
밥과 건강한 식생활

조 미 숙

이화여자대학교 건강과학대학 식품영양학과

밥과 건강한 식생활

조 미 숙

이화여자대학교 건강과학대학 식품영양학과

I. 서 론

쌀은 밀과 옥수수과 함께 세계 3대 곡물 중의 하나로 아시아 태평양 지역에서 15개 이상의 국가를 비롯하여 세계의 33개 이상의 국가에서 주식으로 섭취하고 있다. 또한 쌀은 전 세계의 식이 에너지의 약 20%를 공급하고 있으며, 개발 도상 국가에서 에너지의 주요 급원으로서 에너지 공급의 약 27%인 715 kcal/capita/day를 공급하고 있다¹⁾. 또한 쌀은 에너지 급원일 뿐만 아니라 티아민, 리보플라빈, 나이아신과 식이섬유의 주요 급원이기도 한 것이다. 이처럼 쌀은 에너지와 영양 공급원으로 중요하지만 동시에 밥은 한국인의 혼이 담긴 음식이기도 하다. ‘빵은 길을 만들고 밥은 마을을 만든다.’는 말처럼 유목 생활에서 발달된 빵과 달리 밥은 농경 생활을 중심으로 발달되어왔다. 쌀로 만든 밥은 농경 생활을 바탕으로 발달된 한식의 근본이며, 우리 식생활의 중심이다. 그러나 사회 환경 변화와 이에 따른 식습관 변화는 매 끼니마다 정성을 담아 따뜻하게 짓던 밥을 전자밥솥과 인스턴트 밥으로 대체하게 되었고, 식생활의 서구화와 함께 아침 결식의 증가와 패스트푸드의 섭취 증가 그리고 일회에 섭취하는 밥의 섭취량도 감소하게 되면서 쌀의 소비도 감소하게 되었다.

2009년 가구 부문 1인당 양곡 소비량 조사 결과에 따르면 지난해 우리나라의 1인당 쌀 소비량은 전년의 75.8 kg보다 1.8 kg(2.4%) 감소한 74.0 kg으로 10년 전에 비해 23 kg 가까이 줄어든 것으로 나타났다. 이것은 1인당 1일 평균 202.9 g의 쌀을 소비하는 것으로 하루 평균 2끼 정도의 밥을 섭취하는 것이다²⁾. 이러한 현상은 1인 가구와 맞벌이 가구가 증가하면서 간편 식품 선호와 대체식품의 소비 증가가 나타나고, 글로벌화에 따른 해외여행의 증가와 다양한 외국 음식이 국내에도 진출 증가로 젊은 세대의 입맛이 바뀌고 있는 것이 원인으로 보인다. 그러나, 쌀을 주식으로 하는 일본이나 대만과 비교해 보았을 때 우리나라의 쌀 소비량 감소 속도가 훨씬 더 빠른 것은 그만큼 밥 중심의 한식의 식사 패턴이 급격하게 변화하고 있음을 보여주는 걱정스러운 결과이다. 다른 한편으로 최근 서구 사회에서는 건강식에 대한 관심이 증가하면서 밥에 대한 관심도 더욱 증가하여 다이어트 식품과 기능성 식품으로 주목받고 있음에도 불구하고 우리나라에서는 밥이 건강에 좋지 않다거나 비만의 주요 원인인 것처럼 인식되고 있는 것은 매우 심각한 문제이다.

밥 중심의 전통 식생활을 유지하고 전승하는 것은 단순히 쌀이 국가의 주곡 식량이기 때문에 식량 안보 차원에서 접근하고 해결될 수 있는 문제라기보다는 오천 년의 역사를 이어온 한식의 정신과 혼이 담긴 우리 음식 문화와 함께 그 안에 포함된 음식 배합의 원칙과 건강성을 다음 세대에게 물려주기 위한 것이며, 또한 한 그릇의 밥에 담겨진 과학적인 원리와 의미를 범고창신(法古創新)의 정신으로 이어받아 새롭게 연

구하고 밝혀서 밥 중심의 식생활을 발전시키기 위한 것이다.

II. 본 론

1. 한국인의 식생활에서 밥 문화의 변화

우리 식생활에서 밥은 단순히 영양을 공급하는 한 끼의 식사가 아니라 생명이며 삶을 의미해왔다. 즉, 밥은 한국인의 혼이 담겨 있는 음식인 것이다. 그러므로 죽은 시계도 ‘밥’을 주면 되살아나게 할 수 있으며, ‘밥 숟가락’을 놓으면 생명이 끊어지게 되고, ‘밥이 보약’으로 여겨져 왔던 것이다. ‘한술밥’은 ‘일심반(一心飯)’이라고 하여 일심동체가 됨을 의미하며, 식구(食口) 혹은 식솔(食率)은 바로 이러한 한술밥을 먹는 사람들을 의미하고, 나와 남을 구분하는 정신적 유대와 경계의 기준이 되어왔던 것이다. 이것은 지금도 ‘언제 밥 한번 먹자’는 말은 사회생활에서 인간 관계를 맺고 유지하기 위한 일상적인 인사치레가 되었다. 한술밥이 살아있는 사람들의 연결하는 공식 문화라면 제사 음식은 돌아가신 조상과의 후손들을 연결해 주는 의미가 있다. 제사상의 음식들을 한데 모아 섞어서 서로 나누어 먹었던 비빔밥과 음복의 문화는 신인공식(神人共食)을 통해 하나 됨을 보여주는 예이다. 밥에 대한 표현도 다양해서 임금님의 밥은 ‘수리’로, 어른들의 밥은 ‘진지’로, 제상에 올리는 밥은 ‘메’ 등으로 받는 사람의 위치를 나타내며, 그 의미를 달리해 왔다.

또한 밥은 한식의 기본으로 밥에는 우리 식생활 문화의 기본 사상이 깃들여있다. 즉, 쌀밥은 오행의 다섯 가지의 기질을 다 갖추고 있어서 약식동원의 사상이 포함되어 있는 건강식이다. 즉, 쌀밥의 쌀은 흙에서 생산된 것이므로 토기(土氣)에, 밥을 짓는 가마솥은 쇠로 만들어졌으므로 금기(金氣)에, 밥을 지을 때 붓는 물은 수기(水氣)에, 쌀을 익게 하는 불은 화기(火氣)에, 불을 지피는 나무는 목기(木氣)에 각각 해당되기 때문이다^{1),3)}. 이처럼 쌀밥은 어우러짐의 조화를 통한 균형을 이룬다. 밥과 함께 먹는 반찬 역시 계절과 음양오행에 따른 조화를 이루도록 선택하였다. 쌀밥은 맛이 평이하고 자극적이지 않아서 매일 먹어도 물리지 않고 소화, 흡수가 용이하다. 또한 그렇기 때문에 여러 가지 맛을 내는 반찬과 함께 잘 어울려 한국식 밥상차림의 어울림을 이룰 수 있었던 것이다. 반찬을 선택할 때도 조화를 중요하게 생각하였는데, 목에 해당되는 봄에는 같은 목(木)의 성질을 갖는 신맛이 나는 것을, 여름에는 같은 화(火)에 해당하는 쓴맛이 나는 것을, 금(金)에 해당하는 가을에는 같은 금(金)인 매운맛이 나는 것을, 수(水)에 해당하는 가을에는 같은 수(水)인 짠맛이 나는 것을 선택하여 밥과 반찬의 음양오행과 맛의 조화를 이루도록 하였던 것이다.

그러나 이러한 밥, 특히 흰쌀밥 선호는 1960년대 말과 70년대에 들어서서 계속된 식량 과잉과 쌀 부족으로 인해 절미 운동과 혼분식 장려 운동과 같은 식생활 개선 운동을 펼치면서 서서히 분식에 대한 입맛을 형성하게 되었다. ‘흰 쌀밥’은 국민건강을 해치며 우리 식탁에서 몰아내야 할 음식이 되었고, 밀가루가 쌀가루보다 우수하다고 홍보하기까지 하였던 것이다²⁾. 물론 이러한 쌀 절약운동이 한국인들의 흰밥에 대한 절대적 선호에 큰 영향을 미치지 못했다고 할 수 있지만, 흰 쌀밥이 건강에 좋지 않다는 생각은 이때부터 비롯된 것이 아닌가 생각된다. 현재에 나타나고 있는 쌀 소비 감소 현상은 식생활의 서구화와 간편화라는 변화와 함께 건강에 대한 관심이 많은 소비자들의 잘못된 인식에 기인한 것도 원인이기 때문이다.

한식의 상차림은 주식인 쌀밥과 부식인 반찬으로 구성이 되어 발전되어 왔다. 흰 쌀밥은 무색, 무취이며, 동시에 간이 없기 때문에 반찬으로는 찌개나 국의 진한 간과 김치나 장아찌 같은 염장 채소류의 짭짤한 맛으로 맛의 조화를 이루었다. 그러나 경제수준이 향상되면서 반찬의 내용과 종류가 변화하면서 가짓수가 증가되었고, 조리법도 변화하게 되었다. 또한 나물과 채소보다는 육류에 대한 선호로 인해 육어류 반찬의 양이 점차 증가하여 반찬의 섭취량이 증가하면서 상대적으로 밥의 양은 감소되어 왔다. 2005년 국민건강영양조사 결과에 따르면 쌀을 하루에 3회 섭취하는 사람이 전체의 63.14%로, 그리고 2회 섭취하는 사람이 32.29%로 나타나서 95.43%인 대다수가 하루에 2~3회의 밥을 섭취하고 있었다.

2. 전래 밥의 종류와 이용

밥은 일상식과 별식 그리고 치료식으로써 식재료가 풍부하고 종류와 조리법이 매우 다양하게 발전되어 왔다. 표 1에서 볼 수 있듯이 밥은 41종의 고조리서에서 186회 등장하고 있다^{3),4),5),6)}. 밥의 종류를 살펴보면 흰 쌀밥 자체로 이용하였을 뿐만 아니라 다양한 부재료가 혼합된 다양한 밥들을 이용해 왔음을 알 수 있다. 이것은 쌀과의 혼합을 통해 맛과 영양을 보다 완벽하게 만들고, 과학적으로 섭취한 선조들의 지혜를 보여준다. 재료로 사용한 곡물의 종류로는 주재료로 사용된 쌀 외에 부재료로 찹쌀, 팥, 차조, 보리, 메밀, 콩, 수수, 조를 사용하였으며, 팥을 그대로 이용한 팥밥과 함께 붉은 팥을 삶아 그 물만 이용한 중등밥도 많이 나타나서 다양한 이용 방법을 보여주었다. 곡물과 함께 견과류를 넣어 영양을 보충하였는데, 밤, 대추, 상수리와 죽실과 같은 다양한 재료들이 사용되었고 죽실과 밤가루, 곱감가루를 섞어서 지은 죽실반방이나 꿀과 계피, 잣, 대추와 밤이 들어간 약밥처럼 부재료의 사용이 화려한 밥들도 있었다. 감자를 넣은 감자반과 말린 고구마를 넣은 서미반이 있었으며 또한 각종 채소를 섞어서 밥을 지은 채소밥도 많았는데, 무채를 섞은 무밥(청근반), 갖은 나물을 섞어 지은 돈채반, 죽순밥, 콩나물밥(대두아반), 김치밥 등 다양한 채소를 이용하여 채소가 지닌 비타민과 무기질 등의 영양소를 한 그릇의 밥에 함께 담도록 하였다. 밥의 부재료로는 육류와 어류도 빠지지 않아서 닭을 이용한 원반, 쇠고기장국을 이용한 장국밥, 황당과 개장국 밥을 비롯하여 어패류를 이용한 굴밥과 조개밥도 발달되었다.

또한 밥은 일상식 뿐만 아니라 치료식과 보양음식으로 사용되었는데, 식물의 잎과 뿌리 등의 약초류를 삶은 물을 밥물로 이용하여 약리성을 강화하였다. 구황철요의 토사자반은 새삼씨를 섞은 밥으로 풍증치료에 효과가 있다고 하였으며, 세조 4년에 편찬된 우리나라의 최초의 식이요법서로 알려진 식료찬요(食療纂要)에는 이질과 설사의 치료에 늦가을의 완숙된 딱딱한 쌀로 지은 갱미반, 소갈치료에 소맥반, 소변 불통에 청량미반, 위 치료에 피밥, 냉기 치료에 울무밥 등이 좋다고 나타나 있으며, 동의보감에도 몸의 습 제거를 위해 울무밥, 기육과 정신 안정에 보리밥, 폐를 위해 서미반이 좋은 것으로 나타나 있다. 또한 수운잡방에서는 황당이 청열 해독의 치료에 좋다고 하였으며, 임원십육지에는 청정반이 감기, 기침, 백일해에, 반도반이 진해거담에, 금반이 해독과 식욕부진에, 옥정반이 지사지형에, 죽실반이 건위(健胃)와 위장치료에, 혼돈반이 보기(補氣)와 장수에 좋다고 하였고, 조선무쌍신식요리제법에서는 밤밥이 기육을 기르고 보양 효과가 있어서 장수식이라고 하였다. 이러한 보양과 치료식으로서 밥의 이용은 약식동원의 원리가 밥에도 적용되었음을 보여주고 있다.

3. 밥 중심 식생활의 영양소 균형과 건강성

밥은 한국인이 섭취하는 주요 영양소의 급원식품으로, 우리가 섭취하는 영양소의 대부분은 밥에서 온다. 쌀의 영양 성분은 쌀의 종류와 재배 지역 등에 따라 차이가 있으나, 일반적으로 쌀의 성분 중 전분이 75~80%, 단백질은 6~8% 정도 포함되어 있으며 지방, 섬유질, 회분이 각각 1~3% 포함되어 있고, 도정을 하면 당질을 제외한 다른 영양소의 함량이 감소하게 된다. 무기질로는 칼슘과 철분, 마그네슘, 인과 칼륨 등이 있다. 쌀에는 비타민 B 복합체도 풍부하여 비타민 B₁과 B₂ 등이 포함되어 있다. 쌀은 다른 곡류에 비해 필수아미노산인 라이신 함량이 많이 있어서 100 g당 3.8 g이 들어 있는데, 이것은 밀의 2.3 g, 옥수수의 2.5 g 보다 많은 양이다. 쌀 속의 단백질 함량은 다른 곡류에 비해 낮지만 단백질의 유용성은 높아 쌀이 73%인데 비해 밀은 53%, 옥수수는 58%, 보리는 62%, 기장은 56%이며⁷⁾, 따라서 쌀의 체내 이용율은 다른 곡류에 비해 매우 높다.

표 2에서 보듯이 쌀의 주성분은 전분이지만 쌀은 우리에게 단순히 에너지의 급원으로만 작용하는 것은 아니다. 2005년 국민건강영양조사 결과보고서⁸⁾에 따르면 한국인들은 백미로부터 하루 평균 764.7 kcal의 에너지와 167.7 g의 전분을 공급받고 있어서 제 1의 에너지 공급원으로 나타났다. 이것은 밥을 주식으로 하는 당연한 결과라 하겠다. 그러나 그 외에도 쌀은 한국인이 매일 섭취하는 여러 영양소들의 제1의 급원으

표 1. 고조리서에 나타난 밥의 종류와 빈도

문헌	연대	종류	빈도
산가요록	1450	묵맥반(메밀밥)	1
식료찬요	1460	밀밥, 청량미밥, 속미반(조밥, 황양밥), 뽕쌀밥, 울무밥	5
사시찬요초	1400년대 중기	조반, 온반	2
수운잡반	1540	황탕(탕반, 장국밥)	1
용재총화	1500년대	백미반, 제반(제삿밥으로 찹쌀밥), 여반(현미밥), 속반(조밥), 유서도취반(기장밥), 빙침반(가이두설 ¹⁾)	6
미암일기	1567	송엽비빔밥, 두부반	2
쇄미록	1591	보리밥, 수반, 김치국밥	3
동의보감	1611	대맥반(보리밥), 호마반(깨밥), 속미반, 서미반(기장밥, 피밥), 진창미반(묵은쌀밥), 죽실반(참대나무 열매밥)	6
도문대작	1611	-	0
지봉유설	1613	반, 토사자반(새삼씨밥 ²⁾)	2
신간구황촬요	1660	토사자반(새삼씨밥)	1
음식디미방	1670	-	0
주방문	1600년대 말	-	0
요록	1680	-	0
중보산림경제	1766	햇반, 잡곡밥(뉴반방 糲飯方 혹은 오크밥), 보리밥	3
원행음료정리의궤	1795	백반, 팔물밥	2
경도잡지	1800년 경	개장국밥	1
규합총서	1809, 1815	약밥, 중등밥(팔물밥), 오크밥	3
음식법	1854	약밥	1
음식방문	1800년대 중반	-	-
김승지택주방문	1860	-	-
임원십육지	1764~1845	청정(남촉원밥)반, 오반(검은색밥, 남촉줄기죽), 뉴반, 혼돈반(渾沌飯, 별밥), 반도반(복숭아밥), 조고반(고열매 밥), 금반(감초탕과 황국을 넣은 조밥), 옥정반(연근밥), 저반(고구마밥), 죽실반, 추사반(秋社飯, 돼지, 양고기 덩밥 ³⁾)	11
동국세시기	1849	오크밥, 비빔밥	2
연대 규곤요람	1896	약밥, 장국밥	2
솔빛논법	1800년대 말	-	-
시의전서	1800년대 말	약밥, 장국밥, 부빔밥	3
부인필지	1915	약밥, 적두밥	2
조선요리제법	1917	중등밥(홍반), 별밥, 약식(약밥), 보리밥, 부빔밥(2회), 잡곡밥, 제밥	7
조선무쌍신식요리제법	1924, 1930,	흰밥, 별밥, 보리밥, 비빔밥(2회), 약밥(2회), 중등밥, 송이밥, 팔밥, 조밥, 콩밥,	14
1943	송이밥, 밤밥, 감자밥, 굴밥		
간편조선요리제법	1934	약밥, 약밥별법, 중등밥, 별밥, 보리밥, 부빔밥, 잡곡밥, 제밥	8
신영양요리법	1935	-	0
조선요리법	1939	약밥, 약식 속히 하는 법	2
조선요리	1940	약밥, 부빔밥, 보리밥, 조밥, 감자밥, 장국밥, 팔밥, 오크밥, 굴밥, 김치밥, 연어반, 무밥, 콩나물밥	13
조선요리학	1940	약밥	1
조선요리제법	1942	약밥, 부빔밥, 보리밥, 중등밥, 별밥, 조밥, 감자밥, 팔밥, 잡곡밥, 흰밥, 콩밥, 밤밥, 김치밥	13
우리음식	1948	흰밥, 보리밥, 비빔밥, 약밥, 팔밥, 조밥, 오크밥, 감자밥, 무밥, 김치밥, 콩나물밥, 장국밥, 굴밥, 연어밥	14
조선요리대략	1950	흰밥, 보리밥, 비빔밥, 약밥, 팔밥, 조밥, 콩밥, 오크밥, 차수수밥, 찰밥, 감자밥, 밤밥, 고구마밥, 무밥, 김치밥, 굴밥	16
우리나라 음식 만드는 법	1957	중등밥, 팔밥, 조밥, 콩밥, 밤밥, 감자밥, 별밥, 보리밥, 비빔밥, 오크밥, 현미밥, 찰밥, 김치밥, 찰수수밥	14
이조궁정요리통고	1957	흰수라, 팔수라, 비빔, 오크수라	4
한국요리백과사전	1976	흰수라, 팔수라, 비빔밥, 콩나물밥, 전주비빔밥, 전주비빔밥, 통영비빔밥, 닭비빔밥, 비지밥, 황해도김치밥, 닭고기 비빔밥	11
한국의 맛	1987	흰밥, 보리밥, 약밥, 중등밥, 콩밥, 밤밥, 찰밥, 차조밥, 오크밥, 비빔밥	10

합계 : 41종 186회

1) 수반(水飯)의 일종, 더운 날씨에 밥에 얼음을 섞어 콩가루에 비벼 먹었다.

표 2. 쌀의 영양 성분

	Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Sugar (g)	Fiber (g)	Ash (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Sodium (mg)	Thiamin (mg)	Riboflavin (mg)
현미	354	7.4	2.7	75	2.75	1.3	10	1.1	2	0.34	0.07
7분도미	368	6.9	1.1	78.8	0.9	0.8	7	0.7	2	0.19	0.05
백미	353	6.0	0.7	79.6	0.83	0.5	5	0.5	2	0.12	0.03
배아미	354	7.0	2.0	74.4	1.3	0.7	7	0.5	1	0.30	0.05

로 알려졌는데, 쌀로부터 오는 단백질(13.2 g), 인(288.3 mg), 철(0.8 mg), 티아민(0.23 mg), 나이아신(3.1 mg)과 칼륨(337.1 mg)이 가장 많은 것으로 나타났다. 즉, 쌀은 하루에 섭취하는 일일 섭취량이 다른 어떤 식품보다도 양적으로 많기 때문에 각종 영양소의 제1의 공급원으로 자리 잡고 있다. 따라서, 쌀에 포함된 소량의 영양소라 할지라도 한국인의 식생활과 건강에는 매우 큰 영향을 주고 있는 것이다.

김양수 등⁹⁾은 쌀밥과 잡곡밥의 토코페롤 및 토코트리엔올 함량을 분석한 결과, 비타민 E의 함량은 콩밥>잡곡밥>팥밥>쌀밥>보리밥의 순서로 나타나 콩밥과 잡곡밥의 영양적 우수성을 증명하였으며, 밥의 비타민 E 영양가치는 일반적으로 알려진 것보다 더 높은 것으로 추정하였다. 따라서 매일 콩밥이나 잡곡밥을 섭취하면, 각종 성인병의 예방 효과가 뛰어난 것으로 알려진 토코페롤과 토코트리엔올의 이성체를 골고루 꾸준히 섭취할 수 있으므로 쌀밥에 콩 등의 잡곡을 혼합하는 것이 건강 증진을 위해 매우 중요하다.

밥에 대한 연구는 주로 쌀겨와 배아 부분의 기능에 대한 연구가 많은데, 사람과 동물을 대상으로 한 연구에서 쌀과 미강의 콜레스테롤 저하 효과^{10),11)} 및 지질 축적 억제 효과¹²⁾, 체지방 감소 효과, 항산화기능, 혈당 조절 기능^{13),14)}이 보고되었다. 벼의 겉껍질인 왕겨를 제거한 현미는 백미에 비해 각종 비타민과 필수 지방산의 함량이 높아 영양적으로 더 우수하다. 또한, 현미는 도정된 백미에 비하여 섬유질 함량이 약 2배 정도 더 높아 만성질환에 대한 예방 효과가 있고, 특히 콜레스테롤 재흡수와 배설에 영향을 줌으로서 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추는 효과가 있었다. 또한 현미의 체지방을 감소 효과가 관찰되기도 하였는데, 하와 김은 현미로 만든 생식을 비만 여성에게 8주간 먹였을 때 체지방률이 33.8%에서 31.6%로 유의적으로 감소하는 것을 관찰하였으며($p<0.05$), 8주 후에는 체지방도 23.9 kg에서 20.6 kg으로 유의적으로 감소하였다 ($p<0.05$). 밥의 종류에 따른 연구에서는 단기간의 조사이기는 하지만 정 등¹⁷⁾은 30명의 여성들에게 점심식사로 백미밥과 잡곡밥을 제공한 후 열량 섭취량과 포만감을 조사하였는데, 백미밥에 비해 잡곡밥의 열량 섭취량이 낮고 포만감이 높음을 보고하였다¹⁵⁾. 최근에는 유색미의 효능에 대한 보고가 있는데, Kang *et al*¹⁸⁾은 중등도 이상 비만 학생 4~5학년(만 10~11세) 61명을 실험군 31명과 대조군 30명으로 각각 나누어 실험군에게는 홍국균 접종 쌀배아 3 g을, 대조군에게는 대조식이(maltodextrin) 3 g을 각각 6주간 1일 3회 식후 30분에 복용하도록 한 후 체지방율, 혈청지질 성분과 관련된 지표를 분석한 결과 홍국균 접종 쌀배아 섭취로 인한 체지방 축적 억제 효과가 나타났으며, 체지방 함량, 체지방률의 감소가 유의적($p<0.05$)으로 관찰되어 홍국균 접종 쌀배아 섭취가 중성지방의 감소 효과에 효능이 있는 것으로 나타났다.¹⁶⁾

4. 건강하게 밥 먹기

밥은 맛이 강하지 않아 다른 반찬과 함께 먹어야 그 맛을 즐길 수 있다. 여기서부터 우리의 반상 차림이

2) 새삼씨로 지은 밥, 풍증을 고치고 먹으면 배가 고프지 않다고 함.

3) 임원심육지의 절식지류에 수록. 입추 후 다섯 번째의 무일(戊日)에 떡과 술을 귀척의 궁실에 보내주는 음식. 돼지와 양의 유방, 동물의 가슴, 위, 허파, 오리, 오이와 생강을 바둑알만하게 만들어 고루 섞은 후 밥 위를 덮는데, 이를 사반(社飯)이라 하며, 현재의 고기덮밥으로 추정됨.

표 3. 밥에서 보고된 주요 기능성 성분(고희중 2002)

성분명	주요 기능
식이섬유 (헤미셀룰로오스, β -glucan 등)	혈청 및 간장의 콜레스테롤 억제 효과, 장내 비피더스균의 증식에 효과, 대장암 발생 억제. Hemicellulose에서 생성된 arabinosylan은 면역력을 증가시키고 유방암과 대장암 예방에 효과적임.
토코페롤, 토코트리엔놀	항산화, 콜레스테롤 저하, 암세포 성장 억제, 노화 방지, 소염 작용
γ -오리자놀	성장 촉진 작용, 간뇌 기능 조절 작용, 혈중 콜레스테롤치 억제 작용, 임상적으로 자율신경실조증, 갱년기 장애, 난소 기능 장애에 유효
Ferulic acid	지질과산화에 대한 억제 작용과 자외선 조사에 대한 리놀레익 산의 산화 억제, 암세포 및 AIDS 바이러스 증식 억제
페놀화합물(Lipoic acid 등)	충치 예방, 심장병 예방, 항산화 효과
멜라토닌	중추신경계에 대한 신경 조절 물질로 면역 기능 강화
GABA (r-amino butyric acid)	현미를 발아시켰을 때 증가함. 쌀의 배아(쌀눈)에 풍부, 뇌혈류 개선, 고혈압 개선, 신경 안정, 중성 지방 감소, 간 기능 개선, 성인병 예방. 현미(玄米) 100 g당 8 mg, 백미에는 5 mg 정도 들어 있음. 호흡 조절, 심장 박동 조절, 체온 조절 등 신진대사 촉진
피틴산	α -amylase, β -amylase, protease, β -galactosydase, lipase 등의 효소 작용 IP ₆ 는 체내 면역력을 증진시키고 유방암과 대장암 예방에 효과적임. 항산화 기능, 조혈 작용 증진, 항암 효과, 혈중 콜레스테롤 저하, 비만 방지와 당뇨병 예방 효과
유색미의 C-3-G	항산화기능
기타 성분	Phytosterol(4-Demethylsterols, b-sistosterol 등) Amino acids(tryptophan, histidine 등) Flavones and Proanthocyanidins(Iso Vitexin, Cartinoids 등), b-complex vitamins(Thiamin, Riboflavin 등), Polysaccharides(Cycloartenol ferulin acid 등), Metal chelators(Mg, Ca 등), Phospholipids(Phosphatidyl, Choline 등)

발달되었는데, 건강하게 밥을 먹기 위해서는 무엇보다도 이러한 밥 중심의 상차림을 유지하는 것이 중요하다. 반상차림의 음식배합은 조선시대의 과학, 의학과 약학의 발달과 함께 약식동원의 개념이 반영된 것으로 반상차림의 원칙은 계절 재료를 이용하여 냉온의 적절한 온도 배합과 동식물성 재료의 배합을 통해 영양의 균형을 갖도록 하는 것이다. 밥을 중심으로 하는 식단은 서구식 식단에 비해 지방 에너지 섭취 비율이 낮고(15~20%), 다중불포화지방산이 많아 지방산의 구성이 우수하며, 콜레스테롤 섭취도 서구식 식단의 1/4~1/5로 낮게 나타났다. 또한 철분의 공급이 우수했으며, 비타민 C의 공급 역시 서구 식단에 비해 두 배나 되는 것으로 보고되고 있다¹⁷⁾.

Ⅲ. 결 론

밥 먹는 사람이 건강하다. 예로부터 밥은 보약으로 힘의 원천이라고까지 인식되어 왔다. 동의보감에서도 “밥의 성질은 화평하고 살을 오르게 할 뿐 아니라 설사를 그치게 하며 기운을 북돋아 주고 마음을 안정시킨다.”고 되어 있다. 쌀과 잡곡을 중심으로 하는 주식인 밥 중심의 식생활은 농경사회가 본격화된 시기부터 지금까지 이어져오고 있다. 밥의 전분은 체내에서 서서히 소화 흡수되는 데다 반찬을 곁들이기 때문에 혈당 상승이 느리고 포만감을 느끼게 된다. 자연스럽게 식사량을 조절하도록 해 에너지 과다 섭취로 인한 비만을 예방하는 효과로 연결되기도 한다. 최근 보고에 따르면 우리나라에서도 체질량지수(BMI)가 40 이상인 인구가 5만명 정도, 37 이상인 인구는 10만명 이상인 것으로 추정되며, 특히 20~30대의 비만 인구가

증가되고 있다¹⁸⁾. 또한 국민건강보험공단이 발표한 통계자료(1992~2000년)에 의하면 국내 비만인구는 8년 동안에 10%에서 32%로 급증했다. 특히 10~20대 젊은 연령층의 체중이 빠르게 늘어났다. 이 같은 비만인구의 증가는 젊은 세대의 생활습관과 식습관의 변화에 따른 것으로 보인다. 특히 젊은 세대는 패스트푸드(피자, 햄버거, 치킨) 등을 즐긴 것이 주요 원인으로 꼽힌다.

밥 중심의 한국 전래 식생활을 계승하고 유지하는 것은 쌀 소비량을 늘리는 효과뿐만 아니라 균형 잡힌 식생활을 통해 자라나는 젊은 세대의 건강을 위해서도 매우 중요한 일이다. 그러므로 밥 중심의 식생활을 통해 건강을 회복하기 위해서는 보다 적극적인 ‘밥 먹기 운동’이 전개되어야 할 것이다. 또한 밥을 먹으면 무조건 살이 찐다는 잘못된 인식에서 벗어날 수 있도록 밥과 어울리는 계절 반찬을 적절한 양과 구성을 갖추어 먹는 것이 건강과 다이어트에 도움이 된다는 것을 교육해야 하겠다. 식생활이 극히 개인적인 생활 문화의 범주에 속하는 일이며, 밥을 선택하고 먹는 것도 궁극적으로는 개인의 일이지만 국민 건강을 위해 정부와 학계가 공동으로 보다 적극적 대처를 해야 할 필요가 있다. 일본은 2001년부터 매년 1월 17일을 주먹밥의 날로 정하고, ① 1일 3식 모두 밥을 먹자, ② 적어도 1일 2식은 밥을 먹자, ③ 아침은 필히 밥을 먹자, ④ 밥을 잘 씹어 먹자 등 ‘밥 먹기 국민운동’을 전개하고 있다. 우리나라도 식생활교육지원법이 제정되어 전통식생활 문화의 계승과 발전을 위한 기반이 마련되었으므로 보다 적극적인 밥 먹기 운동의 실천이 필요하다.

참고문헌

- 1) FAO (1999) The state of food insecurity in the world. Rome.
- 2) 통계청 (2009) 양곡년도 가구부문 1인당 양곡 소비량 조사.
- 3) 강인희 (2000) 한국인의 보양식. 대한교과서주식회사. pp 11.
- 4) 김환표 (2006) 쌀밥 전쟁. 인물과 사상사 pp 140-142.
- 5) 윤서석, 김미경, 한경선 (1978) 한국음식 종류이 총람보고 I. 한국식생활문화학회지. 2: 93-102.
- 6) 장혜진, 이효지 (1989) 주식류의 문헌적 고찰. 한국식생활문화학회지 4: 201-211.
- 7) 백선희, 안빈, 이강자 (2004) 우리나라 1900년대 문헌에 나타난 주식류 변화에 관한 고찰. 동아시아식생활학회지. 14: 519-528.
- 8) 복혜자 (2007) 조선시대 밥류의 종류와 조리법에 대한 문헌적 고찰 (1400년대~1990년대 까지). 한국식생활문화학회지 22: 721-741.
- 9) 신말식 (2009) 쌀 가공식품. 식품과학과 산업 12월호 pp 2-15.
- 10) 국민건강영양조사 제 3기 영양조사 보고서 (2005) pp244-270.
- 11) 김양수, 박순량, 이영상 외 (2005) 밥의 종류에 따른 토크페롤 및 토크트리에놀 함량 분석. 한국식품영양과학회지 34: 1289-1292.
- 12) Sharma RD, Rukmini C (1986) Rice bran oil and hypocholesterolemia in rats. *Lipids* 21: 715.
- 13) Sharma RD, Rukmini C (1987) Hypocholesterolemic activity of unsaponifiable matter of rice bran oil. *Indian J Med Res* 85: 278-281.
- 14) 하태열, 김혜영 (1996) 탄수화물 급원의 차이가 흰쥐 체내 지질함량에 미치는 영향. 한국영양학회지 19: 199.
- 15) Crapo PA, Reaven G, Olefsky J (1977) Postprandial plasma-glucose and -insulin responses to different complex carbohydrate. *Diabetes* 26: 1178.

- 16) Jung EH, Kim SR, Hwang IK, Ha TY (2007) Hypoglycemic effects of a phenolic acid fraction of rice bran and ferulic acid in C57BL/KsJ-db/db mice. *J Agric Food Chem* 55: 9800.
- 17) 정은영, 서형주, 홍양희 외 (2009) 백미밥과 잡곡밥의 당지수 차이가 열량 섭취량 및 포만감에 미치는 영향, *대한영양사협회 학술지* 15: 179-187.
- 18) Kang SA, Kwon SJ, Choi YS *et al* (2005) The effects of monoacolin-inoculated rice embryo on the body fat and serum lipid profiles of obese elementary school students. *Korean J Community Nutrition* 10: 565- 573.
- 19) 고희중 (2002) 기능성 쌀의 연구개발현황. *월간 식품산업*. pp 101-103.
- 20) 서정숙, 조성희 (2008) 밥 중심 전통식사와 만성질환 예방. *식품산업과 영양* 13: 27-33.
- 21) 대한비만학회 춘계학술대회 발표자료 (2010).