[2021년 제6회 안전한 먹거리 온라인 정책포럼]

“생태 미식의 의미와 개념을 논하고 음식을 대하는 올바른 방안 모색”

일시 : 2021. 11. 9 (화) 10:00 ~ 12:00 (1차)

진행방식 : 온라인 ZOOM

주최 : 서대문구 먹거리통합지원센터

주관 : 집밥협동조합

서 대 문 구

Program

시간	내용	진행
10:00	개회선언	사회 이희정 이사 집밥협동조합
10:00~10:10	인사말씀 서대문구청 사회적경제과장	
	축사 1 서대문구 구의회 차승연 의원	
	축사 2 서대문구 먹거리위원회 공동위원장	
10:00~10:40	주제발제 일상에서 어떻게 생태 미식교육을 할 것인가? 남윤미 (생태미식연구소장)	발표자
10:40~11:00	토론 1 백남정 (식생활교육 인천네트워크 대표)	토론자
11:00~11:20	토론 2 오지은 (이화여대 신 산업융합대학 교수)	토론자
11:20~11:50	토론 3 참가자 전원	사회자
12:00	마무리	

목차

생태 미식의 의미와 미각 체험 -미각교육의 필요성

남윤미 생태 미식연구소 소장

생명을 잇다 : 오감으로 만나는 맛

백남정 식생활교육 인천네트워크 대표

지속가능한 식생활을 위한 미각 교육

오지은 이화여자대학교 신산업융합대학 교수

생태 미식의 의미와 미각 체험

미각 교육의 필요성-

남윤미(chikic@hanmail.net)

생태 미식연구소 소장

국제슬로푸드한국협회 교육국장

Ⅰ. 현대인의 식생활

지금 우리나라에서도 미식 열풍이 뜨겁다. 미식을 넘어 미식쇼를 하고, 먹방과 쿡방이 대세가 된 시대다. 그런데 이미 서구 사회에서는 미식이 유행하다 못해 하나의 풍조가 되었고, 이에 대한 비판과 풍자도 자연스럽게 이루어진다. 미식은 현대인의 스트레스를 해소하고 팍팍한 삶에서 윤활유 역할을 한다. 그런데 미식 추구를 넘어 잘못된 음식 관련 정보와 식생활은 우리 몸에 흔적을 남기고 여러 가지 문제를 일으킨다. 제대로 된 미식과 건강, 환경을 생각하고 무엇이 중요한지 고민해 볼 필요가 있다.

1. 식생활과 밥상머리 교육

식생활(食生活)의 사전적 의미에는 음식물과 이것을 가공하는 조리, 그리고 조리에 필요한 기구와 식기 및 식사 예절 등이 포함된다. 식생활은 풍토와 생활 습관 등의 영향을 받으며 지역 혹은 시대적으로 차이를 보인다. 그리고 개인의 기호나 사용되는 재료에 따라서 다양한 형태로 발달한다.

식습관(食習慣)은 식생활과 관련된 습관, 예를 들면 편식, 짜게 먹는 습관, 식품 기호도, 식사의 규칙성, 과식, 식사 속도, 식사할 때의 자세, 나아가 식사하는 전체 분위기에 어떤 영향을 주는지 등이 모두 광범위하게 포함된다. 이들이 모두 잘 조화를 이룰 때 비로소 좋은 식습관을 가졌다고 말할 수 있다.

현대사회의 산업화, 도시화, 정보화, 세계화 현상은 사회 전반에 많은 변화를 가져왔으며, 식생활이 추구하는 가치와 목적도 이에 따라 바뀌고 있다. 글로벌 시대의 활발한 국가 간 교류는 외국의 식문화를 빠르게 유입시키고 반면에 전통적인 식생활이 약화 되면서 가공식품의 이용 및 외식이 증가하는 등 급격하게 변화하고 있다.

또한 식생활에 대해 왜곡되고 무분별한 정보로 인해 영양이나 식생활의 안전성이 위협을 받고 있으며, 잘못된 식생활로 인한 생활 습관 질환에 의한 사망률도 계속 증가하고 있다. 따라서 현대인들의 식생활 주요 관리자인 가정 및 급식시설은 이러한 변화에 따른 심각성을 인식하여 가족이나 피급식자의 건강을 위한 과학적이고 현명한 의사결정과 식생활 교육 등의 대책을 수립해야 한다.

최근 무상교육 및 정부 저출산 대책과 관련한 정책이 확대됨에 따라 맞벌이 부부는 물론 전업주부들도 취학 전 자녀를 보육시설에 맡기고 있다. 보육시설을 이용하는 아동의 나이가 점차 낮아짐에 따라 영유아기의 건강 및 올바른 식습관에 대한 책임과 역할의 무게중심이 가정에서 보육시설로 점차 옮겨지고 있다.

올바른 식생활 실천을 위하여 정부에서는 그동안 산재하여 있던 식생활 지침을 '국민 공통식생활 지침'으로 통합하여 제시한 바 있다. 특히, 가정에서 가족과 함께하는 이상적인 식사 횟수는 주 5회 이상이나 최소한 주중에 1회, 주말에 1회, 1주일에 2회라도 가족과 함께 식사 시간을 갖도록 권장하는 등 가정에서의 밥상머리 교육을 강조하고 있다.

2. 어린이 식생활과 미각 교육의 필요성

“교육의 기본은 식생활을 통해 자기보존 가능한 지혜를 쌓는 것이다.”

18세기 프랑스가 낳은 위대한 계몽사상가 장 자크 루소의 발언이다. 교육에서 식생활을 떼어놓을 수 없다는 이야기다. 또 이런 말도 있다. “학교 교육에서 지육・덕육・체육보다 더 중요한 것이 ‘식육(食育, 식생활 교육)’이다 .” 일본의 의료법 연구가인 무라이 겐사이의 말이다. 이 발언들 속에 식생활의 중요성이 그대로 응축돼 있다.

식생활을 교육과 연관시킨다면 어린이 식생활이 특히 중요할 터다. ‘세 살 적 버릇이 여든까지 간다’라는 속담은 식생활에 아주 잘 어울린다. 어릴 때 좋은 음식으로 입맛을 잘 길들여주면 그 아이는 평생 음식 걱정을 하지 않아도 된다. 어린 자녀를 둔 젊은 부모들이 유독 식생활에 관심을 두는 이유도 그래서일 것이다.

어린이 식생활 안전을 해치는 위해 요인에는 크게 두 가지가 있다. 생물학적인 요인과 화학적인 요인이다. 전자를 대표하는 것이 식중독이다. 요즘 불거지고 있는 GMO 식품 논란도 생물학적인 문제에 속한다. 이에 반해 화학적인 위해 요인은 주로 식품 화학적 물질과 관련한 문제다. 대표적인 것이 식품첨가물이고, 중금속・농약・환경호르몬 등이 있다. 한때 시끄러웠던 방사능 문제도 여기에 속할 것이다.

두 위해 요인 중 어느 쪽이 더 심각할까? 많은 이들이 생물학적인 요인을 들 것이다. 식중독이 있기 때문이다. 요즘 단체급식이 보편화함에 따라 수시로 식중독 문제가 터진다. 언론들도 자주 보도한다. 무엇보다 보건당국이 가장 무게감 있게 관리하는 것이 식중독이다. 그러나 생각해보면 식중독은 그다지 크게 염려하지 않아도 된다고 본다. 왜냐하면 유해성이 즉각 나타나기 때문이다. 변질한 음식을 먹으면 금세 어떤 유해성을 보이지 않는가. 그래서 누구든 조심한다. 식품위생에 온 힘을 다하려고 노력한다.

하지만 화학적인 위해 요인은 양상이 좀 다르다. 유해성이 눈에 보이지 않는다. 즉각 나타나지 않기 때문이다. 그래서 소비자들이 방심한다. 해로운 줄 알면서도 거리낌 없이 먹는다. 훗날 치명적인 유해성이 기다리고 있는데도 말이다. 그것이 바로 식원병(食原病)이라고 하는 생활습관병이다. 한때 성인병이라고 불렸다. 즉, 화학적인 위해 요인을 더 경계해야 한다는 이야기다.

화학적인 위해 요인 가운데 우리가 주목해야 할 것이 식품첨가물이다. 식생활 안전을 해치는 요인 중 가장 큰 부분을 차지하고 있기 때문이다. 또 노력 여하에 따라 피하는 방법도 있다.

3. 푸드플랜과 식생활교육 관련 정책

❍ 지속 가능한 식생활 실천을 위한 교육 강화 제3차 식생활 교기본계획(‘20～’24)과 연계 추진

❶ (맞춤형 교육) 생애주기별 맞춤형 식생활 교육 실시

❷(농어업 이해 증진) 농어업·농어촌의 공익적 가치를 알리기 위한 교육 확대

○ **농어업 · 농어촌의 보유 자원을 활용**한 텃밭 가꾸기 · 농어촌체험 등의 교육으로 농어업 · 농어촌에 대한 국민의 이해력 제고

* 농식품부 2,688개소(우수 농촌 식생활 체험 공간, 농어촌 체험 휴양마을, 교육농장), 해수부 320개소(어촌체험 마을, 산지 위판장) 등

○ 친환경 · 로컬푸드와 연계하여 농어가와 소비자가 상생하는 농수산식품 소비 기반 조성

○ 지역 농수산물 축제 현장을 활용하여 식생활 교육 · 체험 프로그램 운영 지원

❸ **(교육체계)**식생활 교육 관련 인프라 구축, 인력 양성 등 **지속 가능**한 **식생활 실천 기반 강화**

○ 농 · 축 · 수산물 현물 공급사업 확대에 따른 체계적인 식생활 교육 강화를 위한 지역별 통합지원체계 마련(중앙/시도/시군구 식생활 지원센터 설치 · 운영 등)

○ 지속 가능한 식생활 실천 확산을 위해 다양한 정보를 통합적으로 제공하는 **‘식생활 교육정보 플**랫폼’ 운영 활성화

○ 생애주기별 **식생활 교**육 **콘텐츠** 개발 및 **‘한국형 AITC**(Korea Agriculture in the Classroom)’ 교육 도입

* AITC : 학생들이 경제와 사회에서 농업의 역할에 대한 인식을 높이고 현명한 농업 정책을 지원하는 시민이 될 수 있도록 돕는 교육 프로그램

○ **국가직무 능력표준(NCS)**에 **근거한** 전문가 양성 교육시스템 도입

◈ **지속 가능**한 **식생활의 개념 및 의의**

○ **(개념)**식생활을 건강(영양)의 차원을 넘어 **농어업·환경·사회 등 다양한 사회적 가치 실현에 이바**지하**는** 개념으로 확장

* (건강) 신선하고 안전한 제철 음식 재료를 활용한 균형 잡힌 한국형 식생활 실천
* (환경) 식품 순환 과정에서 환경에 미치는 영향을 최소화하는 식생활 실천
* (배려) 생산 · 유통 · 소비 · 폐기 등 식생활 전(全) 과정에서 자연과 타인에 대한 배려와 사회적 취약계층을 포용하는 식생활 실천

○ **(의의)**우리 **농어업·환경의 가치에 대한 인식을 제고**하고 국민의 **건강과 사회 · 환경의 지속가능성**을 달성

Ⅱ. 슬로푸드운동과 미각 교육

슬로푸드는 좋고(Good) 깨끗하고(Clean) 공정한 방식(Fair)의 식품 생산을 목적으로, 생산·유통 단계를 단축하고 생산자와 소비자 관계를 더욱 돈독하게 하며, 더 많은 사람이 더욱 좋은 음식을 섭취할 수 있게 하려고 설립된 단체이다. 좋고, 깨끗하고, 공정한 식품은 우리의 몸과 마음, 환경, 지역 경제 그리고 미래세대 모두에게 혜택을 주는 식품을 총체적으로 일컫는다.

슬로푸드가 시행하는 미각교육(Taste Education)과 식생활 교육(Food Education)은 정성과 배려와 책임감을 바탕으로 한 역동적이고도 지속적인 변화, 즉, 자연의 맛을 지닌 건강한 음식을 지속적으로 생산해낼 수 있는 변화’라는 슬로푸드의 목표를 달성하기 위한 출발점이다.

1.생태 미식(eco- -gastronomy)

“농업, 농업… 그리고 더 많은 농업. 그것이 우리가 말하고자 하는 것이다.”
“먹는다는 것은 농업 행위이다”
“조리의 시작은 농업이며, 조리는 농업을 완성한다.”

“여러분이 생산한 음식은 단순한 음식을 훨씬 넘어섭니다. 그것은 전체 문화, 가족농의 문화를 대변합니다. 그것은 헌신적인 농사, 자연과의 공존, 풍경에 대한 사랑, 어린 시절의 추억들, 부모와 조부모에게 배운 지식과 지혜, 지역 기후와 여건에 대한 면밀한 이해, 이어지는 세대에 대한 희망과 두려움을 대변합니다. 여러분 모두는 진정으로 지속가능한 농업을 대변합니다. ” 웨일스 왕자 제1회 테라마드레행사 폐막 연설 中

생태미식가들에게 음식은 품질 좋고, 깨끗하며, 공정해야만 한다.

품질이 좋다는 것은 맛있고, 신선하며, 계절에 맞고, 감각을 즐겁게 할 수 있어야 한다는 것이다. 깨끗하다는 것은 지구의 자원에 해를 끼치지 않고 사람의 건강을 해치지 않게 생산된다는 것이다. 공정하다는 것은 사회적 정의를 존중한다는 것으로, 생산, 제품화, 소비에 이르는 짧은 연쇄 생산공급 과정에 관련된 모두에 대해 공정한 임금과 쾌적한 작업 여건을 의미하는 것이다. 그들은 음식에 대해 열정적이고 농업생물 다양성을 지키기를 원한다. 생태미식가들에게 있어 먹는다는 것은 단지 생물학적인 필요가 아니라, 타인과 함께 공유하는 유쾌한 즐거움, 시장에 따라서 곧 식품 생산에 직접적 영향을 미치는 책임있는 소비의 한 형태이다. 그리고 음식과 음식이 대변하는 모든 것을 이해하고 그 가치에 감사하기 위해 감각(오감)을 이용해 음식을 먹는 방법을 가르치는 그것은 우리를 둘러싼 세계의 중요성에 대한 우리 의식을 명료하게 하는 하나의 방법이다.

현재 우리가 먹는 음식과 이것들이 어떻게 생산되고 유통되는지 그리고 어떻게 소비되는지에 관해 공부한다면, 미래를 위해서 어떻게 변화되어야 하는지를 알 수 있게 된다. 우리의 식습관을 자세히 들여다보면 세계와 우리의 생활을 지배하는 시스템을 알 수 있다. 인구의 절반 이상이 하루에 한 번은 외식하는 현실에 맞춰 학교, 병원, 회사에서의 일상적인 음식의 질과 건강한 음식 그리고 **먹는 즐거움을 누릴 권리**에 관해서도 관심을 가져야 한다.

슬로푸드 교육은.....

- 즐거움에 대한 기쁨을 스스로 즐길 수 있어야 한다.
- 우리 자신과 타인의 성향에 대한 존중과 진정한 느림의 가치를 가르친다.
- 체험으로 학습하여, 경험이 증가하고 교육성과가 강화된다.
- 문화, 지식, 기술 및 의견의 다양성을 중요시한다.
- 모든 사람의 필요를 인식하고 개인의 관심과 동기를 자극하여 유발한다.
- 자신이 내면화할 수 있는 시간을 갖고 이해하는 것을 유도한다.
- 대화, 자기표현, 협력, 경청, 상호 수용을 촉진함으로써 참여를 장려한다.
- 인지, 경험, 정서적 차원을 포함하는 개인의 여행이다.
- 지역사회(공동체)의 교류를 촉진한다.
- 자신의 역할과 행동에 대한 자각이 발전한다.
- 호기심을 자극하고 직관과 비판적 사고를 기를 수 있게 된다.
- 더 책임감 있는 생각과 행동을 생성, 변화를 촉진한다.

2. 교육에 대한 ‘느린’ 접근법

슬로푸드의 음식 교육은 음식을 맛볼 때 어떻게 감각을 이용하는지, 음식이 어떻게 생산되고 어디에서 온 것인지에 관해 모든 연령층의 사람들에게 적용될 수 있도록 식생활 교육을 계획하고 실천하고 있다. 이 식생활 교육을 통해 어린이들은 자기 감각을 활용하는 법을 배우고, 식품의 생산과 가공 과정을 이해할 수 있다. 학부모와 교사들도 워크숍을 통해 요리법을 배울 수 있으며 자신과 가족을 위해 좋은 음식을 선택하는 방법을 배울 수 있다. 식품 생산자와 유통업자도 자신의 전문적 지식과 기술을 더욱 향상할 수 있고 환자들도 치유에 도움이 되는 음식을 체험하고 섭취할 수 있다.

감각과 감성 (sense and sensitivity)을 중시하는 슬로푸드 교육 접근법은 새로운 경험, 실제 체험, 조직적 교육 방법 등을 토대로 구성되며, 접근법마다 음식의 맛, 농업과 환경, 전통과 혁신, 건강과 먹는 즐거운 등의 다양한 내용을 다루고 있다.

교육에 대한 ‘느린’ 접근법을 통해 우리는 스스로 자신의 식생활의 주인이 될 수 있다. 또한 더욱 우수하고 지속 가능한 시스템을 가능하게 하고 음식이 주는 즐거움을 누리고 보다 건강한 지역 공동체와 생물 다양성, 지역생산체제를 보호할 수 있다.

3. 미각 교육

슬로푸드는 ‘인간은 스스로 먹을 것을 선택할 수 있는 근본적 권리를 가지고 있다’라고 믿는다. 여기에서 선택이란, 개인적인 기술과 선호도의 개발을 통해 인식하고 분석할 수 있는 능력을 키운 자의 의미 있는 선택이다.

그러나 현대 인간은 먹을거리와 점점 멀어져 왔다. 획일화된 음식, 인공 감미료, 대규모 산업적 농법에 따른 생산 방식이 확산되면서 수많은 지역의 전통 식문화와 토종 음식이 자취를 감추게 되었다.

우리는 매일매일 감각을 통해 우리를 둘러싼 환경과 문화로부터 다양한 느낌을 계속해서 받아들이고 있다. 이러한 느낌은 우리의 뇌와 기억 안에서 서로 연관성을 규정하고 관계를 만들어간다. 이를 통해 개인의 개성과 선택기준, 그리고 취향이 구축된다. 이렇게 구축된 개성과 취향은 고유하고 복제할 수 없으며 지극히 개인적이다. 이러한 경험과 자극은 풍부하고 다양해질수록 사회적 관계와 소비의 복잡한 시스템 안에서 균형을 유지하면서 한쪽으로 치우치지 않고 개성을 발휘할 수 있다. 이러한 개인차는 생물학적인 관점뿐만 아니라, 사회적, 문화적 성장과 개발을 위한 필수적인 촉매제가 된다. 자연은 기후, 초목, 색깔, 냄새 등의 수천 가지 서로 다른 다양성을 가지고 있지만 도시 환경은 점점 더 같아지고 특색이 사라지고 있으며 표준화되어 간다. 일부 인류학자의 의견에 따르면, 대도시의 공해가 일종의 질식을 일으키는 조건부 반사작용을 유발하여 후각을 점차 약화한다고 한다. 음식에 대해서도 마찬가지의 현상이 일어난다. 설탕, 소금, 인공 감미료 등이 과도하게 함유된 많은 공산품의 천편일률적인 맛이 미각을 점차 둔화시켜 결국에는 이러한 첨가물의 사용을 늘리게 된다. 이런 일들이 습관화되어버리면 감각이 점점 무뎌져 지역특산물이나 제철 과일, 채소와 같은 많은 “자연적인” 음식의 다양하고도 철에 따라 변화하는 맛을 제대로 느낄 수도, 즐길 수도 없게 된다. 우리는 구별하고 선택하는 능력을 점점 더 상실해서 감각에 이끌려 다양한 선택을 할 수 있는 능력을 잃어버리고 자신을 스스로 “로봇” 소비자로 바꾸어 놓고 있다.

미각 교육은 사람들이 자신의 인지능력을 되찾도록 도움을 주는 슬로푸드의 접근법이다.

미각 교육의 체험을 통해 참가자들은 감각 자극을 인식하고 해석하여 음식 선택에 있어 좀 더 높은 의식을 발휘할 수 있게 된다. 미각 교육은 식품 생산에 직접 체험을 통해 실제 학교와 지역사회가 함께 식품 생산에 참여할 수 있도록 독려한다.

Ⅲ. 맛에 대한 표현

단맛을 표현하는 우리말들. 감미(甘味) 달다

감미롭다: 맛이 달거나 달콤하다.
달콤하다: 감칠맛이 돌 정도로 알맞게 달콤하다. '달곰하다' 보다 강한 느낌.
달고 삼삼하다: 맛이 조금 달고 싱거운 듯하면서도 맛있다.
달고 새금하다: 단맛이 나면서 조금 신 맛이 있다.
달곰쌉쌀하다: 조금 달면서 약간 쓴맛이 있다. 달곰씁쓸하다.
달큼하다: 감칠맛이 있게 꽤 달다. '달금하다' 보다 강한 느낌.
달달하다: 조금 달콤한 맛이 있다.
달보드레하다: 연하고 달큼하다. 들부드레하다.
달착지근하다: 약간 달콤한 맛이 있다. '달짝지근하다'보다 강한 느낌.
들큼하다: 맛깔스럽지 아니하게 조금 달다.
들척지근하다: 약간 들큼한 맛이 있다. '들쩍지근하다'보다 강한 느낌.
달콤새콤하다: 조금 신 맛이 나면서도 달착지근하다.

매운맛을 표현하는 우리말들. 신미(辛味) 맵다

매콤하다: 냄새나 맛이 가볍게 맵다.
매옴하다: 혀가 조금 알알할 정도로 맵다.
매움 하다: 혀가 얼얼할 정도로 맵다.
매큼하다: 냄새나 맛이 아주 맵다.
맵싸하다: 맵고 아린 맛이 있다.
맵짜다: 맵고 짜다.
맵디맵다: 매우 맵다.
칼칼하다: 맵게 자극하는 맛이 있다.
얼큰하다: 입 안이 얼얼한 맛이 있다. '얼근하다'보다 강한 느낌.
아리다: 혀끝을 톡 쏘는 것 같은 매운맛이 있다.
아릿하다: 매운맛 때문에 혀끝이 약간 아리다. 어릿하다.
얼얼하다: 맛이 맵거나 독하여 혀끝이 아리다. 알알하다.
알싸하다: 매운맛이나 냄새 때문에 혀나 콧속이 알알하다.
신랄하다: 맛이 아주 쓰고 맵다.

짠맛을 표현하는 우리말들. 함미(鹹味) 짜다

짭짤하다: 감칠맛 있게 조금 짜다. 짭짜래하다, 짭짜름하다, 짭조름하다.

찝찔하다: 감칠맛이 없이 조금 짜다.
간간하다: 먹기 적당한 정도로 간이 짭짤하다.
건건하다: 감칠맛이 없이 조금 짜다.
짐짐하다: 아무 맛이 없이 찝찔하기만 하다.

신맛을 표현하는 우리말들. 산미(酸味)

새콤하다: 조금 신 맛이 있다. '새곰하다' 보다 강한 느낌.
시큼하다: 맛이나 냄새 따위가 조금 시다. '시금하다' 보다 강한 느낌.
새큼하다 : 맛이나 냄새 따위가 맛깔스럽게 조금 시다. 새금하다.
세척 지근하다: 음식이 쉬어서 맛이나 냄새 따위가 조금 시다.
시척지근하다: 음식이 쉬어서 비위에 거슬릴 정도로 맛이나 냄새가 시다.
새콤달콤하다: 약간 신맛이 나면서도 단맛이 나서 맛깔스럽다.
시디시다: 맛이 몹시 시다.
시 지근하다: 음식이 쉬어서 맛이나 냄새가 조금 시금하다.

쓴맛을 표현하는 우리말들. 고미(苦味) 쓰다

쌉쌀하다: 조금 쓴 맛이 있다. 쌉쌀하다.
쌉싸래하다: 조금 쓴 맛이 있는 듯하다. 씁쓰레하다.
쓰디쓰다: 몹시 쓰다.

떫은맛을 표현하는 우리말들. 삽미(澁味) 떫다

떠름하다: 맛이 약간 떫다.
떨떠름하다: 맛이 몹시 떫다.
삽삽하다: 맛이 몹시 떫다.

싱거운 맛을 표현하는 우리말들. 담미(淡味) 싱겁다

밍밍하다: 음식 맛이 몹시 싱겁다. 맹맹하다.
덤덤하다: 음식 맛이 싱겁고 밍밍하다.
심심하다: 맛이 조금 싱겁다.
삼삼하다: 간이 싱거운 듯하면서도 맛있다.

슴슴하다: 심심하다의 옛말.
개 심심하다: 몹시 싱겁다.

비린 맛을 표현하는 우리말들. 성미(腥味) 비리다
배리다: 맛이 비리다.
비릿하다: 조금 비린 맛이 있다.
비리척지근하다: 맛이나 냄새가 조금 비리다. 비리치근하다. 비척지근하다.
배틀하다: 조금 배릿하면서도 감칠맛이 있다. 비틀하다.

그 외의 맛
노리다: 털이 타는 냄새와 노래기 냄새와 같다.
누리다: 누린내가 난다.
노릿하다: 조금 노린 맛이 있다. 누릿하다.
고리다: 고약한 발 고랑 내나 삭은 젓갈 냄새가 난다.
고릿하다: 조금 고린 맛이 있다.
꾀리 하다: 젓갈 냄새가 심하게 나면서 맛이 있다.
고소하다: 맛이나 냄새가 비위에 당기도록 좋다. 구수하다.
엇구수하다: 맛이나 냄새가 조금 구수하다.
꼬소롬하다: 몹시 고소한 맛이 있다.

쿠싱 하다: '구수하다'의 방언(제주)
담백하다: 맛이 산뜻하다. 담박하다.
시원하다: 국물 맛이 산뜻하다.
담담하다: 맛이 느끼하지 않고 산뜻하다.
개운하다: 입맛이 산뜻하다.
상큼하다: 맛이 향기롭고 시원하다.
맛깔스럽다: 음식 맛이 입에 맞다.
사근사근하다: 씹히는 맛이 연하다. 서근서근하다.
괴미있다: 독특하고 이상야릇한 맛이 있다.
감칠맛 나다: 음식을 먹고 난 후에 입 안에 감도는 맛깔스러운 맛이 있다.
삼빡하다: 칼로 베어내듯 감각적이고 상쾌한 맛이 있다. 삼박하다.
느끼하다: 기름기가 많아 맛이 개운하지 않고 비위에 거슬린다.
닝닝하다: 조미료 맛이 강해 느끼하고 비위에 거슬린다.
타분하다: 입맛이 개운하지 못하거나 음식 맛이 신선하지 않다.
탑탑하다: 입맛이 개운하지 않다. 텁텁하다. 텁지근하다. 텁터름하다.
모름 하다: 생선이 신선하지 않아 맛이 개운치 않다.
구뜰하다: 변변하지 않은 국이나 찌개 따위의 맛이 제법 구수하여 먹을 만하다.
엇구뜰하다: 변변찮은 국이나 찌개 따위의 맛이 조금 그럴듯하여 먹을 만하다.
바따라지다: 음식의 국물이 바특하고 맛이 있다.

Ⅳ. 마음 챙김 식사

1. 마음 챙김 식사란?

어떤 음식을 먹을까 하는 것도 중요하지만, 음식을 어떻게 먹어야 하는가도 매우 중요하다. 음식에 집중하지 않는 빠른 식사는 음식이 가진 본연의 맛을 제대로 식별치 못하게 하여 어떤 음식이 진정으로 자신에게 좋은지를 느끼지 못하게 한다. 빠른 식사는 또한 비만의 직접적인 원인이 되기도 하고, 다국적 거대 식품산업이 우리 밥상을 침범하는 데 결정적인 역할을 하게 하기도 한다.

마음 챙김 식사법은 무뎌진 미각을 예민하게 함으로써, 내 지역에서 친환경으로 생산된 음식의 가치를 본능적으로 일깨워주어 결국 우리 농업을 살리게 하는 데 적잖은 역할을 할 뿐만 아니라, 가공식품의 해악을 직접 체험케 함으로써 건강을 도모해주는 유익도 있다.

마음 챙김 식사의 식사법은 일명 슬로푸드 식사법이라고도 한다.

2007년 전 슬로푸드문화원이 출범할 때 음식에 관한 강의를 구상하면서 기획한 것이다.

어떤 음식을 먹어야 하는가에 대해서는 많은 강의가 있는데 정작 어떻게 먹어야 하는가에 대해서는 강의들이 별로 없어서, 식사법 위주의 강의를 구상하게 되었다.

이 식사법을 진행해 본 결과,

대개가 가공식품 속에 숨어 있는 맛을 발견하게 되었고,

음식이 생산되기까지의 과정에 관심을 갖게 되었으며 식습관 변화의 의지가 생겨났다고들 하였다.

성인 중에는 이 체험 이전에는 음식을 매우 좋아하였는데 이제 다시는 먹기 싫어지게 되었다면서 직접 자녀들에게 체험케 하여 식생활을 변화시키는 계기로 삼겠다는 분들도 있었다.

2. 마음 챙김 식사의 대본

마음 챙김 식사의 실습

(자리에 앉아서)

편안한 자세를 취하십시오. 눈을 감으십시오.

눈을 감은 채로 깊이 숨을 들이마십니다. 그리고 천천히 내쉽니다.

다시 한번 숨을 들이마시고 천천히 내쉽니다. 이렇게 숨을 들이마시고 내쉴 때마다 몸은 더욱 이완되고 마음도 점점 편안해집니다.

제가 말하는 동안 주변에서 나는 작은 소음도 함께 들립니다.

그런 소음을 들을 수 있다는 것은 그런 소음을 듣는다는 것은 좋은 일입니다. 왜냐하면 나의 의식이 깨어 있다는 것을 의미하니까요. 의식이 깨어 있다는 것은 특히 우리 몸이 편안하게 이완되면 무의식과 함께 더 깊은 내면에 들어가게 하는 효과가 있기 때문입니다. 깊이 숨을 들이마시오. 그리고 천천히 내쉽니다. 다시 한번 숨을 들이마시고 천천히 내쉽니다. 몸은 더욱 이완되고 마음도 점점 편안해집니다.

음식으로 마음 챙김 식사 실습을 하면서 마음속에서 여러 가지 판단하는 마음이 일어날 수 있습니다.

"어린애처럼 이게 무슨 짓이야. 대체 왜 이런 실습을 하지"라고. 가치관을 지닌 어른으로서 이렇게 판단하는 마음이 일어나는 것은 당연합니다. 이런 생각이 든다면, 그냥 그런 생각이 일어나고 있다고 하는 것만 알아차리고 다시 주의를 음식으로 돌리십시오.

이제 눈을 뜨고 식탁 위에 놓인 음식을 자세히 들여다보십시오.

음식에 주의를 집중하십시오.

아직 음식을 만지지는 마십시오.

오늘의 실습은 마음 챙김 식사를 실습해 보는 것입니다.

그러므로 모든 동작은 지시가 있을 때만 하도록 합니다.

예전에 한 번도 본 적이 없던 것처럼 음식을 주의 깊게 바라보십시오.

어떤 모양입니까? 어떤 색을 띠고 있습니까?

음식의 표면은 어떻게 생겼나요?

이제 눈을 감으십시오.

눈을 감은 채 앞에 놓인 음식을 들고 음식 냄새를 맡아보십시오.

미세한 냄새 하나도 놓치지 않도록 세심하게 맡아보십시오.

어떤 향을 느끼고 있습니까.

눈을 감은 채 음식을 먹을 때 어떤 입 모양으로 어떻게 먹어야 하는지 알아봅시다.

생전 처음 보는 새로운 음식을 만나게 될 때 우리는 어떻게 반응하나요.

늘 먹던 익숙한 음식을 대하던 때와는 완전히 다르게 반응할 것입니다.

잘 살펴보고 조심스럽게 냄새를 맡지요. 먹을 때도 덥석 먹는 것이 아니라 음식을 조금 떼거나 덜어서 살며시 맛을 보게 됩니다.

마음 챙김 식사에서도 이렇게 아주 조심스러운 태도로 씹어야 합니다.

씹을 때는 입을 크게 벌리지 않고 조금만 움직이면서 가만히 씹습니다.

이렇게 하면 보통 때 씹던 것보다도 더 많이 혀가 음식에 접촉하게 됩니다.

그러면 혀와 입에서 느껴지는 맛의 감각도 더욱 깊어지게 되지요.

또한 입 속에 든 음식이 아주 적은 음식이지만 입을 크게 벌리지 않기 때문에 입 안의 공간

이 줄어들어서 실제 먹고 있는 것보다 더 많은 음식을 먹고 있는 것처럼 느끼게 됩니다.
입을 작게 벌리고 가만히 씹어서 먹게 되면 이처럼 한입에 넣는 음식이 줄어들고 전체적으로도 먹는 음식의 양이 줄어들게 됩니다.
음식을 입에 넣고 씹을 때는 포도주 전문가가 포도주를 감정하듯이 하십시오.
포도주의 전문가는 포도주를 마신 뒤의 뒷맛을 가장 중요시합니다.
포도주를 마신 뒤에 입에 남는 향취를 피니쉬라고 하는데 피니쉬가 포도주의 품질을 정하는 데 결정적인 역할을 합니다.
마음 챙김 식사에서도 포도주 감정가처럼 음식을 한 입씩 먹을 때마다 포도주를 한 모금씩 시음한다고 생각하면서 그 뒷맛을 충분히 탐구하시기 바랍니다.
자 이제 눈을 뜨십시오.
음식을 잘 먹을 수 있도록 음식을 나누도록 하겠습니다.
아주 천천히 그리고 마음을 모아 음식을 8조각으로 나누어 놓습니다.
음식을 나누는 일에 마음을 집중하십시오.
(첫 번째 조각)
자 이제 이러한 사실을 염두에 두고 첫 번째 조각을 집어 드십시오.
음식을 입에 넣되 아직 씹지는 마십시오. 손은 조용히 무릎 위에 올려 둡니다. 씹는 동안에 두 손은 줄곧 무릎 위에 있도록 하십시오.
손을 무릎 위에 올려놓았으면 씹기 시작합니다.
씹을 때는 입을 크게 벌리지 말고 음식을 겨우 씹을 수 있을 정도로만 입을 벌려 씹습니다.
이 첫 번째 조각에서는 맛에 초점을 맞추어 느껴보도록 하겠습니다.
어떤 맛이 느껴집니까? 충분히 씹으면서 그 맛을 느끼도록 하십시오.
다 느끼신 분은 이제 삼키십시오.
음식을 삼키고 난 뒤 어떤 뒷맛이 남아 있습니까?
그 뒷맛을 충분히 느끼십시오.
맛은 우리가 음식을 먹은 후에도 몇 분 동안 입 안에 남아 있게 됩니다.
입안 전체에 작은 음식 조각이 남아 있어서
우리가 주의를 기울인다면 이러한 맛을 충분히 찾아낼 수 있습니다.
(2번째 조각)
입안에 음식의 맛이 이제 사라졌다고 느끼시면 수저를 들고
두 번째 조각을 집어 드십시오.

2번째 조각에서는 특히 음식의 향에 주목합니다.

음식을 들고 입 가까이에 가져가십시오. 어떤 냄새가 납니까?

이러한 냄새에 몸은 어떻게 반응합니까?

입에 침이 고이고 있습니까?

음식을 먹고 싶어 하는 몸의 느낌을 알아차립니다.

이제 음식을 입에 넣으십시오. 가만히 입을 벌리고 마치 처음 맛보는 것처럼 씹으면서 음식의 향을 느껴봅니다. 뒷맛의 느낌은 어떻습니까? 뒷맛은 음식을 씹는 동안에 느꼈던 맛과 똑같은 맛입니까? 아니면 다른 맛입니까? 뒷맛은 어떻게 변해가고 있습니까?

(3번째 조각)

입안에 음식의 맛이 이제 사라졌다고 느끼시면 이제 3번째 조각을 집어 드십시오. 이번 조각에서는 씹는 속도를 알아차리십시오.

이제 음식을 입에 넣으십시오. 손은 무릎 위에 놓습니다. 가만히 입을 벌리고 마치 처음 맛보는 것처럼 씹으면서 내가 어떤 속도로 음식을 씹고 있는지 느껴봅니다.

(4번째 조각)

입안에 음식의 맛이 이제 사라졌다고 느끼시면 수저를 들고 이제 4번째 조각을 집어 드십시오. 이번 조각에서는 입 안에 든 음식을 씹을 때 혀의 위치, 턱을 움직임에 대해 알아차리십시오.

이제 음식을 입에 넣으십시오.

수저는 접시 위에 내려놓고 손은 무릎 위에 놓습니다.

가만히 입을 벌리고 마치 처음 맛보는 것처럼 씹으면서 음식을 씹을 때 혀가 입 안 어디를 움직이고 있는지 느껴봅니다.

(5번째 조각)

입안에 음식의 맛이 이제 사라졌다고 느끼시면 이제 5번째 조각을 집어 드십시오. 이번 조각에서는 음식이 어디서 왔는지 그곳으로 마음의 여행을 해봅니다.

이제 음식을 입에 넣으십시오. 손은 무릎 위에 놓습니다.

가만히 입을 벌리고 마치 처음 맛보는 것처럼 씹으면서 음식의 재료들이 어디서 왔는지 생각해 봅니다.

(6번째 조각)

입안에 음식의 맛이 이제 사라졌다고 느끼시면 이제 6번째 조각을 집어 드십시오. 이번 조각에서는 이 음식이 여기까지 오게 된 데 도움을 준 많은 사람의 노고를 생각하십시오.

이제 음식을 입에 넣으십시오.

가만히 입을 벌리고 마치 처음 맛보는 것처럼 씹으면서 이 음식이 생산되어 여기까지 오는 동안 수고하신 분들의 수고를 생각해 봅니다.

(7번째 조각)

입안에 음식의 맛이 이제 사라졌다고 느끼시면 이제 7번째 조각을 집어 드십시오. 이번 조각에서는 음식에 든 자연의 고마움을 충분히 느끼고 알아차리십시오.

이제 음식을 입에 넣으십시오.

가만히 입을 벌리고 마치 처음 맛보는 것처럼 씹으면서 이 음식이 있게 한 자연의 고마움을 느껴봅니다. 햇빛, 비, 토양, 각종 벌레, 바람 등을 생각해봅니다.

(8번째 조각)

입안에 음식의 맛이 이제 사라졌다고 느끼시면 이제 8번째 조각을 집어 드십시오.

이번 조각에서는 이 음식을 수확할 때 죽은 생명의 희생을 기억하십시오.

콤바인이 지나가면서 콤바인의 바퀴에 어떤 생명이 깔려 죽나요. 칼날에 잘리는 생명은 어떤 것들인가요. 이제 음식을 입에 넣으십시오.

수저는 접시 위에 내려놓고 손은 무릎 위에 놓습니다.

가만히 입을 벌리고 마치 처음 맛보는 것처럼 씹으면서 밀이 수확될 때 희생된 곤충이나 벌레들에 대해 느껴봅니다.

나를 살아 있게 하는 생명의 음식에 대한 고마움을 느낍니다.

이제 음식을 입에 넣으십시오. 수저는 접시 위에 내려놓고 손은 무릎 위에 놓습니다. 가만히 입을 벌리고 마치 처음 맛보는 것처럼 씹으면서 생명의 음식이 내 몸 안에서 세포 하나하나의 먹이가 되고 에너지로 변하여 충만한 활력을 가져다주는 모습을 느껴봅니다.

접시 위에 남은 음식은 이제 없습니다.

두 손을 모아 합장을 하고

나를 살아 있게 해주는 이 음식과

이 음식이 있게 한 모든 생명에 대해 깊이 감사를 드리면서

식사를 마칩니다.

감사합니다.

생명을 잇다 : 오감으로 만나는 맛

식생활교육인천네트워크
상임대표 백남정

먹는 일 그것은 인류 공통의 일이며 생명유지의 기본입니다.
먹을거리 그것은 생명을 지켜주는 중요한 자원입니다.
먹는 방법 그 안에 현대 사회가 품고 있는 다양한 문제들이 존재하고 있습니다.
저는 현대 사회가 품고 있는 다양한 문제를 먹거리 관점에서 고민하고 문제를 해결하려고 노력하는 먹거리 운동가입니다.
잘 먹는 것이란 먹는 일과 먹을거리의 중요성을 깨닫고 이와 연결된 생명의 관계를 회복하여 우리 삶이 자연의 한 부분이 되며 지속가능하도록 하는 방법을 찾는 것이라고 생각합니다.
먹을거리가 부족했던 시절에는 영양교육이 먹을거리 교육의 주된 내용이었다면 먹을거리는 풍부해졌지만 진정한 맛의 감각은 무뎌진 지금 우리에게는 어떤 교육이 필요한 걸까요?
저는 그 답을 국제슬로푸드협회 회장 카를로 페트리니의 말 가운데서 찾을 수 있었습니다.
“맛교육은 우리 사회를 위해서도 우리 다음 세대를 위해서도 꼭 필요합니다. 맛에 대한 올바른 교육 없이는 좋은 농업도, 건강한 동물 사육법도 심지어 우리의 건강마저도 위협받을 수 있습니다. 식품생산과 소비에 대한 건강한 교육을 받은 사람만이 좋은 식재료를 선택할 수 있죠.”
그러면 맛교육은 어떤 것일까요? 모든 생명체는 먹어야 살 수 있습니다. 동물은 배우지 않아도 자신에게 필요한 것(영양)을 찾아 먹는 본능이 있습니다. 그런데 인간에게는 그런 본능이 사라진 걸까요? 맛교육 이란 새로운 능력을 익히는 것이 아니라 우리에게 있는 원래 능력, 즉 자신에게 필요한 영양이 있는 좋은 먹거리을 찾아 먹는 능력을 발휘할 수 있도록 일깨우는 것입니다. 또한 맛교육은 먹을거리 자체가 생명에서 왔고, 그것은 대를 이어가는 생명, 즉 생명을 먹어서 나의 생명을 이어가는 것이라는 의미를 아는 것이며, 그 생명을 유지하기 위해 다른 생명을 받아들이는 것임을 의식하고 감사한 마음으로 음식을 대하는 방법을 배우는 것입니다. 그래서 영양이나 건강만을 강조하는 교육보다는 자연을 느끼는 감성교육과 마음을 키우는 교육을 함께 합니다. 오감과 마음으로 느끼며 먹는 본능을 회복하는 것입니다. 오감으로 먹는다는 것은 관찰력, 오감력, 미각력 등을 훈련하는 것이고 마음으로 먹는다는 것은 창조력, 발상력, 의문력, 감상력 등을 일깨우는 것입니다. 맛교육으로 진짜 맛을 알게 되면 표현이 늘게 되고 우리 지역의 맛, 그리고 자연에 감동하게 되며 이런 내용이 포함될 때 진정한 맛교육이 이루어지는 것입니다.

유럽맛의과학연구소에 따르면 맛교육을 받은 사람들은 그 전에 비해 새로운 것을 맛보고 싶어하는 욕구가 강해지고 새로운 음식을 맛보고 발견하는데 즐거움을 느끼게 된다고 합니다.

그리고 미각교육을 통해 다른 상황이라면 먹지 않았을 싫어하는 음식이나 새로운 음식을 먹어봄으로써 음식의 다양성에 대해 알게 됩니다. 이러한 음식의 다양성을 통해서 다른 사람과의 관계에 대해서도 배우게 됩니다. 우리가 함께 살고 있다는 것 그리고 우리가 나누고 공유하면서 산다는 사실을 알게 되는 것이죠. 그래서 미각교육은 '다양성에 대한 교육'이라고 볼 수 있습니다.

정리하자면 우리는 오감으로 음식을 만나는 맛교육을 통해 먹는다는 것은 생명의 연결이며 타인과의 관계·자연과의 관계라는 것을 인식하게 됩니다. 이런 인식을 하는 사람을 음식시민이라고 부릅니다. 반대로 음식을 중요하게 여기지 않고 잘 모르는 사람을 음식 문맹자라고 하지요.

음식시민들은 식물과 동물이 자신의 생태 리듬에 따라 살 수 있도록 돕고 먹거리와 연결된 것들에 감사하며 국가와 대자본이 농업과 먹거리를 이운 창출이라는 협소한 산업적 관점에서 바라보고 있는 것은 아닌지 묻고 음식을 통해 개인의 행복과 사회의 행복도 실현되기를 바라며 노력하게 됩니다.

여러분은 음식시민인가요?, 음식 문맹자 인가요?

지속가능한 식생활을 위한 미각 교육

오지은 교수
이화여자대학교 신산업융합대학

음식을 소재로 한 방송은 국내 뿐만 아니라 해외에서도 높은 시청률을 유지하고 지속적으로 제작, 유통되고 있다. 실제 일본의 버블경기로 장기 경기 침체 기간 일본 방송은 시청률을 담보하기 위해 전국 라멘 맛집, 음식 장인, 방송인들의 자급자족 일상에 대한 콘텐츠를 방영했다. 우리나라 역시 쿡방, 음식기행을 넘어 많은 유투버들은 먹방, 술방, 괴식에 대한 자극적인 콘텐츠로 사람들을 유혹하고 있다.

이러한 음식 콘텐츠에 대중들이 열광하는 것은 음식은 한 국가와 지역에서 만들어진 과거, 현재, 그리고 미래의 문화이기 때문이다. 그러나 음식문화가 후세대에 지속 가능하게 전달되기 위해서는 재미적 요소 뿐만 아니라 음식 즉 식품 속 진실의 요소인 맛에 대한 인식과 전달 역시 필요하다.

우리는 종종 사람들과의 대화에서 '이 맛이 아니었는데, 맛이 이상해... 맛이 변했어..'라는 표현을 많이 하고 또 듣는다. 실제 기후 및 생산환경의 변화, 인공첨가물 증가 등의 다양한 원인으로 식품의 맛은 변화되고 있으며, 우리의 입맛 역시 식품 본연의 맛을 느끼지 못하는 미각의 둔감화를 경험하고 있다. 오늘날 사회적으로 미각을 즐기려는 사람은 증가되고 있지만 그 이면에는 맛을 감각적으로 인지하지 못하거나, 경험해보지 못한 즉 즐기지 못하는 사람 역시 적지 않다.

미각교육은 이러한 맛을 인지하지 못하거나 즐기지 못한 사람에게 맛을 인지하게 해줄 수 있을 뿐만 아니라 지속가능한 식생활을 위한 소비자의 가장 중요한 역할인 올바른 식품 선택의 기본 요소가 될 수 있다. 현재 국내를 비롯한 많은 국가에서 미각 관련한 대상자별 교육 프로그램들이 기획, 진행하고 있다. 특히 프랑스의 경우 어린이 대상 미각교육이 범국가적으로 수행되고 있으며, 식품 본연의 맛에 대한 감각의 인식 뿐만 아니라 환경, 건강, 더 나아가 사회와의 공감과 배려까지 확장된 개념의 교육이 수행되고 있다.

인간은 성장을 통해 다양함을 경험하며, 우리의 미각 역시 다양한 경험을 통해 인식되고 확장된다.

그러므로 앞으로의 미각교육은 단지 자연 식품의 맛에 대한 인식 뿐만 아니라 식품과 관련된 생산자, 소비자, 사회 더 나아가 우리가 살고 있는 지구까지 생각할 수 있는 환경, 건강, 배려의 가치를 담은 교육이 수행되어야 한다. 이와 같은 맥락에서 강연자께서 제시하신 마음 챙김 식사 역시 식사 환경의 변화를 통한 미각 인식의 좋은 예라 생각된다.

안전한
먹거리
정책포럼