

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

식이 29%, 가족이 좋아하는 음식이 15% 순으로 나타났다.

2) 혼례

혼례시 하객 접대음식 마련 방법을 보면 절대하지 않고 답례품으로 대신한다가 1.3%, 집에서 마련한 음식으로 집에서 대접한다가 6.5%, 일부는 집에서 일부는 음식점에서 맡겨 음식점에서 대접한다가 68.5%, 집에서 마련하여 별도의 장소에서 대접한다가 17.8%로 나타나 집에서 만든 음식과 음식점에서 만든 음식으로 음식점에서 대접하는 경우가 가장 높았다.

3) 첫 돌

돌에 관한 실태는 첫자녀의 돌날에는 85%가 돌상을 차렸고 약 90%의 응답자가 손님초대를 하였다고 답하였다. 돌떡을 장만한 방법을 보면 응답자의 50%가 집에서 만들었고 일부는 샀다고 답했으며, 32%의 응답자는 모두 샀고, 16%는 모두 집에서 만든 것으로 조사되었다.

돌잔치에 오신 손님수는 2-300명으로 평균 38명 정도였고 손님초대 기간은 1-12일로 평균 1.9일로 나타났다. 돌잔치에 든 비용은 4-350만원으로 평균 35만원이었다.

4) 회갑

회갑에 관한 결과는 75%가 회갑잔치를 했으며, 12%는 회갑잔치와 함께 여행을 했고, 7%는 여행만을 했다. 회갑잔치의 장소는 자택이 가장 많았으며(63%), 음식점이나 호텔(23%), 자녀의 집(13%)의 순으로 나타났다. 손님수는 10-5--명으로 평균 125명이었다.

잔치비용은 20-400만원으로 평균 110만원 정도였다. 회갑잔치의 음식은 응답자의 45%가 모두 집에서 마련하였으며, 일부는 집에서 마련하고 일부는 사거나(19%), 일부를 음식점에서 마련하고 일부는 가정에서 준비(27%)한 경우를 합치면 90%이상의 가정에서 회갑음식의 일부나 전부를 마련한 것으로 나타났다.

5) 생일 초대

생일시는 집에서 대부분이 음식을 장만하고 있는

것으로 나타났고 어른 생일에는 떡준비를 하고 자녀 생일에는 케이크를 주로 준비하면서 각종 떡도 준비하는 것으로 나타났다. 생일시 초대 손님수는 6-10명이 41.4%, 5명이내가 19.1%, 11-15명이 17.7%로 나타났고 16명 이상인 경우도 21.8%나 되었다. 생일 초대시 예산은 1인당 5천원이 39.7%, 1만원이 36.5%로 나타나 5천-1만원으로 예산을 세우는 것을 알 수 있다.

위의 실태 조사에서 보면 전통적인 우리 가정행사시 음식종류, 음식준비방법 및 축하장소가 변해가고 있어 전통적인 가정행사가 현대에 맞는 양식으로 탈바꿈해가고 있다. 우리들은 전통적인 방법을 유지하면서 낭비가 없는 가정행사를 치를 수 있도록 과학적인 식생활이 모색되어야 한다고 본다.

가정·국가 경제에서 차지하는 음식물비의 문제

조영희(서원대학교 가정관리학과 교수)

I. 서 언

인간의 가장 기본적인 욕구중의 하나가 먹고자하는 욕구이다. 인류에게 있어 이 욕구를 충족시키는 것은 오랜세월 동안 지속되어 온 과제였다. 그리고 산업혁명 이후 과학과 기술의 발달은 처음으로 인간으로 하여금 굶주림에서 해방시켰다.

우리의 경우도 경제발전과 함께 "보리고개"란 말이 사라진지 오래다. 아니 오히려 이제는 너무 많이 먹어서 비만증에 걸린 사람이 증가하고 있고 소화제 소비량이 증가하고 있다. 그리고 더욱 문제인 것은 음식을 버리고 있다는 것이며 그로 인한 쓰레기의 처리