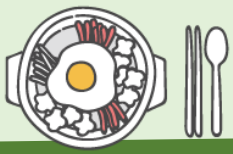




# 미식여행과 스토리텔링

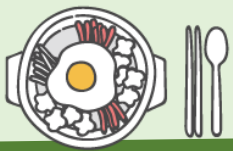
15-3: 한국의 식문화

교수자 : 김현수



# 지난 차시 요약

1. 뉴질랜드의 기본정보
2. 뉴질랜드의 식문화
3. 뉴질랜드의 급식문화
4. 가나의 기본정보
5. 가나의 식문화
6. 가나의 급식문화



## 3차시 학습목표

1. 한국 식문화의 특징
2. 한국의 밥상의 변천
3. 음식관련 세계의 격언



# 1. 한국 식문화의 특징

## 한국음식

한국의 전통식 음식을 한식(韓食)이라 부른다. 한식진흥법에 따르면 ["한식"이란 우리나라에서 사용되어 온 식재료 또는 그와 유사한 식재료를 사용하여 우리나라 고유의 조리방법 또는 그와 유사한 조리방법을 이용하여 만들어진 음식과 그 음식과 관련된 유형·무형의 자원·활동 및 음식 문화를 말한다] 라고 정의 하고 있다.



# 1. 한국 식문화의 특징

## 한식의 역사와 분포

한국의 요리는 한민족이 만들고 먹어 온 요리인데 이는 과거 채집과 수렵을 했던 시절까지 거슬러 올라간다면 한국 요리만의 특성을 찾기 어려울 것이고 **농경**을 시작하며 **정착생활**을 하게 되면서 한민족이 한반도의 자연과 사회의 여러 상호작용에 의해 나타났다고 볼 수 있다.



# 1. 한국 식문화의 특징

## 한식의 역사와 분포

남북으로 뿔어 있는 한반도는 삼면이 바다이어서 바다에서 나는 풍부한 식재료를 얻을 수 있었다. 바다에서 얻어지는 **해산물**은 굴, 새우, 소라, 해삼, 전복 등 다양하며 김, 파래, 미역, 다시마와 같은 **해조류**도 풍부했다. 산에서 흘러 내려온 강물에는 다양한 **담수어**가 있었고, 수렵도 활발하였으며 **가축**을 기르게 되어 닭고기나 돼지고기로 하는 요리도 발달하게 되었다고 한다. 산에서 채취되는 각종 나물과 밭에서 재배되는 다양한 야채들로 **채식**도 발달하였다. 특히 **4계절**의 뚜렷한 날씨의 변화에 따라 **제철 재료**를 이용한 다양한 음식이 발달하게 되었다



# 1. 한국 식문화의 특징

## 한식의 특징

기본적으로 맵다는 이미지

한국 음식이라고 하면 **볶고 맵다는 이미지**가 있지만, 이는 매운 정도가 높다기 보다는 식사의 구성요소들이 매운맛을 바탕으로 하는 경우가 많다는 것으로 여겨진다. 매운 것으로만 따진다면 중국의 쓰촨 요리 또는 인도, 동남아의 요리가 더 맵다. 결국 한국 음식이 맵다는 이미지가 생긴 것은 매운 음식들이 **다양**하기 때문일 것이다.



# 1. 한국 식문화의 특징

## 한식의 양념의 기본은 고추와 마늘?

매운 양념으로 주로 사용되는 고추는 조선중기에 한반도에 들어 온 것으로 알려져 있어 그 전에는 홍화씨, 생강, 초피 등을 사용하여 매운 맛을 내었다고 한다. 임진왜란 이후 고추가 들어오게 됨에 따라 고추의 매운맛으로 젓갈의 비린내를 잡아주게 되어 비로소 김치에 젓갈을 사용하게 되었다고 한다. 또한 **배추김치는 1700년대에** 만들어졌고 그 역사를 그리 길지 않다. 지금과 같은 김치가 일반화된 것은 20세기에 들어와서 이고 그 이전의 김치는 소금에 절인 무로 현재의 백김치와 비슷했다고 한다.





# 1. 한국 식문화의 특징

실제로 한국음식에 고춧가루를 많이 쓰게 된 것은 몇 십년도 안된다고 한다. 또한 기후의 영향으로 추운 **북쪽**으로 올라갈수록 음식은 **담백**하고 많이 맵지 않고, 따뜻한 **남쪽**으로 내려갈수록 향신료 등을 많이 써 **자극적**인 맛이 된다고도 한다. 따라서 서울, 경기 그리고 강원 지역은 비교적 덜 매운 반면, 영.호남 지역은 매운 음식이 많아 졌다. 참고로 평안도 등의 북한 음식은 그다지 맵지 않다고 한다.

**마늘**은 **삼국시대**에 전래되었다고 하는데 그 전에는 마늘 대신에 산채나 달래를 사용했다고 한다. **마늘**은 한국 음식의 **핵심적**은 식재료이다. 고추는 빠질 수 있어도 마늘 없는 한국요리는 찾아보기 어렵다. 그래서 마늘 소비량이 세계 1~2위를 다툰 정도라고 한다.



# 1. 한국 식문화의 특징

## 한식은 뜨거운 음식이 많다

한국인 좋아하는 국종류의 음식을 먹다 보면 혀에 화상을 입는 경우가 많다. 그래도 **떡배기**에 펄펄 끓는 상태로 나와야 제맛이라 생각한다. 찌개와 찜도 예외가 아니다 음식을 먹는 중에도 계속 데워 먹기도 할 정도다. 밥 또한 뜨겁게 먹는게 일반적이고, **비빔밥**까지 뜨겁게 먹는 **돌솥비빔밥**이 인기이다. 이에 대한 이유는 정확히 알 수는 없지만, 주로 **흙이나 돌로** 집을 지었기 때문에 **불 사용이 쉬웠다**는 점과 또 **여름철이 고온다습한** 한반도에서 **위생상**의 이유로 뜨겁게 먹는 것이 선호되었을 것이라고 추측하기도 한다. 물론 냉면이나 냉국 등 차가운 요리가 없는 것은 아니지만, 그 종류는 뜨거운 음식에 비해 매우 적으며 다른 나라 음식에 비해서 차가운 음식의 종류는 매우 적다.



# 1. 한국 식문화의 특징

## 주식

한국 사람들은 **쌀**이나 기타 **곡물**이 들어간 밥을 주식으로 하고 반찬을 곁들여 먹는다. 주로 많이 먹는 곡물은 **쌀**을 비롯해 **보리, 콩, 조, 팥** 등이며 근대화가 되면서 **밀** 섭취도 상당히 늘어났다. 부식으로는 국 또는 찌개 그리고 김치와 장이 기본이 되고, 육류, 어패류, 채소류, 해조류 등으로 **반찬**을 만든다. 곡물로는 밥만 짓는 것이 아니라, 죽, 국수, 만두, 떡국, 수제비 등 다양한 형태와 식감과 맛을 낸다.



## 2. 한국 밥상의 변천

한국의 가정요리는 집밥이라고도 부른다. 이러한 집밥도 시대에 따라 다양하게 변화

### 삼국시대 . 통일신라시대의 밥상

잡곡밥과 장류, 생채나물 등이 차려지는 일상식사의 보편적인 형태가 등장했고, 시루를 이용해서 밥이나 떡을 찌 먹는 증숙음식을 먹기 시작했다. 또한 고구려시대에 소금이 생산되면서 발효식품을 먹게 된다.



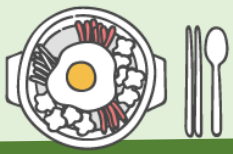


## 2. 한국 밥상의 변천

### 고려시대의 밥상

고려시대에는 숭불정책으로 채소음식이 발달하여 나물과 김치를 주로 먹었고 삼밥을 먹기 시작했다. 고려시대에는 고춧가루가 들어오지 않아 소금과 물에 절인 백김치 같은 것을 먹었다.





## 2. 한국 밥상의 변천

### 조선시대의 밥상

밥상이 풍성해지고 고춧가루가 들어와 지금과 같은 빨간 김치를 먹기 시작했으며 고구마, 감자, 옥수수 같은 작물도 들어오게 되었다. 또한 신분에 따라 3첩, 5첩, 7첩반상으로 나누고 상차림의 규범이 생겨났으며 백일, 돌, 혼례, 제사 등의 특별한 의례를 위한 상차림의 규범이 만들어졌다. 조선시대는 한식의 완성기라 할 수 있다.



<https://borisu1004.tistory.com/140>



## 2. 한국 밥상의 변천

### 개화기, 일제강점기의 밥상

일제의 수탈에 의해 식량이 부족하여 솔잎, 나무뿌리, 나무껍질 등을 넣고 끓인 초근목피 죽으로 주린 배를 채우기도 했다. 이 시기는 한식의 정체기를 가져오게 되었다. 하지만 서구의 식재료 등이 들어오기도 하여 커피, 자장면, 단무지 등도 먹기 시작한 때이기도 하다.







## 2. 한국 밥상의 변천

### 1960년~1970년대

쌀 부족을 만회하기 위해 혼식장려운동이 전개되었다. 학교에서는 혼식이 들어 있는지 도시락 검사를 하기도 하였다. 이 시기에 라면도 등장하였고, 케첩, 마요네즈 등 가공식품도 생산되기 시작하였다.



<https://borisu1004.tistory.com/140>





## 2. 한국 밥상의 변천

### 1980년~1990년대

쌀이 풍부해져 쌀밥이 일반적이 되고 서양 음식들이 본격적으로 들어와 서구화가 진행되게 되었다. 서울올림픽 등으로 외식문화가 확산되고 즉석요리, 가공식품, 돈까스, 햄버거, 피자 같은 패스트푸드가 급속도로 우리 밥상에 들어오게 되었다.



<https://borisu1004.tistory.com/140>

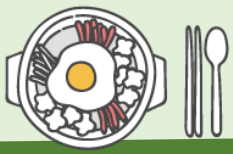


## 2. 한국 밥상의 변천

### 2000년대 이후

건강을 중시하는 식생활이 강조되어 양보다 질을 높이게 되었고, 건강식이 유행하게 되었다. 좋은 식재료에 대한 관심이 높아지고 테이크 아웃 음식과 혼밥을 위한 식품과 상차림들이 늘기 시작했다.





## 2. 한국 밥상의 변천

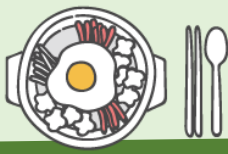
2020년대 이후

코로나 이후 냉동간편식, 밀키트 등 증가, 밥솥 없이 핫반 이용 보편화  
배달음식 이용 급증  
'에어프라이어' 등 간편 조리도구 발달



<https://www.shinailbo.co.kr/news/articleView.html?idxno=1270044>

<https://www.donga.com/news/Economy/article/all/20190402/94856428/9>



## 2. 한국 밥상의 변천

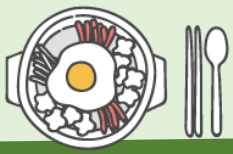
### 푸드테크의 발달

#### 국내 음식 서빙, 조리 로봇

[LG전자] CLOi 서브봇	[우아한형제들(배달의 민족) · Bear Robotics] 딜리 플레이트	[LG전자] CLOi 셰프봇	[로보아르테] 치킨로봇
			

<https://webzine.glovis.net/15418/>

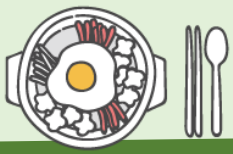




### 3. 음식관련 세계의 격언

#### 다양한 음식관련 격언 1

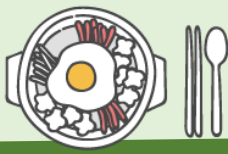
- 01 먹기 위해 살지 마라. 살기 위해 먹도록 하자.(영국)
- 02 배가 고프면 맛있게 느끼게 되고, 좋아하면 아름답게 여기게 된다.(캄보디아)
- 03 기도는 짧게 소시지는 길게.(독일)
- 04 친구가 없는 인생은 소금 간이 안 된 필라프다.(우즈베키스탄)
- 05 음식을 많이 먹으면 몸을 다치게 하고, 말을 많이 하면 사람을 다치게 한다.(중국격언)



## 3. 음식관련 세계의 격언

### 다양한 음식관련 격언 2

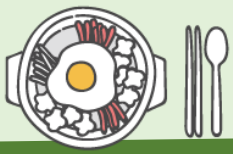
- 01 새로운 요리의 발견은 새로운 별의 발견보다 인류를 행복하게 한다.(브리아 사바렝)
- 02 음식을 사랑하는 것보다 성실한 사랑은 없다.(버나드 쇼)
- 03 배가 고프면 이웃을 사랑할 수 없다.(W·윌슨)
- 04 모든 사람이 맛있다고 하는 음식은 이 세상에 존재하지 않는다.(陳健一)
- 05 마음이 순수한 사람만이 맛있는 스프를 끓일 수 있다.(베토벤)



### 3. 음식관련 세계의 격언

#### 다양한 음식관련 격언 3

- 01 다른 사람의 음식에 소금을 뿌리지 마라.(불가리아)
- 02 그 지역의 물을 마셨다면 그 지역의 습관을 따라야 한다.(몽골)
- 03 소금의 고마움은 다 떨어졌을 때, 부모의 고마움은 돌아가신 뒤에 안다.(인도)
- 04 배고픔과 노동과 땀이 최고의 허브다.(아일랜드)
- 05 먹을 때는 씹지 않으면 안 되고, 말할 때는 생각하지 않으면 안 된다.(베트남)



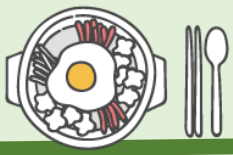
1. 한국 식문화의 특징
2. 한국의 밥상의 변천
3. 음식관련 세계의 격언

정리하여 생각해보기

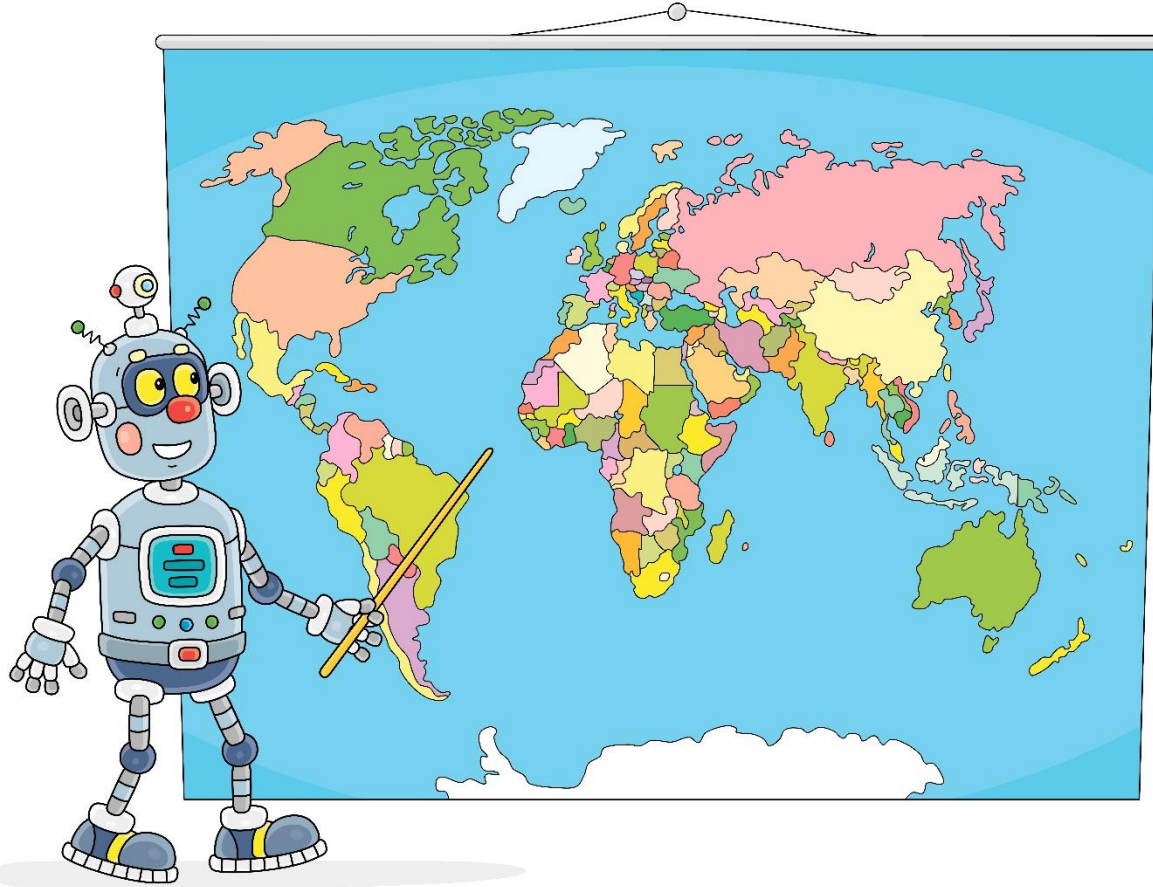
한국음식의 이미지는? 대표적인 한국음식으로 소개하고 싶은 것은?

📄 여러분이 생각하는 가장 핵심이 되는 단어 3개 생각하기





## 미식여행과 스토리텔링



<https://www.gettyimagesbank.com/view/robot-in-a-political-geography-lesson-at-school/1486708196>

수고 하셨습니다.