
전통 한국 식이의 비교 영양학

백 희 영

서울대학교 식품영양학과

Comparative Nutrition of Traditional Korean Diet

Hee-Young Paik

Seoul National University, College of Food & Nutrition

Rice is the primary main dish of Traditional Korean diet. Although there have been changes in food consumption and nutrient intake among Koreans, traditional dietary pattern is still dominant among Koreans. Traditional Korean diet has emphasized breakfast, which is the most frequently missed meals in Korea today but important for daily work performance and health. Compared to diets of the U.S. and Greece, Korean diet is high in carbohydrate and low in fat and cholesterol due to low intake of meat. Koreans also consume large amount of plant food, which makes fiber content of diet to be high. However fruit and milk consumption tends to be low in Korea. Koreans use fermented foods, including kimchi, very frequently as well as foods cooked and consumed at high temperature and over direct fire. Traditional cooking methods are time consuming which limits the usage among modern city dwellers with working women. Despite the strengths of traditional Korean diets in reducing risk factors of chronic diseases, preservation of the tradition in modern Korean society requires special attention and efforts to make them more adaptable to contemporary life styles.

교신저자 : 백 희 영

우 157-742 서울 관악구 신림동 산 56-1
서울대학교 생활과학대학 식품영양학과
전화 : 02-879-1425, Fax : 02-885-2679
E-mail : hypaik@snu.ac.kr

사람에게 식생활은 건강과 생명의 유지를 위해서도 필요하지만 인간 생활의 중요한 한 부분으로서 사회·문화적 가치를 지닌다. 인류는 역사를 통하여 자신들이 살고 있는 지역의 자연환경과 사회·문화적 관습을 반영하여 각기 독특한 식생활양식을 발전시켜 왔다. 오랜 역사를 거치면서 각 민족에게 독특하게 발달하는 식생활문화는 민족의 정체성과 관계가 깊고 구성원간의 유대감을 증대시키며 생활 문화 중 가장 변화가 느리고 오랫동안 간직되는 문화이기도 하다(Bryant CA 등, 1999).

한국인의 식생활은 한반도의 지리적 여건과 사회문화적 환경을 조화시켜 발전해왔다. 우리나라는 대륙성 냉온대기후로 사계절이 비교적 뚜렷하여 다양한 농산물이 생산되며 삼면이 바다로 둘러싸이고 한류와 난류가 만나는 수역과 넓은 갯벌을 가지고 있어 수산자원이 풍부하였고 산악지대가 많아 다양한 나무열매, 야생동물도 식생활에 이용할 수 있었다. 또한 고온다습한 여름이 길어 쌀농사가 발달하였으며 건조한 봄, 가을은 발작물을 재배할 수 있는 조건이 되었다. 이러한 천혜의 조건에 우리 조상들의 지혜가 합쳐져 쌀밥을 위주로 다양한 재료, 맛, 조리방법을 이용하는 반찬들을 함께 먹는 우리의 독특하고도 건강에 좋은 전통식생활양식이 발전되었다(박명희 등, 2003).

오늘날 국제교류의 증가 및 사회적 변화에 따라 우리 식생활도 변화를 겪고 있으나 쌀밥에 김치와 다른 반찬을 함께 먹는 우리의 전통 식생활의 기본적인 골격은 대체로 유지되고 있다. 오랜 역사를

통하여 형성된 우리 식생활의 특성과 영양적 가치를 미국으로 대표되는 서구식사와 그리스로 대표되는 지중해식 식생활과 비교하고자 한다. 여기에서 전통 한국식이란 옛날 사람들이 먹는 식사방법을 말하는 것이 아니고 오늘날 우리나라 사람들이 주로 많이 먹으며 우리 전통적 식생활의 특성을 간직하는 식사형태를 말한다.

제1절 한국식생활문화의 특성과 변천

1. 한국 식생활문화의 특성

우리나라의 독특한 식생활문화와 그 내용에 관하여는 이미 많은 연구가 수행되었다. 최근 우리 식생활의 급격한 변화에 대한 우려가 적지 않으나 아직도 밥은 우리 식사에서 주식으로 가장 중요한 위치를 유지하고 있다. 1998년도에 실시된 국민건강영양조사에서 백미는 우리나라 국민들의 1일 에너지 섭취량의 40%를 공급하고 있으며 빈도가 높은 10개 식단 중 밥을 주식으로 하는 식단이 7개로 나타나 밥을 위주로 하는 식단이 우리나라 사람들의 식사에서 절대적으로 높은 비중을 차지함을 보여주고 있다. 오늘날까지 이어오는 밥을 위주로 하는 우리 식생활의 특성을 <표1>에 요약하였다.

〈표 1〉 한국 전통 식생활의 특성

- 밥을 주식으로 하며 국, 찌개, 김치와 반찬으로 구성된다.
- 숟가락과 젓가락을 모두 사용한다.
- 반찬은 사회적 위치와 경제여건에 따라 가짓수가 다르나 채소류, 육어류, 두류 등 동물성 식품과 식물성 식품을 골고루 사용한다.
- 조리법은 구이, 찜, 데쳐서 무치는 방법을 많이 사용하여 담백하고 지방을 많이 사용하지 않는다.
- 조리과정에서 여러 가지 재료를 잘게 썰어 함께 사용하는 경우가 많아 다양한 재료와 맛을 갖는다.
- 갖은 양념으로 대표되는 양념과 향신료의 사용이 많아 피토케미컬 섭취가 높다.
- 발효를 많이 이용하며 그 재료로는 곡류, 채소류, 두류, 어류 등 다양하다.
- 끼니별로 식사 내용에 뚜렷한 차이가 없다.
- 아침식사를 중요시하여 끼니별 영양공급이 균형을 이룬다.

2. 한국인 식생활의 변천양상

최근 우리의 식생활에는 많은 변화가 있어왔다. 그 내용을 가장 잘 보여주는 것은 국민영양조사결과로 1969년-1995년 사이에는 가구별 조사로, 1998년 이후에는 국민건강·영양조사로 24시간 회상법을 이용한 개인별조사로 실시되었다. 1971년과 2001년에 조사된 국민건강·영양조사 결과에 나타난 한국인의 지난 30년간 식생활 변화의 특성을 요약하면 다음과 같다.

1) 식품섭취의 변화

① 전체적으로 식물성 식품의 비중이 매우 높고 동물성 식품, 특히 육류와 유제품의 섭취가 낮으며 이러한 추세는 현

재에도 지속되고 있다. 우리나라 국민이 하루에 섭취하는 식품 중 식물성 식품의 비중은 지난 30년간 95.4%에서 80.1%로 감소하였으며 동물성 식품은 4.6%에서 19.9%로 증가하였다.

② 식품군별로 볼 때 1971년에 비하여 2001년에 소비량 감소 비율이 높은 식품은 감자류, 곡류, 두류 등 식물성 식품들이다.

③ 1971년에 비하여 2001년에 소비량 증가 비율이 높은 식품은 과일류, 음료, 육류, 유류, 난류 등으로 모두 동물성 식품들이다.

2) 영양섭취 변화

① 에너지섭취량은 지난 30년간 약 100kcal 줄었으나 조사방법이 변화되고 그 사이 전체적으로 신체활동이 감소한 것에 비하면 변화는 크지 않다.

② 에너지 섭취에서 3대 영양소 비율의 변화를 보면 탄수화물이 81%에서 65%로 감소했으며 지방은 7%에서 19%로 크게 증가했고, 단백질은 13%에서 16%로 약간 증가하였다.

③ 단백질에서 동물성 단백질이 차지하는 비중은 30년간 4배 이상 증가하여 2001년에는 48%에 달하였으며 반면 곡류 에너지비는 84%에서 56%로 감소하였다.

④ 섭취량의 변화가 큰 영양소는 지방, 칼슘, 리보플라빈, 비타민 C 등이다.

⑤ 지방섭취의 증가는 동물성 식품 섭취 증가 및 유지류의 섭취 증가로 인한 것으로 생각되며 칼슘과 리보플라빈 섭취증가는 우유제품 섭취 증가로 인한 것으로 생각된다. 그러나 아직도 우리나라

사람들의 칼슘과 리보플라빈이 부족하므로 그 섭취를 증가시키는 방안이 지속적으로 모색되어야 한다.

⑥ 동물성 식품의 에너지, 단백질, 지방 섭취에 대한 기여도가 증가하였으며 특히 에너지와 단백질 기여도를 볼 때 육류, 난류, 과일류의 증가가 크고 두류, 감자류, 곡류의 기여도가 크게 감소했다.

제2절 한국 전통식이와 지중해식, 서양식의 비교

지중해지방 식사에 대한 관심은 1960 년대에 유럽, 아시아, 미국 등 7개국에서 국제적으로 식사와 질병의 관계를 비교한 7개국연구(Seven Countries Study)에서 그리스, 특히 크레타섬 주민들에게서 식이지방함량이 높음에도 불구하고 심장병 발병이 낮아 관심을 끌게 되었다(Trichopoulou A 등, 1993). 지중해 지역에는 많은 국가가 있으며 각 국가의 식사가 비슷한 점도 있으나 차이점도 많으므로 지중해식 식사의 특성이 강한 그리스의 식사에 대한 자료를 비교대상으로 선정하였다. 서양식 역시 북미지역과 유럽지역의 식사를 뜻하겠으나 만성질환의 위험이 높은 것으로 많이 연구된 미국 식사를 대표로 선정하였다. 식생활 조사 자료는 될 수 있는 한 국가의 식생활을 광범위하게 조사한 자료를 사용하기 위하여 한국은 국민건강·영양조사자료를, 미국은 연속적 식품섭취 조사(Continuing Survey of Food Intake of Individuals, CSFII) 자료를 이용

했으며 그리스의 경우 국가적 식생활조사가 실시되지 않아 성인을 대상으로 식생활을 조사한 논문과 실제 대표식단을 분석한 자료를 사용했으며 조사내용이 제한되는 식품섭취빈도조사법을 이용한 것은 직접 비교에서 제외하였다. 항목에 따라 섭취조사 자료가 직접 비교하기 어려운 경우, 식품수급표의 1인당 소비량자료를 사용하였다. 식품이나 영양소 섭취 이외에 특히 건강과 관련된 것으로 알려진 여러 가지 식생활특징과 식습관에 관한 자료는 관련문헌자료를 사용하였다. 근래에 발표된 이상의 자료들을 이용하여 한국, 그리스, 미국의 식생활에 대하여 주요 특징을 비교하면 다음과 같다.

1. 식품과 영양소 섭취 비교

1) 에너지 및 3대 영양소 섭취

한국, 그리스, 미국 사람들의 영양소 및 3대 영양소 섭취에 대한 자료는 <표 2> 요약되어 있다. 성인의 1일 평균 에너지 섭취는 미국이 2,146kcal로 가장 높고 한국이 중간, 그리스가 가장 낮았다. 에너지 섭취는 체격, 신체활동과 함께 평가해야 한다. 3국은 생활여건과 신체활동에 많은 차이가 있을 것으로 보이며 미국이 한국, 그리스보다 신체활동이 적을 것으로 생각됨에도 불구하고 에너지 섭취는 가장 높다. 현재, 3국 국민들의 체격, 연령분포 및 신체활동정도 등 에너지 소비에 관련된 객관적 비교자료가 없으므로 에너지 섭취에 대하여 평가하기 어렵다. 단, 모든 국가에서 비만이 증가하고 있는

〈표 2〉 한국, 그리스, 미국의 에너지 및 3대 영양소 섭취 비교

| 영 양 소 | 한 국 | 그 리 스 | 미 국 |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 에너지섭취량 | 1,976 kcal | 1,815 kcal | 2,146 kcal |
| 탄수화물:단백질:지방 비율 | 66:16:19 | 44:14:40 | 52:15:33 |
| 당질 | 곡류 및 그 제품(72.5%), 백미(55.6%), 설탕 8.3g | 쌀보다 감자, 밀, 보리 등 맥류의 섭취가 높음. | 단순당의 섭취가 높음. |
| 주요 급원 단백질 | 동물성단백질-48% (백미 - 19.7%) | 동물성급원 - 54% | 동물성급원- 63% |
| 지방 | 동물성지방-48.3% 돼지고기, 콩기름, 달걀 | 올리브유 섭취가 높음 | 동물성지방 - 60% |
| 주요 단백질 및 지방 급원식품의 1인당 연간소비량 | 육류-42kg, 어류-51kg 식물성기름 - 12kg (콩기름 61%, 올리브유 0.7%) | 육류-91kg, 어류 - 25kg 식물성기름 - 28kg (콩기름 15%, 올리브유 48%) | 육류 - 122kg, 어류 - 21kg 식물성기름 - 12kg (콩기름 83%, 올리브유 3%) |

므로 에너지 섭취는 충분한 것으로 판단되며 오히려 비만에 대한 자료를 잘 검토하여 에너지 섭취가 과잉되지 않도록 노력해야 할 것이다.

세 나라에서 3대 영양소가 에너지 섭취에 기여하는 비율을 비교하면 한국은 탄수화물이 에너지의 65%를 공급하여 가장 비율이 높으며 그리스는 지방이 에너지의 40%를 공급하여 가장 비율이 높았다. 한국은 3국 중 지방의 비율이 가장 낮으며 탄수화물 섭취비율은 가장 높아 3대 영양소 권장비율을 권장수준인 60~65%:15~20%:20% 범위 이내로 섭취하고 있다.

탄수화물의 주된 급원식품을 비교하면 한국은 곡류의 비중이 72.5%로 절대적으로 높아 당류보다 복합탄수화물의 비중이 높으며 단일식품으로는 백미가 전체의 55.6%를 공급하고 있다. 예전에 비하여 쌀섭취가 감소하여 곡류에서 공급되는 에너지비율이 감소하고 있으나 쌀은 여전히 가장 중요한 에너지 및 탄수화물

의 급원이다. 그리스는 정확한 비교자료가 없으나 감자, 밀, 보리, 귀리 등 쌀 이외의 곡류의 섭취가 높아 복합탄수화물의 비중이 높을 것으로 생각되며 미국은 상대적으로 당류의 섭취가 높은 것으로 알려져 있다. 동물성 단백질의 비중은 한국이 48%, 그리스 54%, 미국 63%로 한국이 가장 비중이 낮은 편이며 이는 한국의 동물성 식품 섭취가 상대적으로 낮기 때문으로 생각된다. 쌀은 한국 사람들의 총 단백질 섭취량의 19.7%를 공급하여 탄수화물에 비하면 비중이 낮으나 단일식품으로는 단백질 섭취에서 가장 높은 비중을 차지하는 것으로 보고되었다. 지방의 급원식품을 비교해보면 한국에서는 총 지방섭취량 중 동물성지방의 비율이 48%로 미국의 60%에 비하면 현저히 낮다. 국민 1인당 연간 식물성기름의 소비량도 한국은 12kg으로 그리스의 28kg, 미국 27kg에 비하면 현저히 낮다. 그리스는 특히 올리브유 소비가 총 식물성기름 소비의 48%를 차지하여 그리스식사의 특성

을 보여주며 이는 이 지역 식사의 독특한 지방산 섭취패턴의 원인이 된다.

2) 콜레스테롤과 지방산 섭취

〈표 3〉 한국, 그리스, 미국의 콜레스테롤과 지방산 섭취비교

| | 한국 | 그리스 | 미국 |
|------------------------------------|-----------|-------------|-------------|
| 에너지 섭취량중 지방비율 | 19% | 40% | 33% |
| 1일 평균 콜레스테롤 섭취량 | 229mg | 214mg | 256mg |
| 에너지섭취량중 포화지방비율 | 6.3% | 11.8% | 11.3% |
| 지방산 P:M:S 비율 | 1.3:1.1:1 | 0.43:1.67:1 | 0.57:1.12:1 |
| 지방산 비율 ω -6: ω -3 비율 | 6.4:1 | ~2:1 | 16.7:1 |

콜레스테롤과 지방산 섭취 현황은 〈표 3〉에 비교하였다. 세 나라에서 모두 콜레스테롤 섭취량이 1일 권장수준인 300mg 이하로 나타났으나 미국은 두 나라에 비하여 평균값이 월등히 높으며 한국과 그리스는 비슷하다. 지방산의 섭취패턴은 3국의 식사에서 가장 뚜렷한 차이를 보여주고 있다. 에너지 섭취량 중 포화지방산이 차지하는 비중을 보면 한국이 그리스와 미국의 약 1/2 수준으로 낮으나 이는 한국의 총 지방섭취비율이 낮은 것과 관계가 있다. 위에 설명된 바와 같이 한국은 총 지방섭취가 에너지의 19%로 그리스의 40%, 미국의 33%에 비하면 현저히 낮다. 지방산 종류별로 비교하면, 한국은 그리스나 미국보다 다불포화지방산이 높고, 그리스는 단일불포화지방산이 높다. 또한 ω -6 지방산과 ω -3 지방산의 비율

에서도 그리스는 ω -6 지방산의 비율이 가장 낮으며 한국은 미국보다는 낮음을 알 수 있다. 그리스 사람들은 야생 식물을 많이 섭취하며 이 식물들은 ω -3 지방산을 많이 함유하고 있는 것으로 보고되고 있다. 국민 1인당 연간소비량을 볼 때, 포화지방이 많은 육류의 소비가 한국은 42kg으로 그리스의 91kg, 미국의 122kg에 비하여 월등히 낮은 반면 불포화지방산이 많은 어류는 한국의 연간소비량이 그리스나 미국에 비하여 2배 정도로 보고되고 있다. 식물성기를 소비는 그리스가 한국이나 미국의 2배가 넘으며 올리브유의 비율도 월등히 높다. 이러한 각국의 식품소비패턴은 지방섭취와 함께 지방산 패턴에 영향을 주며 한국 식이는 총지방, 포화지방산, 콜레스테롤 섭취량이 낮으며 지방산 비율도 서구식에 비하여 ω -6 지방산의 비율이 낮은 특징을 갖고 있다고 하겠다.

3) 미량영양소와 섬유 섭취 상태

한국, 그리스, 미국의 무기질과 비타민 섭취량은 〈표4〉에 요약되어 있다. 한국식사는 전통적으로 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈의 섭취가 부족하다. 칼슘과 리보플라빈 섭취량은 우유 및 유제품 섭취가 증가하면서 근래 증가하고 있으나 아직도 미국이나 그리스에 비하여 낮다. 1인당 연간우유소비량은 아직 한국이 그리스나 미국에 비하여 약 1/10에 불과하므로(표5 참조) 앞으로 우유소비량을 보다 증가시킨다면 칼슘과 리보플라빈 섭취 부족을 해결하는 데 도움이 될 것이다. 철분 섭취가 낮은 것은 철분의 함량

<표 4> 한국, 그리스, 미국의 미량 영양소와 섬유질 섭취

| | 한 국 | 그 리 스 | 미 국 |
|-------------|------------------|------------------|------------------|
| 무기질 섭취량 | Ca 496.9mg | Ca 1,062mg | Ca 801mg |
| | Fe 12.2mg | Fe 15mg | Fe 15.4mg |
| | K 2,843.9mg | K 2,748mg | K 2,620mg |
| 비타민 섭취량 | Vit A 623.8(RE) | Vit A 657.6(RE) | Vit A 982(RE) |
| | Vit C 132.6mg | Vit C 117mg | Vit C 100mg |
| | Thiamin 1.3mg | Thiamin 2.2mg | Thiamin 1.6mg |
| | Riboflavin 1.1mg | Riboflavin 2.2mg | Riboflavin 1.9mg |
| | Niacin 16.9mg | Niacin 18mg | Niacin 22mg |
| 1일 평균 물 섭취량 | 851ml | - | 821ml |
| 나트륨 섭취량 | 4,903mg | 3,798mg | 3,271mg |
| 섬유질 섭취량 | 18.2g | 19g | 15g |

이 높은 붉은 육류의 섭취가 미국이나 그리스에 비하여 낮기 때문으로 생각되며 비타민 A는 한국과 그리스가 비슷하게 낮다.

나트륨의 경우 한국은 그리스와 미국보다 현저히 섭취량이 높아 짠 것을 많이 먹는 식습관을 보여주고 있다. 나트륨의 경우, 하루 평균필요량은 230mg, 적정 섭취수준이 500~2,400mg인 것에 비하면 한국인의 섭취량이 매우 높은 것을 알 수 있다. 나트륨은 자연적으로 식품에 들

어있는 양 이외에 가공과정이나 짠 맛을 내기 위하여 조리과정에서 첨가하는 양이 많으므로 나트륨 섭취를 줄이기 위해서는 식품가공과정과 조리과정에서 첨가하는 양을 최대한 줄여야 한다. 식이섬유의 섭취는 한국과 그리스가 미국에 비하여 약간 높은 것으로 나타나며 이는 한국의 채소섭취량과 연간소비량이 모두 그리스나 미국보다 높은 것과는 일치되는 결과이다.

<표 5> 한국, 그리스 미국의 주요 식품군 소비량 비교

| | 한 국 | 그 리 스 | 미 국 | |
|--------------|-----------|------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 채소 | 1일평균섭취량 | 290g | 267g | 189g |
| | 1인당 연간소비량 | 223kg(김치가 44%) | 178kg | 125kg |
| 과일 | 1일평균섭취량 | 207g | | 169g |
| | 1인당 연간소비량 | 70kg | 140kg | 113kg |
| 1인당 연간 우유소비량 | | 29kg | 247kg | 257kg |
| | 1일평균섭취량 | 5.4g; (에너지의 3.9%) | (에너지의 2.5%) | (에너지의 1.3%) |
| 식품 소비 | 알콜 | 68kg (맥주 54%, 발효주 38%, 와인 0.3%) | 83kg (와인 66%) | 101kg (맥주 88% 와인 7%) |
| | 기호 음료 | 커피, 차 섭취 | 49%가 커피 매일마심. | 진한 커피와 차를 많이 마심. |
| | 연간커피소비량 | 1.3kg | 5.4kg | 4.0kg |

4) 알콜과 음료섭취

알콜로부터 섭취하는 에너지는 한국이 3.9%로 보고되어 그리스나 미국보다 높다. 알콜의 연간소비량은 이와는 경향이 다른데, 섭취하는 술 종류의 비율을 보면 한국은 맥주와 발효주, 그리스는 와인, 미국은 맥주가 주종을 이루고 있어 3국에서 주로 소비하는 주류의 종류가 다르다(표5 참조).

기호음료의 섭취에 관한 자료를 보면 한국의 1인당 연간 커피소비량은 그리스나 미국에 비하여 1/3-1/4에 불과하다. 한국은 전통적으로는 커피를 마시지 않았으나 최근 커피 소비가 증가하고 있어 조사 대상자의 약 49%가 커피를 매일 마신다고 대답했다. 그러나 1인당 연간소비량을 보면 아직 그리스나 미국에 비하면 섭취가 낮은 것으로 보인다. 그리스는 전통적으로 커피와 차를 즐겨 마시며 특히 커피는 진하게 끓여서 하루에도 여러 번 <표 6> 한국, 그리스 미국의 주요 식생활 및 식습관비교

씩 마신다고 한다.

2. 주요 식습관비교

1) 끼니별 식생활

한국은 전통적으로 아침식사를 가장 중요시하였다. 이는 농경시대에 아침식사를 하고 농사일을 하므로 든든한 아침식사를 하는 것이 작업능률을 높일 수 있었기 때문인 것으로 생각된다. 그리스는 아침식사를 커피 혹은 차와 빵이나 시리얼 종류로 간단히 먹고 점심식사는 2시경 가장 주된 식사로 한다. 미국은 아침과 점심식사는 간단히, 그리고 저녁을 가장 주된 식사로 하였다. 근래 우리나라에 도시인구가 증가하면서 아침식사를 거르는 사람들도 많으나, 국민건강영양조사결과를 보면 한국 사람들이 아침식사에서 얻는 에너지는 평균 25%로 미국의 18%에 비하면 현저히 높아 아침식사를 중시

| | | 한 국 | 그 리 스 | 미 국 |
|----------------|------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 끼니별 식생활 | 중시하는 끼니 | 아침식사 | 점심식사 | 저녁식사 |
| | 아침식사 비중 | 에너지의 25% | (차와 가벼운 식사) | 에너지의 18% |
| | 외식의 비중 | 1일1회이상 32% | - | 주6회이상 14.5%; (식사의 29%; 에너지의 34%) |
| 주요 조리 방법 | 육류 | 잘게썰는 요리가 많아 시 간과 노력이 많이 들; 양념사용 많음; | 오븐에서 통째로 굽는 건식요리법 많이 사용; 향신료, 허브, 와인, 유 제품 소스 등 | 큰덩어리로 조리하여 식탁에서 썰어서 먹는 것이 많음. |
| | 채소류 | 살짝 데쳐서 무치는 요리 가 많음. | 샐러드가 유명함. 또는 다른 재료와 함께 오븐에서 조리. | 샐러드; 익히는 것은 주로 오 래 삶음. |
| | 발효식품사용 | 채소, 어패류, 콩 등 다양 하게 사용 | 요구르트, 치즈를 많이 사용 | 치즈, 요구르트 섭취 최근 증가 |
| 기타 식습관 | 뜨거운 음식 | 끓는 국물종류 음식이 인 기임 | 뜨거운 국물요리가 별 로 없음 | 뜨거운 국물요리가 별 로 없음 |
| | 직접불에 굽는 음식 | 숯불구이 등을 많이 먹음 | Kebab, Souvlaki 등의 인기요리 | 햄버거, 소세지, 갈비 등 바베큐요리 |

하는 습관이 아직도 남아있는 것으로 볼 수 있다.

2) 조리의 특징

한국 요리는 여러 가지 재료를 잘게 썰어 함께 조리하는 것이 많으며 이는 재료준비, 다듬기, 썰기 등 많은 사전 작업과 시간이 소요된다. 반면 그리스와 미국은 통째로 오븐에 굽는 요리가 많으며 채소의 경우에도 날로 잘라서 샐러드로 함께 먹는 경우가 많다. 한국음식이 조리가 번거롭고 시간이 많이 걸리는 것은 현대의 생활패턴에서 한국식생활의 전통을 유지하는 데 가장 어려운 점이 되고 있다. 특히 여성들의 사회활동이 증가하고 소가족제도로 집에 일손이 부족해지면서 조리하기 어려운 음식들은 자연 우리 생활에서 멀어져가게 된다. 따라서 한국 식생활전통을 우리 생활에서 지켜나가기 위해서는 보다 간편하게 우리 고유의 음식들을 만들 수 있어야 한다.

3) 기타 식습관

발효음식은 한국의 전통적 식생활에서 중요한 부분을 차지하며 현재에도 많이 사용되고 있다. 특히 배추를 비롯한 여러 가지 채소를 양념과 함께 버무려서 발효시키는 김치는 한국 식생활문화의 특징을 가장 강하게 나타내는 음식으로 밥, 국수, 죽을 비롯한 모든 주식과 잘 어울려 한국식탁에서 빠질 수 없는 음식이다. 한국인의 음식 맛을 내는 기본재료인 장류는 콩으로 만들어 띄운 메주를 재료로 만든다. 서양 사람들이 짠맛을 주로 소금으로 맞추는 것에 비하여 한국사람들은

소금 이외에도 간장, 된장, 고추장 등 장류로 간을 맞춘다. 또한 어패류를 발효시켜서 반찬으로 사용하기도 하며, 젓갈을 조리시에 음식의 간을 맞추는데 사용하거나 김치 만들 때에 사용하기도 한다. 그리스는 우유를 발효시켜 만든 요구르트를 많이 사용하며 요구르트 자체로 섭취하기도 하나 음식을 만들 때도 사용하며 특히 각종 소스를 만드는 재료로 많이 사용한다. 치즈 또한 유명한 그리스식 샐러드의 중요한 재료가 되는 등 조리에도 많이 사용하며 우유 뿐 아니라 염소유, 낙타유 등으로부터 만들기도 한다. 미국은 전통적으로 발효음식을 많이 사용하지는 않았으며 최근 많이 섭취하는 발효음식은 요구르트와 치즈 등 유제품이라 하겠다.

한국식사의 특징 중 하나는 뜨거운 음식을 선호한다는 것이다. 국물 음식을 선호하는 한국 식생활에서 솥이나 냄비에서 펄펄 끓는 음식을 바로 떠서 뜨거운 채로 식지 않게 상에 올리는 것이다. 오늘날에도 전골 등은 상에서 직접 끓이면서 먹으며 탕종류는 불에서 끓는 것을 바로 떠서 뜨겁게 먹는 것이 보통이다. 반면 그리스나 미국의 식사는 대부분 오븐에서 조리한 다음 어느 정도 두었다가 꺼내거나 꺼내서 상온에 어느 정도 두었다가 식탁에 올리므로 한국의 전골, 탕종류와 같이 고온에서 섭취하는 음식이 드물다.

육류의 조리에서 한국은 숯불구이로 대표되는 불에 직접 고기를 구워먹는 요리를 즐긴다. 이렇게 구울 때, 부분적으로 타지 않을 없을 수 없으므로 탄 육류

를 비교적 많이 먹게 된다. 이렇게 불에 직접 구워 먹는 것은 여러 부위의 소고기나 돼지고기가 많이 사용되며 닭고기, 오리고기 등도 이용된다. 그리스에서는 고기를 잘라서 야채와 함께 얇은 쇠꼬치에 끼워서 불에 굽는 케밥(Kebab) 요리가 인기 요리 중 하나이며 미국에서도 숯불 위에서 여러 가지 재료를 직접 굽는 바비큐를 특히 야외에서 해 먹는 것이 인기이다. 바비큐요리에 많이 사용되는 재료는 소나 돼지의 갈비, 햄버거, 소세지 등 육류가 많다. 이렇게 3국은 모두 육류를 불에 직접 구워먹는 요리가 있거나 섭취빈도는 한국이 가장 높을 것으로 생각된다.

제3절 한국식생활의 발전방안

1. 한국식사의 장·단점

현대 영양학적 측면에서 한국식은 그리스, 미국의 식사와 비교하여 여러 가지 특징을 가지고 있다. 이러한 식생활의 장점과 보완할 점을 생각해보면 다음과 같다.

장 점:

- 밥과 함께 여러 가지 재료를 사용한 음식을 한 상에 차리므로 다양한 식품을 매끼 섭취할 수 있다.
- 식물성 식품의 섭취가 높고 동물성 식품의 섭취가 적어 에너지와 동물성

- 지방의 과다한 공급의 우려가 낮다.
- 담백한 조리방법을 많이 사용하여 지방의 섭취가 낮다.
- 두류, 양념류, 향신료 등은 항산화제 및 피토케미컬의 함량이 높다.
- 김치 등 발효식품은 독특한 맛과 함께 장의 건강과 만성질환의 예방에 도움이 된다.
- 아침에 충분한 영양을 섭취하므로 하루의 영양공급이 균형을 이루며 학습과 업무능을 향상에 도움이 된다.

보완할 점 :

- 조리시간이 길고 복잡하므로 이를 단순화시킬 필요가 있다.
- 염분이 많은 발효음식, 저장음식을 반찬으로 사용하는 비중을 줄여야 한다.
- 쌀밥을 전통적으로 선호하여 백미에 대한 비중이 과다하게 높으므로 현미, 잡곡 등 다양한 재료를 함께 사용하여 밥을 짓도록 한다.
- 아침식사를 현대 생활에 맞게 먹을 수 있는 방안을 모색해야 한다.

2. 한국 식생활의 발전방향

전통 한국식생활은 우리의 중요한 생활문화일 뿐 아니라 현대 영양학의 관점에서 보더라도 많은 장점을 가지고 있는 우수한 식사형태이다. 이제까지 비교한 자료를 볼 때, 한국식 식사는 미국식 뿐 아니라 서양에서 건강식으로 인기 있는 그리스식에 비해서도 우수한 영양학적 특성을 가지고 있다. 따라서 우리 전통식 생활 양식을 지키는 것은 우리의 고유한

문화를 전승하는 데 도움이 될 뿐 아니라 만성질환을 예방하고 건강을 증진시키는 데에도 도움이 된다. 그러나 조리시간과 노력이 많이 소요된다는 점은 산업화된 현대 도시생활에서 우리의 식생활 전통을 유지하기 어렵게 하며 젊은 층을 중심으로 서구식에 대한 선호도를 높아지게 한다. 따라서 우리 식생활 전통을 유지하기 위해서는 노력이 필요한 것으로 생각되며 이를 위한 몇 가지를 생각해보면 다음과 같다.

첫째, 일부 음식과 재료를 상업화하여 음식을 간편하게 만들 수 있어야 한다. 예를 들어 몇 년 전부터 판매되기 시작한 조리하여 포장된 밥(‘햇반’으로 대표됨)은 쌀밥을 주로 하는 우리 식생활 전통 유지에 중요한 기여를 할 것이다. 밥을 짓기에는 1시간 이상이 소요되므로 시간이 없는 경우에는 예전에는 주로 ‘라면’이나 빵, 국수 등을 먹을 수밖에 없었다. 그러나 포장된 밥의 등장으로 전자레인지에 2분정도만 데우면 금방 지은 것처럼 따뜻한 밥을 먹을 수 있게 되었으며 김치와 각종 장류의 산업화로 이러한 음식들을 만들고 발효시키기 위한 시간과 노력이 없이도 한국식생활을 할 수 있게 되었다. 최근 수퍼마켓 등에서 찌개거리나 반찬재료 등을 포장하여 판매하고 동네에 반찬가게들이 많이 생겨나고 있다. 소비자들이 안심하고 즐겁게 사용할 수 있도록 위생적이고 다양한 맛을 가진 재료나 반찬을 구입할 수 있다면 가정에서 조리에 대한 큰 부담 없이 전통식생활을 할 수 있을 것이다.

둘째, 자라나는 어린이와 젊은층들의 식생활에 맞는 우리 전래의 음식들이 개발·보급되어야 한다. 이 시기에 얻어진 식습관은 일생의 식생활과 건강을 좌우한다. 현재 어린이들과 젊은 층에서 한국식보다는 외국 음식을 즐겨먹는 것으로 나타나고 있다. 여기에는 여러 가지 이유가 있겠으나 한국 음식들이 짜거나 매운 맛이 강하여 어린이들이 적응하기 어려운 것도 한 이유가 될 것이다. 최근 중학생들의 식생활을 분석한 자료를 보면, 밥과 김치를 특히 많이 먹는 ‘전통식사군’이 다른 군에 비하여 지방에너지비율이 적고 섭취식품수가 많으며 아침식사에서 얻는 에너지도 높으며 결식횟수도 적은 등 식생활이 전반적으로 좋은 것으로 나타나고 있어, 청소년의 식생활 향상방안으로 밥을 주식으로 하는 우리 식사패턴을 많이 보급할 필요가 있음을 보여준다. 우리의 전통 음식 중에서 어린이와 젊은 층이 즐길 수 있는 것을 많이 개발하고 보급해야 하며 특히 학교급식에서 이런 음식 공급을 장려한다면 우리의 전통적 식생활도 살리면서 미래의 국민영양과 건강증진에도 도움이 될 것이다.

셋째, 간편하면서 맛있는 전통적인 아침식사를 개발해야 한다. 우리의 전통 식생활은 아침 식사를 중시하였으나 최근 아침식사가 부실해지는 경향이 있는데 이는 하루의 업무나 학습능력에도 좋지 않다. 도시인구가 늘고 출근, 등교 등으로 아침에 시간에 쫓기는 일이 많아지면서 아침식사를 집에서 하고 나갈 시간도 없고 입맛도 없는 경우도 많다. 한식은 밥

과 여러 가지 반찬을 차리므로 차림이 번거로우며, 특히 전날과 같은 음식을 먹을 때에는 입맛도 당기지 않을 수 있다. 우리는 전통적으로 세끼의 상차림에 큰 차이가 없으나 현대 생활에 맞게 준비하기 쉽고 맛도 있는 아침식사방법을 개발할 필요가 있다.

넷째, 우리 전통식사의 우수성을 비롯한 올바른 식생활과 실천 방안에 대한 정보를 일반국민들에게 널리 보급하도록 해야 한다. 최근 건강에 미치는 식생활의 영향에 대한 국민들의 관심도는 매우 높으나 일반인들이 신뢰할 수 있는 정보원은 부족한 형편이다. 오히려 상업적 목적을 가진 왜곡된 정보들이 각종 매체를 뒤덮고 있어 정보를 판단할 수 있는 능력이 부족한 일반인들을 오히려 혼동시키고 있다. 과학적 연구 자료를 바탕으로 이를 일반인들이 이해하기 쉽도록 정보를 가공하고 실천하기 쉽도록 실생활과 연결시킨 실천방안들을 체계적으로 국민들에게 제공할 수 있도록 정부, 학계, 사회가 모두 협력하여야 할 것이다.

이상의 몇가지 방안들이 실천된다면 건강에 좋은 밥 중심의 전통적 한국식생활을 지속하면서 국민 건강 증진에도 도움이 될 것으로 생각된다.

참고문헌

1. Anonymous.(1999) Contribution of Away-From-Home Foods to American Diet Quality. Family Economics and Nutrition Review. 12(3&4):85-89.
2. Bryant CA, Courtney A, Markesbery BA, Dewalt KM.(1999) The Cultural Feast: An Introduction to Food and Society. West Information Pub. Group
3. Kafatos A, Verhagen H, Moschandreas J, Apostolaki I, Van Westerop JJM.(2000) Mediterranean diet of Crete: foods and nutrient content. American Dietetic Association. J Am Diet Assoc 100:1487-1493
4. Kittler, PG & Sucher KP.(2000) Cultural Foods. Traditions and Trends. Wadsworth. pp.346-357.
5. Mahan LK and Escott-Stump S.(2004) Krause's Food, Nutrition, & Diet Therapy (11th ed.). Saunders, 2004.
6. Moschandreas J and Kafatos A.(1999) Food and nutrient intakes of Greek(Cretan) adults. Recent data for food-based dietary guidelines in Greece. Br J Nutr. 81:S71-S76.
7. Trichopoulou A and Vasilopoulou E.(2000) Mediterranean diet and longevity. Br J Nutr 84:S205-S209.
8. Trichopoulou A, Katsouyanni K. & Gnardellis Ch.(1993) The traditional Greet diet. Euro J Clin Nutr 47:S76-S81.
9. USDA.(1999) Table Set 10. Results from USDA's 1995-1996 Continuing survey of food intakes by individuals and 1994-96 diet and health knowledge survey. <http://www.barc.usda.gov/bhnrc/foodsurvey/>(Accessed on Jan. 15, 2004)
10. 김영옥,(2001). 쌀 소비 패턴의 변화. 대한지역사회영양학회지.6(5):854-861
11. 박명희 등.(2003) 한국의 생활문화.

- 과거, 현재 그리고 미래. 교문사.
12. 보건복지부.(2002) 2001 국민건강·영양 조사 - 영양조사 I -, 2002
 13. 심재은.(2000) 서울 및 근교에 거주하는 한국인의 연령별 식생활 평가 및 식생활 평가지표 개발. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
 14. 심재은, 김지혜, 남가영, 백희영, 문현경, 김영옥(2002) 서울 및 근교에 거주하는 한국인의 연령별 식생활 비교 및 평가: (3) 만성퇴행성질환의 위험요인. 한국영양학회지 35(1):78-89
 15. 유선영.(2004) 서울지역 일부 중학생의 식이패턴에 따른 식생활 평가. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
 16. 이양자.(2003) 질적인 측면에서의 한국인 지방질 섭취와 Guideline의 변천. 2003년 한국영양학회 추계학술대회 자료집. pp.30-42
 17. 이행신, 김복희, 장영애, 김초일.(2003) 2001 국민건강·영양조사 식생활 변화와 지방 섭취 양상. 한국지질동맥경화학회지 13(3): 291-311. 2003년 추계학술대회기념호.