

<보고> 심포지움 : 우리 음식문화 무엇이
문제인가?

우리 음식문화의 문제점 및 개선책

김 기남(충북대 식품영양학과교수)

고도의 경제성장과 더불어 급속도로 진행되는 변화의 소용돌이는 우리의 식생활에도 많은 변화를 초래하게 되었다. 농산물의 수입개방 및 식생활의 서구화 추세 등으로 식생활환경이 크게 변화하고 있을 뿐만 아니라 GNP 성장에 따라 육류섭취량이 크게 늘고 쌀 소비량은 감소하고 이와 더불어 선진국형 성인병의 발병율은 해마다 증가추세에 있다. 또한 직장여성이 늘어나면서 가정단위의 외식기회도 늘어나고, 균형잡힌 식사보다는 조리시간을 줄일 수 있는 반조리식품 내지는 인스턴트식품등의 가공식품 사용량이 늘고 있다. 한편 햄버거, 피자, 튀김감자 등의 국적없는 요리를 좋아하는 청소년층 인구가 늘고 있는 반면 쌀 한톨이 식탁에 오르기까지의 농부들의 땀흘린 수고를 생각하는 따뜻한 인정미는 점점 메달라가고 있다.

현재 우리나라의 식량자급율은 겨우 40%정도에 이른다고 한다. 그러나 버려지는 식량이 너무 많아서 연간 음식물쓰레기로 버려지는 양이 8조원에 달하며 전체쓰레기 중에서 음식물 쓰레기가 차지하는 비율은 27.4%(90년도)에 달하며 이것은 매년 15% 증가하면서 환경을 오염시키고 있다. 그런데 이러한 음식 손실량은 생산단계에서보다 가정이나 외식산업과 같은 최종 소비단계에서 더 큰 실정이다.

따라서 본 원고에서는 현재 우리 음식문화의 문제점을 찾아보고 개선책을 제시하기위해, 균형식사의 중요성, 한국음식의 장단점, 쌀의 가치, 가공식품 남용의 문제점, 식생활의 서구화와 성인병과의 관계, 음식

물쓰레기로 인한 환경오염문제, 영양교육의 필요성 등에 관하여 살펴보고자 한다.

1. 균형식사의 중요성

인체가 생명을 유지하고 건강하게 생활에 나가는데 필요한 영양소는 약 40여종에 달한다. 이러한 영양소는 식품을 통하여 섭취하게 되는데, 각 식품마다 영양소의 조성이 다르므로 가능한한 여러종류의 식품을 섭취해야 건강에 좋다. 영양소는 종류마다 체내역할이 다양하므로 한가지 영양소라도 과다 혹은 부족하게 되면 영양상 균형이 깨지게 된다.

영양상 균형이 잡힌 식사를 하려면 각 개인의 필요량만큼 각종 영양소를 섭취해야 하는데 매일 영양섭취량을 계산해가면서 살기는 힘들다. 따라서 영양소 조성이 비슷한 식품들을 식품군으로 묶어 이 식품군을 매일 골고루 섭취하면 대체로 균형 잡힌 식사에 가깝다고 본다.

우리나라는 현재 기초식품군을 다섯가지로 정해놓고 있는데 이러한 다섯가지 기초식품군은 매끼니마다 우리의 식사내용에서 빠져서는 안된다. 각 가정의 식생활관리자는 식사계획시 매끼를 단위로 하여 다섯가지 기초식품군이 모두 포함되도록하면 가족의 건강을 위해 매우 도움이 될 것이다.

2. 한국 음식의 장단점

고대로 한국인은 쌀을 주식으로 한 곡류를 섭취해왔고 자연적인 식생활중심의 사회를 이루어왔다. 그러던 것이 생활수준이 향상되면서부터 소위 문화적·질적 삶을 추구하려는 성향이 강해지면서 알게 모르게 접해온 서구문화에 의해 우리의 식생활이나 식습관이 변화되어 왔을뿐 만 아니라 이러한 서구화가 현대사회의 우리생활에 걸맞는 식생활문화인양 착각하기에 이르렀다.

그런데 우리가 그렇듯 과학적이고 합리적인 서구식 식생활에 젖어가고 있는데 비해 구미를 비롯 서부 유럽등지의 선진국가에서는 오히려 동양인들의 식생활의 가치를 높이 평가하고 그들의 식생활에 적용하려는 시도를 하고 있다. 따라서 우리는 우리 한국 음식의

장단점을 바로 알아서 장점은 더욱 발전시키고 단점은 보완하는 방향으로 노력해야 되겠다.

우선 한국음식의 장점을 살펴보면, 우리 식생활은 다양한 부식이 잘 발달되어 있어 독특한 맛을 즐기면서 부식을 많이 섭취하고 있기 때문에 서구선진국이나 일본사람들보다도 균형된 영양을 섭취하는데 유리하다. 특히 한국 음식중에서 김치·찌개·무침·전 등은 영양학적 측면에서 볼때 우수한 음식이라고 할 수 있다.

그러나 한국 음식은 주식의 비율이 높고 부식의 섭취량이 적어서 주식 위주의 편중된 식사가 될 수 있고, 상대적으로 지방과 동물성 단백질의 섭취가 적고 비타민과 무기질의 섭취량이 적어질 수 있다. 식탁에 오르는 음식의 가짓수면에서 볼 때 종류가 많아서 균형식을 섭취하는데는 효과적이나 불필요한 식품을 낭비하게 되고 남은 음식을 몇끼에 걸쳐서 먹어야 하는 불편함도 있다. 특히 손님접대나 잔치를 치르는 경우 지나치게 풍성하게 준비하는 고유의 풍습때문에 시간적 경제적 손실이 따를 수 있다.

또한 전반적으로 열량밀도가 낮아서 필요한 영양소량을 섭취하려면 양적으로 많이 먹어야 하기 때문에 과식하게 되고 위에 부담을 줄 수 있다. 그러나 과잉 섭취에서오는 비만증, 동맥경화증 환자의 경우에는 우리의 식사패턴이 열량을 감소시키는데 효과적일 수 있다.

3. 쌀의 가치

영양면에서 쌀은 우수한데 이것은 쌀단백질의 필수 아미노산 조성이 우수하기 때문이다. FAO 단백질로 볼 때 쌀의 단백질가는 73이고 밀은 47, 옥수수 42이다. FAO 단백질가는 식품에 들어있는 단백질을 평가하는 지표로서, 8가지 필수아미노산이 우리 몸 안에서 흡수 이용되는데 가장 적합한 조성을 표준단백질이라 하고, 이것이 100으로 하여 개개 식품 단백질의 질을 나타낸다.

또한 단백질의 생물가와 순이용율도 밀가루보다 우수하다. 또한 쌀과 치즈를 단백질 급원으로 동물실험한 결과에 의하면 흰쥐의 사료로서 쌀을 단백질의 주 공급원으로 했을때가 치즈를 사용했을 때보다 혈청콜

레스테롤 함량이 낮았다고 한다. 또한 성인남자에게 쌀을 단백질과 열량의 주공급원으로 했을때 콜레스테롤 함량이 점차 감소하는 현상이 나타났으며, 쌀을 단백질급원으로 주었을때 흰쥐의 평균수명도 더 길었다고 한다.

따라서 우리의 식생활에서 서구식으로 동물성 고지방식품을 많이 섭취하게 되면 우리의 수명을 단축시키는 결과를 가져오게 된다.

요즈음 수입자유화 물결을 타고 외국 농산물이 우리의 식탁을 유혹하고 있지만 쌀처럼 우리의 체질에 맞고 먹어도 물리지 않고 수명을 연장시키는 식품은 없을 것이다. 또 우리 농민이 이땅에서 지은 쌀이기 때문에 안심하고 먹을 수 있고 그렇게 은 국민이 쌀 소비를 해줌으로써 국내자원을 효율적으로 이용할 수 있을 것이다. 또한 농민소득을 안정시키고 외화지출을 감소시킬 수도 있다. 그러나 안타깝게도 연간 국민 1인당 쌀소비량은 해가 갈수록 감소추세에 있다. 1979년에 국민 1인당 연간 쌀소비량이 135kg이었던 것이 90년에는 110.6kg으로 줄었고 그후에도 계속 쌀소비량이 감소추세에 있는데 이것은 햄버거, 피자, 라면 등의 밀가루음식 선호도가 높아진데 일차적으로 그 원인이 있다.

따라서 쌀 소비량을 늘리기 위해서는 쌀 가공식품을 좀 더 개발하여 우리 입맛에 맞는 다양한 쌀 가공품들이 시판되었으면 한다. 현재 쌀의 가공식품으로 쌀떡, 쌀과자, 쌀국수, 쌀라면, 쌀막걸리 등이 있지만 쌀의 전체 가공 이용율은 1.2%로 아주 낮은 실정이다. 따라서 앞으로 남아도는 쌀을 이용한 가공식품개발에 힘써 쌀가공 이용율을 증가시키는 것이 우리의 부존자원 활용면에서도 유익하다 하겠다. 아울러 남아도는 쌀을 위한 학교급식쪽에 활용하는 방안이 더욱 검토되어야 할 것이다.

4. 외래음식 및 가공식품 남용의 문제점

사회가 보다 다양해지고 풍요로워짐에 따라 우리의 식생활도 인스턴트화되고 있다. 우리의 식생활은 예전과 비교하여 볼때 가장 뚜렷한 변화중의 하나는 전체 식품중에서 가공식품이 차지하는 비율이 매년 증가하

고 있다는 사실이다. 도시가계의 경우 총가계비중 가공식품 구입비의 비중이 73년에 7.7%였던 것이 83년에는 12.9%로 높아졌으며 그후 계속 증가추세에 있다. 가정에서도 최근에는 주부들이 가정노동의 기피현상으로 식생활에 있어서도 가공식품의 이용을 선호하고 있어 식품소비 형태가 변화되고 있다.

각 가정의 아침식사 내용을 조사한 연구결과를 보면 전통적인 밥과 부식으로 구성된 식사 패턴보다는 빵식으로 간단히 끝내버리는 가정의 숫자가 점점 늘고 추세에 있고, 어린이나 청소년층을 대상으로 한 기호식품 조사 결과를 보면, 그들은 어른들과는 달리 토마토케첩, 치즈, 마요네즈, 마가린, 소시지, 햄 등의 가공식품과 인스턴트식품을 선호해 식성이 점차 서구화되고 있음을 보여준다. 이런 식품들이 제철에 나온 자연식품으로 정성껏 조리해서 만든 음식만큼 우리의 몸과 마음을 건강하게 해주지 못한다는 사실을 알고 있으면서도 간편성때문에 인스턴트 식품의 소비는 점차 늘고 있다.

요즘에는 김치없이 밥을 먹는 아이들이 많은 것을 어느 가정에서나 볼 수 있다. 이리다가는 이들 세대에는 식탁이 모두 서구화되는 것이 아닌가하는 우려도 생기지만 다양한 식품을 섭취하여 다섯가지 기초식품군을 골고루 취해야 할 성장기에 맛과 간편함을 좇아 자칫 영양에 불균형이 생겨 후에 각종 성인병 발병의 연령대상이 점차 연소화할 것이라는 우려의 목소리가 현실로 나타나고 있음을 알 수 있다.

가공식품의 과잉섭취로 인한 피해중의 하나로 치과 질환과의 관계도 빼놓을 수 없다. 과거에 비해 요즘 어린이들에게 많이 나타나는 치아 부정교합도 섬유질 함량이 적은 정제식품을 많이 먹은 관계로 음식을 덜 씹게 되어 턱뼈 발달이 덜된데 원인이 있다고 하며, 어린이 충치발생 연령이 낮아지고 충치 발생율이 높아지는 원인도 당분이 많이 든 간식을 많이 먹기 때문이라고 한다. 여름철에 많이 마시는 청량음료 역시 충치 발생을 촉진시키는데, 대부분의 청량음료는 강한 산성을 띠고 있어 무기질의 탈회를 일으킴으로써 충치를 발생토록 한다.

5. 식생활의 서구화와 성인병 발병을 관계

1) 성인병 발병과 식사

대표적인 5대 성인병은 고혈압, 뇌졸중, 동맥경화증, 심장병, 당뇨병 등을 가리키는데 해가 갈수록 엄청난 숫자로 급증하고 있다.

1987년에 전체 사망자 가운데 고혈압, 중풍 등 순환기계 질환으로 사망한 사람은 전체사망자의 30.3%를 차지하여 가장 높았다.

성인병은 食原病이라고 불리기도 한다. 식원병이란 식생활의 내용이 올바르지 못하여 그것이 원인이 되어 생기는 병이다. 그래서 식원병의 원인은 대부분 식생활의 잘못에 의하여 발병하므로 식생활만 올바르게 한다면 성인병은 어느정도 예방할 수 있다. 근래에 우리나라 사람들의 성인병의 현저한 증가는 단순히 노인인구의 비율이 늘었기 때문만이 아니라 경제발전에 따른 소득수준의 향상과 서구식 식생활의 무절제한 도입, 식생활의 풍요로움과 식품영양에 관한 그릇된 지식 등이 우리의 전통적 식사내용을 변화시킨데서 기인하였다고 볼 수 있다.

따라서 1986년 한국영양학회에서는 『한국인을 위한 식사지침』을 제정하여 그대로 실시할 것을 권장하고 있다.

2) 비만 어린이의 증가

급격한 경제발전은 생활수준을 향상시켜 어린이의 체내 필요량이상으로 영양소를 과다하게 섭취시키는 반면 운동부족으로 인한 소비에너지의 감소는 비만 어린이의 수를 늘리고 있다. 최근 서울지역 10세 아동의 비만 실태조사에서 조사대상 어린이, 682명 가운데 15.7%가 비만인 것으로 나타나 과거에 조사 보고된 수치에 비해 우리나라 어린이의 비만율이 증가되고 있음을 볼 수 있다.

요즘 대부분의 도시 어린이들은 밖에서 뛰놀기보다는 실내에서 생활하는 시간이 많아져 운동량이 적어진 데다 음식을 접하는 기회가 많아져 통상적인 끼니식사는 간단히 하게 되고, 하루 종일 무엇인가 먹고 있게 된다. 이렇게 먹은 간식의 양은 생각보다 많아서 열량 과잉섭취의 원인이 되는 것이다.

비만증은 각종 대사이상을 포함한 신체기능의 이상을 발생시켜 그 결과 여러 질환을 일으킬 뿐만 아니라 특히 어린이의 비만증은 심한 열동감, 우울증, 의욕상실 등의 정서장애를 초래하기도 하므로 주의해야 한다.

6. 음식물 쓰레기의 증가와 환경오염 문제

1970년대에 들어서면서 우리나라는 절대빈곤에서 헤어나 지금은 선택적 식생활단계에 접어든 반면 식량자급도는 겨우 40%정도 밖에 되지 못한다. 그런데 우리는 연간 전체식량의 30%정도를 수확후에 낭비하는 낮은 식량이용수준에 머무르고 있어서, 생산도 중요하지만 낭비를 막아 식량의 이용효율을 높이는 노력이 절실한 문제이다.

국민 1일 1인당 일반폐기물의 발생량을 각국별로 비교해보면, 영국과 독일이 0.9Kg, 일본이 1.0Kg, 미국이 1.3Kg인데 비하여 한국은 2.2Kg이나 될만큼 한국인들이 버리는 쓰레기양은 많은데, 특히 전체쓰레기 중 음식물쓰레기가 차지하는 비율은 1985년에 19.9%, 86년에 22.9%, 87년에 21.5%, 88년에 23.4%, 89년에 25.4%, 90년에 27.4%로서 해가 갈수록 점점 증가되고 있으며, 버려지는 식량의 순위를 보면 쌀, 잡곡, 과일, 채소, 고기, 라면의 순서라고 한다.

이와같이 낭비의 원인은 여러가지가 있겠으나 우선 가정단위에서의 낭비와 외식산업계에서의 낭비로 크게 나누어 볼 수 있겠는데, 가정에서의 행사든 밖에서의 음식접대의 경우이건간에 기본적으로 음식 접대시에는 배불리 먹고 남을만큼 충분히 장만해야한다는 기본적식이 있기 때문에 음식 가짓수도 많이 준비하게 되고, 양적으로도 많이 준비하게 되어 결과적으로 폐기되는 음식량이 많다고 볼 수 있다. 사먹는 음식의 경우에도 남기는 음식량이 많아서 음식 잔식량에 대한 조사실태를 보면 한식음식점 7개 업소의 평균이 김치찌개 28.9%, 국 30.4%, 김치, 짬두기 44.6-46.3%, 콩나물 36.8%, 무우생채 32.6%였다고 한다. 이와같이 음식의 잔식량이 많아지게 되는 원인 가운데는 음식을 담을때 어느 일정한 크기의 식기에 밥과국 그리고 반찬을 일정한 양씩 균일하게 담아 제공함으로써 음식이 낭비되는

경우가 많다.

따라서 요식업소에서는 음식 가짓수를 줄이도록 한 다든지 접시에 담은 음식량을 처음에는 적게 담았다가 손님이 요구하면 더 준다든지, 음식을 종류별로 값을 정하여 놓고 손님이 선택하여 먹도록 하되 한가지 음식값이 터무니없이 비싸지 않도록 조정하는 등, 어찌하든지 음식폐기물이 적게 나오는 방향으로 노력을 해야 할 것이다.

환경오염의 원인은 그밖에도 음식물 저장량의 증가로 인한 냉장고 대형화도 한몫을 차지한다고 한다. 냉장고 가동시 분출되어 나오는 프레온가스는 공기의 오염층을 파괴시켜 생태계에 커다란 악영향을 미치게 되는데 요즘은 한국 주부들의 『좀 더 큰집』을 장만하려는 유행에 맞춰 냉장고도 대형화되는 추세는 한번쯤 생각해 볼 문제인 것 같다. 부엌에서 나오는 음식물쓰레기는 환경을 오염시키는 문제뿐 만 아니라 쓰레기처리량의 과대증가로 인한 쓰레기 수거 인건비도 증가시켜 국민의 세금을 낭비하는 요인이되기도 한다.

한편 부엌에서 사용하는 1회용 나무젓가락이나 1회용 접시, 1회용 컵, 플라스틱숟, 비닐봉지 등도 사용후 그대로 쓰레기로 버려져 환경을 대단히 오염시키고 있다.

우리나라는 현재 세계에서 쓰레기양이 가장 많은 나라이고, 식당음식 버려지는 양이 최고일 뿐 아니라 1회용 나무젓가락 사용량도 최고, 화학조미료 사용량도 세계 최고 라고 한다. 이들 모두 적을수록 좋은 것 뿐인데 최고가 되었으니 그만큼 우리 국민들의 각성과 노력이 따라야만 시정될 수 있을 것이다.

7. 영양교육의 필요성

식생활과 식습관에 대한 올바른 교육은 가정에서부터 이루어져야 한다. 어렸을때 가정에서 형성된 식습관은 평생을 두고 영향을 미친다. 어렸을때부터 음식을 가리지 않고 끝고투 먹게하여 편식하지 않도록 한 다든지, 음식을 싱겁게 조리하여 짜게 먹지 않도록 하고, 식사예절을 몸에 익히는 일, 과식하지 않기, 식사시간 지키기, 케익이나 햄버거보다는 쌀로 만든 우리의 전통음식을 더 좋아하기, 라면과 같은 균일한 맛보

다는 집에서 만든 음식을 더 즐기도록 만드는 일등은 어렸을때부터 계속적으로 어머니가 본을 보여가며 가르쳐야만 효과를 볼 수 있다.

가정에서의 영양교육이 무엇보다도 중요하지만 가정의 형편에 따라 교육이 제대로 행해지지 않을 수도 있고, 어린이들이 학교에서 보내는 시간이 많기 때문에 학교에서의 영양교육 또한 매우 중요하다. 학교에서는 우선 영양지식을 가르쳐야 하는데, 식품속에는 어떤 영양소가 들어 있고 이들이 우리몸에서 어떤 역할을 하는가에 대한 기초 영양교육이 선행되어야 한다. 즉 영양소의 종류, 다섯가지 기초식품군 및 이들을 과잉 혹은 부족하게 섭취했을때 어떤 현상이 일어나는지에 대한 기초교육이 행해져야 한다. 그 다음에 학교급식을 통하여 쌀밥중심의 음식을 시식시키는 일이 중요하다. 만약 우리 어린이들이 어려서부터 밀가루로 만든 인스턴트식품에 길들여 진다면 이들의 입맛은 시판되는 가공식품의 균일한 맛에 길들여 질 것이고, 한국형 식생활과는 거리가 멀어져서 앞서 지적한 여러가지 문제점들은 시정되기가 어려워질 것이다. 또한 식사예절 및 편식 습관 고치기 등 영양교육이 실제 식사현장에서 이루어지면 효과적이다. 편식 습관이 있는 어린이의 경우에 친구들이 맛있게 먹는 것을 보면 자기도 모르는 사이에 어울려 먹게 되어 편식 습관이 고쳐지는 사례가 많이 보고되고 있다. 그런데 우리나라 국민학교의 급식보급율은 아직 너무나 저조하므로 하루빨리 학교 급식 사업이 확대되어 어린이들의 신체 발육은 물론 식습관 육성에도 기여하였으면 한다.

이상으로 한국 음식문화의 문제점들을 살펴보았다. 이러한 문제점들을 개선하는 방안으로서 국민 식생활문화 개선연구 작업단에서 제시한 학생에 대한 지도내용과 저자의 의견을 소개하면서 본고를 끝마치고자 한다.

1. 가정에서의 지도내용

- 1)가급적 온가족이 모여 식사예절에 맞게 즐거이 식사하도록 하자.
- 2)맛있는 것만 골라먹는 편식을 피하고 균형식사를 하도록 하며 천천히 잘 씹어 먹는다.

- 3)음식은 먹을만큼 덜어서 남기지 않는다.
- 4)먹다 남은 음식물 쓰레기는 따로 싸서 버려 분리수거가 가능토록 한다.
- 6)외래음식이나 가공식품을 사먹기 보다는, 자연식품으로 직접 만든 음식을 먹도록 한다.
- 7)밀가루로 된 음식보다는 가능한한 쌀로 만든 음식을 애용하도록 하자.

2. 학교에서의 지도내용

- 1)정해진 식사시간에 자리에 바로 앉아 식사하도록 한다.
- 2)도시락은 적당량을 가져와 남김없이 다 먹는다.
- 3)급식학교에서는 배식, 남은음식 처리, 식반납과정을 통해 식사예절을 지도하고 공동생활훈련을 한다.
- 4)야영훈련, 소풍, 수학여행, 극기훈련, 특별수련 등 공동생활에서의 식사예절을 익힌다.
- 5)식생활개선 시범학교의 바른 식생활태도를 모든 학교에 파급시킨다.

3. 기타

- 1)관광지(산, 냇수터, 공원 등)에서는 준비해온 음식으로 식사하고 현지에서 취사하지 않으므로써 환경을 오염시키지 않는다.
- 2)음식점에서 매식할 경우 일맛게 덜어서 먹고 남기지 않는다.
- 3)음식점의 식단체 실시에 협조한다.

참고문헌

강경하. 쌀밥의 영양과 균형식, 월간식생활. 1991.11.
 국민식생활문화 개선연구 작업단, 국민식생활문화 개선운동 추진방안. 1991.10.
 모수미. 식이요법, 교문사.
 민병용. 쌀밥이 우리의 건강을 지킨다. 월간식생활. 1991.11.
 박명운. 성인병과 식생활, 월간식생활. 1990.5.
 승정자. 영양면에서 살펴본 우리의 식생활, 월간식

생활. 1989. 11.
 이기열. 문수재. 기초영양학. 수학사.
 정용복. 90년대 식생활개선운동의 방향(교육, 홍보
 편). 월간식생활. 1990. 1.
 한국영양학회. 한국인을 위한 식사지침. 1986.

가정행사시 음식문화의 문제

최미숙(충청전문대학 식품영양학과)

식생활은 우리 인간의 가장 기본적인 생리적 욕구를 충족시킬 뿐 아니라, 사회적 심리적 욕구까지 충족시켜주는 중요한 기능을 가지고 있다. 가정생활 중에서 많은 가정행사를 치루게 되고 행사시에는 음식을 장만하여 가족들과 이웃들에게 음식을 대접하는 아름다운 풍속이 예로부터 전해지고 있다. 그러나 전통적 식생활은 사회적 경제적 발전과 생활양식의 변화로 인해서 가정행사시의 양식도 차츰 달라져 가고 있다.

1. 식생활의 변화

한국의 지리적 풍토적 배경은 한국음식의 고유한 특성을 형성할 수 있도록 벼농사를 정착시켰다. 씨앗을 뿌려서 거둘때까지 번거로운 일손때문에 새벽부터 들에 나가 일하게 되었고, 아침밥을 중요시하는 조식중심의 문화가 형성되었다. 이처럼 우리나라의 전통식사의 양식은 1일 3식으로 아침식사를 중시하였고 특히 아침식사를 더 중시하여 손님초대를 아침에 하기도 하였다.

그러나 이러한 전통적인 식생활은 점차 변화하여 아침식사는 거르는 경우가 많아지고, 점심식사는 직장에서 간단히 해결하게 되는 경우가 많다. 그러나 저

녁식사는 모임, 손님접대 및 사업상의 이유로 아침식사와 점심식사에서 부족했던 만큼 많은 양의 음식을 섭취하려 하고있다.

사실상 전통적인 우리나라 음식의 상차림은 3첩, 5첩, 9첩, 12첩등으로 규범화하였다. '첩'이란 쟁첩에 담은 반찬의 가짓수를 말한다. 이처럼 우리 전통음식은 반찬 가짓수가 많고 한 그릇에 푸짐하게 많이 담았어 가족이나 친지들이 함께 시식하는 식습관을 지녀왔다. 이러한 식습관은 시간적, 경제적 손실을 초래하고 음식쓰레기로 환경오염을 초래하고 있다. 현대의 영양학적 관점에서 보면 우리 상차림은 가장 간단한 3첩이라도 영양의 균형이 훌륭하게 이루어진 식단구성이다.

혼례, 돌, 회갑, 생일, 설 및 추석 등 가정행사시에 음식을 마련하여 친척과 이웃들을 초대하여 음식을 대접하고 아름다운 관습이 아직도 남아 있는데 그 방법은 많은 변화를 가져왔다. 이미 만들어진 음식을 구매하거나 음식점에서 손님을 접대하는 경우가 두드러지며, 음식점에서 잔치를 할 경우에는 지나치게 음식을 많이 차려 시간적, 경제적 손실 뿐 아니라, 영양소의 손실과 식품의 낭비가 된다. 더욱 심각한 것은 음식물 쓰레기의 대부분이 접객업소나 대중음식점을 통해 배출되는 음식물 쓰레기는 전체 쓰레기의 27% 이상을 차지하고 있으므로 환경오염에 큰 영향을 미치고 있다.

2. 가정행사시의 음식마련 실태조사

충북가정학회에서는 지난해에 생활문화 프로그램 개발 및 보급방안 연구를 위해 서울, 경기 및 충북지역에 거주하는 학생, 직장인, 주부를 대상으로 설문조사를 실시 하였다. 그 결과는 다음과 같다.

1) 설과 추석

설날은 구정으로 지낸 사람이 87.3%로 많았고 신정은 12.7%이었다. 추석 차례음식은 전통적인 차례음식과 가족이 좋아하는 음식으로 준비한 사람은 66.2%나 되었고 19.9%는 전통적인 차례음식, 13.9%는 가족이 좋아하는 음식으로 준비했다. 설날음식도 전통적인 설음식과 가족이 좋아하는 음식이 56%, 전통적인 설음