

한국식량안보연구재단(www.foodsecurity.or.kr)

본 재단은 세계적인 식량위기 상황을 분석하고 평가하여 우리나라 식량안보에 미칠 영향을 미리 예측하고, 이에 대비하기 위한 국가적 정책개발과 국민 의식개혁 운동을 선도하기 위해 2010년 4월 설립된 순수 민간 연구기관이다. 재단은 안정적인 식량공급을 위해 농업과 식품산업이 식량공급의 주체가 되는 새로운 식량정책의 개발에 힘쓰고 있다. 특히 식품산업의 식량안보적 기능을 강화하고, 식품산업이 사회적 책임을 다하도록 노력하고 있다. 재단은 독지가들의 후원금을 모아 식량안보에 관한 학술활동을 지원하며 출판사업과 관련 자료를 수집하고 공유하는 일을 하고 있다. 재단은 식량자급실천 국민운동 추진본부로서 식량부족의 위험이 없는 사회를 다음세대에게 물려주기 위한 국민실천운동을 전개하고 있다. 도서출판 식안연(食安研)은 재단의 출판사업을 수행하고 있다.

식품과학자가 바라본  
**우리음식과 식품산업**

**인쇄** 2023년 9월 20일 인쇄  
**발행** 2023년 9월 27일 발행  
**지은이** 신동화  
**발행인** 박현진(한국식량안보연구재단)  
**발행처** 도서출판 식안연  
**주소** 서울시 성북구 안암로 145, 고려대학교 생명과학관(동관) 109A호  
**전화** 02-929-2751  
**팩스** 02-927-5201  
**이메일** foodsecurity@foodsecurity.or.kr  
**홈페이지** www.foodsecurity.or.kr  
**편집인쇄** 한림원(주) <http://www.hanrimwon.com>

ISBN 979-11-86396-78-0 (93400)

₩12,000

\* 이 책의 무단 전재 또는 복제를 금합니다.

# 목 차

▶ 추천의 글 .....	04
▶ 이 책을 출간하면서 .....	05

## **제1장**      **식품으로 건강 챙기기**      **15**

식품과 인간 .....	17
식품기능의 재발견 .....	20
음식은 맛으로 먹는데 그 맛의 비밀은? .....	22
음식의 역할은 어디까지 .....	28
거친 음식이 건강을 지켜준다 .....	30
성분과 성질의 차이 .....	33
건강 식단, 더 미룰 수 없다 .....	35
건강과 장수는 우리 근육 량에 달렸다 .....	38
똥(糞)은 더 이상 기피의 대상이 아니다 .....	40
맛이 먼저다 .....	43
매운맛 열풍과 우리 수명 .....	45
식물성 단백질 이용제품의 다양화 필요 .....	48
먹는 것이 우리 유전인자에도 관계한다 .....	50
비만의 해법 .....	53
소박하고 단순한 식사 .....	55
소비자의 생각과 지식수준이 바뀌고 있다 .....	58
식물성 단백질의 용도 확대 .....	60
식품성 원료를 이용한 페티의 출현 .....	63
식품의 선택기준 .....	65
외식업체는 고객의 장내 미생물과 친해져야 한다 .....	67

발효식품의 매력 .....	75
발효가 건강 장수식품을 만든다 .....	77
발효 식품과 미생물 .....	80
김치 사랑, 세계를 볼 때다 .....	82
발효식품과 장내미생물 .....	85
비 우유 기능성 발효제품의 개발 필요 .....	87
우리가 미처 몰랐던 콩 발효식품의 세계 .....	90
장류산업, 우리 세대가 발전시켜야 한다 .....	94
우리 전통발효식품 두들기기 .....	96
우리 식문화의 뿌리는 발효식품이다 .....	99
우리 전통 발효식품을 지켜야 한다 .....	101

100-1=0이 뜻하는 의미 .....	109
식품안전관리와 사물인터넷 .....	111
모든 식품에는 독성물질이 존재할 수 있다 .....	113
안전과 안심은 개념이 다르다 .....	116
즉석섭취·편의식 수요 급증에 따른 안전성 재점검 필요 .....	118
식품관련 사고, 사후조치도 못지않게 중요하다 .....	121
식품 중 방사능 물질오염 실태와 관리 현황 .....	123
학교급식 사고, 제도를 바꿔야 막을 수 있다 .....	125
밀가루로도 식중독이 일어날 수 있네 .....	128
계란 농약사태를 안전관리 개선 계기로 .....	131
건조, 분말식품의 안전성 확보 필요 .....	133

융합의 정수는 한식이다 .....	141
전통메주, 새롭게 진화해야 한다 .....	143
전통발효식품의 발전을 위한 제언 .....	148
김치의 숨은 뜻을 정치인이 알아야 .....	152
지역 전통식품이 스러지고 있다 .....	154
지중해식이 한식보다 좋다? .....	156
김치, 차별화된 품질로 경쟁할 때다 .....	158
김치의 열은 우리 생활에 배어있다. ....	160
옛기름과 식혜는 지난 옛 영광으로 끝나야 하는가? .....	163
김치를 탐하다 .....	165
우리의 전통음식, 곰탕과 설렁탕의 가치 .....	168
육식 선호문화가 가져온 결과 .....	171
한식은 생각하며 먹는 음식이다 .....	173
한식과 반찬, 다시 생각해 볼 때 .....	176
추석을 지나면서 식혜를 생각한다 .....	179
채식 활성화로 우리건강과 지구환경을 지키자 .....	181
김치는 우리 민족의 자존심, 더 연구가 필요하다 .....	184
김치의 영양성분과 나트륨 함량에 대한 의견 .....	186
추석을 맞아 우리 전통식품을 생각한다 .....	189
외식산업, 홀로 설 수 있는가? .....	191

국산원료의 선호와 대처 방안 .....	199
우리 주식이 쌀밥인가? .....	201
먹거리 풍요 속에서 보리의 중요성을 다시 본다 .....	204
상상하는 미래, 우리 식품산업 .....	208
보리밥 먹고 꺾는 방귀는 건강의 징표이다 .....	210

쌀의 기원과 중요성 .....	212
포스트 코로나 시대 식량안보와 대처방안 .....	215
쌀 과잉문제, 입법 전 준비 필요 .....	219
흑과 멀어지는 농업과 식품산업 .....	221

## 제6장      식량안보와 식품정책 제안

227

충분한 식량자원 확보는 식품산업과 국가의 운명이 달려 있다 .....	229
GMO에 대한 논의는 과학적 사실에 근거해야 .....	231
식품 분야에서의 학계 간 융·복합은 필수인 시대 .....	234
소비자 분포 변화에 대비하기 .....	238
식품소재은행 육성 필요하다 .....	240
식품산업 분야, 통합 빅데이터(Big data)가 필요하다 .....	243
약용 식물의 식품화 확대 필요 .....	246
외식 산업의 위기와 한 고객의 의견 .....	248
외식산업 발전은 신소재 발굴이 답이다 .....	252
우리 식생활 변화와 식품산업의 대응 .....	254
식품분야 생산정보 통합관리 필요 .....	257
원물가공제품의 가치 재조명 .....	260
새만금을 동양 식품산업의 메카로 발전시키자 .....	262
2050년 우리 식생활 양상은 어떻게 변할까? .....	265
단백질원을 대체할 때이다 .....	268
당류의 법적 규제는 하수(下手)중 하수다 .....	271
생산 인구감소에 따른 식품산업 대응 전략 .....	273
저염, 설탕 사용제한 등에 대비한 대체물 개발, 보급 필요 .....	276
코로나 사고대비 지역 의료원 증설 필요하다 .....	278
통합식품안전정보망과 더불어 통합물류관리시스템 구축 절실 .....	280
혼밥족과 1인 가구, 아침을 거르는 학생을 위한 배려 .....	283
개정 양곡관리법, 미래를 보자 .....	286
수입식량, 부가가치를 높이자 .....	288