

순창지역의 전통음식 개발 및 영양평가

A study on development and nutrient analysis of traditional food in the Sunchang area

조계범¹, 박상희¹, 류두영², 최현숙³, 최두복⁴, 정동옥^{5,*}

Gye-Beom Jo¹, Sang-Hee Park¹, Doo-Young Ryu², Hyun-Sook Choi³, Dubok Choi⁴, and Dong-Ok Chung^{5,*}

¹한국지역산업연구원, ²전북 순창농업기술센터, ³충청대학교 식품영양학과,

⁴BK company 연구소, ⁵초당대학교 외식조리창업학과

¹ Korea Region Industry Institute, ²Sunchang Agricultural Development & Technology Center,

³Department of Food Nutrition and Food Service, Chungcheong University,

⁴Biotechnology Lab. R & D, BK company, ⁵Department of Food Service Culinary, Chodang University

Abstract

The purpose of this study was to investigate development and nutrient analysis of traditional food in the Sunchang area. A total 6 kinds of set tables was excavated from storytelling. Among set tables, taste and season food were the best in Sunchang gochujang hanjeongsik and Sunchang arirang season table. Shape color, smell, and commercialization possibility and differentiation were best in Sunchang arirang season table. Mole Ratio of sodium and potassium was 1:1 in Sunchang gochujang hanjeongsik and Sunchang arirang season table. The calcium contents in Sunchang gochujang hanjeongsik and Sunchang arirang season table were higher than other traditional foods. This result indicated that Sunchang gochujang hanjeongsik and Sunchang arirang season table are useful for traditional

functional food. Also, it is highly suggested to make a database system about local food and standardization of traditional foods cookery.

Keywords: Sunchang traditional food, storytelling, sensory properties, popularization and marketing strategy, nutritional value.

서론

전통 음식은 옛날부터 우리 민족의 생활여건에 가장 알맞게 창안되어 전통문화와 함께 발전해 내려온 음식이다. 이러한 전통 음식은 지역의 특산물을 이용하여 그 지역의 독특한 조리법에 의해 만들어진 다수의 주민이 한 세기 이상 선호해 오고 있는 음식으로 정의되며, 또한 고유의 역사적 배경과 문화적 특징을 지니면

*Corresponding author: Dong-Ok Chung
Department of Food Service Culinary, Chodang University, 380, Muanro, Muanep, Korea
Tel: +82-61-450-1265
Fax: +82-61-450-1641
E-mail: dochung@cdu.ac.kr
Received October 31, 2017; revised December 11, 2017; accepted December 11, 2017

서 지역 특성에 맞게 전승되어 현존하는 음식으로서 식생활에 유익하게 합리적으로 보존, 육성해 오는 소중한 민족의 유산이다(1). 우리나라 전통음식은 대략 1세기 이전부터 한국의 일상생활, 왕실, 반가의 화려했던 음식, 일반 서민의 소박한 음식, 향토음식을 통틀어 일컬으며, 한국 전통음식에서는 향토음식, 혼례음식, 절기음식, 제사음식 등이 있다. 이런 전통음식은 농경사회를 배경으로 대가족 중심의 가족제도에서 생겨나 자연 지리적 조건 및 인문, 지리적 등 유사한 생활권에서 음식문화의 형성 발전에 비슷한 양상을 띠고 있으나 내륙지방, 해안지방 및 도서지방 등 지리적 특성에 따라 음식문화의 차이가 나타나기도 한다(2).

그러나 전통음식은 시대가 변화하면서 보편화되고 또 대가족제도에서 핵가족화, 서구식의 식생활의 유입, 여성의 사회진출로 인한 식생활의 간편화, 인스턴트화의 가속화 등에 의하여 전통음식을 전승할 수 있는 기회가 점차 사라져 가고 있는 실정이다. 또한 유전공학, 공중매체, 교역의 발달은 국가 및 지역 특산물의 국내보급을 확대시키는 기회가 되었고, 제철이 아니더라도 사계절 언제나 먹을 수 있는 식품의 출현은 전통음식을 평준화하게 되었다(3). 그러나 점점 도시화, 산업화, 정보화 및 서구식 식문화가 확산되고 있는 현재, 지금까지 지켜지던 음식조차도 소멸되어 갈 것 같은 우려가 있어(4) 지역에 따라 다양한 특성을 가지고는 있지만 체계적이지 않고 구전으로만 전해져오는 전통적인 음식의 발굴이 필요할 것으로 생각되며, 특히 전통적인 향토음식의 맥을 꾸준히 이어온 경험 있는 세대들이 현존해 있을 때 이를 체계화 하는 것이 중요하다.

전라북도 순창군은 지리적으로 노령산맥 및 여맥의 영향으로 다수의 산지와 계곡, 하천이 분포하고 있다. 이에 따른 휴양림, 유원지, 군립공원 등이 다수 형성되어 전국적으로도 청정하고 우수한 자연 관광자원을 많이 보유하고 있는 지역이다. 또한 맑은 물과 울창한 산림의 산악지대로부터 각종 산채 등도 많이 생산되어 다른 지방에 비하여 음식재료의 종류도 많아 자연스럽게 다양한 종류의 음식이 발달하게 되었다. 게다가 밭 농업이 주업이었던 지역민들이 순박하고 인심도 후하여

다양한 음식들을 서로 주고받는 모임을 자주 갖게 되었고 결국 이러한 모임 등을 통하여 독특한 전통음식이 발달하게 된 것이다(5).

순창지역 식생활 특징으로서는 내륙지방이라는 환경적인 특성 때문에 곡류를 주식으로 하면서 나물위주의 식단을 주로 섭취하며 조리법으로는 숙채 및 건채로 활용하는 공통점이 있었다. 또한 간장, 고추장 된장 등의 발효식품 위주로 식단이 구성되어 있으며, 특히 콩과 쑥이 식재료로 많이 사용되는 것을 알 수 있었다. 식생활구성으로서 밥은 주로 쌀과 잡곡을 혼합한 형태로 지으며 일부는 순창지역의 특산물인 콩을 혼합하는 것으로 나타났다. 된장, 김치, 된장, 고추장, 간장 등과 같은 발효식품을 그대로 먹거나 다른 음식의 양념으로 많이 사용하여 먹는 편이며, 조사 결과 육류 보다는 다양한 채소류를 국이나 반찬으로 섭취하는 것으로 나타났다(6). 식생활 주요 메뉴로 밥류는 무밥, 고구마밥, 보리밥, 쑥밥 등이 있고, 국과 탕류에는 된장국, 보리국, 쑥국, 냉이국, 시래기국, 다슬기국이 있었다. 반찬류는 고사리무침, 더덕구이, 배추지, 콩비지, 취나물무침, 조기조림, 죽순볶음, 보리뱅이김치, 들깨김치, 두부가 있으며, 송기죽, 보리죽, 호박죽, 들깨죽, 콩잎죽, 감자잎죽, 쑥죽 등의 죽류와 송기떡, 쑥떡, 밀개떡, 현미개떡, 하지감자떡, 무시떡 등의 떡류도 자주 먹는 것으로 나타났다. 그 밖에도 콩깨묵, 수제비, 콩과자, 밀국수, 짓갈부침개, 감장아찌, 보리 뱅이장아찌, 박주가리, 참계장 등도 자주 먹는 메뉴로 조사 되었다(7). 결론적으로 내륙지방의 특성상 해산물 보다는 잡곡류와 채소 및 나물류로 구성된 식단이 많았으며, 절기에 따른 세시 음식과 제철 식품을 이용하여 다양한 저장 식품과 발효 식품을 만들어 먹음으로써 다른 계절에 부족하기 쉬운 식품을 보충할 수 있는 슬로푸드(slow food)의 식생활로 건강을 유지하여왔다.

따라서 본 연구에서는 순창군 전통음식의 가치를 바로 알고 계승·발전을 위한 기초 자료로 활용하기 위해 음식 관련 스토리 추출하여 전통음식을 발굴하여 상차림 구성하였다. 또한 품평회를 통한 발굴요리의 선호도에 따른 관능평가, 상차림에 대한 대중화 및 홍보전

략 평가 및 영양성분을 분석하였다.

연구내용 및 방법

스토리텔링 발굴조사대상 및 기간

순창군 일원에서 전통적인 식생활을 파악하고 스토리텔링을 발굴하기 위해 주로 70-90대 연령의 마을 주민들 80명을 대상으로 조사를 실시하였다. 세부 지역별로 주요 식단과 메뉴의 특징을 파악하기 위하여 읍·면 단위로 구분하여 조사한 후 특징별로 구분하여 음식에 대한 인식과 기호도를 조사하였다. 조사기간은 2015년 1월 16일~2016년 6월 15일 동안 실시하였다.

스토리텔링 발굴조사 내용 및 방법

순창군 식문화 관련 문헌조사 및 주민 90명을 대상으로 현장 방문 후 1:1 대면조사를 통하여 음식에 대한 기호도 및 인식도를 조사하였다. 설문내용은 조사대상자에 대한 일반적인 사항과 식생활 구성, 특성, 및 메뉴(밥류, 반찬류, 국 및 탕류, 죽류, 떡류등)를 조사하였다.

개발에 사용된 재료

본 연구에 사용된 메뉴의 재료는 다음과 같다. 참기름, 콩기름, 당근, 소금, 마늘, 양파, 들기름, 오이, 청과프리카, 홍고추, 된장, 다시마, 두부, 표고, 고추장, 무순, 들깨가루, 간장, 수수, 연근, 식초, 올리브유, 대파, 양배추, 황과프리카, 계란, 수삼, 비트, 무청시래기, 우영, 새순, 고춧가루, 호박씨, 오곡밥, 무, 여주차, 찰보리, 녹미, 깐녹두, 적과프리카, 멸치, 치자물, 오일, 더덕, 들깨잎, 양파청, 후추, 참깨, 울무, 현미, 토마토, 호두, 봄쑥, 건조박, 소고기, 전분, 북어구운채, 여주간장, 건무, 김, 양상추, 찰현미, 올리고당, 지단채, 땅콩가루, 당귀, 겨자마늘소스, 인삼, 부추, 양상치, 감자, 숙주, 청장, 적양배추, 배추잎, 생강, 꾸지뽕, 연잎, 샐러리, 돼지감자, 곤약, 피망, 밀가루, 연두부, 건과류, 들나물,

조청, 건블루베리, 베리소스, 딸기, 꿀, 버섯간장, 버섯맛 간장, 한천, 나물볶음, 우리밀, 더덕잎, 설탕, 실파, 안심, 우리밀가루, 발효진간장, 매실액, 베리식초 소스, 파슬리, 건조모듬버섯, 국수, 흑염소, 목이버섯, 팽이, 오미자, 복분자, 월계수잎, 블루베리, 채소칩, 불린 건나물, 들깨, 구운김, 고추, 건모듬버섯, 실곤약, 백금(소금), 쌀국수, 여주청, 고추장아찌다짐, 당귀쌈, 풋마늘, 쇠비름, 미나리, 와송, 돈육, 묵은지, 새발나물, 방풍, 젓갈, 삶은콩, 시금치, 삼색묵, 모듬마른버섯, 여주차육수, 우영조림, 진간장, 숙주나물, 볶음멸치, 황기, 팽이버섯, 표고버섯, 오이채, 주황파프리카, 계란채, 김가루, 모듬채소, 구운밤, 다시마밥, 고추장소스, 들깨볶음가루, 검은깨, 들나물, 방울토마토, 생청국장, 초콩, 우리통밀가루, 찹쌀가루, 버섯육수, 보리쌀, 멥쌀, 유기농설탕, 팔고물, 미니 단호박, 뽕잎차, 팔현미, 소갈비살, 버섯모듬, 양배추잎, 건버섯, 대추, 무말랭이, 보리쌀가루, 구운버섯, 블루베리소스, 모듬 건버섯, 생버섯, 버섯묵, 양파다짐, 청고추, 등심, 가지, 단호박, 고추장 불고기양념, 생강즙, 통마늘, 고구마, 블루베리시럽 등을 사용했다.

관능평가 및 인지도

발굴된 메뉴를 이용하여 관능 및 인지도 평가를 실시하였다. 설문내용은 조사대상자의 일반사항, 메뉴 외에 대한 전체적인 맛의 조화 정도, 외관, 향, 간, 상품화 가능성, 타제품과 차별성을 평가였다. 인지도에 관한 것은 음식의 대중화전략(맛의 대중화, 조리법의 표준화, 및 적당한 가격)과 홍보 전략(지자체의 홍보, 대중매체의 홍보, 및 지역 문화행사 홍보)을 비교 평가하였다. 평가 점수는 5점 척도로 하였다.

영양소 분석

AOAC 방법(8)에 준하여 단백질은 micro-Kjeldahl법 이용하여 전질소량을 정량하고 질소계수 6.25를 곱하여 조단백질로 하였으며, 조지방은 Soxhlet추출법, 회분



Fig. 1. Set table of Sunchang traditional food

은 550℃ 회화법으로 분석하였고, 탄수화물은 100에서 수분, 조단백질, 조지방 및 회분량을 감하여 나타내었다. 콜레스테롤 함량은 Boehringer Mannheim사 (Basel, Swiss)의 정량 kit(Cat. No. 139050)을 사용하였다. 시료 2.5 g을 round bottom flask에 넣고 1 g의 seasand와 10 mL methanolic potassium hydroxide solution (1.0 M/L)을 넣고 흔들면서 25분간 가열하였다. 방랭 후 상층액을 pipette을 이용하여 25 mL volumetric flask에 옮기고 잔여물에 6 mL isopropanol을 넣고 5분간 가열하는 과정을 두 번 반복하였다. 두 개를 모아서 방랭하고 isopropanol로 25 mL까지 채운 뒤 여과하여 여과액을 콜레스테롤 정량에 사용하였다. 여과액 0.4 mL를 catalase와 acetylacetone 및 ammonium phosphate buffer (pH 7.0)와 혼합한 후 전체 용액을 시험관에 분주하고 한쪽에는 콜레스테롤 oxidase를 첨가하여 40℃에서 1 시간 동안 incubation 한 후 405 nm에서 흡광도(Jasco Spectrophotometer UVIDEC-610, Tokyo, Japan)를 측정하여 콜레스테롤을 정량하였다. 미네랄 분석은 0.5 g 시료를 550℃에서 회화시킨 후 0.5 N 질산으로 용해하고 여과(Whatman No. 42, GE, Kent, UK)한 것을 시료로 사용하였다. 분석은 분광플라즈마분석기(Inducted Coupled Plasma Atomic Spectrophotometer, Jovin Yvon JY38 Plus, ISA Instruments S. A., Paris, France)를 사용하였다.

결과 및 고찰

연구 방향은 순창군 식문화 관련 문헌조사 및 면접조사를 통한 순창군 대표적인 음식 관련 스토리 추출하여 지역적인 특징이 담긴 전통음식을 발굴하여 상차림을 구성하였다. 또한 개발된 요리의 품평회를 통한 선호도에 따른 전체적인 맛의 조화 정도, 외관, 향, 간, 상품화 가능성, 타제품과 차별성을 평가하였고, 대표적 상차림에서 대중화 및 홍보 전략에 대한 평가 및 영양성분을 분석하였다.

Table 1. General characteristics of surveyed people

Characteristics	Frequency	Percentage (%)	
Sex	Male	12	15
	Female	68	85
Age (years)	70s	11	13.7
	80s	53	66.3
	90s	16	20
Total	80	100	

조사대상자의 일반사항

조사 대상자의 일반적인 특성에 대한 빈도분석 결과는 Table 1과 같다. 전체 응답자 80명 중 여성은 68명(85.0%)으로 남성 12명(15.0%)보다 비율이 높게 나타났다. 연령은 80대가 53명(66.3%)으로 가장 많고, 90대가 16명(20%), 70대가 11명(13.8%)순으로 나타났다.

스토리텔링에 의한 식단 발굴조사

스토리텔링에 의한 전통적인 메뉴 발굴하기 위해 주로 70대에서 90대 연령의 마을 주민들을 대상으로 스토리텔링 조사를 실시해 36가지 메뉴를 발굴하였다. 현대인을 위한 순창만의 스타일 요소 분석을 통해 추출한 6가지 키워드를 중심으로 주제를 결정하고 각각의 세부 스토리 별로 밥상주제의 상차림을 개발하였다(Fig. 1). 옛 문화가 담긴 임금님 진상 고추장 활용 밥상인 ‘순창고추장정식’은 오곡오채고추장비빔밥, 하얗무청시래기국, 고추장더덕구이, 우리밀채소쌈, 한우안심구이 및 오곡오채죽으로 구성하였다. 순창의 장수하는 어르신들의 식습관이 담긴 ‘순창 장수오곡밥상’은 음양오행시래기비빔밥, 썩완자탕반, 버섯곤약국수, 오곡오채고추장주먹밥과 우영잡채, 여주색동묵탕 및 들나무된장수제로 구성하였다. 순창 4계절 로컬 푸드를 활용한 ‘순창아리랑계절정식’은 약초채고추장비빔밥, 썩완자탕반, 딸기소스두부청국장, 삼색뿌리채소전, 제철약초샐러드, 및 블루베리보리설기로 구성되었다. 장류, 발효, 장수를 주제로 한 ‘장발장정식’은 오곡오채호박밥,

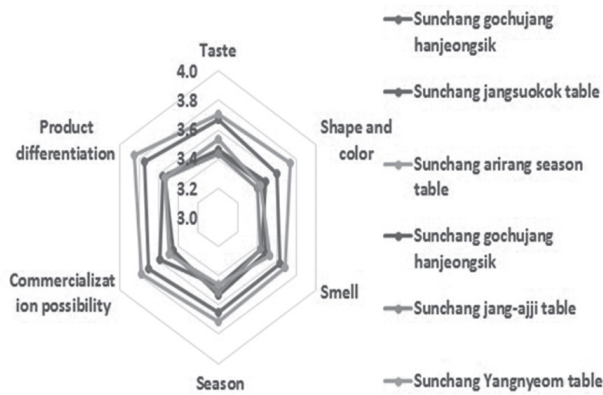


Fig. 2. Sensory evaluation of Sunchang traditional foods

한우버섯탕반, 두부스테이크, 버섯묵무침, 고추장돼지 석쇠구이, 및 베리아이스암얌으로 구성하였다. 순창 절임류를 활용한 ‘순창 장아찌 밥상’은 장아찌시래기밥, 쪽완자탕반, 버섯곤약국수, 두육채삼합, 채소장아찌구절판 및 콩비지죽으로 구성하였다. 순창의 맑은 물과 친환경 식재료 및 흑염소와 약초소스를 활용한 ‘순창 약념밥상’은 딸기소스두부청국장, 버섯감자국수, 우리 밀채소쌈, 무시래기된장수육전골, 오미오약흑염소전골, 오미오약흑염소수육, 두육채삼합으로 구성하였다.

전통음식 메뉴에 관능평가

방문객 및 전문가 중심으로 개발된 메뉴를 이용하여 관능평가를 실시하였다. 설문내용은 메뉴에 대한 시각적인 요소(모양 및 색), 후각적인 요소(향), 양념 및 재료의 간의 적절성, 상품화가능성, 기존 메뉴 및 타제품과의 차별성 등을 평가 하였다.

Fig. 2는 전통음식 식단에 대한 관능평가 결과이다. 전체적으로 맛은 순창고추장한정식 및 순창아리랑계절밥상이 3.7로 가장 맛이 좋았고 그 다음으로 순창장수오곡밥상 및 순창장발장정식이 각각 3.5, 순창장아찌밥상이 3.4 순으로 나타났다. 모양 및 색은 순창아리랑계절밥상이 3.6와 3.7로 가장 좋았고 그 다음으로 순창고추장한정식이 3.6, 순창장수오곡밥상 및 순창장발장정식

이 각각 3.5, 순창장아찌밥상 및 순창약념밥상이 각각 3.4 순으로 나타났다. 향의 경우는 순창아리랑계절밥상이 3.7로 가장 좋았고 그 다음으로 순창고추장한정식이 3.6, 순창장발장정식 및 순창약념밥상이 각각 3.5, 순창장수오곡밥상 및 순창장아찌밥상이 각각 3.4 순으로 나타났다. 간은 순창고추장한정식 및 순창아리랑계절밥상이 3.7로 가장 잘 맞았고 그 다음으로 순창장수오곡밥상, 순창장발장정식, 순창장아찌밥상 및 순창약념밥상이 각각 3.5 순으로 나타났다. 상품화 가능성에 대해서는 순창아리랑계절밥상이 3.8로 가장 높았고 그 다음으로 순창고추장한정식이 3.7, 순창장수오곡밥상이, 순창장발장정식, 순창장아찌밥상 및 순창약념밥상이 각각 3.6 순으로 나타났다. 타제품과 차별성에서는 순창아리랑계절밥상이 3.9로 가장 높았고 그 다음으로 순창고추장한정식이 3.8, 순창장수오곡밥상이 3.6, 순창장발장정식, 순창장아찌밥상 및 순창약념밥상이 각각 2.5 순으로 나타났다. 또한 맛, 모양 및 색, 향, 간, 상품화 가능성, 및 타제품과 차별성에 대한 전체적인 견해는 순창고추장한정식 및 순창아리랑계절밥상이 22로 가장 높았다. 순창장수오곡밥상, 순창장발장정식, 순창장아찌밥상 및 순창약념밥상이 각각 21로 거의 비슷하였다. 따라서 6가지 주제별 식단 중 순창의 대표 특산물인 한우, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 흑염소를 중심으로 5가지 쌈 채소, 오곡밥, 4가지 소스로 구성된 ‘순창고추장한정식’과 순창아리랑계절밥상을 순창의 대표메뉴로 선정하였다. 또한 순창약념밥상은 흑염소의 특유의 향이 나지 않아 평가위원들에게 좋은 평가를 받았으며 특히 쌈밥에 제공되는 4종의 소스에 대한 만족도가 높아 메뉴의 상품성면에서 호평을 받았다. 이상의 결과는 전통음식 메뉴 개발 및 외식상품화, 나아가 관광상품화를 통해 타지역의 유사제품으로부터 차별성을 확립하고, 지역 특산물의 가치제고를 통한 가격 경쟁력을 확보함으로써 농가 소득 확대 및 지역 경제 활성화가 가능하리라 판단된다.

전통음식의 인지도 평가

전통음식의 대중화 및 관광 상품화를 위해서는 맛의



Table 2. Nutrient contents of newly developed set tables

Set table	Carbohydrate (g)	Protein (g)	Lipid (g)	Cholesterol (mg)
Sunchang gochujang hanjeongsik	101.9	31.4	24.0	0.0
Sunchang jangsuokok table	144.4	32.4	25.6	0.0
Sunchang arirang season table	107.6	24.2	18.4	0.0
Sunchang jangbaljang jeongsik	76.9	30.8	30.0	0.9
Sunchang jang-ajji table	121.5	43.1	33.3	0.8
Sunchang yangnyeom table	77.4	64.0	36.0	0.0

대중화, 조리법의 표준화, 인터넷, 마스크를 통한 홍보 강화가 중요한 요인이라고 보고되었다(9). Jeong 등은 대학생을 대상으로 한 향토음식에서 향토음식의 대중화를 위해서는 홍보 및 마케팅, 다양한 맛 개발, 제조 기능 보유자의 계발 및 육성, 모범 향토음식점의 지정 및 관리가 중요하다고 강조하였고(10), Min등은 향토음식의 상업화를 위한 방안으로 홍보 및 마케팅의 강화, 현대인의 기호에 맞는 다양한 맛의 개발, 향토음식의 영양성 제시, 음식의 맛과 질의 고급화, 조리법의 간편화, 표준화 등을 보고하였고, 또한 ‘향토음식점의 특화홍보’, ‘음식 여행상품 홍보’, ‘지자체 향토음식 발굴 대회’, ‘향토음식 전시회’ 등을 통한 다각적인 노력이 필요하다고 보고 하였다(11). 따라서 상품화 가능성이 가장 높은 순창고추장한정식과 순창아리랑계절밥상을

중심으로 음식의 대중화전략(맛의 대중화, 조리법의 표준화 및 적당한 가격)과 홍보 전략(지자체의 홍보, 대중매체의 홍보 및 지역 문화행사 홍보)을 비교 평가하였다(Fig. 3). 대중화전략에서는 맛의 대중화가 3.7로 가장 높았고, 그 다음으로 조리법의 표준화가 3.6, 그리고 적당한 가격이 3.0 순으로 나타났다. 홍보전략에서는 지자체의 홍보가 3.6으로 가장 중요하였으며, 그 다음으로 대중매체의 홍보가 3.3, 지역 문화행사 홍보가 3.1 순으로 조사되었다. 본 연구결과는 순창 전통음식의 관광 상품화전략 중 가장 높게 인지한 맛의 대중화 및 조리법을 표준화하여 일반인이 쉽게 음식을 접할 수 있도록 하고, 스토리텔링, 이미지텔링 등을 활용한 좋은 기억으로 전통음식점 방문의 기회를 제공함으로써 지역 관광활성화가 될 것으로 생각된다. 또한 다양한 재료를 사용하여 맛의 대중화, 보편화를 이끌어 내고, 현대인들의 입맛에 맞도록 여러 식재료와 전통 요리법을 접목한 다양한 메뉴개발이 필요할 것이다. 또한 합리적인 음식 가격으로 내국인 뿐 아니라 국내를 찾는 외국관광객에도 다가서서, 궁극적으로 전통음식의 관광 상품화 전략의 성공과 지역관광의 활성화를 촉진하여 지역 고용의 확대를 유발할 시켜 지역경제를 활성화와 국가 경쟁력을 다지는 초석이 될 것으로 기대된다.

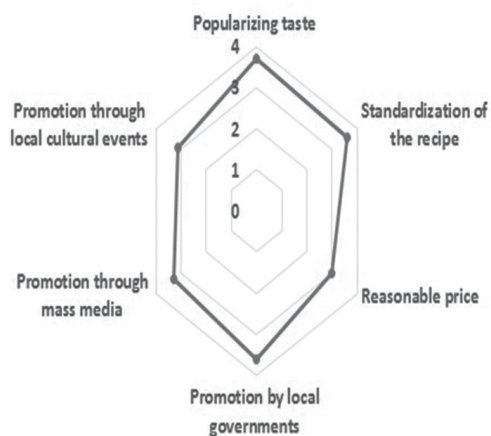


Fig. 3. Awareness evaluation of popularization and marketing strategy for Sunchang traditional food

전통음식의 영양평가

전통음식의 영양평가는 탄수화물, 단백질, 지질, 콜레스테롤, 나트륨, 칼슘, 칼륨, 인, 철 등 1인 800 kcal 기준으로 분석하여 계산하였다. Table 2는 순창고추장

정식, 순창장수오곡밥상, 순창아리랑계절밥상, 순창장발장정식, 순창장아찌밥상 및 순창약념밥상에 대한 탄수화물, 단백질, 지질, 콜레스테롤 함량의 결과이다. 탄수화물 함량은 순창장수오곡밥상이 144.4 g으로 가장 높았고 이 수치는 순창장발장정식 및 순창약념밥상에 비해 거의 2배가량 높았다. 다음으로 순창장아찌밥상이 121.5 g, 순창아리랑계절밥상이 107.6 g, 순창고추장한정식이 101.9 g, 순창약념밥상이 77.4 g, 순창장발장정식이 76.9 g 순이었다. 단백질 함량은 순창약념밥상이 64.0 g으로 가장 높았고, 그 다음으로 순창장아찌밥상이 43.1 g, 순창장수오곡밥상이 32.4 g, 순창고추장한정식이 31.4 g, 순창장발장정식이 30.8 g, 순창아리랑계절밥상이 24.2 g 순으로 나타났다. 지질 함량은 순창약념밥상이 36.0 g으로 가장 높았고 그 다음으로 순창장아찌밥상이 33.3 g, 순창장발장정식이 30.3 g, 순창장수오곡밥상이 25.6 g, 순창고추장한정식이 24.0 g, 순창아리랑계절밥상이 18.4 g 순으로 나타났다. 콜레스테롤 함량은 순창장발장정식 및 순창장아찌밥상이 각각 0.9 g, 0.8 g으로 나타났고 다른 메뉴에서는 측정되지 않았다.

미네랄은 인체 내부기관의 생화학적 과정과 면역기능 등, 인체의 단백질, 세포, 체액, 효소, 근육, 골격의 대사 과정에 주요한 역할을 하기 때문에 충분한 양의 미네랄을 제대로 섭취하는 것은 대사성 질환을 예방 또는 치료하는데 필수적이다(12,13). Table 3은 순창고추장정식, 순창장수오곡밥상, 순창아리랑계절밥상, 순창장발장정식, 순창장아찌밥상 및 순창약념밥상에 대한 나트륨, 칼륨, 나트륨/칼륨몰비율, 칼슘, 인 및 철 함량

의 결과이다.

다량무기질로 분류되어 있는 나트륨과 칼륨은 생체이용률 및 대사상, 기능상 상호작용이 뚜렷한 영양소들이다. 나트륨은 체내에서 산·염기 평형 유지, 세포막의 전위 조절과 영양소 이동 등 세포의 기능을 유지하는데 중요한 작용을 하는 물질이다(14). 일반적으로 건강을 유지하는데 필요한 성인의 나트륨 최소 필요량은 500 mg으로 매우 소량이지만 한국 성인의 경우 나트륨 1인 1일 평균 섭취량은 2010년 4,831 mg으로 세계보건기구(WHO)에서 권장하는 1일 나트륨 섭취량은 2,000 mg이다(15). 나트륨의 함량은 순창장아찌밥상이 1,997.0 mg으로 가장 높았고 그 다음으로 순창약념밥상이 1,980.3 mg, 순창장발장정식이 1,832.5 mg, 순창장수오곡밥상이 1,739.1 mg, 순창고추장한정식이 1,124.0 mg, 순창아리랑계절밥상이 1,087.7 mg 순으로 나타났다.

칼륨은 체내에서 체액을 조절하고 pH의 균형을 이루는데 중요한 역할을 하며, 신경전달의 자극과 근육의 수축작용에 관여한다. 또한 세포내의 화학반응에 필수 성분이며 심장기능에 있어서 심박동과 맥박을 정상으로 유지시키는 역할도 한다. 칼륨은 나트륨의 과잉 섭취로 유발된 고혈압에 대한 보호 기능이 있는 것으로 알려지면서 나트륨과 더불어 중요성이 증가되었다(16). 칼륨은 순창장발장정식이 1,984.5 mg으로 가장 높았고, 순창약념밥상이 1,557.0 mg, 순창고추장한정식, 순창장아찌밥상, 및 순창장수오곡밥상이 1,419.9-1,486.1 mg 순이었으며, 순창아리랑계절밥상은 1352.9 mg으로 가장 낮았다. Michael은(17) 과일과 채소 섭취

Table 3. Mineral contents of newly developed set tables

Set table	Na (mg)	K (mg)	Mole rate of Na : K	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)
Sunchang gochujang hanjeongsik	1,124.3	1,464.5	1:1	468.5	568.9	12.3
Sunchang jangsuokok table	1,739.1	1,486.1	1:2	278.4	591.9	10.9
Sunchang arirang season table	1,087.7	1,352.1	1:1	482.5	496.3	8.5
Sunchang jangbaljang jeongsik	183.3	1,984.5	1:2	250.3	507.7	8.8
Sunchang jang-ajji table	1,997.1	1,419.9	1:2	396.2	624.8	16.4
Sunchang yangnyeom table	1,980.3	1,557.3	1:2	323.7	875	19.9

를 증가시켜 칼륨의 섭취량을 올림으로서 혈압을 개선시키고 심혈관계 질환의 위험을 낮추자고 하였고, 나트륨과 칼륨의 섭취 몰비율이 1:1 정도 되는 것이 바람직하다고 보고하였다. WHO에서 권장하는 나트륨과 칼륨의 바람직한 비율인 1:1을 유지하려면 칼륨을 하루 3,500 mg 섭취하는 것이 권장했다. Chang 등(18)은 나트륨/칼륨 비가 낮은 식사는 심혈관계 질환에 의한 사망률 및 의료비 지출을 줄일 수 있다고 보고하여 식사의 나트륨/칼륨비를 낮추는 것은 고혈압의 중요한 예방요인이 될 수 있으며 또한 심순환계 질환으로 인한 사망률을 줄일 수 있는 중요한 요인으로 보고 있다. 또한 식이 나트륨과 칼륨의 복합효과를 조사한 연구에서도 나트륨/칼륨 섭취비가 높으면 심혈관계 질환과 그로 인한 사망률이 유의하게 증가한다고 보고하였다(19). 순창고추장한정식 및 순창아리랑계절밥상의 나트륨/칼륨비가 각각 1:1로 나타났다. 따라서 순창고추장한정식 및 순창아리랑계절밥상은 심혈관계 질환예방에 도움이 될 것으로 사료된다. 그러나 순창장수오곡밥상, 순창장발장정식, 순창장아찌밥상 및 순창약념밥상은 1:2 이상으로 나타났다.

칼슘은 체내에 가장 많이 들어 있는 무기질로 체내 총 무기질의 39%를 차지한다. 칼슘의 약 99%는 뼈와 치아에 들어있고, 나머지 1%가 혈액, 근육, 간, 심장 같은 연조직에서 대사 기능을 조절하는 역할을 한다. 또한 나트륨의 과잉 섭취는 신장으로서의 칼슘배설에 영향을 주는 중요한 요인 중의 하나로 인식되어 왔다(20). 순창고추장한정식과 순창아리랑계절밥상에서 칼슘 함량이 각각 468.5-482.5 mg으로 가장 높았고 순창장아찌밥상이 396.2 mg, 순창약념밥상이 323.7 mg, 순창장수오곡밥상이 278.4 mg, 순창장발장정식이 250.3 mg 순으로 나타났다. 우리나라 성인의 인 1일 섭취 권장량은 700 mg으로 순창약념밥상에서 인 함량이 875.0 mg으로 가장 높았고, 다음으로 순창장아찌밥상이 624.8 mg, 순창장수오곡밥상이 591.9 mg, 순창고추장한정식이 568.9 mg, 순창장발장정식이 507.7 mg, 순창아리랑계절밥상이 496.3 mg 순으로 나타났다. 성인 철 1일 섭취 권장량은 10-14 mg으로 철함량은 각 메뉴에서 큰

차이는 없지만 순창약념밥상에서 19.9 mg으로 가장 높았고 그 다음으로 순창장아찌밥상이 16.1 mg, 순창고추장한정식이 12.3 mg, 순창장수오곡밥상이 10.9 mg, 순창아리랑계절밥상 및 순창장발장정식이 8.5-8.8 mg 순으로 나타났다. 따라서 순창 전통 음식 중에서 순창고추장한정식 와 순창아리랑계절밥상은 다른 밥상에 비교해서 미네랄이 많이 함유되어 있어 대사성 질환을 예방할 수 있을 것으로 사료된다. 그러나 순창군 특산물을 이용한 새로운 메뉴개발을 위한 적극적인 영양교육과 홍보가 필요하다. 향후 지속적인 홍보와 관광지로서의 순창군의 축제와 연계한 전통 및 향토음식 개발에 대한 연구가 지속 되어져야 할 것이다.

요 약

전통음식에는 민족의 역사와 삶이 살아 숨 쉬고 있고, 그 자체로 문화적 및 영양학적 가치가 있다. 따라서 본 연구에서는 순창군 전통음식의 가치를 바로 알고 계승·발전을 위한 기초 자료로 활용하기 위해 스토리텔링에 의한 키워드 중심으로 상차림을 개발하여 관능 및 영양평가를 하였다. 그 결과는 다음과 같다. 조사 대상자는 순창지역 80명을 대상으로 하였으며 성별 구성은 여성 85.0%, 남성 15.0%, 연령은 80대가 66.3%으로 가장 많고, 90대가 20%, 70대가 13.8% 순으로 나타났다. 스토리텔링에 의한 순창만의 스타일요소를 통해 키워드를 중심으로 36가지 메뉴를 발굴하여 순창고추장정식, 순창장수오곡밥상, 순창아리랑계절정식, 장발장정식, 순창장아찌밥상, 순창약념(藥念)밥상 등 여섯가지 상차림을 개발하였다. 순창전통 음식을 시식한 후의 맛은 순창고추장한정식 및 순창아리랑계절밥상이 3.7로 가장 맛이 좋았고 모양 및 색은 순창아리랑계절밥상이 3.6-3.7로 가장 좋았고, 향의 경우는 순창아리랑계절밥상이 3.7로 가장 좋았다. 간은 순창고추장한정식 및 순창아리랑계절밥상이 3.7로 가장 잘 맞았고, 상품화 가능성에 대해서는 순창아리랑계절밥상이 3.8로 가장 높았다. 타제품과 차별성에서는 순창아리랑계절밥상이 3.9로 가장 높았고, 또한 맛, 모양 및 색,

향, 간, 상품화 가능성 및 타 지역 전통음식 제품과 차별성에 대한 전체적인 견해는 순창고추장한정식 및 순창아리랑계절밥상이 22로 가장 높았다. 따라서 여섯가지 주제별 식단 중 순창의 대표 특산물인 한우, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 흑염소를 중심으로 5가지 쌈 채소, 오크밥, 4가지 소스로 구성된 '순창고추장한정식'과 순창아리랑계절밥상'을 순창의 대표메뉴로 선정하였다. 순창의 대표메뉴인 순창고추장한정식 및 순창아리랑계절밥상의 대중화전략에서는 맛의 대중화가 3.7로 가장 높았고 그 다음으로 조리법의 표준화가 3.6, 그리고 적당한 가격이 3.0 순으로 나타났다. 홍보 전략에서는 지자체의 홍보가 3.6으로 가장 중요하고 그 다음으로 대중매체의 홍보가 3.3, 그리고 지역 문화행사 홍보가 3.1 순으로 조사되었다. 순창고추장한정식 및 순창아리랑계절밥상에서 나트륨/칼륨비가 각각 1:1로 나타나서 심혈관계 질환예방에 도움이 될 것으로 사료된다. 칼슘 함량은 순창고추장한정식 와 순창아리랑계절밥상에서 각각 468.5 mg와 482.5 mg으로 가장 높게 나타났다. 이상의 결과에서 볼 때 순창 전통 음식 중에서 순창고추장한정식과 순창아리랑계절밥상은 다른 밥상에 비교해서 미네랄이 많이 함유되어 있어 대사성 질환을 예방할 수 있을 것으로 사료된다. 따라서 이들 음식을 과학화 및 상품화에 우선적 개발이 필요하다. 그러나 순창군 지역특산물을 주재료로 더 많이 활용한 메뉴 리뉴얼 및 신규메뉴 개발과 향후 순창 내 실제 판매를 위하여 메뉴들의 레시피를 간소화하고 조리과정을 간편화 할 필요가 있고 또한 전통음식의 상품화와 개발/보존을 위해서는 보다 다양한 산학연계형의 공동연구가 필요하다.

감사의 글

본 연구는 지역발전위원회 창조지역사업의 일환으로 수행하였음 [순창지역 특산물을 이용한 대사성질환 치유마을 조성] (2015-2016).

References

1. Park BR, Jeong YJ. A study on traditional food of Kwangwondo as a cultural tourism product. *Hallym Polytechnic University J.* 30: 193-213 (2000)
2. Yun SS. Korean Food-history and the art of cooking. *Suhaksa*, 25-45 (1986)
3. Kim SO. Native local foods in Busan area. *Food J.* 1: 31-33 (2001)
4. Han JS, Han GP, Joe YS, Park KS, Kim HO, Jung JG. A survey on awareness and use for traditional foods of housewives in kyong-buk area. *J. East Asian Soc. Dietary Life.* 10: 480-494 (2000)
5. Jun HJ, Lee HJ, Han YS. Native local foods of Korean. Ministry of culture, sports, and tourism. 5-15 (2000)
6. Son, JH. Food history of Korean. *Jinro.* 12-24 (2009)
7. Park, SC, Lee MS, Lee JJ, Han, KH. Social environmental factors and individual characteristics in honam longlive area. *Seoul university* (2005)
8. AOAC, Official methods of analysis. Arlington, VA, USA. pp.431-438 (1984)
9. Jang SO, Woo ES. A study on consumer awareness, preference, and consumption behavior regarding local food-Focusing on Gyeongju area. *Korean J. Culin. Res.* 21: 154-170 (2015)
10. Jeong WS, Hwang SJ. A study on the perception, importance and satisfaction with local traditional food among university students -Focused on Kyungsan city. *Korean J. Culin. Res.* 20: 120-132 (2014)
11. Min YH, Paik GS. A study perception of Kyung-Book local foods by characteristics. *Korean J. Food Cook Sci.* 26: 72-78 (2010)
12. Carneiro G, Laferrere B, Zanella MT. Vitamin and mineral deficiency and glucose metabolism. *e-SPEN J.* 8: 73-79 (2013)
13. Seely S. Mineral deficiency and atherosclerosis. *Am. Heart J.* 97: 540-544 (1979)
14. Yoon YS, Oh SW. Sodium density and obesity. *Eur. J. Clin. Nutr.* 67: 141-146 (2013)
15. Lee JK. Food and Nutrient intakes in Korea. *Public Health Weekly Report.* 2: 15-26 (2009)
16. Zacchia M, Abategiovanni, ML, Stratigis, S Capasso, G. Potassium: from physiology to clinical implications. *Kidney Dis.* 2: 72-79 (2016)
17. Michael Z. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. *Am. J. Clin. Nutr.* 60: 644-645 (1994)
18. Chang HY, Hu YW, Yue CS, Wen YW, Yeh WT, Hsu LS, Tsai SY, Pan WH. Effect of potassium-enriched salt on cardiovascular mortality and medical expenses of elderly men. *Am. J. Clin. Nutr.* 83: 1289-1296 (2006)
19. Yang Q, Liu T, Kuklina EV, Flanders WD, Hong Y, Gillespie C, Chang MH, Gwinn M, Dowling N, Khoury MJ, Hu FB. Sodium and potassium intake and mortality among US adults: prospective data from the third National Health and Nutrition Examination Survey. *Arch. Intern. Med.* 171: 1183-1191 (2011)
20. Kim YA. Effect of dietary sodium on calcium metabolism in health young adult women. *Korean J. Nutr.* 20: 246-257 (1987).