



## 2024년 12월2차 영양교육자료

### - 다양한 음식문화 이해하기 -

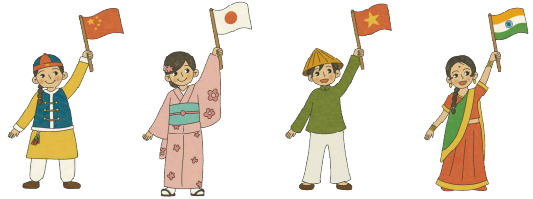


우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

## 다양한 음식문화 이해하기

### 1. 다양한 세계, 다양한 식문화

- 음식문화는 자연환경과 문화, 종교 등의 영향을 받아 나라와 지역별로 즐겨 먹는 음식, 식사 방법, 식사 예절이 만들어지고, 다른 나라와 관계를 맺으면서 사라지거나 새롭게 발전되기도 해요.
- 음식문화는 음식의 재료가 되는 식품의 종류, 조리법, 식기류, 상차림 및 음식을 먹는 방법 등 삶과 밀접한 다양한 정보를 제공하기에, 세계 여러 나라의 서로 다른 음식 문화에 대한 특징과 다양성을 이해하는 일은 그 나라의 역사, 관습, 전통 등을 보다 쉽게 이해하는 중요한 요소예요.
- 다문화 사회를 살아가고 있는 우리 모두, 다른 나라의 음식문화를 이해하고 존중해요.



### 2. 주식 및 식사 도구에 따른 음식문화의 구분

#### 가. 주식에 따른 문화권

- 정착한 지역의 자연환경에 따라 주식이 다르므로 주식을 기준으로 음식 문화권을 나눠 볼 수 있어요.

##### 1) 밀 문화권

- 중동 아프가니스탄 시초. 인도 북부, 파키스탄, 중동, 북아프리카, 유럽, 북아메리카 등

##### 2) 쌀 문화권

- 인도 갠지스강 시초. 동남아시아, 인도 북부, 태국, 한국, 일본, 필리핀, 인도네시아, 말레이시아

##### 3) 옥수수 문화권

- 멕시코 시초. 칠레, 페루, 아프리카 지역

##### 4) 감자, 고구마, 토란, 마 등의 서류 문화권

- 동남아시아, 태평양 남부의 섬들, 열대지역

#### 나. 식사 도구에 따른 문화권

- 식사 도구 이용 방법에 따라 음식 문화권을 나눠 볼 수 있어요.

##### 1) 손을 이용한 수식 문화권

- 가) 전통적인 생활 양식이에요.

- 아프리카 대륙, 동남아시아, 오세아니아 및 남미 원주민

- 나) 종교적 교리를 따르는 문화가 있어요.

- 이슬람, 힌두

##### 2) 수저를 이용한 저식 문화권

- 밥(쌀) 문화에 따라 도구가 발달했어요.

- 한국(젓가락), 일본(하시), 중국(괘이즈)

##### 3) 스푼, 나이프, 포크를 이용한 문화권

- 육식 발달을 배경으로 육식하기 손쉬운 도구를 사용해요.

- 서양

### 3. 대륙별 음식문화의 구분

#### 가. 아시아(Asia)

- 세계 육지 면적의 약 3분의 1을 차지하는 지구에서 가장 큰 대륙으로, 약 40억에 이르는 아시아인은 전 세계 인구의 절반이 넘어요. 아시아는 쌀을 주식으로 먹으며, 전 세계 쌀의 90%가 아시아에서 생산되고 있어요.
- 1) 젓가락을 사용하여 식사해요.
- 2) 많은 나라에서 쌀을 주식으로 먹어요.
- 3) 전채요리, 주요리, 후식으로 이어지는 코스 요리가 별로 없으며, 밥, 국, 생선, 고기, 채소 등의 모든 음식을 한꺼번에 차려내요.

#### 나. 유럽(Europe)

- 지구에서 두 번째로 작은 대륙이에요. 터키와 러시아는 유럽과 아시아를 연결하고 있는 나라로 일부는 유럽에, 일부는 아시아에 놓여 있어요.
- 1) 포크와 나이프를 사용하여 식사해요.
- 2) 날씨, 자연환경 차이 등으로 나라마다 좋아하는 음식이 달라요.

#### 다. 아프리카(Africa)

- 아시아에 이어 두 번째로 큰 대륙으로, 전 세계에서 거래되는 카카오의 70%와 커피의 45%는 아프리카에서 나와요.
- 1) 나라마다 지역마다 좋아하는 맛과 전통이 달라요.
- 2) 수저와 포크를 사용하기도 하지만, 손으로 먹을 때도 있어요.

#### 라. 아메리카(America)

- 두 개의 거대한 대륙으로 이루어져 있으며, 북아메리카와 남아메리카 사이를 중앙아메리카라고 불러요.
- 1) 나라와 지역별로 좋아하는 맛과 전통이 달라요.
- 2) 수저와 포크를 사용하기도 하지만, 손으로 먹을 때도 있어요.

#### 나. 오세아니아(Oceania)

- 지구에서 가장 큰 바다인 태평양에 있는 여러 섬으로 이루어져 있으며, 지구 표면의 3분의 1을 차지하고 있어요.
- 1) 대부분의 국민이 유럽에 뿌리를 두고 있어, 식습관도 유럽과 비슷해요.



< 출처: 지구마을 어린이 요리책 (한겨레출판(주)), 경남교육청 가정연계 영양·식생활 교육자료(2022),  
교육부 초등학교 영양·식생활교육자료(2022) >