

한국 전통 나물 이용현황 및 기호도 조사

이주화 · 한영실*

숙명여자대학교 전통식생활문화 전공, 숙명여자대학교 식품영양학 전공

우리나라 전통음식 중 찬품의 기본이 되는 나물에 대한 이용현황과 기호도에 대해 조사하였다. 나물의 섭취빈도는 모든 연령층에서 전반적으로 낮게 나타났으며, 나이가 많고 기혼인 경우는 직접 조리하는 경우가 많았다. 나물의 조리법은 대부분 부모를 통해 습득하였고 이에 대한 책이나 매스컴, 학교교육 등은 미비하였다. 나물을 조리하지 않는 이유에 대해 관심이 없고 조리법을 모르기 때문이라고 답하여, 조리법의 간소화 또는 표준화 등이 필요함을 시사하였다. 나물 중 속채류의 인지도에서 시금치나물, 도라지나물, 가지나물, 고사리나물, 갯잎나물, 미나리나물, 콩나물, 냉이나물, 숙주나물, 부추나물, 고구마순나물, 미역나물, 시래기나물, 오이나물, 호박나물 등은 90%이상의 높은 인지도를 나타내었다. 생채의 경우 80% 이상의 대상자가 오이생채, 해파리냉채, 무생채, 도라지생채, 생미역부침, 냉이무침, 상추생채, 미나리생채, 더덕생채, 열무생채, 무말랭이생채를 먹어보았다고 하였다. 나물에 대한 기호도는 대부분이 좋아한다고 답하였으며, 나물을 좋아하는 이유로는 맛과 영양이 풍부함을 꼽았고, 싫어하는 이유는 맛과 낮은 섭취빈도를 이유로 들었다. 대부분의 응답자가 나물의 우수함을 알고 있었으며, 나물의 섭취를 늘리기 위해서는 양념이나 조리법 개발, 나물 섭취의 필요성 등을 홍보하는 것이 필요하다. 나물에 대한 평가는 '영양이 좋다', '맛이 좋다', '쉽게 접할 수 있다', '평소 관심이 많다', '먹고 싶을 때가 많다'의 순으로 답한 응답자가 많았고, 조리방법에서는 '조리방법을 배워야겠다', '집에서 만들어 먹고 싶다', '조리법의 간소화가 필요하다', '번거롭고 까다롭다' 순으로 답하였다. 한국전통나물의 전망에 대해 '대중화, 보급화가 필요하다', '전통음식으로 계승발전이 필요하다', '수요가 증가할 것이다'의 순으로 답하여 한국 전통나물에 대한 다양한 상품을 개발하여 소비시장을 확대하고 나물을 먹을 수 있는 기회의 폭넓은 제공이 필요할 것이다.

* 담당자 : 심기현

* Tel : 02-710-9471

* 휴대전화 : 017-751-0918

* Fax :

* E-mail : santaro@sookmyung.ac.kr