



체계적 문헌고찰을 통한 한국음식의 선호도와 인지도 분석

추한나¹ · 권용석¹ · 김기옥¹ · 황유진¹ · 조수묵^{2,*}

¹국립농업과학원 농식품자원부, ²농촌진흥청

Analysis of Preference and Recognition of Korean Foods through Systematic Review

Han-Na Chu¹, Yong-Seog Kwon¹, Ki-Ok Kim¹, Yu-Jin Hwang¹, Soo-Muk Cho^{2,*}

¹National Institute of Agricultural Sciences, Department of Agro-food Resources

²Rural Development Administration, Jeonbuk, 55365, Korea

Abstract

The purpose of this study was to select 30 representative Korean dishes by a systematic review of preferences and recognition of Korean foods. The papers for the review were located using the keywords 'hansik', 'hanguk eumsik' from DBpia, KISS, NDSL and RISS, and 18 relevant papers were finally short-listed. To analyze the preferences of Koreans and foreigners for Korean dishes, respondents were chosen from various regions such as Asia, Europe, South Pacific, Africa, and North/South America. A total of 4,053 respondents participated in the selected papers and Korean dishes were classified according to the content analysis based on books published by the Rural Development Administration (RDA). Among the main dishes, two kinds of cooked rice were selected, *bibimbap* and *kimbap*. Also, noodles, dumplings, and sliced rice cake soup varieties *mul-naengmyeon*, *guksujangguk*, *mandu*, and *tteokguk* were selected as main dishes. The side dishes selected included 6 kinds of soup, *miyeokguk*, *yukgaejang*, *samgyetang*, *gomtang*, *seolleongtang*, and *galbi-tang*. Other side dishes selected were six types of stews namely *doenjang-jjigae*, *kimchi-jjigae*, *sundubu-jjigae*, *haemultang*, *maeutang*, and *dak-bokkeum-tang*. Three kinds of grilled side dishes selected were *bulgogi*, *galbi-gui*, and *samgyeopsal-gui*. *Galbi-jjim* was selected in the category of braised or steamed foods. *Tteokbokki* and *japchae* were the stir-fried food selected. Pan-fried foods and fried foods selected included a kind of *haemul-pajeon* and *dak-gangjeong* respectively. Seasoned vegetables selected were *samsaek-namul* including *gosari-namul*, *sigeumchi-namul* and *doraji-namul*. Two kinds of *baechukimchi* and *kkakdugi* were selected as kimchies, and *sikhye* was selected in the category of beverages and teas. These results could be used as selection criteria in developing recipes for representative Korean menus.

Key Words : Hansik, korean food, preference, recognition, systematic review

1. 서 론

한국음식은 식재료의 구성 및 조리방법, 영양, 상차림과 식사 문화에서 우수한 평가를 받고 있으며, 육류 중심의 튀기거나 볶는 조리법 대부분인 높은 칼로리의 서양 음식에 비해 저칼로리에 기능성이 우수한 음식으로 알려져 있다(Lee 2010). 특히, 채소 위주의 식단과 발효식품 등이 적인 한국음식의 특징으로 알려져며 건강을 중시하는 사회가치에 부합하는 식문화로 정착하고 있다(Lee & Chae 2008). 이러한 한국음식의 세계화를 위한 사업은 2005년부터 농림축산식품부와 문화관광부를 기반으로 진행되어 왔으며, 국내에 방문하는 외국인 등을 위한 정책뿐만 아니라 해외에 진출하는 한 식당에 대한 지원 정책도 펼쳐 나가고 있기 때문에 한국음

식의 해외 보급은 앞으로도 점차 늘어날 것으로 예상된다(Lee et al. 2010.; Seo et al. 2012).

세계적으로 알려진 지중해식은 저탄수화물 고지방 식사를 하는 것을 특징으로 오랜 역사에 걸쳐 다양한 연구를 통해 음식을 개발하고 식단 구성을 하는데 많은 시간과 노력을 기울여왔다. 지중해식이 '건강한 식단'이라는 명성을 얻은 이유는 식단에 대한 역학 연구 등과 함께 메타분석이 이루어져 건강에 대한 뒷받침되는 많은 연구 결과 등에 의해 증명되었기 때문이다(NAS 2017). 하지만 한국음식은 오랜 역사를 통해 발전되어 왔고, 건강적으로도 우수한 가치를 지녔음에도 불구하고 지중해식과 달리 장기추적 코호트 연구(Cohort study)가 거의 수행되지 않은 것으로 보고되었다. 최근까지 보고된 연구들을 살펴보면 단일 시점의 식생활과 유병률 간

*Corresponding author: Soo-Muk Cho, Rural Development Administration, Jeonbuk, 55365, Korea
Tel: +82-63-238-3587 Fax: +82-63-238-3842 E-mail: soomuk@korea.kr

의 관련성만을 조사한 단면 연구(Cross-sectional study)가 수행되었고, 앞에서 언급한 코호트 연구나 음식 메뉴에서부터 식단, 식생활, 효능연구 및 임상시험 등이 함께 어우러진 다중 오믹스 연구(Multi-Omics study)는 거의 전무한 상태이다.

한편 한국음식의 우수성을 널리 알리기 위해서는 메뉴 선정과 한국음식 식사패턴 등이 개발되어야 할 것으로 생각된다. Kang et al. (2011)은 한국의 음식 문화가 발달하지 못하고 뒤쳐진 이유가 우수한 한국음식을 섭취하고 있음에도 불구하고 연구와 조사를 통한 메뉴 확립이 미숙하였음을 언급하였다. 또한, Hong et al. (2009)은 한국음식의 세계화의 성공을 위해서는 선호하는 한국음식이 무엇이며, 한국음식에 대한 인식이 어떠한지 먼저 조사하여야 한다고 하였다.

따라서, 향후 한국음식의 우수성을 구명할 수 있는 식단 연구에 필요한 기초 자료로 활용 될 수 있도록 체계적 문헌 고찰을 통해 한국음식의 선호도와 인지도를 조사하고 한국 음식 30선을 선정하고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 논문 선정 및 한국음식 선정 방법

본 연구는 한국음식 선정을 위해 논문검색사이트 4곳(DBpia, KISS, NDSL, 및 RISS)에서 ‘한국음식(Korean food)’ 또는 ‘한식’으로 검색을 실시하였다. 농촌진흥청의 서적 ‘상용음식편’(2008)에서 선정한 음식과 Lee et al. (2012)의 연구 결과로써 한국음식 전문가들을 대상으로 설문한 한식 인식을 50% 이상인 음식을 조사하였고, 두 개의 문헌에 중복되는 총 294가지 한국음식 메뉴를 선정하였다. 더불어 한국음식에 대한 ‘선호도(preference)’와 ‘인지도(recognition)’를 조사한 논문을 선별하였으며, 내국인뿐만 해외방문객, 국내거주 외국인 및 중국, 미국, 일본 및 멕시코 등에 거주하는 한국인 및 외국인을 대상으로 한 논문들을 검토하고 선호도와 인지도에 다수 언급된 한국음식을 선정하였다. 논문 검증을 위하여 연구의 목적과 불일치하거나 연구 평가방법 및 도구가 상이한 부분 및 논문 검색 시 원문 미제공 등의 불필요한 자료는 제외하고 총 18편의 논문을 선정하였다. 선정된 한국음식 30선의 영문 표기법은 ‘국립국어원’의 ‘국어의 로마자 표기법’에 따라 작성하였다.

2. 선정 논문 조사

선정된 18편의 논문을 조사 범위(인지도, 선호도), 대상자 분류(대상자수, 연령, 성비, 국적, 거주지), 조사 방법(설문지, 면담), 음식 선정 정보(연구결과) 등으로 조사하여 분석하였다.

3. 음식 분류

농촌진흥청에서 발간한 ‘한국의 전통향토음식1: 상용음식’을 참고하여 주식류(밥, 국수, 만두, 떡국)로 4종, 부식류(국,

찌개, 김치, 나물, 구이, 볶음, 전, 찜, 튀김)로 9종, 음청류(식혜)의 1종으로써 총 14종의 유형으로 분류하였다(RDA 2008).

4. 한국 음식 30선의 재료와 조리방법

농촌진흥청에서 발간한 ‘한국의 전통향토음식1: 상용음식’과 한식재단에서 발간한 ‘건강하고 맛있는 75선/세계인을 위한 한국 음식’을 참고하여 한국 음식 30선에 대한 재료와 조리방법을 정리하였다(RDA 2008; KFF 2014).

5. 한국음식 30선의 정보 구축

한국음식 30선의 문헌 고찰을 통하여 각각의 음식에 대한 정의, 역사, 출처, 이용현황, 메뉴 및 재료에 대한 성분과 효능 정보 등을 정리하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 선정 논문 내용 분석

선정된 논문을 내용을 분석한 결과, 한국 음식의 인지도를 조사한 논문은 18편 중에서 1편이었고, 한식의 선호도를 조사한 논문은 11편이었으며, 인지도와 선호도를 함께 조사한 논문은 6편이었다. 연구에 참여한 대상자 수는 총 4,053명이었고, 성별의 비율은 남성이 1,838명, 여성이 2,215명이었으며, 연령대는 설문과 면담이 가능한 전 연령이 대상자에 포함되었다. 대상자들의 국적을 살펴보면 한국, 미국, 중국, 일본, 유럽, 아프리카, 호주 및 멕시코 등이었고, 이들의 거주지는 한국, 미국, 중국, 일본 및 멕시코 등이었다. 조사 방법으로는 모든 논문이 설문 조사를 통해 자료를 수집을 하였고, 2편의 논문은 설문지와 개별적인 면담을 모두 실시한 뒤 작성되었다<Table 1>. 18편의 논문에서 언급한 인지도와 선호도에 따른 한국음식 메뉴에 대하여 나타내었다<Table 2>.

2. 한국음식 30선 선정

한국인과 외국인을 대상으로 한 다양한 선행연구들을 검토하고 한국음식 30선을 선정하여 <Table 3>에 나타내었다. 주식류 중에 밥류는 비빔밥과 김밥 2종이 선정되었으며, 국수/만두류는 물냉면, 국수장국, 만두 및 떡국으로 4종이 선정되었다. 부식류 중에 국/탕류는 미역국, 육개장, 삼계탕, 곰탕, 설렁탕 및 갈비탕까지 6종이 선정되었고, 찌개/전골류는 된장찌개, 김치찌개, 순두부찌개, 해물탕, 매운탕 및 닭볶음탕까지 6종이 선정되었다. 구이류는 불고기, 갈비구이 및 삼겹살구이 등 3종이 선정되었으며, 찜류는 갈비찜이 선정되었고, 볶음류는 떡볶이와 잡채 2종이 선정되었으며, 전류와 튀김류는 해물과전과 닭강정이 각각 선정되었다. 나물류는 고사리나물, 시금치나물 및 도라지나물을 포함하는 삼색나물 1종이 선정되었고, 김치류는 배추김치와 깍두기 2종이 선정되었다. 음청류는 식혜 1종이 선정되었다. 본 연구에서 선정된

<Table 1> Review regarding recognition and preference of Korean food

Research area	General characteristics				Research method			Results	Reference	
	Recognition	Preference	Respondents (N)	Age (years)	Gender ratio (M:F)	Nationality	Residence of country			Survey
O	O	612	20-49	302:310 (M:F)	Japan and China	Japan and China	O		Japanese preferred in the order of jeon, bulgogi, kimchi and samgyetang. Chinese preferred in the order of kimchi, bibimbap, bulgogi and doenjang jjigae.	Han et al. (2017)
O	O		All		China, Japan and USA	China, Japan, USA			Americans prefer <i>bulgogi</i> , <i>samgyetang</i> , <i>kimchi</i> , <i>bibimbap</i> , etc. Japanese prefer <i>bibimbap</i> , <i>bulgogi</i> , <i>galbi</i> , <i>kimchi</i> , etc. Chinese prefer <i>bulgogi</i> , <i>bibimbap</i> , <i>kimchi</i> , <i>galbi</i> , etc.	Hong et al. (2009)
O	O	306	All	124:182	China	China	O		Meat foods (<i>so-galbi</i> , <i>dak-galbi</i> , <i>jang-jorim</i>) were relatively high in terms of preference in both Korean-Chinese and Chinese students. Moreover, Chinese students preferred Korean traditional foods (<i>siyeonggwa</i> , <i>yukgwa</i> , <i>gangjeong</i>). In Korean-Chinese students, Korean representative traditional foods (<i>kimchi</i> , <i>jangajji</i>) and Korean traditional holiday foods (<i>tteokguk</i> , <i>mandu-guk</i>) were relatively low in terms of preference.	Hong (2017)
O	O	203	<60	142:61	China, America, Japan, Canada, Southeast Asia and Europe	S. Korea	O		<i>Bulgogi</i> and <i>kimchi</i> were the most popular menu that they had been tried in their country and <i>bibimbop</i> , <i>kalbi</i> , Korean dumpling, <i>samgaetang</i> and <i>chapchae</i> were following.	Chang & Cho (2000)
O	O	167	All	90:77	China	S. Korea	O		The recognition and preference of Korean food menu were significant in <i>bibimbap</i> , <i>tteokguk</i> , <i>doenjang jjigae</i> , <i>kimchi jjigae</i> , <i>dleokbokki</i> , <i>japchae</i> , <i>baechukimchi</i> , and <i>ggakdagi</i> ($p<0.001$), as well as <i>jeonbokjuk</i> , <i>bibinguksu</i> , <i>soegalbijjim</i> , <i>doejigalbijjim</i> , <i>dakgalbijjim</i> , <i>saengseomaeuntang</i> , <i>gontang</i> ($p<0.01$), <i>hobakjuk</i> , <i>bulgogi</i> , and <i>dakdoritang</i> ($p<0.05$).	Jung & Jeon (2011)
O	O	168	20-50	105:63	Japan	S. Korea	O		Japanese preferred <i>bibimbop</i> , <i>samgyetang</i> , <i>bulgogi</i> , <i>naengmyeon</i> .	Kim (2004)
O	O	686	All	340:346	USA, Canada, China, Japan, Europe, Southeast Asia and other	S. Korea and Visitor of S. Korea	O		The most recognized Korean foods among foreigners were <i>bibimbop</i> , <i>kimchi</i> , <i>bulgogi</i> , <i>galbi</i> and <i>samgyetang</i> . The most preferred Korean foods were <i>bibimbop</i> , <i>kimchi</i> , <i>bulgogi</i> , <i>galbi</i> and <i>ramyeon</i> by foreign visitors and <i>bulgogi</i> , <i>bibimbop</i> , <i>galbi</i> , <i>samgyetang</i> and <i>kimchi</i> by foreign residents.	Kim et al. (2004b)
O	O	127	20	64:63	USA and S. Korea	USA	O		New Yorkers prefer <i>bulgogi</i> , <i>bibimbop</i> , <i>kimchi</i> and <i>galbitang</i> . Koreans in New York prefer in the order of <i>galbi</i> , <i>bibimbop</i> , <i>bulgogi</i> and <i>kimchi</i> .	Kim et al. (2011)

<Table 1> Review regarding recognition and preference of Korean food (continued)

Research area	General characteristics				Research method			Results	Reference	
	Recognition	Preference	Respondents (N)	Age (years)	Gender ratio (M:F)	Nationality	Residence of country			Survey
O	O	128	All	83:45	America, Asia and others	USA	O		The 20.2% of consumers selected <i>kimchi-jjigae</i> as the best-known Korean <i>jjigae</i> .	Kim et al. (2014c)
O	O	250	>20	136:114	China	S. Korea	O		The recognition of Korean food were <i>kimchi</i> , <i>bulgogi</i> , <i>samgyetang</i> , and <i>bibimbop</i> . The preference of Korean food were <i>bulgogi</i> , <i>bibimbop</i> , <i>kimchi</i> , <i>samgyetang</i> , and <i>kimbop</i> .	Kweon & Yoon (2006)
O	O	295	18	120:175	China, Japan, Asia, America and Europe	S. Korea	O	O	Chinese and other Asian participants preferred <i>galbitang</i> and <i>samgyetang</i> , while Japanese preferred <i>peajeon</i> , <i>galbitang</i> and <i>japchae</i> , and Western participants preferred <i>galbitang</i> , <i>mandu</i> and <i>bibimbop</i> .	Lee et al. (2010a)
O		117	30-69	15:102	S. Korea	S. Korea	O		Most items in the three dish groups 'Seasoned vegetables, cooked (<i>Namul/Suk-cha</i>)', ' <i>Kimchi</i> ', and 'Salt-fermented foods (<i>Jeotgal</i>)' showed high perception rates of Han-sik, with a higher than 90% positive response.	Lee et al. (2012b)
O	O	101	All	41:60	Korea-America, Japan, China, Other Asia, Europe, Mexico and Others	Mexico	O		The participants preferred <i>bibimbop</i> , <i>bulgogi</i> , <i>galbi</i> , <i>seolleongtang</i> .	Lee et al. (2014)
O	O	144	All	57:87	Eastern and Western countries	S. Korea	O		Beef <i>Bulgogi</i> , (Korean) fruit, beef ribs, pork ribs, and grilled pork belly in order were foreigners' favorite foods.	Park et al. (2012a)
O	O	79	20	24:55	S. Korea	S. Korea	O		The representative food was <i>kimchi</i> and favorite Korean foods were <i>kimchi</i> , <i>bulgogi</i> , <i>bibimbop</i> , <i>galbijjim</i> , etc.	Park et al. (2014b)
O	O	294	20	0:294	China, Japan, Vietnam and others	S. Korea	O		The participants preferred <i>bibimbop</i> , <i>japgokbop</i> , <i>kimchi-jjigae</i> , <i>samgyetang</i> , <i>galbitang</i> , <i>bibimbop</i> , <i>galbi</i> , etc.	Song & Kang (2018)
O	O	157	<50	91:66	Europe, Asia, America & Australia	S. Korea	O		Asian people liked diverse cuisines including <i>bulgogi</i> , <i>galbi</i> , <i>kimchi</i> , <i>dubu doenjangchige</i> , and <i>samgaetang</i> , while European and Oceanian people liked <i>bulgogi</i> , <i>galbi</i> , and <i>bibimbop</i> .	Yoon (2005)
O	O	219	All	104:115	Europe, Oceania, Asia, Africa and North America	Visitor of S. Korea	O		The representative food was <i>kimchi</i> , <i>bibimbop</i> , <i>bulgogi</i> but the most favorite food was <i>bibimbop</i> , <i>kalbi</i> , <i>bulgogi</i> in order.	Yoon & Park (2013)

<Table 3> List of 30 Korean dishes

Main category	Category	Dish
Main dishes	Cooked rices	<i>Bibimbab, Kimbab</i>
	Noodles	<i>Mul-naengmyeon, Guksujanngguk</i>
	Dumplings	<i>Mandu</i>
	Sliced rice cake soup	<i>Tteokguk</i>
Side dishes	Soups	<i>Miyeokguk, Yukgaejang, Samgyetang, Gomtang, Seolleongtang, Galbi-tang</i>
	Stews	<i>Doenjang-jjigae, Kimchi-jjigae, Sundubu-jjigae, Haemultang, Maeuntang, Dak-bokkeum-tang</i>
	Grilled foods	<i>Bulgogi, Galbi-gui, Samgyeopsal-gui</i>
	Braised food, Steamed foods	<i>Galbi-jjim</i>
	Stir-fried foods	<i>Tteokbokki, Japchae</i>
	Pan-fried foods	<i>Haemul-pajeon</i>
	Fried foods	<i>Dak-gangjeong</i>
	Seasoned vegetables	<i>Samsaek-namul(Gosari-namul, Sigeumchi-namul, Doraji-namul)</i>
	Kimchies	<i>Baechukimchi, Kkakdugi</i>
	Drinks	Beverages and teas

한국음식들 중 김밥을 제외한 선정된 음식은 한식 분야 전문가들의 한국 음식 인식률에 대해 연구한 Lee et al. (2012b) 결과에서 90% 이상을 차지한 음식들로 구성되었고, 김밥의 경우에도 50-74% 전문가들이 한식으로 인식하는 것으로 보고되었다. 또한, 서울 경기지역 성인의 한국음식 인식도 조사를 수행한 Park et al. (2012b)의 연구에서도 선정된 음식 중 김밥을 제외한 모든 메뉴들에 대해 90% 이상이 한국음식으로 응답하였다고 조사되었다. 김밥은 Lee et al. (2012b)과 동일하게 50-74% 사이로 나타나 한국음식 인식률이 조금 낮은 것으로 나타났다. 이와 유사한 음식인 김초밥이 있어서 그러한 경향을 보였지만 50% 이상의 전문가와 서울 지역 대상자들이 한식으로 인식하고 있으며, 한국의 여러 음식점에서 쉽게 구매하여 먹을 수 있고, 조리법 역시 한국에서 많이 사용되는 조리방법을 사용하여 만드는 것으로 보아 한국음식으로 판단되어 본 연구에서는 한국음식 30선에 포함시켰다.

3. 한국음식 30선의 재료와 조리방법

선정된 한국음식 30선의 재료 및 조리방법에 대하여 <Table 4>에 제시하였다. 한국음식의 재료는 일반적이고 상용화된 문헌을 참고하여 조리 이용성을 높이는 재료들로 구성하였으며, 조리의 편리성을 위해 일반 재료와 양념장 재료를 따로 분리하여 제공하였다. 한국음식의 특징이자 장점은 다양한 재료들을 선택하여 음식에 첨가할 수 있으며, 사용되어지는 재료에 따라 맛과 기호도를 증가시킬 수 있다. 조리방법은 재료 손질, 조리 순서 및 섭취 방법까지 자세히 기록하였고(RDA 2008; KFF 2014), 한국음식은 찌기, 볶기, 데치기, 삶기, 무치기, 끓이기, 조리기 등의 조리법이 적용되므로 재료의 특성에 맞는 조리가 가능하다.

4. 한국음식 정보: 주식류

1) 밥류

(1) 비빔밥

비빔밥은 밥 위에 볶은 고기 또는 육회와 다양한 나물과 채소 등을 얹어 고추장과 참기름을 첨가해 함께 비벼 먹는 음식이며, 지역과 계절에 따라 다양한 재료로 조리할 수 있는 한국 음식이다(RDA 2008; KFF 2014). 특히, 전북지역의 전주비빔밥이 대중적으로 널리 알려져 있고, 500년 전부터 역사서에 기록될 만큼 오랜 역사를 지니면서 우리 조상들과 함께해 온 음식이다(Chung 2015). 국내를 비롯해 전 세계적으로 많은 사람들에게 의해 섭취되고 있는 주식류의 메뉴이며, 한식의 우수성 및 세계화에 가장 적합한 음식이라 할 수 있다(Kim et al. 2013; Chung et al. 2016).

비빔밥과 비빔밥 재료에는 풍부한 식이섬유와 다양한 필수아미노산, 각종 비타민, 이소플라본, 철분, 칼슘, ferritin, 카르니틴 및 GABA와 ornithine 등의 특수 아미노산이 함유되어 비빔밥의 기능성을 향상시켰다(Oh et al. 2013). 또한, 비빔밥에 포함된 phytochemicals이 알레르기를 억제시키고, 생리활성 물질에 의한 각종 면역계 강화 등에 효과를 동물실험을 통해 확인하였고(Kim et al. 2013b), 비빔밥의 ethanol 추출물에 대한 DPPH 수소공여능과 아질산염 소거능 등의 항산화 활성이 높게 측정되었다(Kim et al. 2004c). 임상실험에서 비빔밥을 섭취하였을 때에 혈중 중성지방 농도가 낮아졌고, 5대 영양소가 고루 함유된 음식이다(KFRI 2017).

(2) 김밥

김밥은 저렴하면서 장소와 시간에 구애받지 않으며, 식사 대응으로써 누구나 간편하고 자유롭게 섭취 할 수 있는 음식이다. 흰밥을 참기름과 소금으로 간을 해 김 위에 얇게 펴

<Table 4> Ingredients and recipe of Korean dishes

Food	Ingredients	Cooking method	Reference
<i>Bibimbap</i>	rice, water, spinach, bean sprouts, onions, carrots, beef, bellflower, beef, eggs, salt, oil	Wash the rice and cook it. Blanch the bean sprouts and spinach and season them respectively. Slice the carrots and onions and fry each. Season the bracken and bellflowers with salt and fry each, and chop the beef and season with seasoning. Put oil in a pan, fry eggs, and make red pepper paste seasoning with the amount of ingredients. Finally, put the rice and all the ingredients, topped with fried eggs, and seasoned red pepper paste.	RDA (2008)
<i>Kimbab</i>	White rice, salt, sesame oil, grilled seaweed, minced beef, pickled radish, cucumber, carrot, egg, cooking oil Meat sauce: soy sauce, sugar, chopped green onion, minced garlic, pepper powder Sweet Vinegar: Water, Sugar, Salt, Vinegar	Added salt and sesame oil to the rice, mix and cool. Minced beef is marinated in seasoning for 20 minutes and fry in a pan. Cut pickled radish and cucumber into long slices, make sweet candle water, soak the cucumber for about 30 minutes, pickle it slightly, and then remove moisture. Slice the carrots, add a little salt, fry in a pan, and cool. Add a little salt to the egg, mix it, put it in a heated pan, cook it, and cut it long. Put the smooth part of the seaweed down. Place the seasoned rice in the center of the seaweed, leaving 1/4 of the top of the seaweed, and spread the rest of the seaweed. Place beef, cucumber, pickled radish, egg and carrot in the middle of the rice. Roll the seaweed from the inside and cut it into appropriate size.	KFF (2014)
<i>Mulnaengmyeon</i>	Buckwheat noodles, radish, egg, cucumber, vinegar, sugar, salt, sesame salt, mustard Broth: Beef (brisket), water, green onion, garlic, salt	Put the beef in water and simmer over medium heat. When the meat is half cooked, add green onions and garlic and boil again. When it cools, remove the fat and season with salt. Slice the meat thinly, slice the cucumber diagonally, and thin the radish. Add sugar, vinegar, and salt along with the cucumber. Boil eggs and cut them in half. Boil buckwheat noodles without clumps, rinse them, put them in a bowl, pour a generous amount of broth, and put radish, cucumber, boiled meat, and eggs on top and sprinkle sesame seeds.	RDA (2008)
<i>Guksujangguk</i>	Noodles (somyeon), green pumpkin, dried shiitake mushroom, egg, salt, cooking oil Shiitake mushroom seasoning: Soy Sauce, Sugar noodle soup: anchovy, water, salt, minced garlic	Boil anchovies and dried shiitake mushrooms to make a broth, slice the green pumpkin, lightly pickle in salt and fry in a pan. Slice the shiitake mushrooms, season with sugar and soy sauce, and fry. Boil the noodles, put them in a bowl, pour hot noodle soup, and top with the garnished green pumpkin, eggs, and stir-fried shiitake mushrooms.	RDA (2008)
<i>Mandu</i>	Dumpling Skin: Flour, Water Salt Dumplings: pork (sirloin), tofu, vermicelli, kimchi, minced garlic, minced green onion, salt, sesame oil, pepper powder	Add water and salt to flour and knead to make dumpling skin. Chop the pork finely, crush the drained tofu, boil and chop the vermicelli, rinse the kimchi in water and chop it. Add salt, chopped green onion, chopped garlic, sesame oil, and black pepper to the prepared ingredients, and mix well to form dumplings. Just before eating, steam the dumplings in a steamer.	RDA (2008)
<i>Theogguk</i>	Rice cake, egg, beef (brisket), water, leek, minced garlic, soy sauce, salt, sesame oil	The cooking method is, after removing the blood from the beef, boil it in chunks. Put the rice cake in water and boil it, add the egg, green onion, and minced garlic, season with salt and soy sauce, and add sesame oil at the end.	RDA (2008)
<i>Miyegguk</i>	Dry seaweed, beef (brisket), water, minced garlic, soy sauce, sesame oil, salt	Soak the dried seaweed in water, cut it into suitable size, and mix with a little soy sauce for soup. Finely chop beef, add sesame oil and minced garlic to a pan, and stir-fry the cut seaweed. Pour water into a pan fried beef and seaweed, boil thoroughly, and season with salt and soy sauce for soup.	RDA (2008)
<i>Yukgaejang</i>	Beef (brisket), green onion, radish, bracken (boiled), bean sprouts (boiled), taro (boiled), water, minced garlic, soup soy sauce, red pepper powder, pepper powder, red pepper oil	Boil the beef in chunks, add green onions, boiled bracken, boiled taro and radish to the beef broth, boil thoroughly, and then add bean sprouts and boil. Season with red pepper powder, black pepper powder, minced garlic, and red pepper oil, and season with soy sauce.	RDA (2008)

<Table 4> Ingredients and recipe of Korean dishes

Food	Ingredients	Cooking method	Reference
Samgye-tang	Chicken (young chicken), glutinous rice, ginseng (fresh ginseng), jujube, garlic, water, chopped green onion, salt, pepper powder	Divide the tail side of the chicken a little, remove the intestines and blood vessels, and wash thoroughly to drain the water. Wash glutinous rice, soak it in water, and put soaked glutinous rice, jujube, fresh ginseng, and garlic in the stomach of the chicken, and tie the cracked area with a thread or toothpick to fix it. Put the chicken in a pot, and when the broth boils, turn down the heat and simmer slowly. When ingested, serve with chopped green onions, salt and pepper.	RDA (2008)
Grom-tang	Beef bone, beef (brisket), water, chives, minced garlic, salt, pepper powder	Soak the beef bones in cold water to drain the blood, then pour water into a pot and simmer over low heat until white broth comes out. While boiling, remove any impurities and outer oil, and add the beef chunks to a boil. When the meat is finished, take it out and slice it thinly. Serve with salt, pepper powder, chives, and minced garlic when ingested.	RDA (2008)
Seolleong-tang	Beef head, beef feet, beef bone, brisket, ginger, whole garlic, water, green onion, salt, pepper powder, red pepper powder	Prepare beef head, beef feet, and beef bones, wash them thoroughly, soak them in cold water to drain the blood, and remove them. Boil water in a large pot, add beef head, beef bones, and beef feet, and when it boils, discard the water. Repeat the process twice. Put brisket, garlic, and ginger together to boil and remove the oil from the top. When the meat is moderately soft and the broth comes out, the meat is removed, the broth is cooled, and the remaining oil is removed. Slice the brisket thinly, and remove the meat attached to the bone. When ingested, serve with salt, pepper powder, red pepper powder, and green onions.	RDA (2008)
Galbi-tang	Seasoning: Soy sauce, salt, chopped green onion, minced garlic, sesame oil, pepper Beef ribs, radish, water, green onion, whole garlic, egg, salt, soy sauce	Cut the ribs into pieces and put them in cold water to drain the blood. Put the ribs in a pot and boil for a long time. In the middle of boiling, put the radish whole, cut the garlic and green onions into large pieces, and remove the oil and bubbles from the top. When the meat and radish are soft, take it out and cool the broth to remove the remaining oil. Cut the ribs and cut the radish and season with seasoning. Boil the yolk and white zidane with an egg, and boil the broth with seasoned ribs and radish when boiling again. When ingested, season with soy sauce or salt. Cut the ribs into pieces and put them in cold water to drain the blood. Put the ribs in a pot and boil for a long time. In the middle of boiling, put the radish whole, cut the garlic and green onions into large pieces, and remove the oil and bubbles from the top. When the meat and radish are soft, take it out and cool the broth to remove the remaining oil. Cut the ribs and cut the radish and season with seasoning. Boil the yolk and white zidane with an egg, and boil the broth with seasoned ribs and radish when boiling again. When ingested, season with soy sauce or salt.	RDA (2008)
Doenjangjigae	<i>Naengi</i> (shepherd's purse), <i>Darlae</i> (wild rocambole), potato, green pumpkin, onion, <i>doenjang</i> (bean paste), green onion, anchovy, green pepper, water, red pepper paste, red pepper powder	Wash and clean the <i>naengi</i> and <i>dallaee</i> , pour water into a pot, put anchovy in the soup, and then remove the bean paste, red pepper paste, and red pepper powder. Then put green pumpkins, potatoes, onions, green onions, and green peppers to a boil first, then put the <i>naengi</i> and <i>dallaee</i> at the end and boil.	RDA (2008)
Kimchi Jjigae	<i>Baechu kimchi</i> , pork (sirloin), tofu, green pepper, onion, water, green onion, minced garlic, red pepper powder, cooking oil, salt, soy sauce	Put the pork and kimchi in oil and stir-fry, then add water to boil. Add leek, onion, tofu, red pepper powder, minced garlic, green onion and green pepper and boil. When ingested, season with soy sauce or salt.	RDA (2008)
Sundubujigae	Soft tofu, oyster mushroom, pork (sirloin), cabbage kimchi, green pepper, red pepper, green onion, water, red pepper powder, sesame oil, minced garlic Pork seasoning: salt, minced garlic, minced ginger	Season the pork with minced garlic, salt, and minced ginger, and fry in sesame oil in a pan. Add finely chopped kimchi and fry together, then add water and boil. When the soup boils, add soft tofu and boil again. During boiling, add oyster mushrooms, green onions, green peppers, and red peppers. Add chopped garlic and red pepper powder and boil again, season with salt.	RDA (2008)

<Table 4> Ingredients and recipe of Korean dishes (continued)

Food	Ingredients	Cooking method	Reference
Haemul-tang	Crab, octopus, squid, shrimp, clam, radish, green pumpkin, garland chrysanthemum, onion, green pepper, red pepper, green onion, water, red pepper paste Seasoning: Minced garlic, red pepper powder, salt, minced ginger	Put red pepper paste in boiling water, add radish, boil, add crab, octopus, squid, shrimp, and clam, add green pumpkin, onion, green onion, green pepper, and red pepper.	RDA (2008)
Maeutang	Croaker, radish, tofu, green onion, green pepper, water, minced garlic, red pepper powder, salt, soy sauce, red pepper paste Chicken, potato, carrot, onion, red pepper, water, green onion Seasoning: Cheongju(cooking liquor), salt, pepper powder	Put radish, green pepper, green onion, red pepper paste, minced garlic, and soup soy sauce, cover and cook lightly. When the seasoning is well mixed, pour water and boil. When the radish is cooked, put the croaker, tofu, and red pepper powder to boil, and season the broth with salt.	RDA (2008)
Dakbokkeumtang	Spicy sauce: red pepper powder, red pepper paste, soy sauce, cheongju, sugar, starch syrup, chopped green onion, chopped garlic, chopped ginger, sesame salt, sesame oil, pepper powder Beef (sirloin), carrot, onion, cooking oil, green onion	Blanch the chicken in boiling water, put the chicken in a pan, add half the seasoning, pour water and boil. When it boils, add potatoes, carrots, and the rest of the seasoning, then add onions, green peppers, and red peppers to a boil.	KFF (2014)
Bulgogi	Meat seasoning: soy sauce, pear, minced garlic, sugar, sesame oil, sake, sesame salt, pepper powder Beef ribs	Pears are ground on a grater to make juice, and seasoned with minced garlic, chopped green onions, soy sauce, sugar, sesame oil, sake, sesame salt, and pepper powder. Mix the meat, carrots, onions, and green onions in half to the seasoning. Put a little cooking oil in a pan and fry the vegetables and meat marinated in seasoning, then add the remaining vegetables until the meat is cooked.	RDA (2008)
Galbi-gui	Seasoning: Soy sauce, pear juice, sugar, minced garlic, minced green onion, sesame oil, sesame salt, black pepper Pork (pork belly) Oil sauce: salt, sesame oil	Make seasoning and put it between the ribs, mix well, and let it boil. Put the seasoned ribs on the grill and bake it to the extent that it is sticking to the bones.	RDA (2008)
Samgyeobsalgui	Beef ribs, water, radish, carrot, dried shitake, egg, ginkgo, pine nuts Seasoning: Soy sauce, pear juice, sugar, chopped green onion, chopped garlic, sesame oil, sesame salt, pepper powder Rice cake for tteokbokki, fish cake, water	Grill pork belly in a heated pan, and serve with oil sauce when eating. Soak beef ribs in cold water, drain the blood, and boil it lightly in water. Collect the broth separately and remove the oil. Put the boiled ribs in a pot and make seasoning, mix only 70% of the ribs evenly, add a little stock and boil over medium heat. When the ribs are cooked, add boiled radish, shitake mushrooms, and carrots, and add the remaining seasoning and stock and steam slowly over low heat. When the ribs and vegetables are cooked, add ginkgo and boil more. When eating, put pine nuts and eggs on top and eat them together.	RDA (2008)
Tteogbokki	Seasoning: red pepper paste, soy sauce, sugar, starch syrup	Pour water into the pan and add seasoning to loosen it well. When it boils, add rice cake and boil while stirring so that it does not stick, add fish cake and boil until the broth is thick.	KFF (2014)

<Table 4> Ingredients and recipe of Korean dishes (continued)

Food	Ingredients	Cooking method	Reference
Jabchae	Vermicelli, pork (sirloin), spinach, shiitake mushrooms, carrots, onions, cooking oil, sesame seeds, salt Spinach seasoning: sesame oil, salt Pork seasoning: soy sauce, sugar, sesame oil, minced green onions, minced garlic, pepper powder Vermicelli seasoning: soy Sauce, sesame Oil, sugar	Blanch the spinach to dry it, and mix with salt and sesame oil. Soak the vermicelli and boil it in boiling water, and the pork is marinated in seasoning. Put cooking oil in a pan, add onion, carrot, and shiitake mushrooms, add salt, and fry, and stir-fry with pork. Put cooking oil in another pan and stir-fry the vermicelli in the pan, sprinkle with sesame oil, sugar, soy sauce, stir-fry onion, shiitake mushrooms, carrots, pork, spinach, and sprinkle with sesame seeds.	RDA (2008)
Haemulpajeon	Green onion, leek, clam, oyster, squid, cooking oil Dough: flour, water, eggs, salt	Mix the flour and water, mix the egg, sprinkle with salt and stir to make a dough. Dip the green onions and leeks in the dough, put them neatly in a pan covered with cooking oil, put clams, oysters, and squid on top, and then pour the dough and eggs into it and cook until golden.	KFF (2014)
Dakgangjeong	Chicken thigh, salt, sake, peanut, flour, fried oil Fried dough: flour, egg, water Chicken gangjeong seasoning: Gochujang, soy sauce, tomato ketchup, sugar, starch syrup, water	Add salt and cheongju to the chicken leg, mix and marinate for 30 minutes, add flour, egg, and water to make a dough. Mix the flour with the chicken, then whisk the excess flour, apply the dough to the chicken and fry in oil. Add all the ingredients for chicken gangjeong seasoning such as red pepper paste and soy sauce, boil it, and mix fried chicken and ground peanuts in the seasoning.	KFF (2014)
Samsaeknamul	Bracken (soaked), water, cooking oil, sesame salt, sesame oil, soy sauce, chopped green onion, chopped garlic Spinach, salt, chopped green onion, chopped garlic, sesame oil, sesame salt	Soak the dried bracken in water and blanch it, then soak it in water to remove the taste. Drain and add soy sauce, chopped green onions, chopped garlic and sesame oil. Put spinach and salt in boiling water, lightly blanch, rinse in cold water and squeeze the water. Add all the seasoning and mix until well.	RDA (2008)
Baechu kimchi	Chinese cabbage, radish, mustard leaves, parsley, chives Kimchi seasoning: minced garlic, minced ginger, salted shrimp, salted anchovy, red pepper powder, sugar, salt	Peel the bellflower, boil in salted water, and soak in cold water to remove bitterness. Drain the water, mix with all the seasonings, fry in a pan, pour water, and boil until the broth soaks in the bellflower. Cut the cabbage, soak it in salt water, and pickle it overnight. Drain the cabbage well and fill it evenly between the cabbage leaves.	RDA (2008)
Kkagdugi	Radish, mustard leaves, chives, parsley, onion, red pepper powder Seasoning: Salted anchovy, salted shrimp, minced green onion, minced garlic, minced ginger, salt, sugar	Cut the radish into cubes and mix with red pepper powder to color. Mix all ingredients and dyed radish, season with sugar and salt.	RDA (2008)
Sik-hye	Rice, malt powder, sugar, ginger, pine nuts, water	Dissolve malt powder in lukewarm water and leave it as it is until there is more water. Non-glutinous rice is soaked in water and steamed evenly in a steamer. Pour the top water of malt water over the hot rice, put it in a warm rice cooker, leave it at a warm temperature for several hours, and then remove the rice grains from the top with a mesh and rinse them in cold water. Transfer the remaining water to a pot, boil it with minced ginger and sugar, and cool it. When ingested, add pine nuts to the picked rice grains and sikhye soup.	RDA (2008)

서 고기와 다양한 채소 등을 넣고 말아 한입 크기로 먹을 수 있다(KFF 2014). 집(가정), 고속도로 휴게소, 편의점, 분식점, 도시락 전문점 등에서 소비자의 선호도가 높은 메뉴 중 하나이며, 요리 재료를 개인의 취향에 맞게 선택하여 조리할 수 있다는 장점도 있다(Lee et al. 2000; Kim & Bae 2019). 또한, 요즘 문제로 대두되는 쌀 소비량 감소에 따른 대처 방안으로 쌀을 이용한 편의식품 개발 메뉴 중 김밥이 적이라 할 수 있겠다(Park et al. 2016b). 이렇듯 김밥은 가장 대중적이면서 접근성과 편의성이 우수한 음식으로 자리 잡고 있다.

김밥과 김밥 재료에는 식이섬유와 베타카로틴이 다량 함유되어 있는데 주재료로 사용되는 김은 풍부한 식이섬유, 칼슘, 단백질, 다중불포화지방산인 EPA, 타우린, 비타민류, 베타카로틴 및 무기질로 인하여 골밀도 증가, 항암효과, 콜레스테롤 저하, 심질환 완화 등의 효능을 가지고 있다(Park et al. 2000). 또한, 소고기와 계란을 첨가하기 때문에 단백질 권장량이 높아지고 균형 잡힌 열량구성비를 갖게 된다고 하였다(Lee et al. 2000).

2) 국수류

(1) 물냉면

물냉면은 동치미 국물 또는 육수를 차갑게 만들어 먹는 면 요리로써 여름철에 자주 먹는 적인 한국음식 중 하나이며, 면은 메밀, 찹 및 밀가루 등을 첨가하여 가는 면을 뽑아 육수와 함께 만들고, 계란, 편육, 오이, 무채, 배채, 김치 등의 다양한 고명을 올려 먹는다. 이러한 물냉면은 근래 시판 가공 냉면이 출시되어 냉면의 판매량은 점차 증가하고 있는 추세이다(KFF 2014; Lee et al. 2016). 냉장고 등의 시설 보급화로 냉면은 이제 사계절 모두 먹을 수 있게 변화되었고, 구이류가 많은 한국음식의 후식으로써 깔끔한 뒷맛을 즐기는 것이 일반적이 되었다(Kim et al. 2004a).

냉면의 육수에 사용되는 동치미는 발효식품으로써 무를 주 재료로 사용하여 물속에서 발효시켜 달콤하고 새콤한 맛을 내는데, 단맛은 무에서 우리나라 당의 영향이고, 신맛은 유산균이 당을 발효시켜 만든 것이다(Ann 2001). 젓산을 비롯하여 유기산과 이산화탄소가 만드는 국물의 탄산미와 독특한 맛이 특징인 음식이다(Seo et al. 2011).

면을 만들 때 자주 쓰이는 메밀은 아미노산과 미네랄로 구성되며, 단백질 함량이 높은 재료이면서, 폴리페놀 화합물인 rutin을 함유하고 있다(KFRI 2017). 메밀은 ABTS와 DPPH 라디칼 소거능의 항산화 능력과 NO 생성 억제 등의 항염 효과도 있는 것으로 알려져 있다(Kang 2014).

(2) 국수장국

국수는 고려시대부터 먹었던 것으로 조사되었고, 주로 제사 때나 절에서 많이 이용하던 음식이라고 기록되어 있다. 또한, 조상들은 잔치 때마다 국수를 먹었고, 돌잔치 때 돌잡

이 물건이었거나 회갑연 잔치에도 장수하라는 의미로 국수를 올렸다고 한다(KFRI 2017). 경제 수준이 증가함으로 식품을 저장, 대량 생산할 수 있는 기술 향상과 유통의 상용화로 이어지면서 식품산업이 발달하게 되어 국수 및 면류의 소비가 늘고 있다(Choi 2011).

국수는 곡류의 분말이나 녹말 등을 원료로 하여 성형, 열처리 및 건조를 한 것이며, 국수는 다양한 재료를 혼합하여 만들어 기능적 성분을 증가 시킬 수 있는 활용성 높은 메뉴이다(Kim 2017). 고기를 우려낸 장국에 가늘고 길게 뽑은 면을 삶아 오색 고명과 함께 얹어 먹는 국수장국이 있고, 멸치와 건버섯 등을 넣어 국물을 만든 잔치국수가 일반적인 국수로 알려져 있다(RDA 2008; KFRI 2017). 이러한 국물 등을 제조할 때 쓰이는 재료들로부터 영양학적 가치가 있는 비타민, 무기성분, 단백질 등이 용출된다고 조사되었고, 조리 조건과 재료의 함량을 섭취자의 기호에 따라 조절 할 수 있다(Kim et al. 2013c). 또한, 콩을 간 국물과 함께 먹는 콩국수, 해산물 등을 첨가한 국물과 반죽한 면을 썰어 만든 칼국수, 풍미를 증가시키기 위하여 쌀가루로 만든 쌀국수, 새콤달콤한 양념장을 곁들여 먹는 비빔국수 등의 다양한 국수 요리 등을 국내 및 국외에서 많이 섭취되고 있다.

3) 만두류

(1) 만두

만두피를 만들어 채소, 고기, 두부 등의 소를 넣어서 빚어 익혀 먹는 음식이다. 만두의 역사는 중국에 기원을 두어 우리나라는 고려시대에 최초로 보급되었고 귀한 손님들에게 대접하는 음식으로 기록되어 있다. 1950년대 이후로 밀이 수입되면서 밀가루로 만든 만두가 대중화되었고 1980년대 이후에는 냉동만두 등의 출시로 소비자의 수요가 급속히 확대되었으며 현재까지도 많이 소비되는 메뉴 중 하나이다. 명절이나 특별한 날에만 가정에서 만들어 먹던 음식에서 근래에는 다양한 형태로 많은 대중들에게 즐겨 먹는 음식으로 자리 잡게 되었다. 시판되고 있는 만두 종류는 교자만두, 물만두, 군만두, 포자만두, 왕만두 등으로 세분고급화되고 있기 때문에 소비자들의 선택의 폭이 많다는 것도 만두 소비 증가의 요인 중 하나이다. 또한, 만두는 소비자들의 건강에 대한 관심에 발맞추어 채식주의자들을 위한 야채 만두, 얼리지 않는 고기와 생야채 등을 원료로 만든 고급 만두 등의 제품 개발과 간식의 개념으로써 간편식 형태의 만두가 편의점, 학교, 도시락, 로드샵 등에서 판매되고 있다(Kim et al. 2009b).

만두소에 첨가되는 주된 재료 중에 두부는 대두를 이용한 가공식품이며 수분 함량과 소화율이 높고, 단백질, 불포화 지방산, 라이신, 사포닌, 이소플라본 등이 다량 함유되어 있는 식품이다. 두부는 생리활성 물질 등에 의한 항암, 항산화 효과 등이 있기 때문에 만두의 소로 첨가됨으로써 기능성 효과를 높일 수 있다(Chung 2010).

만두에 김치를 추가해서 넣은 김치만두는 발효음식의 기능성 성분들이 만두에 함유되기 때문에 영양적으로 이로우며, 고기의 이취를 잡아주고, 식감과 풍미를 향상 시켜주는 등의 다양한 우수성이 더해진다(Lee et al. 2012a).

4) 떡국

(1) 떡국

떡국은 멥쌀을 가루 내어 떡을 찌고 떡메로 쳐서 손으로 길게 늘여 만든 가래떡을 얇게 썰어 고기나 해물 육수에 함께 넣고 끓인 뒤 고명을 얹어 먹는 음식이다. 떡 모양이 가늘고 희다고 해서 ‘장수’와 ‘순수’를 의미하므로 새해 첫 음식으로 떡국을 먹는 것이 풍습으로 자리 잡았다(KFF 2014; KFRI 2017). 떡은 우리 민족의 토속신앙과 농경의례에서 빼놓을 수 없는 음식이기 때문에 가장 전통성과 토착성이 깊은 고유 음식이다. 전통적으로, 책례음식, 성년례음식, 혼례음식, 제례음식 등의 통과례에 사용되는 음식이기도 했다. 떡은 첨가 재료를 다르게 하여 다양하게 만들 수 있으며 떡에 사용되는 재료들의 생리적 기능이 우수하므로 건강식품으로써도 손색이 없다(Shin & Sohn 2008; Kim et al. 2013a). 떡국은 적인 한 그릇 음식으로써 하루에너지 필요량의 적정비율을 차지한다고 하였다. 또한, 장국이나 만두소를 만들 때 사용되는 해산물과 고기 등은 우수한 단백질 급원으로써 조리 시 이용되고 있다(KFRI 2017).

5. 한국음식 정보: 부식류

1) 국/탕류

(1) 미역국

미역국은 마른 미역을 불려 굴, 홍합, 멸치 등의 해산물이거나 소고기 육수에 넣어 끓인 한국 음식이다. 미역은 고려시대부터 한국의 특산물로 사용되었다는 기록이 남아 있고, 영양적 특성을 적용하여 산모들이 출산 후 가장 많이 섭취하는 음식으로 사용되어 왔다. 또한 생일에 미역국을 먹는 것은 오랜 전통이며 된장국 다음으로 우리나라 국민들이 많이 찾는 국의 종류 중 하나이다(KFF 2014; KFRI 2017). 최근에는 레토르트 파우치 형태의 미역국과 즉석밥이 함께 제공되는 미역국밥 등이 시판되고 있으며, 편리하고 간편하게 섭취할 수 있기 때문에 국내외 소비자들의 호응을 끌어내고 있다.

무기질이 많은 해조류 중 하나인 미역은 요오드와 칼슘이 풍부하게 함유되어 있어 골격과 치아를 튼튼하게 하며 산후 자궁 수축과 지혈 작용, 갑상선 호르몬 생성 작용 등이 있다. 또한 중금속이 체내에 흡수되는 것을 억제하는 효과가 있는 점질 다당류인 알긴산(alginic acid)이 미역에 함유되어 있는데 콜레스테롤 저하, 항산화, 항염증, 혈압저하 및 당뇨예방에 탁월하다. 다량의 섬유질로 변비완화에 도움을 주며, 그 밖에 노폐물 배출을 통하여 혈액을 맑게 해주고 붓기 완화에 효과적이다(Choi et al. 2008; KFRI 2017).

(2) 육개장

육개장은 쇠고기를 삶아 잘게 뜯은 후 대파, 고사리, 숙주나물 등을 넣고 고춧가루와 고추기름을 첨가해 매콤하게 끓여 더운 여름에 먹던 음식이다. 삼복에 ‘개장’의 개고기 대신 쇠고기를 넣은 ‘육개장’을 만들어 먹기 시작하였고, 뜨겁고 얼큰한 맛으로 식욕을 증진시켜 주는 음식으로 알려지게 되었다(KFF 2014; Bae & Choi 2016; KFRI 2017). 오랜 시간동안 조리하면서 재탕이 용이하기 때문에 대량조리가 필요한 급식소, 휴게소, 결혼식장, 장례식장, 뷔페, 야식전문점, 도시락전문점, 한식전문점 등에서 자주 이용되는 음식이다.

육개장은 다양한 기능성 성분을 가지고 있는데, 쇠고기가 첨가되므로 동물성 단백질과 계절 야채에 의한 비타민, 무기질, 식이섬유, 베타카로틴, 탄수화물 및 지방을 가지고 있다(KFRI 2017).

육개장의 주재료인 토란대는 토란에서 자라는 줄기로서, 칼슘과 칼륨 등과 같은 무기질 함량이 높고 비타민류와 식이섬유도 풍부하다. 괴경인 토란도 토란대와 같이 다양한 무기질과 비타민이 함유되어 다양하게 식품 재료로 쓰이며, 구근류 중에서 수분함량이 높고 칼로리가 가장 낮아 영양면적으로 이용가치가 높다. 이러한 토란의 잎자루 형태인 토란대의 재배가 활발해지고 건조 방법을 통하여 저장성을 높임에 따라 국거리용으로 다양하게 이용되고 있는 한국음식의 소재이다(Park et al. 2016a).

숙주나물은 콩나물처럼 녹두를 발아시켜 재배한 것으로서 부식류 재료로 큰 비중을 차지한다(Cho et al. 2005). 육개장에는 데친 숙주나물이 첨가되는데 데친 숙주나물은 생 숙주나물보다 탄수화물 함량이 낮고 단백질 함량은 높으며, 비타민류인 베타카로틴도 더 많은 함량을 나타냈다(NIAS 2016). 숙주나물의 많은 기능성 성분들로 인한 육개장의 건강적 가치가 향상되고, 섭취 시 식감과 관능적 특성을 증가시키는 소재로서 이용되고 있다.

(3) 삼계탕

삼계탕은 선조들이 삼복을 이겨내는 보양식으로 섭취하였고, 인삼, 찹쌀, 밤, 마늘, 대추와 영계를 넣고 고아서 먹는 약선 요리이다(Seo 2011). 여름철의 보신 음식으로 알려져 있지만 지금은 사계절 내내 즐겨먹는 음식이 되었다. 통계자료에 의하면 1인용 삼계탕의 국내 시장 규모는 약 1조 6,500억원 수준이라고 하였고, 내국인뿐만 아니라 외국관광객들도 좋아하는 메뉴 중 하나이고, 약식동원(藥食同源)의 개념을 잘 나타내주는 음식이다(Hong & Lee 2017; KFRI 2017). 또한, 슬로우 푸드에 관심을 갖는 소비자들의 니즈를 충족시켜주는 메뉴로써 조리자의 정성과 시간을 함께 더하여 귀한 손님에게 대접하였던 고급스러운 이미지를 갖는 한국의 음식이다.

삼계탕 조리 시 함께 첨가되는 부재료들은 삼계탕의 영양

성분을 증가시켜주고, 고기의 비린 맛 제거 및 깊은 맛을 향상시켜주는 역할을 한다. 삼계탕의 주재료인 닭고기는 소고기와 돼지고기에 비해 칼로리는 낮고 불포화지방산, 필수지방산, 리놀렌산, 타우린 등이 더 많이 함유되어 있으며, 소화가 잘 되기 때문에 위가 약한 사람이나 노약자들이 섭취하기 좋은 육류이다(Seo 2011).

인삼에는 사포닌, 다당체, 항암성 폴리아세틸렌, 항산화성 페놀계 성분, 고미신, 산성펩티드 등이 함유되어 있다. 이러한 성분들은 인체의 항상성을 유지시키는 작용을 하는 강장약으로 쓰여지고 있으며, 뇌기능 향진, 항통증, 항암과 암예방, 면역기능 증강, 항당뇨, 간기능 향진, 혈압조절, 항피로, 항스트레스, 여성갱년기장애와 남성 성기능장애 개선, 후천성 면역결핍증 바이러스 증식 억제, 항산화 활성, 노화억제, 항비만, 고지혈증 개선, 마약중독 해독, 항혈전, 항알레르기 등의 다양한 효능이 있다고 보고되었다(Choi & Yang 2012).

대추는 한방에서 생약으로 사용되어 왔고, 대추를 찌서 말려 달여 먹으면 변비를 없애고 해열작용 및 기침을 멎게 하는 것으로 민간에서도 널리 사용되어졌다. 대추는 비타민C의 함량이 높고 페놀성 물질, 사포닌 등이 풍부하며, 항알러지작용, 항산화작용, 간보호작용, 항암작용, 진정작용 등의 효능이 있는 식품이다(Kim & Joo 2005).

마늘은 알리신(allicin)이라는 성분이 들어있어 항산화, 항암, 혈당강하, 혈압강하 등의 효과가 있다(KFRI 2017).

(4) 곰탕

곰탕은 소의 여러 부위(양지머리, 사골, 도가니, 머리, 내장 등)를 넣어 푹 고아서 끓여낸 탕이고, 약한 불로 고아 국물의 맛이 진한 전통적인 보양식이며, 흔히 ‘곰국’이라고도 한다(KFRI 2017). 곰탕은 탕류 중에서 칼로리가 낮고 단백질이 많이 함유되어 있으며 지질과 탄수화물의 함량이 적다(NAS 2016). 특히 사골곰탕은 다량의 칼슘 공급원으로 보양식 및 환자식으로 이용되어지고, 구수하고 담백한 맛으로 요리의 기본 육수나 요리 재료로써도 다양하게 사용하고 있다. 하지만 제조시간이 오래 걸리고 제조방법이 복잡하기 때문에 요즘은 편의식인 레토르트 파우치에 소포장한 탕류가 판매되고 있어 소비자들의 보편성과 접근성을 높였고, 한국음식의 세계화를 위한 수출도 간편식 제품으로 대체되고 있는 추세이다(Kim et al. 2014).

한우와 수입우의 꼬리곰탕을 관능적으로 비교하였더니 한우로 제조한 곰탕이 맛과 냄새에서 더 우수한 것으로 보고되었으며, 한우 뼈에서 다량의 칼슘, 총 질소, 인 등의 유효영양성분을 충분히 용출하기 위해서는 12시간 이상 가열해야 한다고 보고하였다(Kim et al. 2002).

(5) 설렁탕

설렁탕은 곰탕과 비슷하지만 곰탕에 비해 뼈를 많이 넣고 끓여서 국물이 뽀얗게 우러나오도록 하여 사골국이라고도 한

다(KFRI 2017). 소의 뼈는 사골, 도가니, 반골, 꼬리 및 잡뼈로 구분되어지며, 전통적으로 사골, 도가니, 꼬리 및 잡뼈를 오랜시간 끓여서 용출액을 섭취하는 탕 요리 문화가 많이 발달되어 있다. 소의 뼈는 기질이 유기질과 다량의 무기질로 구성되어 있고, 황소 뼈는 젤라틴, 인삼 마그네슘, 인산 석회, 탄산석회로 구성되어 있어 무기질원으로서 널리 이용되어 왔다(Kim et al. 2014).

(6) 갈비탕

갈비탕은 곰탕과 설렁탕과 마찬가지로 소의 여러 부위(고기, 뼈 등)를 넣어 끓이고 갈비를 더 많이 첨가하여 끓여 먹는 음식이다(KFRI 2017). 한국인들이 점심메뉴나 외식으로 많이 이용하는 메뉴 중 하나이며, 우리민족을 탕민족이라고 할 정도로 오래전부터 밥을 탕에 말아먹거나 국물위주의 독특한 식습관에 적합한 메뉴이다(Shin & Lee 2011).

갈비탕에 사용되는 소뼈는 무기질원으로써 칼슘, 마그네슘, 인 등이 풍부하게 함유되어 있어서 결핍되기 쉬운 영양소인 칼슘을 공급해준다. 칼슘이 결핍되면 골다공증 등의 골질환이 발생하거나 성장기 아이들의 미발육 등에도 영향을 주기 때문에 반드시 음식 등으로 섭취하여 인체에 공급해주어야 한다(Lee et al. 2016).

2) 찌개/전골류

(1) 된장찌개

된장찌개는 멸치육수나 쌀뜨물에 된장을 풀고 고기, 해산물, 두부, 감자, 호박, 시금치, 나물 등의 재료와 대파, 양파나 고추 등의 채소를 넣고 끓인 음식이다(KFF 2014; KFRI 2017).

된장은 대두를 원료로 하여 제조한 우리나라의 전통 발효 식품 중의 하나이며 주식이 곡류인 한국인의 식생활에 부족되기 쉬운 단백질 공급원으로써 모든 음식의 조미역할과 함께 사용되어 왔다. 발효 된장은 생리활성 물질들이 다량 함유되어 있어 항산화, 항돌연변이, 혈전용해 등의 효과와 올리고당, 이소플라본, 프로바이오틱스 등의 영향으로 장내유용세균 번식과 장운동 촉진, 항암작용, 골다공증 예방, 피부노화 방지, 혈중 콜레스테롤 저하 등의 기능성으로 우수한 식품이다(Joo & Shin 2004; KFRI 2017). 된장찌개는 100g당 열량이 낮은 것으로 보고되었는데, 이는 육류 등의 동물성 단백질보다 콩류 및 채소의 식물성 단백질이 더 많이 함유되어 있기 때문에 낮은 열량을 내는 것으로 보여진다(NAS 2016).

(2) 김치찌개

김치찌개는 된장찌개와 마찬가지로 한국인 밥상에서 가장 많이 섭취하는 찌개류 중 하나이며, 잘 익은 김치와 돼지고기나 해산물을 넣고 마늘, 파, 고춧가루, 두부 등을 넣어 끓여 먹는 음식이다(KFF 2014; KFRI 2017). 김치의 역사는

삼국시대 이전부터 먹었을 것으로 추정할 수 있고, 초겨울에 김장을 하여 김치를 저장하였다가 두세달쯤 지나서 초봄에 먹게 되면 젖산균 발효가 지나고 호기성 발효가 진행됨에 따라 군내가 나는데 이것을 제거하기 위해 국이나 찌개를 끓여 먹는 것에서부터 김치찌개의 시작이라고 하였다(KFRI 2017).

Kim et al. (2014c)은 주재료인 김치와 두부가 세계 5대 건강식품으로 선정되었기 때문에 김치찌개는 한국음식의 세계화에 적합한 메뉴라고 언급하였다. 최근에 외국에서 김치의 선호도가 증가함에 따라 김치 소비율이 증가하고 있으며 외국 소비자들의 김치와 관련된 제품의 상품화에 관한 요구를 만족하기 위하여 김치찌개 양념 등의 개발을 예로 설명하기도 하였다(Kwon 1999).

(3) 순두부찌개

순두부찌개는 육수에 순두부와 바지락 등의 조개, 해산물, 육류, 파, 버섯, 호박, 마늘, 고춧가루 및 고추기름을 첨가하여 끓인 음식이다. 대두를 갈아 걸러낸 콩물을 솥에 넣고 끓이고 약간 식혀서 간수를 넣으면 엉기게 되는데 이러한 형태를 순두부라고 한다.

순두부는 대부분 수분으로 구성되고 일반 두부보다 식감이 매우 연하고 부드럽다. 순두부의 형태로 섭취하게 되면 일반두부보다 소화 흡수율을 더 높여주기 때문에 어린이, 노인, 환자의 식단에 적용할 수 있다. 두부는 성인병 예방, 항암효과, 항비만, 노화방지 등에 효과적이므로 모든 연령과 성별이 섭취해야 할 필요성이 있다(Choi et al. 2010; KFRI 2017).

바지락은 양식에 의해 일 년 내내 이용할 수 있고, 자연산의 경우에 2-4월에 가장 맛이 좋다고 알려져 있다. 바지락을 1-2%의 소금물에 수 시간 해감한 뒤, 국, 찌개, 젓갈, 볶음류 등에 이용할 수 있다. 바지락과 같은 조개류 등을 가열하면 호박산에 의해 시원한 국물 맛과 감칠맛을 낸다. 바지락의 살은 높은 수분함량과 낮은 칼로리를 갖고, 단백질, 철분, 비타민 B1 등이 다량 함유되어 있어 빈혈 예방과 간장 기능 회복 등에 탁월하다(Choi et al. 2014).

(4) 해물탕

해물탕은 생선, 낙지, 새우, 꽃게, 조개 등의 해산물과 채소를 넣고 소금, 고춧가루 등으로 양념하여 칼칼하고 얼큰하게 끓인 국물 음식이다. 우리나라는 삼면이 바다이기 때문에 오래전부터 해산물은 식생활의 중요한 소재였으며, 지금도 한국인들이 즐겨먹는 음식의 종류이다. 생선류는 비린내가 조금 나는 살이 단단한 흰살 생선으로 이용하고, 다른 종류는 체질 해산물을 넣어 끓이면 감칠맛이 증가되고 풍부한 영양소를 함께 섭취할 수 있다. 해산물에는 오메가-3 불포화지방산 등이 함유되어 있어 성인병, 비만, 당뇨, 심혈관질환 등을 예방할 있고, 단백질 함량이 높고, 필수 아미노산이 많아

체구성에 도움이 되는 식품이다(Kang & Ko 2007; KFRI 2017).

꽃게는 가장 많이 이용하는 갑각류 중 하나이며, 연간 2만 톤 정도를 국내에서 생산한다. 꽃게의 대부분인 껍질에 있는 성분 중 키토산과 키틴은 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 지방 축적을 억제하여 성인병 예방이 도움을 준다. 필수 아미노산과 타우린, 시스틴, 메티오닌, 아스타크산틴 등의 성분이 포함되어 있고, 오메가-3와 티로신에 의하여 심장 및 간기능 개선, 뇌기능 향상, 스트레스 극복 등의 효과를 보인다(Kim & Park 2014; Moon & Hong 2014).

(5) 매운탕

매운탕은 생선을 주재료로 하고 고추와 채소를 넣고 고추장과 고춧가루로 양념하여 끓여낸 국물 음식이다. 우리나라에선 생선 전문점에 가서 회나 생선구이를 먹고 뽕와 머리를 따로 우려낸 생선매운탕을 많이 섭취한다. 민물고기나 바닷고기에 양념으로 고춧가루를 넣어 매콤하게 먹기 때문에 매운탕이라 부르게 되었고, 신선한 생선과 야채 등의 재료만 준비되면 많은 양념이나 부재료가 필요 없을뿐더러 조리시간이 매우 짧기 때문에 손쉽게 조리할 수 있다는 장점이 있다(KFRI 2017).

Ryu et al. (2017)이 당류 10종에 대한 총 식이섬유 함량을 조사한 결과, 매운탕의 식이섬유 함량이 다른 탕에 비해 높게 나타났다고 보고하였다. 또한, 베타인(betaine)이나 글루탐산과 같은 아미노산과 유기산 등의 성분이 함유되어 매운탕의 감칠맛을 더해준다(KFRI 2017). 한국 연안산 수산물에는 다량의 미네랄과 수분함량과 단백질 함량이 높고, 물고기가 산란 전에 지방함량이 제일 많아 맛과 영양이 가장 좋다고 알려져 있다(Mok et al. 2007; Mok et al. 2008).

(6) 닭볶음탕

닭볶음탕은 탕처럼 국물이 많지 않지만 닭과 감자를 넣고 야채, 고추장 및 간장 등으로 양념하여 국물이 자작해질 때까지 끓여 먹는 음식이다. 닭볶음탕의 역사는 순창고추장의 역사가 천년전에 시작되었기 때문에 닭볶음탕도 순창지역에서 오래전부터 발달해 온 것이라고 추정해 볼 수 있다. 조선 시대에 기록된 고서중에서 비장과 위장의 기가 약해졌을 때나 음식을 잘 먹지 못할 때 수컷이나 장끼 등을 썰어 고추장, 대파 등을 함께 끓여 먹으면 오장육부가 유익해지고 안색도 좋아지고 비장과 위장이 건강해진다고 기록되어 있다(KFRI 2017).

고추장은 고추가 주재료로 사용되며 고추에는 캡사이신이 있어 항비만, 항염증, 항산화, 암세포 자멸사 촉진, 혈액순환 향상, 감기예방, 땀을 내어 노폐물 분비 촉진 등에 효과가 있는 것으로 알려졌다(Jung 2016).

감자는 수분이 많고, 전분, 단백질, 무기질 등으로 구성되어 있어서 에너지원으로써 사용되며 쌀보다 탄수화물이나 열

량이 낮아 수요가 많은 식품이다. 셀리악병과 같은 질병의 원인인 글루텐 성분이 감자에는 존재하지 않기 때문에 글루텐에 민감한 소비자들에게는 대체 식품으로써 이용이 가능하다(Im 2010; Seong et al. 2019).

3) 구이류

(1) 불고기

불고기는 쇠고기를 얇게 저며서 양념과 야채 및 버섯 등과 함께 양념하여 판이나 석쇠에 구워 먹는 음식이다. 불고기는 세계에서 가장 많이 먹는 한국음식으로 알려져 있으며, 한국을 방문하는 외국인들에게도 많이 찾는 요리이다. 불고기는 고소하면서 달콤 짭짤한 맛 때문에 전 연령층이 가장 좋아하는 부식류 중 하나이다(Kim et al. 2017). 불고기는 원래 너비아니와 같은 조리법으로 이용되었다가 1980년 이후에 육수가 첨가된 불고기로 처음 나타났다. 너비아니는 오랜 세월동안 재료나 조리법을 고수하고 있지만 불고기는 다양한 변화를 시도하였고 양념과 야채 등을 많이 첨가하여 지금의 끓여 먹는 육수 불고기로도 발전하였다(Lee & Cho 2010).

쇠고기는 비타민 A, B와 좋은 질의 동물성 단백질, 필수 아미노산인 라이신을 많이 함유하고 있고, 불포화 지방산인 올레산이 들어있어 LDL-콜레스테롤을 낮춰주는 효과가 있다. 쇠고기는 단백질 공급원으로써 인체의 구조와 성분을 구성하고 있기 때문에 어린이와 같은 성장기 연령은 꼭 섭취해야 할 식품이다(Lee et al. 2014; KFRI 2017).

(2) 갈비구이

갈비구이는 소의 갈비살을 얇게 썰어 양념에 재워두었다가 팬이나 석쇠에 구워 먹는 음식이다. 일반적으로 ‘LA갈비’라고도 부르는데 이 용어의 어원은 미국인들은 원래 갈비를 먹지 않는데 LA에 모여 살았던 한국 교포들이 갈비요리를 개발하여 많이 먹게 되면서 다시 우리나라로 역수입되어 알려지게 되었다는 설이 있다(KFF 2014). 미국 CNN에서는 세계 50가지 맛있는 음식을 선정하였는데 불고기, 비빔밥 및 김치 등과 더불어 갈비구이가 41위를 기록하기도 하였다. 국내뿐만 아니라 세계인들이 선호하기 때문에 한식 세계화에 잘 어울리는 음식으로 발전할 수 있을 것이다(Hong et al. 2013).

(3) 삼겹살구이

삼겹살 구이는 돼지고기의 배쪽 부분의 고기를 썰어 팬이나 석쇠에 구워 먹는 음식이다. 돼지고기는 조리용뿐만 아니라 가공제품에서도 가장 많이 이용되는 육류이며, 삼겹살은 국민 모두가 즐겨먹는 음식이다(Kim et al. 2007).

삼겹살은 소고기보다 콜레스테롤이 더 낮고 단백질과 지용성 비타민 및 무기질 등이 함유되어 있으며, 중금속 해독 작용을 가지고 있다(Kim et al. 2007; Yang et al. 2009;

Choe et al. 2015).

4) 찜류

(1) 갈비찜

소(또는 돼지) 갈비 부위와 간장 양념을 섞어 대추, 밤, 은행, 표고버섯 등과 함께 푹 찜서 만든 음식이다(KFF 2014). 찜이란 습열을 통해 고기 질감을 연하게 하고 풍미를 최대한으로 증가시킬 수 있는 조리 방법이다. 고기를 한번 익히고 건져 양념과 갖가지 고명 등을 넣고 싱겁게 간한 뒤 오랫동안 끓이면 찜요리가 완성된다(Ko & Kang 2004). 갈비찜은 한국의 명절상이나 손님 초대상에 올리는 음식이고, 소와 돼지의 갈비 부분은 지방함량이 다른 부위에 비해 높기 때문에 맛과 질감이 뛰어나다. 당근, 대추, 밤 등을 함께 넣어 조리하면 고명의 시각적인 모양과 영양적인 부분의 균형을 고루 갖추어 섭취하게 된다(KFF 2014; KFRI 2017).

5) 볶음류

(1) 떡볶이

떡볶이는 가래떡과 채소 및 어묵 등과 함께 고추장을 양념으로 넣고 끓여서 먹는 한국 길거리 음식이다. 현재는 떡볶이를 주메뉴로 판매하는 전문점들이 성행하고 있으며, 매운맛 정도를 골라서 먹을 수 있기 때문에 다양한 연령층이 선호하는 음식이 되었다. 본래 떡볶이는 간장양념과 고기 및 야채를 첨가하여 주로 만들었고, 궁중의 정월음식과 사대부 집안 등의 고위층들만 먹는 음식이었지만, 1960년대 이후 밀가루의 보급으로 떡볶이용 떡이 대량으로 제조되었고, 고추장양념의 첨가 등으로 대중화가 되었다(Ahn 2009; KFF 2014; KFRI 2017). 2009년부터 농림수산식품부에 의하여 떡볶이를 한식세계화 프로젝트의 메뉴로 선정하고 약 140억원을 투자하며 발전시켜 왔다(Kang et al. 2012).

떡볶이를 만들 때 떡은 가래떡을 주재료로 쓰고, 떡 중에서도 가장 인지도가 높은 떡 종류이며 가장 많이 제조되어 판매되고 있다(Kim et al. 2012). 가래떡은 멥쌀가루를 찌서 둥글고 긴 모양으로 만들어 용도에 맞게 잘라 떡국이나 떡볶이용으로 사용된다(Lee et al. 2011b).

(2) 잡채

잡채는 삶은 당면과 고기, 버섯, 채소 등을 간장으로 양념하여 버무리고 달걀이나 실백 등의 고명과 함께 먹는 숙채 음식이다. 예로부터 잔칫상에 오르는 음식 중 하나였고, 화려하면서도 고급스러운 느낌을 갖기 때문에 한국인뿐만 아니라 외국인들이 좋아하는 메뉴로 섭취되고 있다(Yang et al. 2012; Jeon et al. 2016).

주재료로 사용되는 당면은 전분의 호화 및 노화를 이용하여 만든 전분국수이며, 처음 당면을 제조할 때는 녹두에서 전분을 추출하여 만들었지만 잘 풀어지는 이유 때문에 최근에는 고구마 전분을 이용하여 대량으로 생산되고 있다. 당면

은 잡채나 만두 등을 만들 때 꼭 첨가되어야 하는 재료이며 당면의 시장 규모는 2,100억원 이상 되므로 식탁에서의 중요도는 계속 증가될 것이다(Jeon et al. 2015).

6) 전류

(1) 해물과전

해물과전은 굴, 홍합, 오징어, 조갯살 등을 넣은 밀가루 반죽을 기름이 충분히 둘러진 번철에 과와 함께 부쳐서 먹는 음식이다. 예로부터 밭에서 재배되는 다양한 농산물로 전을 부쳐서 먹었는데 특히 과, 호박, 부추로 만든 전을 많이 먹었다(KFRI 2017). 전은 채소를 이용하여 대부분 간단히 조리되므로 부담 없이 손쉽게 즐겨 먹을 수 있기 때문에 기호가 높은 것으로 보고되었다(Lyu & Jeong 2005). 조선시대 동래부사가 임금님께 진상하였다고 알려진 부산 지역 향토 음식인 동래과전은 과 위에 찹쌀과 밀가루를 섞은 묽은 반죽을 얹고 부드러움을 더하기 위해 달걀물과 쌀가루를 얹어 뚜껑을 덮고 노릇하게 지져내어 먹는다. 10종 이상의 다양한 재료가 들어있어 동래과전은 독특한 재료 배합뿐만 아니라 맛으로 그 명성을 지금까지 이어오고 있다(Cho et al. 2007). 동래과전의 영양성분 중에서 섬유소와 철분의 함량이 높는데, 재료 중에서 과와 미나리가 섬유소 함량이 높고, 과, 미나리, 대합, 홍합 등의 높은 철분 함량에서 기인하였다(Kim & Shin 2007).

과전의 주재료인 과는 한국음식에서 다양하게 사용되며, 과의 독특한 향을 내는 황화알릴 성분은 강장작용에 영향을 주고, 그 중 실과는 칼륨과 비타민C가 다량 함유되어 있다. 또한 최근 연구에 따르면 과는 항비만, 항콜레스테롤, 항염증, 항혈액응고 및 항산화 작용 등의 효과를 나타내었다(Park et al. 2011; NAS 2016).

7) 튀김류

(1) 닭강정

닭강정은 닭고기를 작게 잘라 튀긴 후 매콤 달콤한 고추장 양념에 조리거나 볶아서 먹는 음식이다(Lee et al. 2015). 닭강정은 튀김옷의 바삭한 식감과 고기를 작게 자르기 때문에 부드러운 고기 질감으로 모든 연령층의 기호도가 높으며 한국의 닭요리에 대한 외국인들의 선호도가 점차 높아지고 있다.

8) 나물류

(1) 삼색나물

나물은 우리나라의 야생 식물을 건조하여 장기 저장하면서 1년 내내 먹을 수 있으며, 건조된 채소를 데쳐서 쓴맛, 아린맛 및 독성물질을 제거하고 물기 제거 후 양념과 함께 무쳐 먹는 음식이다(Park et al. 2014a).

고사리는 무기질이 많은 산채 중 하나이며, 고영양 식물로 어린순을 삶아서 말려 나물로 식용하고, 뿌리는 황달, 설사,

해열, 대하증 등의 치료제로 사용되었다(Sung et al. 2016). 비타민 B1, B2, C를 함유하고 glutaminic acid, asparagin, astragalgin 등과 같은 항염증, 항산화, 항노화 등을 촉진시키는 물질들이 존재한다(Lee et al. 2010b; Kang et al. 2016). 고사리에 brakentoxin인 유독성분과 prunasin인 아린맛 성분은 물에 데치는 과정에서 제거된다고 보고되었다(Sim et al. 2015).

시금치는 살짝 데쳐 무쳐먹는 속채로 많이 섭취되며, 비빔밥과 잡채의 재료로 이용되기도 한다(Yang et al. 2012). 시금치는 비타민 A인 카로틴, 비타민 C, 인, 칼슘, 클로로필, 수산, 구연산 및 사과산 등이 함유되어 있다(Lee et al. 2005). 철분과 엽산에 의해 빈혈 예방과 암예방 효과가 있으며, 혈액 속에 있는 ‘homocysteine’이라는 물질을 억제하여 동맥경화의 위험도를 낮춰주는 효능이 있다. 또한 식이섬유로 인하여 변비를 막아주고, 어린이와 임신부에게 필요한 영양소를 공급해 줄 수 있는 재료이다(Park et al. 2007).

도라지는 소금간 및 양념을 하고 하얗게 볶아서 먹는 속채이며 삼색나물 중 하나로써 많이 섭취되고 있다(KFRI 2017). 도라지는 나물, 생채, 약용 등으로 쓰이며, 도라지 길경(*Platycodi Radix*) 부위를 건조하여 약용으로 이용되고 있다. 길경에는 사포닌의 platycodin D에 의해 진해 거담작용, 항비만, 항염증, 항암, 고지혈증저하 및 중추신경억제작용에 영향을 주는 것으로 보고되었다(Lee & Cho 2014).

9) 김치류

(1) 배추김치

배추김치는 배추를 소금에 절여 씻어서 소와 함께 골고루 버무린 후 항아리에 보관하여 발효 숙성 과정을 통해 먹는 한국 음식이다. 김치는 삼국시대 조상들부터 먹어온 역사가 매우 긴 음식이며, 우리 식단에서 절대 빠질 수 없는 부식류로서 우리 땅에서 자란 고추로 김치를 담가야 그 맛을 낼 수 있다는 게 특징이다. 급속한 경제발전에 따른 외식업체 및 단체급식 등의 증가와 핵가족화에 따라 국내의 김치 소비 증가로 이어졌고, 미국의 건강 잡지에서 세계 5대 건강식품으로 김치를 선정하였으며, 외국인들의 선호도가 증가하면서 세계적으로 많이 섭취되고 있다(Chang et al. 2011; Kim et al. 2018).

김치는 갖가지 채소를 혼합하여 만들어지기 때문에 phytochemicals이 많으며, probiotics인 젖산균과 같은 유산균에 의해 면역증강, 지질 저하, 항독성, 항암, 항종양, 설사 억제 등의 효과를 나타낸다(Kim et al. 2009a; KFRI 2017; Kim et al. 2018).

김치의 재료인 배추는 국내에서 가장 소비가 많은 채소이며, glycosinolates라는 물질과 토코페롤, 비타민 C, 섬유질, 카로틴 등의 영양성분이 다량 함유되어 있다(Seong et al. 2006; Hwang & Kim 2011).

(2) 깍두기

깍두기는 무를 사각형으로 썰어서 소금에 충분히 절인 후, 물기를 빼고 고춧가루, 다진 마늘, 다진 파, 새우젓, 쪽파, 미나리 등을 넣어 버무린 김치이다. 최근에 한국음식 중 탕 문화가 발전되면서 깍두기를 세계인들이 많이 찾게 되었다(KFRI 2017). 깍두기는 조리법이 간단하고, 배추김치 다음으로 전 연령층의 선호도가 높아서 섭취량이 증가하고 있는 김치류 중 하나이다(Shin 2019).

무는 섬유소, 펙틴질, 당, 무기질, 효소, 비타민 등이 함유되어 있으며, 항돌연변이와 항암 및 소화를 돕는 작용에 효과적이다(Ryu et al. 2000; Hwang & Park 2006; Cho et al. 2009).

6. 한국음식 정보: 음청류

1) 음청류

(1) 식혜

식혜는 멥쌀 또는 찹쌀로 지은 밥에 엿기름을 첨가하여 일정 온도로 유지시키면서 엿기름에 포함된 amylase 작용에 의해 밥의 전분을 glucose, maltotriose, maltose 및 limit dextrin 등으로 당화시켜 제조한 우리나라 고유의 음료 중 하나이다. 음청류 중에서 식혜는 우리 민족의 명절과 제례 등을 지낼 때 자주 마셨던 음료였고, 현재는 가공업체의 대량 생산 공급으로 식혜를 쉽게 섭취할 수 있게 되었다(Cho & Joo 2010).

식혜 제조 시 사용되는 주재료인 엿기름은 겉보리를 침맥, 발아, 건조의 과정을 통해 완성되고, 식혜, 물엿, 맥주, 장류 등에 사용되었다(Ryu et al. 2008). 엿기름의 형태인 발아곡류에는 GABA(γ -aminobutyric acid) 등의 성분이 많기 때문에 항산화 활성, 콜레스테롤과 중성지방 억제, 혈압 및 혈당 조절 등의 효능을 가지고 있다(KFRI 2017).

IV. 요약 및 결론

본 연구는 체계적 문헌고찰을 통하여 한국음식 30선을 선정하기 위해 수행되었다. 문헌을 분석한 결과 연구에 참여한 대상자 수는 총 4,053명이었고, 대상자들의 국적은 한국, 미국, 중국, 일본, 유럽, 아프리카, 호주, 멕시코 등이었다. 선호도와 인지도가 높은 음식으로 분류기준에 따라 정리하였을 때, 주식류는 6종, 부식류는 23종 및 음청류 1종이 선정되었다. 한국음식 중 비빔밥, 떡국, 김밥 등과 같은 주식류는 한 가지 메뉴 안에 대부분의 영양소가 골고루 함유된 한 그릇 음식이므로 독자적인 식문화로 발전될 가능성이 보여진다. 한국음식에 사용되는 식품 소재들은 단일재료보다 다양한 재료를 혼합하거나 여러 가지 조리법에 의해 조리하여 섭취하였을 때 우수한 영양적 가치가 나타나는 특징을 가진다. 또한 한국음식은 섭취자의 기호도와 건강 상태에 맞게 맞춤형 조리법으로 조리가 가능하며, 한 가지 메뉴이지만 첨가 재료

를 다양하게 사용하여 여러 가지 메뉴로 발전시킬 수 있다. 그러나 한국음식과 재료에 대한 과학적이고 전문적인 연구 자료가 많이 부족하기 때문에 앞으로 한국음식의 식사패턴 개발 등에 적용될 수 있는 후속 연구들이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

저자 정보

추한나(농촌진흥청 국립농업과학원, 박사후 전문연구원, 0000-0001-6916-137X)

권용석(농촌진흥청 국립농업과학원, 연구사, 0000-0003-4638-1470)

김기욱(농촌진흥청 국립농업과학원, 석사과정 대학원생, 0000-0002-0442-1166)

황유진(농촌진흥청 국립농업과학원, 연구사, 0000-0003-1805-2397)

조수몽(농촌진흥청, 연구관, 0000-0002-6908-1094)

감사의 글

본 연구는 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원연구(과제번호 PJ014156)의 지원에 의하여 수행되었고, 이에 감사드립니다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

References

Ahn JW. 2009. Properties of rice cakes for topokki with curry powder. *Korean J. Food Cook. Sci.*, 25(4):467-473

Ann YG. 2001. Dongchimi fermentation for nangmyeon-changes of chemical property during fermentation. *Korean J. Food & Nutr.*, 14(2):145-149

Bae YD, Choi YJ. 2016. The transmission and change of Bok-nal custom in Korea. *The Soc. Pract. folkloristics*, 28(7):7-45

Chang JY, Choi YR, Chang HC. 2011. Change in the microbial profiles of commercial kimchi during fermentation. *Korean J. Food Preserv.*, 18(5):786-794

Chang MJ, Cho MS. 2000. Recognition and preference Korean traditional food of foreign visitors in Korea. *Korean J. Dietary. Cult.*, 15(3):215-223

Cho EH, Choi AR, Choi SJ, Kim SY, Lee GS, Lee SS, Chae HJ. 2009. α -amylase activity of radish and stability in processing. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 38(6):812-815

- Cho KM, Joo OS. 2010. Manufacture of *sikhye* (a traditional Korean beverage) using corn silk extracts. Korean J. Food Preserv., 17(5):644-651
- Cho SH, Heo JY, Choi YJ, Kang JH, Cho SH. 2005. Effects of grapefruit seed extract and Ag ion solution on keeping quality of mungbean sprouts. Korean J. Food Preserv., 12(6):534-539
- Cho YB, Jung JW, Yoon TH, Kim SM, Park KT, Choi HM, Kim KM. 2007. Research on development plan of native local food in Busan area-focused on Dongraepajeon, pan-fried green onion. Culi. Sci. & Hos. Res., 13(4):19-30
- Choe JH, Yang HS, Lee SH, Go GW. 2015. Characteristics of pork belly consumption in South Korea and their health implication. J. Ani. Sci. Technol., 6(2):4-4
- Choi EJ, Kim DS, Bae GK, Choi SK. 2014. The effect of heating time on the quality of short necked clam stock. Korean J. Culi. Res., 20(2):65-78
- Choi KT, Yang DC. 2012. Pharmacological effects and medicinal components of Korean ginseng (*Panax ginseng* C. A. Meyer). The Korean Ginseng Res. Ind., 6(2):2-21
- Choi GH, Kim KC, Lee KH. 2010. Quality and antioxidant characteristics of soft tofu supplemented with red ginseng extract during storage. J. Korean Soc. Food Sci. Nutr., 39(3):414-420
- Choi HS. 2011. Effect of adding amaranth powder on noodle quality. Korean J. Food & Nutr., 24(4):664-669
- Choi JS, Bae HJ, Kim YC, Park NH, Kim TB, Choi YJ, Choi EY, Park SM, Choi IS. 2008. Nutritional composition and biological activities of the methanol extracts of sea mustard (*Undaria pinnatifida*) in market. J. Life Sci., 18(3):387-394
- Chung DO. 2010. Characteristics of tofu (soybean curd) quality mixed with *Enteromopha intestinalis* powder. J. Koeran Soc. Food Sci. Nutr. 39(5):745-749
- Chung HK, Yang HJ, Shin DY, Chung KR. 2016. Aesthetics of Korean foods: The symbol of Korean culture. J. Ethn. Foods, 3:178-188
- Chung KR. 2015. The history of bibimbap. J. Korea Cont. Assoc., 15(11):603-615
- Han GS, Choi JY, Kwon SY. 2017. Survey on the status and needs of Korean food consumption for the development of home meal replacement for chinese and Japanese. J. East Asian Soc. Dietary Life, 27(4): 420-430
- Hong JE, Park YJ, Shin JH. 2009. A study on the globalization, commercialization of Korean food for the 21C. FoodServ. Ind. J., 5(1):109-125
- Hong KH. 2017. Perception and preference of Korean food of university students in Yanbian, China-Focused on comparisons according to ethnicity. J. Korean Soc. Food Cult., 32(3):215-226
- Hong SP, Kim YH, Lee NH, Heo YU. 2013. The physicochemical characteristics of marinated beef galbi under different cooking conditions. Korean J. Food Cult., 28(1):78-88
- Hong YW, Lee SW. 2017. A study on consumer preference survey for developing samgyetang and its development strategies-focus on retorted pouch products. J. Digi. Des., 17(1):21-30
- Hwang ES, Kim GH. 2011. Different cooking methods for Korean cabbage and their effect on antioxidant activity and carotenoid and tocopherol contents. Korean J. Food Cook. Sci., 27(6):713-721
- Hwang KM, Park KY. 2006. In vitro antimutagenic and anticancer effects of *Kakdugi* prepared with different kinds of radish and salt. Cancer Prev. Res., 11(1):73-78
- Im HW. 2010. A study on the phenolic content analysis of korean potatoes. Foodserv. Ind. J., 6(1):43-59
- Jeon SY, Lee YS, Rho JO. 2015. A study on quality characteristics of dangmyon (starch vermicelli) added with mulberry leaves powder. Korean J. Hum. Ecol., 24(3):437-449
- Jeon YJ, Jang JA, Oh JE, Sohn KH, Cho MS. 2016. Korean and chinese consumers' preference for sous-vide cooked jabchae according to sauce mixing proportion. J. Korean Soc. Food Sci. Nutr., 45(11):1658-1672
- Joo KJ, Shin MR. 2004. Flavor components generated from thermally processed soybean paste (doenjang and soondoenjang) soups and characteristics of sensory evaluation. Korean J. Food Sci. Technol., 36(2):202-210
- Jung HY, Jeon ER. 2011. Preference for Korean food and satisfaction of dormitory foodservice by chinese students studying at Mokpo National University. J. Korean Soc. Food Sci. Nutr., 40(2):283-289
- Jung KR. 2016. Effects of gochujang in old Korean documents. J. Korea Cont. Assoc., 12(3):311-321
- Kang GH, Na MO, Eun JB. 2016. Physicochemical characteristics and sensory evaluation of bracken (*Pteridium aquilinum*) and *Aster scaber* dried by different methods. Korean J. Food Preserv., 23(6):819-824
- Kang HY. 2014. Antioxidant and anti-inflammation effects of water extract from buckwheat. Korean J. Culi. Res., 20(6):190-199
- Kang HJ, Lee JK, Lim JK. 2012. Quality characteristics of topokki garaedduk with different moisture ratio. J. Korean Soc. Food Sci. Nutr., 41(4):561-565
- Kang JH, Ko BS. 2007. Measuring the causal relationships among attitude toward eating seafood, perceived behavioral control, health involvement, behavioral

- intention and consumption. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 17(6):935-942
- Kang JH, Ko EH. 2014. Study on recognition and attitudes towards Korean food in Korean food culture publicity event-Hayabusa station targeting festival participants. *Korean J. Food Cult.*, 29(4):314-325
- Kang YS, Park HJ, Jung JW. 2011. A study on the selection attributes of Korean restaurant menu on customer satisfaction and revisit intention. *Korean J. Culi. Res.*, 17(2):1-17
- Kim BK, Mun EG, Kim DY, Kim Y, Park YS, Lee HJ, Cha YS. 2018. A survey of research papers on the health benefits of kimchi and kimchi lactic acid bacteria. *J Nutr. Health.*, 51(1):1-13
- Kim BS, Kim GW, Shim JY. 2014. Influence of process conditions on the quality characteristics of beef-bone broth. *Food Eng. Prog.*, 18(1):15-19
- Kim EG, Kim YS, Kwon HJ, Lee YK. 2009a. The effect of *Lactobacillus* on growth suppression of *Streptococcus Mutans* and *Streptococcus Sobrinus* and pro-biotics effects of Yogurt. *Kor. J. Maxillofac. Pathol.*, 33(3):167-174
- Kim EM, Seo SH, Choi YS, Chun KH, Lee EJ. 2017. The quality improvement of bulgogi using superheated steam and high hydrostatic pressure. *Korean J. Food Preserv.*, 24(5):593-599
- Kim HK, Joo KJ. 2005. Antioxidative capacity and total phenolic compounds of methanol extract from *Zizyphus jujuba*. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 34(6):750-754
- Kim HR, Kim YS, Jang MS. 2004a. Physicochemical properties of naengmyon broth added with dongchimi of different fermentation. *Korean J. Soc. Food Cook. Sci.*, 20(6):598-606
- Kim JH, Park BY, Cho SH, Yoo YM, Chae HS, Kim HK, Kim YK, Lee JM. 2002. Comparison of physicochemical, sensory and nutritional characteristics for water extract from bull's bones of different breed. *Korean J. Food Sci. Ani. Resour.*, 22(4):358-362
- Kim JH, Park GS. 2014. Quality characteristics of kimchi added with blue crab. *Korean J. Culi. Res.*, 20(2):246-259
- Kim JY, Kim KB, Park IS. 2009b. Perception of mandu and usage behavior by mandu type. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 19(5):690-702
- Kim MJ, Oh MH, Lee HY. 2011. A study about restaurant choice attributes, concepts, and preference of Korean food for putting Korean fine dining restaurants into the USA marketplace: aimed at citizens in the New Yorkcity. *J. Tour. Leis. Res.*, 23(8):189-209
- Kim MS, Park JD, Lee HU, Park SS, Kum JS. 2012. Changes in the quality characteristics of topokkidduk prepared with garlic powder. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 41(7):982-987
- Kim MS, Park JD, Lee HU, Park SS, Kum JS. 2013a. Effects of addition of mugwort Powder on the quality characteristics of Korean rice cake tteokgukdduk. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 42(9):1433-1438
- Kim MY, Lee BR, Lee YS, Lee YH. 2014c. A study on the attitude, perception, and preference of jjigae HMR (Home Meal Replacement) for Americans in L.A. area. *Korean J. Food Cook. Sci.*, 30(6):704-715
- Kim NS, Cho MK, Oh SH, Choi DS, Jung MY, Woo JW, Kwon J, Kim DH, Ok CH. 2013b. The effects of several types of bibimbabs on immune activities in mice. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 23(1):23-30
- Kim SA, Lee MA, Kim EM, Lee SJ. 2004b. The gap analysis of recognition and preference for Korean traditional food and restaurants between foreign visitors and foreign residents. *Korean J. Soc. Food Cook. Sci.*, 20(6):619-629
- Kim SA, Shin ES. 2007. Recipe standardization and nutrient analysis of 'Dong-rae pajeon' (local food in Busan). *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 36(11):1472-1481
- Kim SH. 2004. Korean menu preference and buying behaviors on the Japanese residents in Korea. *Journal of Foodserv. Manage.*, 7(3):129-148
- Kim SG. 2017. Background of Korean noodle industry. *Food Sci. Ind.*, 50(1):36-56
- Kim SY, Jung EY, Yuk JS, Kim YS, Kim JM, Suh HJ. 2007. Meat quality of belly and shoulder loin according to various producing district. *Korean J. Food Sci. Ani. Resour.*, 27(2):216-221
- Kim SY, Kwon SH, Kim SN, Kim JB, Park HJ, Kim HR, Jo YS. 2013c. Analysis of nutritional composition in boiled broth using anchovy, fish paste, sea tangle and radish. *Korean J. Community Living Sci.* 24(3):277-287
- Kim TH, Bae HJ. 2019. Microbiological quality assessment of kimbab with applied HACCP. *J. Korean Soc. Food Sci. Nur.*, 48(2):268-275
- Kim US, Yoon HK, Koo SJ. 2004c. Electron donating ability and nitrite scavenging activity of materials in a traditional one-dish meal (Bibimbab). *Korean J. Soc. Food Cook. Sci.*, 20(6):677-683
- Ko BS, Kang SW. 2004. A study on the perception for regional food in Dea-gu area. *Korean J. Culi. Res.*, 10(4):15-30
- Korean Food Foundation (KFF). 2014. Korean food for the world. KFF, Korea, 8-219
- Korean Food Research Institute (KFRI). 2017. Korean diet: history, culture and health. KFRI, Korea, pp 1-250

- Kweon SY, Yoon SJ. 2006. Recognition and preference to Korean traditional food of Chinese at Seoul residence. *Korean J. Food Cult.*, 21(1):17-30
- Kwon HS. 1999. Changes in physicochemical properties and microorganisms during the storage of kimchi stew's sauce. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 28(1):107-112
- Lee BJ, Cho YS. 2014. Effects of drying temperature on the saponin and free sugar contents of *Platycodon grandiflorum* Radix. *Korean J. Food Sci. Technol.*, 46(6):769-772
- Lee HY, Oh MH. 2014. A study for globalization of Korean food throughout Korean food experience of mexican: aimed at citizens in the Mexico City. *J. Hosp. Tour. Stud.*, 16(5):209-228
- Lee JJ, Jung HO, Lee MY, Chang HC. 2012a. Characteristics of mandu with ripened Korean cabbage kimchi. *Korean J. Food Preserv.*, 19(2):209-215
- Lee JK, Choi YS, Jeong JT, Choi JS, Choi YI. 2016. Effects of heating time on the quality characteristic of the rib bone extract in hanwoo. *Bulletin Ani. Biotechnol.*, 8:47-51
- Lee JK, Jeong JH, Lim JK. 2011. Quality characteristics of topokki garaedduck added with ginseng powder. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 40(3):426-434
- Lee JY, Kim KJ, Park YH, Kim HR. 2010a. Preference and perception of Korean foods of foreign consumers by nationality. *Korean J. Food Cult.*, 25(1):9-16
- Lee KJ, Cho MS. 2010. The change of the concept and meaning of bulgogi in cookery book & dictionary. *Korean J. Food Cult.*, 25(5):508-515
- Lee KJ, Kim HG, Kwon YS, Chung HJ. 2014. Retention factors influencing hanwoo stock (broth) and boiled beef. *Korean J. Community Living Sci.*, 25(2):261-269
- Lee MH, Han JS, Kozukue N, Minamide T. 2005. Physicochemical characteristics of commercial spinach produced in autumn. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 15(3):306-314
- Lee SE, Kang MJ, Park YH, Jung HJ, Yang YK, Paik HY. 2012b. Perception of common Korean dishes and foods among professionals in related fields. *Korean J. Nutr.*, 45(6):562-576
- Lee SJ, Chae IS. 2008. Expectation and satisfaction of foreign customers visiting Korean restaurants located in USA: analysis for food and service attributes through IPA analysis. *Korean J. Food Cult.*, 23(2):152-162
- Lee SM, Bae SJ, Kim KO. 2015. Sensory characteristics and cross-cultural acceptability of sweet crispy chicken (dakgangjeong) prepared using sauces with different ethnic Korean style flavors among Korean and Chinese consumers. *Korean J. Food Sci. Technol.*, 47(5):623-632
- Lee SM, Kim JY, Kim KO. 2016. Exploration of sensory perception for instant mulnaengmyeon broth using the sorting task. *Korean J. Food Sci. Technol.*, 48(5):479-485
- Lee SY, Park KY, Park YH. 2010b. Nutrient contents of bracken (*Pteridium aquilinum* L.) and soil chemical properties of its habitat in the coastal area. *Korean J. Soil Sci. Fert.*, 43(5):509-514
- Lee YJ. 2010. The effects of Korean food globalization on foreigners' perception of wellbeing value and experience with Korean food. *Korean J. Food Cult.*, 25(5):487-498
- Lee YJ, Kim KY, Koh K, Park TS, Kim SY, Oh KW, Kim MK. 2000. Evaluation on nutrition balance of market-kimbab and nutritionally adjusted kimbab menu by the self-developed computer program. *Korean J. Dietary Cult.*, 15(3):163-174
- Lyu ES, Jeong DK. 2005. Assessment of sensory and safety evaluation of cook/chill pajeon. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 34(5):674-680
- Mok JS, Lee DS, Yoon HD, Park HY, Kim YK, Wi CH. 2007. Proximate composition and nutritional evaluation of fisheries products from the Korean coast. *J. Kor. Fish. Soc.*, 40(5):259-268
- Mok JS, Lee DS, Yoon HD. 2008. Mineral content and nutritional evaluation of fishes from the Korean Coast. *J. Kor. Fish. Soc.*, 41(5):315-323
- Moon SJ, Hong WS. 2014. Current use and development demand for processed blue crabs. *J. Korean Diet. Assoc.*, 20(4):306-319
- National Institute of Agricultural Sciences (NAS). 2016. 9th revision Korean Food Composition Table II. NIAS, Korea, pp 4-457
- National Institute of Agricultural Sciences (NAS). 2017. Korean food compared to Mediterranean diet. NIAS, Korea, pp 1-57
- Oh SH, Yu JJ, Kim SG, Cho MK, Choi DS, Oh CH, Jung MY, Woo JW. 2013. Excellency and functionality of bibimbap. *Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 18(1):29-36
- Park CH, Kim KH, Yook HS. 2014a. Comparison of antioxidant and antimicrobial activities of braken (*Pteridium aullinum Kuhn*) according to cooking methods. *Korean J. Food & Nutr.*, 27(3):348-357
- Park CK, Kang TJ, Kim KS. 2000. The nutrition and functional constituents of laver. *Bull Fish Sic. Inst.*, 9(1):133-137
- Park DH, Lee SY, Kim HY, Seo JH, Lee JS, Kim SJ, Shin HR, Choi MJ. 2016a. The effect of packaging, freezing method, and thawing method on the quality properties of blanched *Colocasia esculenta* (L.) Schott stem. *Food*

- Eng. Prog., 20(2):135-142
- Park HJ, Oh NR, Jang JA, Yoon HR, Cho MS. 2016b. Study on important-performance analysis regarding selection attributes of rice-convenience foods. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 45(4):593-601
- Park HY, Ahn MH, Kim BH, Kim NY. 2014b. Study on preferences and perception of Koreans and non-Koreans residing in Korea regarding globalization of Korean foods. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 24(2):155-165
- Park JY, Heo JC, Woo SU, Shin HM, Kwon TK, Lee JM, Chung SK, Lee SH. 2007. *Korean J. Food Preserv.*, 14(4):425-430
- Park SJ, Kim DJ, Shin WS. 2012a. Adaptability and preference to Korean food with foreigners who reside in Seoul, Korea. *Korean J. Community Nutr.*, 17(6):782-794
- Park SH, Kim JI, Jeong YK, Choi YH. 2011. Extracts of *Allium fistulosum* Attenuates pro-inflammatory action in the lipopolysaccharide-stimulated BV2 microglia cells. *J. Life Sci.*, 21(6):796-804
- Park YH, Kang M, Baik HW, Oh SW, Park SJ, Paik HY, Choe JS, Lee JY, Kang MS, Joung H. 2012b. A Study on the Perception as HANSIK (Korean Food) for the Common Dishes in Korean Adults Residing in Seoul and Metropolitan Area. *Korean J. Community Nutr.*, 17(5):555-578
- Rural Development Administration (RDA). 2008. Traditional Korean Food 1:Commercial Food. RDA, Korea, pp 1-433
- Ryu BM, Kim JS, Kim MJ, Lee YS, Moon GS. 2008. Comparison of the quality characteristics of *sikhye* made with N₂-circulated low-temperature dry malt and commercial malts. *Korean J. Food Sci. Technol.*, 40(3):311-315
- Ryu JH, Cha SH, Yi JY, Kim YK, Kim DH, Jang GI. 2017. Determination of total dietary fiber content in muchim, bokkeum, and guk (tang) of eat-out Korean foods. *Korean J. Food Nutr.*, 30(3):405-412
- Ryu KD, Chung DH, Kim JK. 2000. Comparison of radish cultivars for physicochemical properties and *Kakdugi* preparation. *Korean J. Food Sci. Technol.*, 32(3):681-690
- Seo SH, Yun NR, Seo HN, Wu CE. 2012. Taiwanese' should expectation and will expectation to korean foods restaurants. *J. Tour. Sci.*, 36(2):211-231
- Seo WT, Kim HG, Lee JS, Cho KM. 2011. Making of *dongchimi naengmyeun* broth which has enhanced antioxidant activity using purple sweet potato. *Korean J. Microbiol.*, 47(2):143-150
- Seo OS. 2011. Globalization of samgyetang. *Monthly Korean Chicken*, 17(8):54-59
- Seong HY, Yeo SS, Jang HA, Lee CH, Lee JY, Yoon SJ, Lee YS, Jeong YH, Kim MS. 2019. Quality characteristics of sponge cakes prepared from different varieties of potatoes available in Korea. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 48(7):757-762
- Seong JH, Park SG, Park EM, Kim HS, Kim DS, Chung HS. 2006. Contents of Chemical Constituents in organic Korean cabbages. *Korean J. Food Preserv.*, 13(5):665-660
- Shin KE. 2019. Physicochemical analysis and sensory evaluation of *Kakdugi* by using Jerusalem Artichoke (*Helianthus tuberosus* L.). *Culi. Sci. Hosp. Res.*, 25(3):43-54
- Shin ME, Lee KH. 2011. Study on appropriate mixing ratios of various animal meats with other ingredients to improve the palatability of stock. *Korean J. Food Culture*, 26(4):409-415
- Shin SM, Sohn JW. 2008. A study on the traditional Korean rites foods for the construction of a traditional Korean food data integration system. *Korean J. Food Nutr.*, 21(3):344-354
- Sim HJ, Hwang CR, Kang JR, Kang MJ, Shin JH. 2015. Physicochemical characteristics and antioxidant activities of bracken (*Pteridium aquilinum Kuhn*) in Namhae. *Korean J. Food Cook. Sci.*, 31(3):288-295
- Song SH, Kang KO. 2018. Positioning analysis of preference and recognition on Korean cuisine, dietary pattern of multi-cultural family wives in Yongin and Seongnam area. *Foodserv. Ind. J.*, 14(3):107-122
- Sung NY, An EJ, Park WJ, Park WY, Byun EH. 2016. Enhancing effect of *Pteridium aquilinum* and *Aster scaber* added doenjang on immunomodulatory activity. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 45(3):445-451
- Yang JB, Ko MS, Kim KS. 2009. Physico-chemical changes in pork bellies with different cooking methods. *Korean J. Food Preserv.*, 16(1):87-97
- Yang JE, Chung SJ, Kim HR, Kim KO, Chung LN. 2012. Cross-cultural consumer acceptance of cooked spinach (*Sigeumchi-namul*) according to blanching time. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 22(2):190-198
- Yoon HR. 2005. A study on Recognition and preference of Korean foods for foreigners in different nationality. *Korean J. Food Culture*. 20(3):367-373
- Yoon SA, Park GS. 2013. Study on image, preference, importance and satisfaction to Korean traditional food of foreign visitors in Korea, Daegu. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 23(2):184-196