는 것은 자연 공부가 되고 구매 과정은 경제 공부가 되기도 한다. 다듬기와 설거지를 도우며 환경 보존에 대해 생각할 수 있고 음식을 만들고 상을 차리면서 디자인 감각을 익힐 수도 있다. 식사예절을 갖추면서 어른에 대한 공경을 배우기도 한다. 가정 내에서는 따로 기회를 만들어 교육을 하는 것보다 주부의 일을 같이 하는 것만으로도 충분한데 이는 가족 단란을 위해서도 좋을 것이다.

2) 학교교육과 사회교육

학교교육에서는 단순히 만들어 보는 기회를 가지게 하는 것보다 조리과정 중의 과학적 원리를 가르치는 것이 바람직하다.

예를 들어, 우리 민족이 쌀로 밥을 짓는 과정은 단순한 가열이 아니라 「끓이기→잦히기→찌기→뜸들이기」라는 일련의 단계를 거치는 것이다. 각 단계별로 쌀의 전분이 어떻게 변하고 쌀의 모양과 빛깔은 어떻게 변하여 밥이 되는가를 살펴보면 우리 조상이 맛있는 밥을 짓기 위하여 노력한 것이 곧 과학임을 이해하게 된다. 그러므로 실기 과목보다 과학 과목의 내용에 넣는 것도 고려해 볼 만하다. 조리가 과학으로 받아들여지면 청소년들이 조리과정의 원리를 이해하게 되면서 관심이 커지고 전통 식문화의 계승에 더욱 적극적으로 참여하게 될 것이다.

우리 전통 식문화에서는 남성들이 일상생활에서 조리에 참여하거나 식사에 관심을 가지는 것을 금기시하여 왔다. 그러나 사회 구조가 변하면서 지금은 남성 스스로 조리하지 않으면 안 되는 경우가 많아지고 있다. 나이가 들면서 남성의 건강이 여성보다 먼저 나빠지는 것도 이와 관련될 것이다. 혼자서 자신의 식사를 제대로 챙기지 못하기 때문에 섭취하는 열량과 영양소의 균형이 흐트러지고 결국 건강이 나빠지는 것이 아니겠는가? 따라서 중장년층 남성의 건강 증진을 꾀하는 방법으로서 사회에서의 조리교육을 제시한다.

매스미디어의 발달과 더불어 식품과 조리를 전문으로 하는 곳이 많아 졌고 국민들에게서 호응도 얻고 있다. 사회조리교육의 장(場)으로서 좀 더 전통 식문화의 계승에 관심을 가지고 진정한 매스미디어의 역할을 해 줄 수 있기를 기대한다.

맺 음 말

우리의 전통식사는 쌀로 지은 밥을 주식으로 한 [밥, 국, 김치, 반찬]의 기본 틀을 바탕으로 발달하여 왔다. 쌀은 한반도의 자연 환경에 가장 적합한 식량이며 독특한 맛과 뛰어난 영양을 가진 우리 민족의 주식량(主食糧)이다. 주식(主食)의 관점에서 본 "밥중심 식사"는 우리 민족의 존속과 생활문화 발달의 중심에 있고, 오늘날 국제화 시대에도 반드시 후세에 계승시켜야 할 가치가 있는 것이다. 그 동안의 노력으로 주식량인 쌀만큼은 자급할 수 있게 됐다는 것이 오히려 다행스러울 뿐이다. 그러나 우리 국민의 소비량이 생산량을 계속 밑돌게 되면 쌀 수급구조의 혼란을 초래하여 아무리 훌륭한 전통 식문화라 하더라도 그 계승을 확신할 수 없게 된다.

오랜 역사 속에서 만들어진 우리의 훌륭한 식문화 계승이 잠시 끊어졌던 것은 20세기 우리나라가 처한 어쩔 수 없었던 상황 때문이었다. 그러나 앞으로는 주식량의 자급을 바탕으로 국민적 관심을 모아서 우리 전통 식문화를 계승해 나가야 하겠다.

참 고 문 헌

강인희(1997) : 한국의 떡과 과줄, 대한교과서
구천서(1994) : 세계의 식생활 문화, 향문사
교육인적자원부(2001) : 교육통계연보
보건복지부(2000) : 보건복지통계연보
문현경 · 이행신(1996) : 국민영양조사를 이용한 지방에너지 섭취비

율에 따른 식품섭취패턴과 식이관련인자의 비교 연구. 한국영양학회지 29(3) : 321-330
이종훈 · 太田保夫(1997) : 벼와 쌀의 지혜, 한국방송대학교 출판부
주영하(1999) : 음식전쟁 문화전쟁, 사계절출판사
한국식품공업협회 · 한국식품연구소(1992) : 좋은 식단 정착을 위한 조리법 표준화에 관한 연구
한국식품공업협회 · 한국식품연구소(1993) : 가공식품 영양성분표시 연구
한국영양학회(2000) : 한국인영양권장량 제 7 차개정
황혜성 · 한복려 · 한복진(1991) : 한국의 전통음식, 교문사
Fieldhouse P(1986) : Food and Nutrition : Customs and Culture, Chapman and Hall
一色八郎(1993) : 箸の文化史,お茶の水書房
和仁皓明(1991) : 食と營養の文化人類學, 中央法規出版株式會社
小石秀夫 · 鈴木繼美(1990) : 榮養生態學, 恒和出版
豊川裕之 · 石毛直道(1995) : 食とからだ, どめす出版
日本農林水産省食品流通局(1993) : 日本型食生活新指針 ヘルシで樂しくこれからのづくり
細谷憲政(1991) : ごはんおいしくたべよう-米飯の食事學, 日本食量廳米流通消費對策室 · 全國米穀協會