

## 한식(K-diet)

글로벌 시대로 인터넷을 통한 정보 및 문화교류가 활발해짐에 따라 K-pop, K-culture, 코로나19 대응에 따른 K-방역에 이르기까지 우리나라에 대한 세계적인 관심이 증가하고 있으며 그 중심에 우리의 음식인 한식이 자리 잡고 있습니다.

우리의 소중한 문화유산인 한식의 의미와 우수성을 바르게 이해 해봅시다.

### 1. K-diet와 K-food의 의미는?

- 한식은 식습관과 문화를 모두 포함하며 밥과 반찬을 함께 먹을 때 그 맛을 제대로 느낄 수 있는 '하나의 식단'으로 K-diet라고 합니다.
- K-food는 한식을 구성하는 음식 하나하나를 가리킬 때에 사용하는 표현이며 밥상의 형태로 제공되는 '한식'의 의미를 모두 담아내지 못합니다.

### 2. 한식(K-diet)의 특징

- ① 쌀과 곡류를 주식으로 하는 밥상 차림입니다.
- ② 간장, 된장, 청국장, 고추장, 젓갈 등 다양한 발효식품을 섭취할 수 있습니다.
- ③ 다양한 채소와 미역, 김, 파래, 다시마 등 해조류를 사용하여 나물, 생채, 국, 구이 등으로 다양하게 섭취합니다.
- ④ 육류보다는 콩과 생선을 통해 단백질을 많이 섭취합니다.
- ⑤ 마늘, 파, 고추, 생강 등으로 음식의 맛을 냅니다.
- ⑥ 부족한 식물성기름은 참기름과 들기름을 활용하여 채웁니다.
- ⑦ 튀김음식보다 적은 양의 기름을 사용하는 전, 부침 음식이 발달했습니다.
- ⑧ 사계절이 뚜렷하여 다양한 제철 식재료를 활용합니다.
- ⑨ 국토의 70% 이상이 산이고, 삼면이 바다인 지형 덕분에 각 지역마다 특색 있는 향토음식이 있습니다.

### 3. 한식(K-diet) Q&A

- Q. 한국인이 자주 먹으면 한식일까요?  
A. 자장면 같은 다빈도 섭취 음식을 한식이라고 주장하는 것은 전통음식이 무시될 위험이 있습니다.
- Q. 우리나라 농산물을 사용해야만 한식일까요?  
A. 중국산 배추와 고춧가루를 사용해서 담근 김치는 한식이 될 수 없다는 모순이 발생합니다.
- Q. 전통 제조 기술 그대로 만들어야 한식일까요?  
A. 된장은 항아리에 담그는 전통 제조 방식 이외에도 식품 공장에서 대량 생산할 수 있습니다.

## 한식(K-diet)의 우수성

### 1. 건강한 한식



- 우리나라 전통음식을 꾸준히 섭취하면 성인병과 비만 예방에 도움이 됩니다.
- 비빔밥, 김밥 등 한식 위주 식단은 탄수화물 섭취량은 많지만 혈당지수가 높지 않고, 인슐린지수도 낮아 성인병 위험이 작습니다.



- 고추장, 된장 섭취 시 체내지방이 감소하여 비만 예방 효과가 있습니다.



- 김치 부재료로 들어가는 채소는 발효되면서 항암 효과를 더욱 높입니다.

### 2. 조화롭고 균형을 이루는 한식을 위해서는?

- 곡류, 채소류, 어육류, 유지류 등의 다양한 식재료로 식물성 식품과 동물성 식품을 혼합하여 식단을 구성합니다.
- 찜, 구이, 전, 무침 등 담백한 조리법을 사용합니다.
- 탄수화물, 단백질, 지방의 에너지 구성 비율을 적절하게 분배해 구성합니다.

※ 자료출처

: 한식 인문학(2019, 헬스레터, 권대영), 한식진흥원, '한식의 우수성', 국민영양

## 가정간편식!

### 꼼꼼하게 확인하고 안전하게 조리하세요.

코로나19 장기화로 집밥 수요가 늘면서 국내 즉석조리 식품 시장 규모가 2017년 대비 2020년 기준 3년 만에 두 배 수준으로 급성장했습니다.

집밥 열풍과 1인 가구의 증가로 밀키트(Meal Kit)와 가정간편식(HMR) 시장은 점점 커지고, 포스트 코로나 시대에 밀키트와 가정간편식은 외식업계의 핵심 키워드로 주목받고 있습니다.

\* 밀키트(Meal Kit) : Meal(식사) + Kit(도구·장비 세트), 식자재 세트로 특정한 음식의 재료들을 모아 바로 조리하여 먹을 수 있도록 구성한 것

[출처 : 국제영어대학원대학교 신어사전]

\* 가정간편식(HMR) : **Home Meal Replacement**, 별도의 조리과정없이 그대로 또는 단순조리과정을 거쳐 섭취할 수 있도록 제조, 가공, 포장한 완전, 반조리 형태의 제품을 의미

[출처 : 농수산식품유통공사 - 2019 가공식품 세분시장 현황]

각 가정에서 밀키트와 간편식의 사용량이 증가하고 있는 이때 보다 건강하고 안전하게 조리할 수 있는 방법을 알아볼까요?

### 가정간편식에 대해 알아볼까요?

완전조리 또는 반조리 형태로 바로 섭취하거나 간단히 조리하여 섭취하는 식품으로 다음과 같은 식품이 있습니다.



#### 즉석섭취식품

도시락,  
샌드위치,  
햄버거, 김밥,  
삼각김밥 등



#### 신선편의식품

샐러드,  
간편과일,  
새싹채소 등



#### 즉석조리식품

즉석밥, 죽,  
수프, 국, 탕,  
찌개, 순대 등

## 간편식품 조리 전 체크포인트

①

간편식품의 **용기포장**은 다양하므로 제품표시에 **‘전자레인지용’ 여부를 확인**해야 합니다.

3분 전자레인지 사용 가능



전자레인지 조리 불가



②

전자레인지에 **사용 가능한 용기의 재질**인지 반드시 확인하고 사용하세요.

#### 전자레인지 사용 가능 재질



종이제, 유리제, 도자기제,  
폴리프로필렌(PP),  
고밀도폴리에틸렌(HDPE) 등

#### 전자레인지 사용 부적절 재질



멜라민수지, 페놀수지, 요소수지,  
알루미늄 호일 등

③

**레토르트 식품**은 제품의 종류에 따라 **조리 방법이 달라요.**



즉석카레, 국밥 등의 레토르트 식품은 **‘중탕용’**인지 **‘전자레인지용’**인지 확인하세요.

특히, 전자레인지 사용 시 전용 용기에 옮겨 조리하거나 절취선을 잘라낸 후 조리합니다.

**“간편식 조리 시 식중독 예방을 위하여 충분히 가열하고 조리 후 바로 섭취하도록 해요!”**

※ 자료출처

: 한국경제, “집콕 ‘돌돌돌밥’에 지친 주부들..밀키트·간편식 쑥쑥 컸다”, 2022.01.18, 식품의약품안전처·식품안전정보원 제작 카드뉴스 「가정간편식 조리할 때, 꼼꼼하게 확인하세요!」, 국민영양