**Week02. 한국의 음식 문화 및 푸드 코디네이션 역사**

**i. 한국 음식의 특징과 향토음식**

1. **한국 음식의 일반적인 특징**
   * **한국**
     + 삼면이 바다로 둘러싸여 있는 반도국
     + 농경지, 산, 온대기후, 사계절 뚜렷
       - 기온, 습도, 강우량이 농사와 축산에 적합
       - 벼농사 -> 곡류 주식
       - 곡류 가공품 발달
     + 식재료 : 곡류, 두류, 채소, 생선 등
     + 발효식품 발달
     + 향토음식 발달
     + 현재와 같은 전통 식생활 -> 조선 시대에 체계가 잡힘
   * **유교의 영향 -> 통과의례, 제례음식, 시식과 절식 발달**
     + 일반적 특징
       - 준비된 음식을 모두 한 상에 차림
       - 주식은 밥, 부식은 반찬
       - 국물이 있는 음식 즐김
       - 구이, 전, 조림, 볶음, 편육, 숙채, 생채 젓갈, 장아찌, 찜, 전골 등
       - 발효식품 섭취
       - 조미료, 향신료, 갖은 양념 사용 -> 복합적인 맛
       - 음식 재료는 잘게 썰거나 다져서 사용
   * **개요**
     + 그 지방의 특산품 또는 특유의 조리법 등을 이용하여 만든 지경의 전통음식 -> 지역의 향토 문화를 대표함
     + 인적, 물적 교류 -> 음식의 차이가 적어짐
     + 지역마다 특색있는 향토음식 전승
     + 조선시대 풍의 요리가 남아 있음
       - 서울 개성, 전주
     + 지방의 음식 -> 지방의 기후와 밀접한 관계가 있음
       - 북부 지방
       - 남부 지방
     + 산간지방
       - 소금에 절인 생선, 말린 생선, 해초, 산채
     + 해안이나 도서지방
       - 신선한 생선, 조개류, 해조류 등 이용
     + 떡(송편)
       - 서울 : 큰 밤톨만한 크기, 통통함
       - 황해도 : 손바닥만한 크기
       - 강원도 : 감자 송편, 손에 쥔 모양이 그대로 나타남
     + 새로운 형태의 다양한 향토음식 개발되고 있음
2. **향토 음식**
   * **서울 음식**
     + 서울 : 500년 이상 조선시대의 도읍
     + 전국 각지에서 생산된 다양한 식재료가 모임
       - 다양하고 화려한 음식
     + 특징
       - 음식의 크기는 작고, 예쁘게 모양을 냄
       - 양은 적고 가짓수가 많음
     + 궁중음식 -> 일반 가정에 전해짐
     + 대표음식
       - 주식류 : 장국밥, 설렁탕, 흑임자죽, 잣국, 떡국 메밀만두, 생치만두, 편수 등
       - 반찬류 : 탕평채, 너비아니구이, 닭찜, 갈비찜, 신선로, 구절판, 숙주나물, 묵은나물 볶음, 장김치, 숙깍두기, 오이선, 통배추김치, 나박김치, 수란, 족편 등
       - 떡류 : 두텁떡, 물호박떡, 각색편, 약식, 화전, 주악, 대추단자, 쑥구리단자, 율무단자, 솔방울떡 등, 남주북병
       - 조과류 : 매작과 ,약과, 만두과, 흑임자다식, 송화다식, 밤다식, 쌀다식, 실깨엿강정 등
       - 음청류 : 오미자화채, 흰떡수단, 진달래화채, 원소병, 유자차, 대추차, 생강차, 오미자차, 결명자차, 당귀차, 제호탕, 모과차 등
   * **경기도 음식**
     + 해산물, 산채, 밭곡식 등
     + 음식은 소박하면서도 다양함
     + 개성 지방(1951년 이전까지는 경기도에 포함)
       - 다양한 재료 사용, 정성 깃든 음식
       - 음식의 간과 양념 -> 서울 음식과 비슷
     + 대표 음식
       - 주식 : 팥밥, 오곡밥, 공릉 장국밥, 팥죽, 조랭이떡국, 냉콩국수, 제물국수, 칼싹두기, 버섯장국수제비, 수제비, 개성편수
       - 반찬류 : 계삼탕, 갈비탕, 곰탕, 뱅어국, 냉이토장국, 민어매운탕, 감동젓찌개, 종갈비찜, 두부장조림, 주꾸미조림, 송이산적, 숯불소갈비구이, 꽁치된장구이, 두부적, 홍해삼전, 조개전, 대합전유어, 배추잎장아찌, 쇠머리수육, 생굴회, 연평도조기젓, 굴젓, 메밀묵무침, 물쑥나물, 달래무침, 용인외지, 순무김치, 고구마줄기김치, 숙김치, 보쌈김치, 비늘김치, 백김치, 장떡, 풋고추부각, 오징어순대, 이천 게걸무김치, 쑥굴레, 의정부 떡갈비 등
       - 떡류 : 색떡, 우매기, 개성경단, 각색경단, 수수부꾸미, 개떡, 여주산병, 강화 근대떡, 가평 메밀빙떡 등
       - 조과류 : 가평 송화다식, 강화 인삼정과, 여주 땅콩엿강정, 개성주악, 개성모약과 등
       - 음청류 : 모과화채, 배화채, 송화 밀수, 강화 수삼꿀차, 연천 율무차 등
   * **충청도 음식**
     + 곡물, 채소, 민물고기
     + 음식은 꾸밈이 없고 양념을 많이 쓰지 않음
     + 조미료 중에는 된장을 즐겨 사용
     + 대표음식
       - 주식 : 도토리묵밥, 콩나물밥, 굴밥, 올갱이국밥, 인삼어죽, 호박범벅, 생선국수, 미역생떡국 등
       - 반찬류 : 쏘가리매운탕, 청포묵국, 청국장찌개, 제육고추장구이, 옥계백숙, 콩국, 인삼메기탕, 콩비지탕, 박속낙지탕, 새뱅이찌개, 콩나물찌개, 호박지찌개, 산나물무침, 늙은호박나물, 도리뱅뱅이, 올갱이무침, 칡전, 서대찜, 능쟁이게무침, 박하지게장, 서산어리굴젓, 게국지김치, 굴깍두기, 석박지, 표고장아찌, 호두장아찌 등
       - 떡류 : 도토리떡, 녹두편, 쇠머리떡, 약편 등
       - 조과류 : 인삼정과, 인삼약과, 쇠머리떡, 약편 등
       - 음청류 : 보리식혜, 고추식혜, 호박식혜, 대추고음, 봉수탕 등
   * **강원도 음식**
     + 지역에 따라 기후와 지형이 다름
       - 산악지방
       - 영동 해안지방
     + 육류나 젓갈을 적게 사용
     + 대표음식
       - 주식 : 감자밥, 강냉이밥, 곤드래밥, 감자수제비, 메밀콧등치기 등
       - 반찬류 : 삼숙이탕, 황태구이, 오징어구이, 오징어순대, 산나물, 더덕생채, 메밀묵, 메밀막국수, 명란채김치, 춘천닭갈비, 명태식해, 창란젓깍두기, 오징어무말랭이김치 등
   * **전라도 음식**
     + 선비들의 유배지
     + 전주 지역 -> 반찬 가짓수가 많은 상차림
     + 젓갈, 김치 등 발효식품 발달
     + 대표음식
       - 전주비빔밥, 콩나물밥, 대통밥, 나주곰탕, 매생이국, 홍어애 보리국, 추어탕, 홍어찜, 낙지호롱(구이), 붕어조림, 꼬막무침, 머위나물, 콩나물잡채, 부각, 미나리강회, 홍어삼합, 꼴뚜기젓, 전어속젓, 산자, 갓김치, 고들빼기 김치, 두루치기, 호박고지, 노비송편, 시루떡 등
   * **경상도 음식**
     + 생선을 많이 이용함
     + 국수, 제물칼국수
     + 맵고 간이 센 편
     + 대표음식
       - 충무김밥, 진주비빔밥, 통영비빔밥, 헛제삿밥, 진주냉면, 해 물파전, 닭칼국수, 조개국수, 대구탕, 홍합초, 상어산적, 해삼통지짐, 간고등어찜, 부산잡채(해물잡채), 재첩국, 미더덕찜, 아구찜, 안동식혜, 깻잎김치, 콩잎김치 등
   * **제주도 음식**
     + 재료의 맛 그대로
     + 특산품
     + 식재료 : 해산물, 돼지고기, 닭고기
     + 양념을 적게 사용하나 간은 짠 편
     + 대표음식
       - 옥돔죽, 전복죽, 미역죽, 고등어죽, 전복찜, 갈치호박국, 성게냉국, 자리물회, 옥돔구이, 물망회, 오메기떡, 해물뚝배기, 우럭콩조림, 표고버섯전, 고사릿국, 빙떡, 메밀저배기, 퍼데기김치, 해물김치 등
   * **황해도 음식**
     + 북부 지방의 곡창지대
     + 김치에 향미 채소를 씀
     + 맵고 간이 센 편
     + 대표음식
       - 세아리밥(잡곡밥), 김치말이, 순두부, 행적(배추김치누름적), 동치미, 호박김치 등
   * **평안도 음식**
     + 동쪽-산이 험한 지역, 서쪽-평야 지역
     + 해산물 풍부
     + 조, 강냉이, 메밀 등
     + 겨울에 먹는 음식 발달
     + 대표음식
       - 평양냉면, 어복쟁반, 녹두부침, 만둣국, 온반, 온면, 노티(잡곡가루 전병), 김장김치, 백김치, 동치미, 김치말이, 닭죽, 만두, 순대, 과즐 등
   * **함경도 음식**
     + 험악한 산간지대
     + 밭농사
     + 잡곡밥
     + 대표음식
       - 동태순대, 가자미식해, 가릿국(고깃국밥), 회냉면, 콩나물 김치, 대구깍두기, 기장밥, 조밥, 회냉면, 비빔국수, 인절미, 단감주 등

**ii. 한식 문화의 우수성과 한식 세계화**

1. **한식 문화의 우수성**
   * **한식이란**
     + 우리나라에서 사용되어 온 식재료 또는 그와 유사한 식재료를 사용하여 우리나라 고유의 조리방법 또는 그와 유사한 조리방법을 이용하여 만들어진 음식과 그 음식과 관련된 유형, 무형의 자원활동 및 음식 문화
   * **한식의 범위**
     + 음식재료, 음식, 그릇, 소품, 공간, 스토리 음악, 디자인, 예절
   * **한식**
     + 약식동원의 사상이 녹아있는 건강.웰빙지향형 음식
     + 채소류 위주의 식단, 건강한 조리법, 발효식품 등
   * **지중해식 식단**
     + 유네스코에서 이탈리아, 그리스, 스페인, 모로코의 무형 문화유산으로 인정

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **구분** | **한식** | **지중해식** |
| **열량** | 1,976kcal | 1,875kcal |
| **잡곡류** | 쌀의 다량섭취 | 곡물의 다량섭취(빵, 감자 포함) |
| **콩류** | 콩류(간장, 된장 등)의 다량섭취 34g/일 | 콩류의 다량섭취 8.5g/일 |
| **고기 육류** | 고기와 육류제품의 소량섭취 46kg/연 | 고기와 육류제품의 소량섭취 91kg/연 |
| **생선류** | 51kg/연 | 25kg/연 |
| **채소류** | **·** 채소와 버섯류의 다량섭취  **·** 김치의 다량섭취  **·** 223kg/연 | **·** 채소류의 다량섭취  **·** 과실류의 다량섭취  **·** 178kg/연 |
| **해조류** | 해조류의 다량섭취 | 해조류의 다량섭취 |
| **우유가공품** | 우유와 유제품의 소량섭취 | 우유와 유제품의 소량섭취 |
| **당: 단백질 :지방** | 65 : 15 : 20 | 45: 20 : 30 |
| **동물성 식품 비율** | 15% | 25% |
| **포화지방 비율** | 6.3% | 11.8% |
| **알코올** | 알코올 섭취는 적당량(반주문화) | 알코올 섭취는 적당량 |
| **지방, 기름, 설탕** | **·** 지방, 기름, 설탕의 소량섭취  **·** 식물성 기름의 다량 섭취 | **·** 동물성 지방의 소량섭취  **·** 불포화지방산(식물성)의 다량섭취 |

* + **COVID-19 예방 식생활 지침(하버드대 보건대학원)**
    - 면역력을 높이기 위한 지침 소개
      * 섬유소, 생체네 마이크로바이옴 유지
      * 발효식품 언급
  + **김치**
    - 발효저장식품
    - 김장 문화 : 2013년 유네스코 인류무형문화유산으로 등재
  + **장류**
    - 주재료 : 콩
    - 예로부터 부족한 단백질 보충
  + **젓갈**
    - 생선, 조갯살, 새우 등 + 소금
      * 아미노산 발효 -> 감칠맛 증가
  + **막걸리**
    - 한국의 전통 술
    - 식이섬유, 유산균, 폴리페놀, 비타민B
    - 과음 삼가
  + **식문화적 의미에서 한식의 분류**
    - 섞임의 미학
    - 화해의 음식
    - 음양오행
    - 노인공경
  + **문화적 관점에서의 음식**
    - 힘의 상징
    - 병의 예방과 치료제
    - 병을 나누는 매개체
    - 신과 소통의 매게체

1. **한식 세계화와 셰프**
   * **케이푸드(K-Food)**
     + 한식, 한식의 식재료, 가공식품을 포함
     + OTT서비스, SNS등을 통해 전 세계로 확산
     + 뉴옥 소재 한식당 -> 미슐랭
     + 길거리 음식의 인기
     + 선호도가 높은 한식
       - 과거
       - 2019 해외한식소비자조사(한식진흥원)
         * 미국과 북중미
         * 유럽
         * 중국
         * 동남아시아
   * **한식의 세계화를 위한 노력**
     + 무슬림을 대상으로 한 한식 전파 필요
   * **세계적으로 주목받는 셰프**
     + 데이비드 장
       - “Momofuku Noodle Bar”와 Momofuku Ko”를 선보임
     + 임정식
       - 한국인 최초 미슐랭 스타 셰프 선정
     + 로이 최
       - Kogi
       - 한국식 타코
   * **한식 세계화의 영향**
     + 외국인 셰프들이 한식을 배우기 위해 한국 방문
     + 정관 스님
       - 사찰음식의 대가
       - 외국인 셰프들을 대상으로 한식을 전파하는 프로그램 진행
   * **건강한 먹거리 운동 확산**
     + 슬로푸드, 로컬푸드
       - 지속 가능성, 환경 보존, 건강성 등의 정신을 지향

**iii. 한국의 식문화와 푸드 코디네이션**

1. **한국인 식생활의 역사**
   * **한국인의 식생활 역사**
     + 선조들이 한반도에 정착한 구석기시대로 시작
     + 신석기 시대 : 주·부식의 식사 형태 출현
     + 통일신라시대
     + 고려시대 : 주·부식의 식사 형태가 온전히 정립
     + 조선시대 : 식생활 전통이 제대로 갖추게 된 시대
     + 개항기 : 서구식 문화 유입
     + 일제강점기
     + 근대화 과정, 6·25 전쟁을 거쳐 오늘날의 식생활 문화 형성
   * **한국 음식의 특징**
     + 주식 + 부식
     + 과거 독상 차림이 원칙
     + 제철 식품을 이용한 조리법
     + 저장 채소류 발달
   * **기후변화의 영향**
     + 제철 식품의 종류 변화
2. **고조선**
   * 부족국가 시대
     + 철기 문화 발달
3. **삼국시대** 
   * **개요**
     + 고구려, 백제, 신라
     + 자연적·지리적 환경에 따라 각각의 음식문화를 발전
     + 철제 농기구 사용
     + 주식(곡류) + 부식(채소)의 개념 시작
     + 술, 장, 김치, 젓갈
   * **고구려**
     + 한반도 북부~만주 일대 지역
     + 조, 기장, 수수, 콩
     + 식량 부족
       - 음식의 양을 줄여서 먹는 풍습
       - 동옥저 복속
     + 평양천도 이후 농경이 근본 산업이 됨
     + 채소류; 천금채
     + 왕권 강화
     + 불교 도입
   * **백제** 
     + 넓은 평야와 하천
     + 농업기술, 수리시설
     + 곡식 부족 -> 술 빚는 것 금지
   * **신라**
     + 수리시설, 우경에 대한 기록
     + 주 작물 : 보리
     + 가야 합병, 한강유역 점유
     + 서빙고, 동빙고
   * **가야**
     + 비옥한 토지
     + 철제 농기구, 우경, 수리시설
   * **삼국의 생활**
     + 농업 중심
     + 쌀을 비롯한 곡물 -> 세금으로 징수
     + 사냥 또는 축산 -> 육류 공급
     + 안약 3호분 동측실 변화 : 외양간, 마구간
     + 김해패총
   * **신분에 따른 식생활**
     + 일반 백성
       - 평민 : 조세 및 부역
       - 나무껍질을 벗겨 먹는 등의 생활
     + 귀족 계층
       - 식생활 및 식재료의 다양화 및 발전
   * **식기**
     + 바리, 사발, 쟁반, 굽다리그릇, 잔, 목긴 항아리 등
     + 백제, 신라, 가야에서 출토된 실용 식기가 많음
     + 고구려 식기 (무용총 주실 북벽 벽화)
     + 귀족 : 금속기, 유리기, 칠기
     + 고구려 식기 (무용총 주실 북벽 벽화)



* + **부억 세간**
    - 시루
    - 정(솥)
      * 세 개의 발과 두 개의 귀가 달려있는 특징
      * 가마솥 -> 화덕 위에서 사용
    - 방아
      * 디딜방아
    - 고구려 유리왕, 신라의 탈해왕 이야기
  + 음식
    - 장
      * 뚜껑이 있는 항아리 모양의 호형 토기
      * 삼국사기
    - 소금, 꿀, 기름
    - 가공식품
      * 육류와 생선 : 포, 해
      * 장, 양조
    - 음식물 저장에 얼음 사용
      * 지증왕
    - 술
      * 제사, 혼례
      * 토기로 만든 술잔, 벽화의 그림
    - 제철음식
      * 신라
        + 정월 초하루 : 하례식, 연회, 일월신에게 제사
        + 정월 보름 : 찰밥을 지어 까마귀에게 젝사
        + 칠월 보름 ~ 팔월 보름 : 길쌈을 하여 진 편이 이긴 편에게 술과 음식을 내

1. **고려**
   * **개요**
     + 권농 정책
     + 불교의 영향
   * **고려 초기**
     + 육식 문화 쇠퇴
   * **몽골의 영향**
     + 육식이 성행함
       - 곰탕, 편육, 순대 등 등장
     + 설탕, 후추, 포도주 등
   * **고려 후기**
     + 밀가루 음식 성행
     + 식재료, 조미료, 조리법의 다양화
     + 개성 지역 -> 주점과 객관이 생김
     + 술 문화 발달
       - 술잔, 안주
     + 우리 음식의 조리법 완성
2. **조선**
   * **개요**
     + 한식의 정비기
     + 국교 : 유교(숭유억불정책)
       - 효(孝)사상 강조
       - 주자가례(住子家禮)
       - 화채, 탕채류, 주류 발달
     + 토지정비정책, 수리사업
     + 궁중 음식, 반가 음식, 상민 음식 등 발달
       - 반가 -> 음식을 만드는 조리서, 상차림 구성법 정착
     + 조선 중기 이후 숟가락 사용
   * **조선시대 이후**
     + 고추, 감자, 호박, 땅콩, 고구마, 옥수수 등 -> 조선시대 이후 유입
     + 건조법, 염장법