

제217회 일본 전문가 초청 세미나

주제 : 일본 '벤토'를 통해 본 한국 '도시락'의 미래

강사 : 아사노 가나(淺野加奈), 서울대학교 식품영양학 박사

시간 : 2017. 12. 05. 화. 12:00 - 14:00

장소 : 서울대학교 국제대학원(140동) 102호

2017년 12월 5일(화), 서울대학교 국제대학원(140동) 102호에서 제217회 일본 전문가 초청 세미나가 열렸다. 약 30명의 대학원생과 연구소 교수진이 참여한 가운데, 강의는 한국어로 진행되었다. 이번 세미나에서는 일본 '벤토'를 통해 본 한국 '도시락'의 미래라는 주제로 아사노 가나(淺野加奈) 서울대학교 식품영양학 박사가 강연을 진행하였다. 아사노 박사는 게이오대학 법학부 정치학과를 졸업하고, 서울대학교 생활과학대학 식품영양학과에서 석박사를 취득하였다.

아사노 박사는 본 세미나에서 일본의 '벤토(弁当 : 도시락)'를 식문화적, 영양학적 관점에서 살펴본 후, 최근에 수요가 늘어나고 있는 편의점 도시락을 포함한 한국 '도시락'의 향후 나아가야 할 방향에 대해 발표하였다.

아사노 박사는 먼저 벤토의 역사에 관해 설명하였다. 일본 고대·중세부터 보면, 아스카(飛鳥)시대와 나라(奈良)시대에는 식사를 휴대하고 밖에서 먹었는데, 이것을 '도시락'의 원형으로 본다. 주로 말린 밥과 구운 쌀을 먹었는데, 밥이나 쌀의 수분을 제거하여 가볍고 쉽게 상하지 않기 때문이다. 헤이안(平安)시대에는 와리고(破子, 破籠 : 편백나무의 얇은 판자를 이용한 상자)로 여러 명이 먹을 수 있는 양)와 멘쓰우(面桶 : 편백나무, 삼나무의 얇은 판자를 원형, 원통형으로 만든 상자)로 1인용)를 사용하였는데, 이것이 '도시락 용기'의 원형이었다. 가마쿠라(鎌倉)시대에는 전시(戰時)식이 발달하여 보존성이 높은 매실절임(우메보시)을 속에 넣은 찹쌀 오니기리를 먹었다. 근세 아즈치모모야마(安土桃山)시대에는 서랍이 달린 문방구 상자와 비슷한 상자 안에 음식을 넣어 휴대하는 것이 생겼는데, 이때부터 '벤토(弁当)'라는 말이 쓰이기 시작하였다. 에도(江戸)시대에는 농사를 하면서 중간에 쉬는 시간에 도시락으로 오니기리를 먹었다. 이때부터 점심으로 도시락을 먹는 습관이 생겼다. 근대 메이지(明治)시대에는 일본 최초의 에키벤(駅弁 : 철도역에서 판매하는 도시락)이 1885년에 생겼다. 쇼와(昭和)시대에는 알루미늄 도시락 용기를 사용했고, 히노마루 벤토가 생겼다. 1970년대에는 기차 여행을 하는 사람들 많아져, 도시락을 사서 기차 안에서 많이 먹었다. 여기에 지역의 특산물이나 향토 음식을 많이 사용하였다. 1976년부터는 테이크아웃 도시락 전문점이 생기고, 프랜차이즈가 되어 전국적으로 확산되었다. 1980년대에는 편의점이나 슈퍼마켓에서 도시락을 판매하기 시작했고, 2003년부터는 소라벤(空弁) 매점이 생겼다. 소라벤은 공항내에서 공항주변지역의 특산물을 이용한 도시락으로, 에키벤과 다른 점은 비행기 안에서 먹기 위해 작게 만들었다. 2005년부터는 캐릭터벤(キャラ弁)이 만들어졌는데, 애니메이션 주인공이나 사람, 동물, 행사, 풍경 등 여러 가지 소재를 이용하여 표현한 도시락이다. 이와 같이 처음에는 한끼 식사 해결하기 위한 도시락이었는데, 이제는 문화를 즐기기 위한 부가적 도구로써 많이 활용된 것을 알 수 있다.

다음으로 벤토와 건강한 식사에 관해 설명하였다. 식행동에 바탕을 둔 영양·식교육의 기준을 도시락에 구현하는 데는 5가지 기본 원칙이 있다. 첫째, 본인의 사이즈에 맞는 도시락 용기를 선택해야 한다. 도시락 용기의 부피(ml)는 한 끼에 필요한 에너지(kcal)와 같다. 둘째, 도시락 용기에 음식을 꼭 채운다. 셋째, 주식(밥), 주찬(단백질 반찬), 부찬(채소 반찬)의 부피 비율이 3:1:2가 되도록 음식을 담는다. 넷째, 조리법은 겹치지 않도록 한다. 특히 기름을 많이 사용하는 음식끼리 겹치지 않도록 한다. 다섯째, 맛있게 보이는지 확인한다. 이것은 조합한 음식의 색깔이 5색(흰색, 빨간색, 녹색, 노란색, 갈색) 중 4색이 들어가도록 하면 된다. 이렇게 하면 영양적으로 균형이 잡힌 도시락을 구성할 수 있다.

'벤토의 날'은 2001년부터 다케시타 교장 선생님에 의해 카가와현의 초등학교에서 시작되어 2017년 11월에 약 1,800개 학교에서 실시하고 있다. 이 날에는 학생이 집에서 직접 만든 도시락을 학교에 가지고 가서 점심 때 먹는다. 식단계획, 식자재 구입, 조리의 모든 과정을 학생이 직접 체험하는 것으로, 학생의 자립성을 키워주기 위해 보호자는 도와줘서는 안 된다. 이 과정을 통해 자신을 위해 식사를 준비하는 사람에 대한 고마움을 느낄 수 있고, 식사를 스스로 만들 수 있는 능력을 기를 수 있으며, 건강에 대해 생각할 수 있는 계기가 된다.

다음으로 건강 지향 벤토를 시판 제품 사례를 통해 설명하였다. 아사노 박사는 일본에서 건강한 식사 기준에 맞춰 도시락이 판매되고 있는가를 알아보기 위해 조사를 하였다. 조사 대상은 Natural Lawson와 같은 건강지향 편의점, 일반 편의점, 슈퍼마켓, 백화점으로, 조사 내용은 건강지향 도시락을 수집하여 거기에 표기된 건강 관련 Key word를 파악하는 것이다. 조사 지역 및 장소는 도쿄, 오사카로 2016년 7월과 2017년 4월에 실시하였다. 조사 결과, 수집된 20개 도시락에 표기된 키워드를 요약하면, 영양균형, 잡곡밥, 에너지 함량, 채소 함량, 매크로바이오틱(Macrobiotic diet)이다. 영양 균형은 식사밸런스 가이드를 따르고 있으며, 잡곡밥은 5~7가지 잡곡을 사용하고, 에너지 함량은 500kcal에 맞추고, 채소 함량은 하루에 필요한 채소량(350g)의 0% 섭취가 가능하도록 만든 것이다. 매크로바이오틱은 동물성식품, 백설탕, 화학조미료, 보존료를 사용하지 않은 도시락으로 백화점에서 판매한다.

구체적으로 살펴보면, 슈퍼마켓 AEON에서는 이온 Top value 냉동 반찬&도시락을, RF1에서는 500kcal 이하나 채소 함량 45g 등의 도시락을 판매하고 있었다. 에키벤(교토역)에는 건강 도시락 선언이라고 적힌 도시락이, 도쿄대학에서는 관리 영양사가 감수한 밸런스 도시락이 판매되고 있었다. +medi에서는 관리영양사가 감수하고, 영양밸런스 및 에너지를 고려하여 메뉴를 만든다. 주요 특징은 첫째, 당질을 고려한 메뉴를 만들고, 둘째, 식재료의 영양과 우마미를 중요시 하고, 셋째, 참지 않아도 되는 식사를 하도록 다양한 메뉴(일식, 양식, 중식)를 제공하고, 넷째, 기름을 덜 사용해서 칼로리를 낮추고, 다섯째, 부족함을 느끼지 않는 방법으로 염분을 낮추고, 여섯째, 관리 영양사가 메뉴를 개발하면서 동시에 판매원으로 방문 고객에게 맞는 상품을 상담하는 등 다양한 측면에서 활약을 한다.

마지막으로 한국 도시락의 현재와 미래에 관해 살펴보았다. 한국은 1인 가구가 꾸준히 증가하고 있으며, 그 중 약 40%가 2~30대이다. 이로 인해 편의점에서 '도시락'이 차지하는 비중이 증가하

는 추세이다. 아사노 박사는 이와 관련된 논문(최정윤, 국내 편의점 도시락의 식단 평가, 석사학위논문, 평지대학교, 2017)을 소개하였다. 본 논문의 목적은 편의점에서 판매되는 도시락의 식단을 평가하는 것이다. 편의점 도시락이 한국 성인(19~29세)의 한 끼 식사로 적절한지 조사하기 위해 국내 주요 4개 편의점 브랜드(GS25, CU, 세븐일레븐, 미니스톱)에서 판매하고 있는 총 46개 도시락을 조사하였다. 분석 내용은 조리법에 따른 음식군별 제공 비율, 식단의 다양성 등이다. 분석 결과, 문제점은 반찬 구성에서 육류가 채소류보다 많았고, 조리법은 나물, 무침보다 볶음, 구이, 튀김이 많았다. 반찬 개수는 많으나 식품의 다양성 부족하였다. 편의점 도시락에는 영양 표시가 의무화 되지 않아서 46개 도시락 중 반 정도만이 표시되어 있었다. 표시된 것을 분석한 결과, 단백질, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨 함량이 높은 것을 알 수 있었다.

일본 벤토의 시사점 및 제언으로는 먼저 '벤토와 건강한 식사면'에서 보면, 일본에서 영양교육, 식교육의 도구로 활용되었으므로 한국에서도 영양교육 측면에서 도시락의 활용 방향을 검토할 필요가 있다. 그렇게 하면 소비자의 올바른 선택을 유도할 수 있다. '건강지향 벤토' 분석을 보면, 일본에서 각 업체가 자체적으로 건강에 관한 기준을 설정하고, 건강지향 도시락이 편의점, 슈퍼마켓, 백화점에서 판매되고 있으므로, 한국에서도 건강한 식사의 기준을 개발하여 건강한(영양균형 잡힌) 도시락을 개발할 필요가 있다. 이것은 소비자의 선택 폭을 넓힐 수 있다.

아사노 박사는 2009년에 연구한 논문(아사노가나 · 윤지현 · 윤보람, 영양적으로 균형 있는 아동급식사업용 도시락의 적정한 용기 크기 및 음식 구성, 대한지역사회영양학회지14(5), 565~575, 2009)을 소개하였다. 이 논문에 따르면, 2005년에 부실 도시락 파문에서 도시락 제공 기관의 문제점은 영양사 등의 전문 인력이 부족했고, 아동급식사업의 영양기준이 영양소 기준으로 제시되어 있어 활용도가 낮았던 것이다. 따라서 아사노 박사는 성별, 연령별 결식아동 도시락 부피를 제안하였다. 밥군 : 단백질 반찬군 : 야채반찬군 : 김치군 부피 비율을 3 : 1 : 1.5 : 0.5로 하고, 기본적으로 도시락 용기의 약 80% 음식을 채우는 것을 원칙으로 하며, 우유 1팩 혹은 유제품을 제공하는 것이다.

<토론>

질문 : 저는 보건대학원에서 보건영양을 전공하고 있습니다. 한국은 학교에서 주로 급식을 하는데, 일본은 아직도 어린 아이들에게 도시락을 가정에서 많이 만들어 주는지 궁금합니다. 지금 하시는 연구가 한국 실정에 적용한 경우를 보면 유아, 학생들 경우에는 급식 위주이기 때문에 보통 성인들을 위주로 영양 교육 등을 해야 하지 않을까 생각됩니다. 사실 개인이 도시락을 만드는 경우는 특정한 다이어트를 하지 않는 이상 보통 사다 먹을 듯 합니다. 이것에 관해 어떻게 생각하시는지, 그리고 앞으로 연구 방향에 관해 설명을 부탁드립니다.

답 : 먼저 학교 급식에 대해서, 한국은 100%하고 있는데, 일본은 거의 100%라고는 할 수는 없습니다. 아까 말씀드린 '벤토의 날'은 평소에는 급식을 하는데 교육차원에서 하는 것입니다. 마지막에 설명드린 도시락에 대해서는 결식아동을 대상으로 만들었던 것이고, 영양 섭취 기준은 학교 섭취 기준에 따른 것입니다. 만약에 그것을 성인에게 적용한다면 지금의 기준을 개정해야 하므로

따로 연구를 해야 하는 부분입니다. 저도 기회가 된다면 그런 연구를 할 생각입니다.

질문 : 한국과 일본에서 경험적으로 권장되는 영양이라든지 음식이 보편적으로 공통되는 건가요? 3:1:2도 요즘 한국에서는 3은 별로 안 하고, 주찬에 해당되는 것이 더 늘어났습니다. 선생님께서는 이 기준이 한국에서도 관철된다고 생각하시는지 궁금합니다.

답 : 3:1:2 도시락 용기법이 지금도 적용되어 있습니다. 밥 양이 많은 것 같다는 생각도 하고 있습니다. 그래도 영양적으로 생각했을 때는 탄수화물이 기본이기 때문에 3:1:2 기준으로 많이 하고 있습니다. 한국에서는 연구를 했을 때, 정말 일본 기준을 어떻게 적용해야 할지 많이 고민했습니다. 처음에 일단 3:1:2로 해봤더니 거의 되었습니다. 일단 김치가 있기 때문에 김치를 따로 했는데요. 이렇게 연구를 한 결과, 한국 사람에도 적용할 수 있다고 생각합니다.

의견 : 저는 편의점을 연구하고 있습니다. 제가 처음 일본에 가서 대학 식당에서 밥을 먹을 때, 주식(쌀)을 많이 먹었습니다. 3:1:2라는 것은 일본의 식생활에 적합한 것 같습니다. 한국은 그에 비해 반찬수가 발달해 있고, 반찬을 많이 먹습니다. 그런 차이를 도시락에서도 고려해야 한다고 생각합니다. 일본 기준을 그대로 적용하는 것보다는 한국의 식생활에 적합한 한국식의 도시락은 무엇인가라는 접근이 필요하다고 생각합니다.

조언 : 저는 아사노 박사의 지도 교수입니다. 보충을 하면, 아사노 박사가 연구를 한 시기에는 한국이 저나트륨 정책을 실시하기 전이었습니다. 그때 몇만 가지의 음식을 3:1:2 조합으로 컴퓨터 프로그램을 통해 시뮬레이션을 해봤을 때, 한국 기준에 맞게 나왔습니다. 그런데 저나트륨 정책 이후 음식들이 많이 싱거워졌습니다. 그래서 요즘은 반찬을 많이 먹을 수 있게 되었습니다. 새로운 데이터베이스로 몇 만개를 다시 돌리면 3:1:2의 기준이 다르게 나올 것으로 생각합니다.

질문 : 화학교육과 학생입니다. 제가 지난 5월에 일본 교생 실습을 다녀왔는데, 그 학교는 도시락을 하는 학교입니다. 정말 비율이 3:1:2로 나왔습니다. 항상 밥이 많아서 종종 남겼는데요. 그만큼 한국보다 간이 썼습니다. 그래서 밥 양이 많은 것 같습니다. 그런데 요양원에서는 어르신들이 드시니까 굉장히 싱거웠습니다. 일본 도시락에서는 나트륨 조절을 어떤 식으로 하는지 궁금합니다.

답 : 일본에서는 나트륨을 많이 섭취하지만, 한국과 비교했을 때에는 한국이 오히려 많이 섭취합니다. 그것은 국이나 찌개를 많이 먹기 때문입니다. 그런 나트륨을 조절하기 위해 우마미 성분인 가츠오부시, 다시마 같은 것을 같이 넣어주면, 더 짜게 느낄 수 있는 효과가 있습니다. 그런식으로 조리를 하면서 염분을 조절하고 있습니다.

질문 : 한국 도시락의 미래에 대해 이야기를 듣고 싶습니다. 한국 도시락이 문화로써 정착할 것 같습니까?

답 : 저는 그렇게 봅니다. 일본과 비슷한 방향으로 가고 있습니다. 한국에서도 고령화가 급격하게 되고 있으므로 그 분들을 대상으로 한 도시락을 많이 만들고 있습니다. 앞으로도 도시락 수요가 증가할 것 같습니다.