

친환경 식생활과 식생활교육의 중요성*

김 혜 영
(용인대학교 식품영양학과 교수)

1. 친환경 식생활의 이해

1.1. 계절 농식품

최근 비닐하우스 덕분에 대부분의 농식품이 제철이 따로 없이 인위적인 방법으로 하우스에서 재배되어 연중 시장에 나오고 있다. 이러한 농식품은 제철에 비해 싱겁거나 향과 맛이 덜할 뿐만 아니라 아무래도 제철식품에 비해 면역을 높이는 첨가물이나 비료가 많이 사용되며 많은 노동력을 필요로 한다. 반면 제철 농식품은 계절에 따라 기후에 맞는 작물이 제철에 대해 스스로 면역력을 가지며 잘 자라다 보니 농약이나 화학비료를 전혀 사용하지 않거나, 최소량만을 사용하여 수질이나, 환경을 보호하면서 국민건강을 안전하게 지킬 수 있을 뿐만 아니라, 재배를 위한 특별한 시설이 필요하지 않아서 더 저렴한 가격으로 공급이 가능하다. 제철 햇빛을 충분히 받고 자란 농식품은 자라난 토양이 건강하여 인간에게 유용한 미생물들이 잘 생존되어 있고 충분한 광합성으로 비타민, 무기질, 식이섬유, 전분 등 영양성분이 풍부하고 맛과 향도 다른 때에 비해 훨씬 좋다. 인간에게 유용한 미생물들을 통칭하는 EM은 “Effective Micro-organisms”의 약자로서 유용 미생물군(群)이란 뜻이다. 일반적으로 EM에는 인류가 오래 전부터

* (hylkim@yongin.ac.kr).

식품 발효 등에 이용해 왔던 미생물들을 포함하고 있어 항산화 작용을 하거나 항산화 물질을 생성하며, 이를 통해 서로 공생하며 부패를 억제한다. 특히 이런 EM의 특성을 활용한 EM농법은 이미 선진국에서 자연 생산에 근접한 미래형 친환경 농법으로 인정 받고 있으며 우리나라에서도 이미 수십 년 전부터 여러 곳에서 EM을 먹을거리 농사에 활용하고 있는 이들이 많이 늘어나고 있다.

1.2. 지속가능한 친환경 농업기술과 저탄소 농축산물 인증제

FTA 협상 등 국제 농업교역 여건변화와 농업위기 속에서 우리나라에서도 농업분야에서 지구온난화의 주범인 온실가스 배출을 감축하면서 이를 마케팅에 활용하거나 농가소득으로 연결시킬 수 있도록 저탄소 농축산물인증제도가 시행되고 있다. “저탄소 농축산물 인증제”는 농축산물 생산과정에서 지열히트펌프 설비, 목재펠릿, 바이오가스 열병합 발전 등을 활용하여 화석연료를 대체하거나 녹비작물을 활용하여 화학비료를 대체하는 등의 지속가능한 저탄소 농업기술을 적용하여 온실가스 배출을 줄이고, GAP 인증을 받은 친환경 안심 농축산물을 대상으로 “저탄소 인증”을 부여하여 농축산물의 유통·소비의 활성화를 유도하는 제도이다.

그림 1 저탄소 친환경 농업기술의 예

지열히트펌프	목재펠릿	바이오가스 플랜트	녹비작물
			

자료: 농림축산식품부 보도자료(2012).

본 제도는 농림축산식품부가 2012년부터 도입하여 시범사업을 시행하였으며 2015년부터 법적 근거에 기반을 둔 제도로 운영되고 있다. 저탄소농축산물 인증제는 저탄소 농업기술을 적용하여 생산 또는 유통하고 있는 농가, 작목반, 영농조합법인, 농업회사법인 및 그 대리인, 도농업기술원, 농업기술센터 등 농업기관, 농협, 지자체등을 대상으로 하고 있으며, 인증대상은 식량작물, 채소, 과수, 특용작물, 쌀, 쌀 채소, 복숭아, 참깨 등 41종을 대상으로 하며 2015년 현재 축산물 인증은 준비 중이다.

지속가능한 저탄소 농업기술이 적용된 예를 이해하기 쉽도록 살펴보면 바이오가스

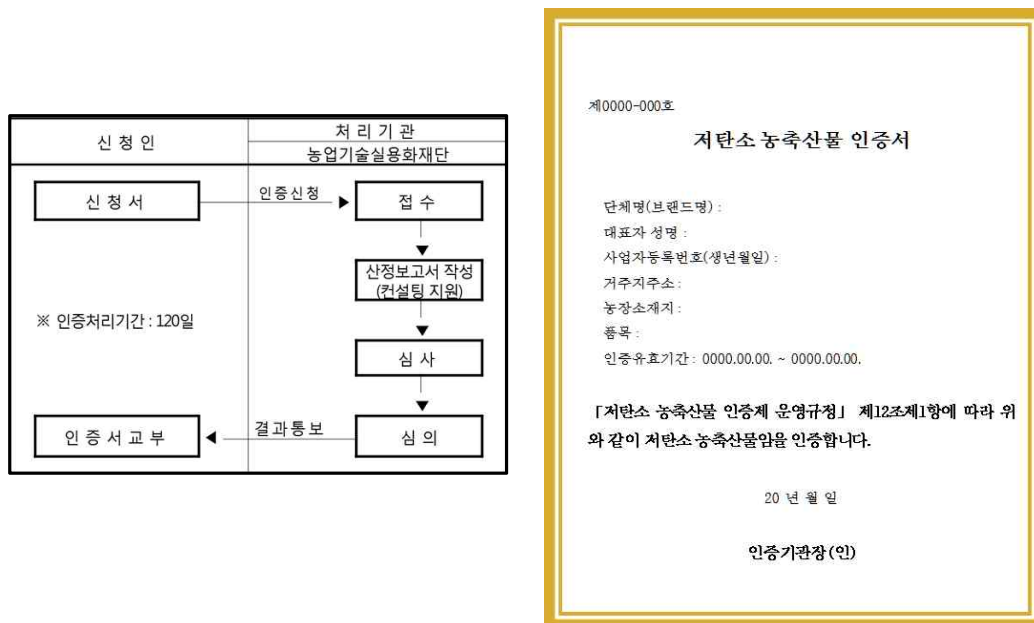
플랜트 열병합 발전기에서 돼지분뇨를 이용한 전기와 열생산을 들 수 있다.

이 발전기 시설에서 돼지분뇨를 산소가 없는 공간에 모은 다음 혐기성소화라는 과정을 거치는데, 이 과정 중 미생물에 의해 분해되는 메탄발효 과정에서 전기와 열을 만들어 내고, 이러한 발전기를 통해 전기와 난방을 스스로 해결하는 마을을 스마트 마을이라 한다. 돼지분뇨를 그대로 방치하면 메탄과 아산화질소가 대기로 방출되고 이런 가스들이 지구 온난화를 만드는 힘은 이화탄소에 비해 각각 21배와 310배로 더 높은 것으로 알려져 있다.

이런 바이오가스플랜트 열병합 발전기(Combined Heat and Power, CHP) 와 같은 에너지화 시설 100개당 연간 돼지분뇨 365만 톤을 처리할 수 있고, 연간 약 20만 톤의 온실가스를 감축할 수 있다고 한다. 이러한 처리 과정을 거쳐 나온 축산 분뇨의 부산물도 그냥 버려지는 것이 아니라 고형 물질은 톱밥과 섞어 발효시켜 품질 좋은 퇴비로 활용하고 액체 성분은 유기농 액비로 사용할 수 있다.

발전시설에서 전기를 생산하는 과정에서 나오는 폐열도 귀중한 에너지 자원으로 활용할 수 있는데 하루에 60℃의 온수를 20톤 정도 생산할 수도 있다. 소화조는 미생물이 활발하게 활동하는 최적 온도인 35℃ 수준을 일정하게 유지해야 하는데 열 교환기

그림 2 저탄소 농축산물 인증신청 절차 및 인증서의 예



자료: 농림축산식품부(2014).

를 통해 나온 폐열은 봄과 가을·겨울에 소화조를 따뜻하게 데우는 데 사용되기도 한다. 돼지분뇨로 만든 퇴비를 식물들이 매우 좋아하는 이유는 돼지분뇨가 메탄가스로 만들어지는 과정에서 발효액이라는 게 만들어지는데, 이 발효액에는 화학 비료에 비해 식물이 성장에 필요한 다양한 비료성분과 유기물질이 많이 포함되어 있어 화학비료 대신 이렇게 만든 퇴비를 사용하면 농산물에게는 영양 많고 맛 좋은 밥 같은 비료가 될 수 있기 때문이다.

저탄소 농축산물 인증신청서는 아래와 같이 처리되며 인증기관의 장은 인증 심의 결과 적합판정을 받은 품목에 대해 인증서를 교부하도록 되어 있고 인증 유효기간은 2년이다.

인증농업인은 인증 받은 농축산물에 대해 인증표시를 하여야 하며 표시사항은 품목의 포장 또는 용기 등에 소비자가 쉽게 식별할 수 있는 위치에 표시하고 매년 1회 이상 사후 관리결과에 따라 인증 취소 등 적합조치를 받게 된다.

저탄소농축산물 인증에 의한 친환경농산물로 대변되는 제철 농식품은 우리농업의 생존력 강화와 소득안정을 위한 농업생산환경을 지키는 대안적 필수요소이자 국민건강의 근간이 되는 산업으로 인식해야 할 중요한 부분이기도 하다. 또한 낮은 식량자급율로 대부분의 먹을거리를 수입에 의존하는 현 상황에서 식량안보차원에서 농가와 소비자가 서로 지속 가능한 농업을 보호하기 위해서 저탄소 농축산물과 제철 농식품 관련 생산과 공급의 불균형, 소비자의 제철 농식품과 친환경 농업에 대한 이해도 부족, 급격한 농식품 체계 및 유통 환경 변화 등 해결되어야 할 많은 과제에 대한 이해가 더 필요한 상황이기도 하다.

그림 3 저탄소 농축산물 인증표시 방법의 예

 저탄소 (LOW CARBON) 농림축산식품부	□ 생산자 : ○○○, ○○○작목반 □ 품목 : ○○○ □ 생산연도 : 0000년 □ 생산지 : 경기도 ○○시·군·구 □ 전화번호 : 02-500-0000 □ 주소 :
인증기관명 : 인증번호 :	

자료: 농림축산식품부(2014).

1.3. 농식품 체계와 유통환경변화에 따른 친환경식생활의 필요성

농식품 체계란 먹을거리가 생산, 가공되고 유통, 소비에 이르는 포괄적인 체계를 의미한다. 전통적 농식품 체계는 시대에 따라 변화하여 세계 농식품 체계로 대변되는 현대의 농식품 체계와 구별되고 있다. 전통적인 농식품 체계에서는 주로 지역 내에서 소비되는 농산물의 소규모 생산이 이루어졌고 먹을거리의 소비는 계절과 수확량의 영향을 크게 받았으며, 소비자의 지위에 따라서 선택이 제한되기도 하였다. 반면 현대의 농식품 체계는 계절에 관계없이 언제든지 쉽게 먹을거리를 접할 수 있으며, 지구 반대편에서 재배된 먹을거리들이 식탁을 가득 채우기도 한다. 지불능력만 있다면 과거에 비해 다양한 먹을거리의 선택이 가능해진 것이다.

자본주의의 발전과 함께 등장한 현대의 세계 농식품 체계는 농업 생산을 공장에서의 제품 생산으로 보고 있으므로 세계 농식품 체계의 형성에는 공업과 같은 수준의 효율성과 합리성을 추구하는 산업형 농업의 등장과 확산이 중요하다. 산업형 농업에서는 시장 경쟁력을 확보하기 위한 전문화와 대규모 영농 규모 확대를 위한 단일 작물의 재배가 유리하게 되며, 단위 면적당 많은 산출을 내기 위해 비료와 농약을 사용하거나 자본집약적이고 경쟁력 향상을 위한 산업형 농업발전과 함께 유전자 조작 기술이나 동식물에 대한 성장호르몬의 주입 등이 이용되고도 있다. 이와 같은 단일작물의 대량생산은 지역 내 소비보다 전 세계를 위한 생산을 추구하며 전 세계적인 생산과 소비를 뒷받침하기 위해 농산물의 자유로운 무역과 유통을 필요하게 되었다. 이러한 특징을 가진 산업형 농업의 증가는 세계 농식품 체계를 발전시켜 계절과 관계없이 국내에서 열대과일을 포함한 풍족하고 다양한 먹을거리를 접할 수 있도록 만들어 준 반면 인류의 삶이 지속가능하지 못하게 만드는 치명적인 문제점들을 생산하기도 한다. 산업형 농업에 의한 단일작물의 대규모 재배는 농산물의 대량생산을 이루어내기도 하였으나, 수급의 불균형으로 생산된 농산물의 가격이 크게 하락하거나 규모의 경제를 실현하지 못하는 소농은 도태되고 대농만 살아남게 되어 농업의 근간이 되는 가족 농의 쇠퇴가 일어나기도 하였다. 지역 혹은 국가 내에서 부족한 양을 수입하고 남는 양을 수출수입하기 보다는 ‘식량 맞교환’ 현상으로 먹을거리의 불필요한 수송과 처리 비용이 늘어나 총체적인 자원낭비 문제뿐만 아니라 농약과 비료에 대한 지나친 의존, 먹을거리의 장거리 수송과 대규모 식품가공으로 인한 온실가스의 배출, 대규모 단작화로 인한 지력 약화, 토양 황폐, 생물학적 및 유전학적 다양성의 약화 등 부정적 환경문제도 나타나고 있다. 또한 세계 농식품 체계는 비교우위의 농산물에

농업생산을 집중시키면서 전통적으로 재배되던 작물보다 이윤이 되는 일부 작물이 주로 재배되고 이와 관련된 농사문화, 식문화도 변화하게 되어 지역 고유 농업이 위축되고 농산물 생산의 다양성이 크게 줄어들게 되는 한편 지역 향토 음식에도 부정적인 영향을 미치게 된다. 한편 영농, 투입 재, 농산물 소비 등 관련 지출이 지역 내에서 순환되지 않고 도시나 외국으로 빠져나가면서 농촌 경제가 불안해지고 농가들의 파산, 탈농, 이농 등의 문제가 생길수도 있다. 우리 농식품의 경쟁력제고와 국민건강을 위한 친환경 식생활의 중요성 및 환경보존의 차원에서 친환경 제철 농산물 식품의 소비와 친환경 식생활 확대 방안 등을 친환경 제철식품의 이용 확대를 위해 식생활교육을 활용할 필요가 있다.

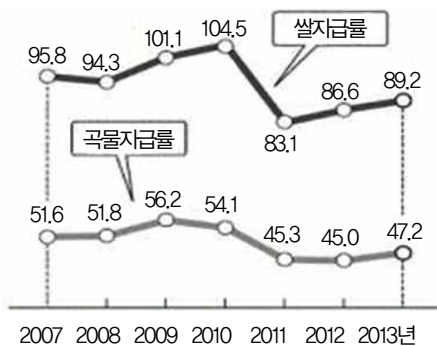
2. 친환경 식생활의 중요성

2.1. 식량안보 측면

식량을 자급하지 못한다는 건, 삶의 기반을 외국에 의존하여 국제적으로 식량 위기가 닥치거나 식량 무기화 현상이 나타날 수도 있어 식량안보차원에서도 식량자급률을 높이는 것이 중요하다. 우리나라의 식량자급률은 2007년대 51.6%에서 2013년 47.2%까지 떨어졌다. 쌀 자급률은 108.3%에서 89.2%로 감소하였으며 곡물자급률은 23.1%로 감소하여 20년 만에 20%가 감소하였다. G20 국가 중 식량안보지표 순위에서 한국은 100점 만점에 32.2점으로 16위에 그쳤다.

그림 4 식량자급률 및 쌀 자급률 추이

(단위: %)



자료: 농림축산식품부(2013).

그림 5 곡물 및 쌀 자급률 추이

(단위: %)

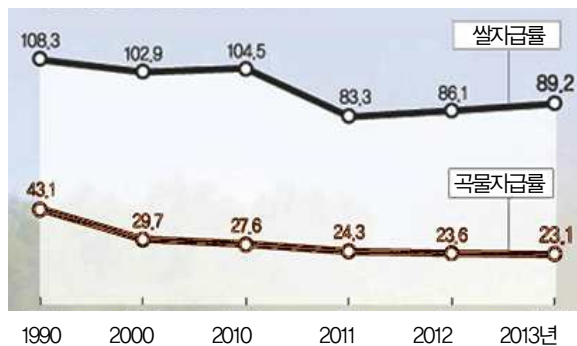


그림 6 우리나라의 곡물 자급률(%)

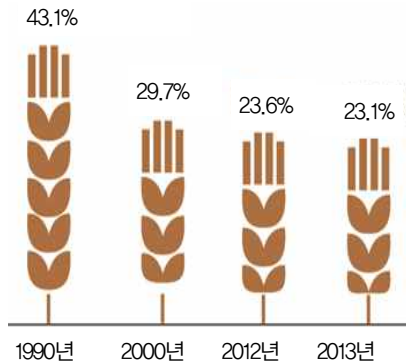


그림 7 식량안보지표 순위



자료: 한국농촌경제연구원(2014).

곡물류 중 감자와 고구마, 쌀의 자급률은 비교적 양호한 상황이나, 보리는 2010년부터 25% 아래로 떨어졌고 콩은 2013년 17.3%로 1984년 이후 최저치를 기록했으며 옥수수과 밀은 거의 전적으로 수입에 의존하는 실정으로 밀 자급률이 2013년에 0.7%를 기록하였다. 식량의 낮은 자급률은 곡류뿐만 아니라 과일류(2012년 14.4%), 우유류(2012년 3.0%)에서도 눈에 띄게 감소되었으며 이에 따라 2015년 식량자급률 목표치를 설정한 바 있다. 일본은 곡물자급률이 우리나라와 같이 최하위 수준으로 낮으나 해외 농업과 곡물유통망을 확보하여 우리나라에까지 곡물을 판매하는 소위 식량자주율 100% 이상을 확보한 나라이다. 우리나라의 해외 농업과 세계 곡물시장에서의 선물거래 능력은 거의 제로상태이다. 따라서 세계 식량위기가 닥치면 우리는 중남미나 아프리카 지역과 별반 다르지 않게 그 파고에 그대로 노출된다. OECD가 한국을 식량안보 취약국으로 분류하고 경고하는 이유이다. 이에 우리는 현재 대단히 취약한 식량안보에 대한 중요성을 인식하고 식량자급실천 국민운동에 적극 참여할 필요가 있다. 한국식량안보연구재단 이사장 이철호 교수는 한국 식량안보에 당면한 현재의 위기를 개선하기 위해 국민이 실천해야 할 사항 첫째로 신선한 제철음식과 근처 지역 식품을 먹는 것을 꼽았다. 국내산 제철 농식품의 안전성과 품질을 높여 식품산업에 대한 소비자의 불안을 불식하고, 제철 식품 소비의 중요성과 생산 증대의 필요성을 국민에게 숙지시켜 식량자급률을 향상시키는 것이 중요하다.

2.2. 국민건강 측면

2.2.1. 한국인 영양섭취 추이

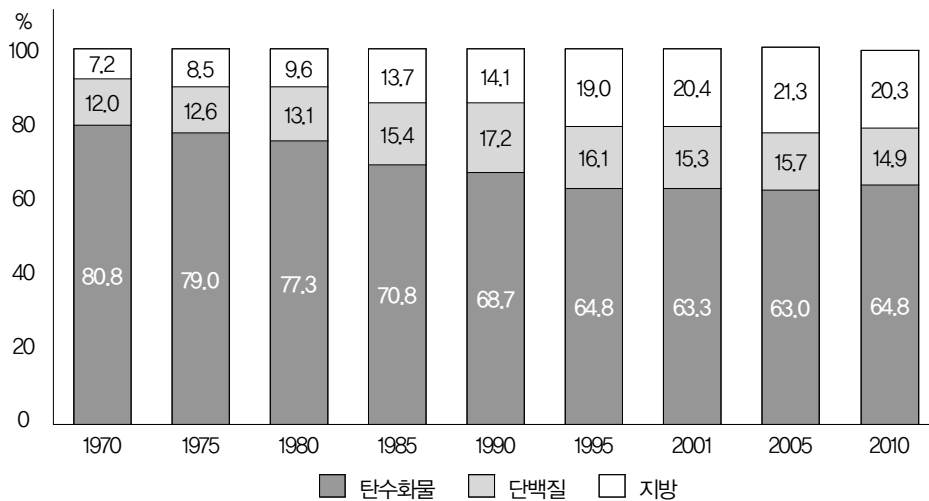
오늘날 경제성장과 함께 식생활이 서구화 되면서 비만인구의 증가와 더불어 만성질환의 유병율이 날로 증가해 가고 있다. 이러한 질병 유병율에 영향을 미치는 가장 큰 원인으로 열량, 지질, 당류 등의 과다 섭취와 비타민, 무기질 등의 부족 섭취 등의 영양의 불균형을 초래하는 식생활의 요인들을 생각해볼 수 있다.

2010년 한국인의 탄수화물, 단백질, 지방 섭취 비율을 살펴보면 각각 64.8, 14.9, 20.3%로 적정 비율을 유지하고 있으나, 최근 식생활의 변화를 찾아보면 탄수화물에 의한 에너지 섭취 비율은 점차 감소하고 있으며, 지질에 의한 에너지 섭취비율은 점차 증가하고 있어서 이러한 추세가 이어진다면 에너지 적정비율에서 벗어날 수도 있을 것으로 우려된다. 이러한 변화는 탄수화물 급원인 곡류를 포함한 식물성 식품섭취량은 감소한 반면에 지질 급원인 육류를 포함한 동물성 식품섭취량은 증가하였기 때문으로 여겨진다.

2.2.2. 계절식품의 종류 및 건강 효능

우리나라처럼 사계절이 뚜렷하여 계절에 따라 생산되는 제철식품(계절식품)은 계절에 따라 달라지는 식품의 맛으로 인하여 어느 한 철이 가장 맛이 있고 영양가도 많으며 연중 가장 많이 출하되므로 값이 싸서 경제적이다.

그림 8 영양소 구성 비율



자료: 보건복지부(2010).

표 1 우리나라 대표 제철 식품

구분	봄	여름	가을	겨울
채소	달래, 냉이, 쑥, 두릅, 씀바귀, 양배추, 풋마늘, 더덕, 고사리, 파, 죽순, 봄동, 우엉, 미나리, 부추	가지, 햇감자, 깻잎, 도라지, 양파, 오이, 콩, 열무, 옥수수, 피망, 버섯류, 애호박, 부추, 양배추	당근, 토란, 무, 배추, 고구마줄기, 송이버섯, 고구마, 참나물, 양상추	무, 배추, 당근, 우엉, 연근, 브로콜리, 시금치, 늙은 호박
과일	딸기, 방울토마토	포도, 수박, 참외, 복숭아	감, 사과, 배	감귤류, 레몬
어패류	꽃게, 도미, 주꾸미, 조기, 굴비, 대합, 바지락, 키조개, 붕어, 송어	장어, 전복, 미더덕, 전갱이 조기, 갈치, 우럭, 해파리, 멍게, 성게, 해삼, 새조개	삼치, 새우, 오징어, 전어, 해삼, 대합, 광어, 가자미, 갈치, 키조개, 고등어, 굴, 꽁치, 대합, 마꾸라지, 꽃게, 임연수어	낙지, 대구, 명태, 꼬막, 아귀, 삼치, 가자미, 양꼬리, 병어, 홍합, 고등어, 광어, 과메기, 재첩, 청어

우리나라의 전통 식생활은 동물성과 식물성이 약 2:8의 비율로 구성된 식생활로 곡물을 주식으로 하면서 탄수화물을 보충하고, 생일이나 잔치에나 주로 먹던 적은 양의 고기에 의한 단백질 지방 보충에 계절마다 제철채소로 한 나물과 생채, 찌개, 국, 전골, 찜 등 다양한 조리법으로 조리하여 많은 양의 채소반찬으로 우리 몸에 필요한 비타민과 무기질 식이섬유를 보충해 왔다.

특히 제철에 나는 식품들의 종류와 영양적 효능을 계절별로 알아보면 다음과 같다. 봄이 되면 얼었던 땅이 녹고, 겨우내 추위 속에 웅크렸던 몸도 풀리며 춘곤증이 생기는데, 여기에 대비할 수 있도록 산과 들에는 씹쓸한 맛이 도는 봄나물이 돌아난다. 3, 4, 5월에 밥상에 올려 원기를 돋울 수 있는 향긋한 봄나물은 첫째로 냉이가 있다. 냉이는 단백질과 칼슘, 철분이 매우 풍부하고, 비타민 A도 많기 때문에 영양분 부족으로 춘곤증을 경험하는 이들에게 최고의 봄 제철식품이다. 또한 냉이는 ‘콜린’ 성분이 다량 함유되어 있어서 간의 대사활동을 촉진시켜 간 기능도 향상시킬 수 있다. 두 번째로는 산채의 제왕으로 불리는 두릅이 있다. 두릅은 단백질과 무기질, 비타민 C가 특히 많은 나물로 특유의 쓴맛을 내는 사포닌 성분이 들어 있어 건강에 매우 이롭다. 두릅의 효능으로는 혈액순환을 원활하게 돕기 때문에 피로회복에 효과적이며 위 기능을 향상시키기 때문에 위경련, 위궤양 등 위장질환에 좋다. 달래는 비타민 C를 포함하여 단백질, 지방, 무기질 등 다양한 영양소가 풍부히 들어 있고 특히 칼슘이 많아 혈관 건강과 동맥경화 관리에 좋다. 참취나물은 전국의 산에서 자생하기 때문에 가장 흔하게 볼 수 있는 나물로 칼륨이 매우 풍부하며 아미노산, 비타민 C처럼 영양분이 골고루 함유되어 있다. 근육통, 관절통, 요통, 두통에 효과적이며 칼륨이 많아 염분을 배출하는 효능

도 지니고 있다. 만성기관지염처럼 인후 부위에 질환을 앓고 있는 사람들에게도 매우 좋다. 이 외 봄철에 수확하는 농산물로는 쑥, 민들레, 씀바귀, 질경이, 비름나물, 유채나물, 봄동, 원추리, 표고버섯, 산마늘, 가축나물, 물쭉, 보리순, 다래순, 죽순, 고사리, 고비, 더덕, 돌미나리, 양파, 부추, 돌나물, 참나물, 양배추, 방풍나물, 톳, 풋마늘대, 마늘쭉, 순무, 원추리, 상추, 양상추, 머위잎, 죽순, 그린아스파라거스, 고구마순, 완두콩, 껌질콩, 더덕, 딸기, 앵두, 파, 껌질콩, 통밀, 통보리(보리현미) 등이 있다. 미국의 타임지는 10대 항암식품으로 마늘, 토마토, 녹차, 견과류, 콩, 양배추, 적포도주, 버섯, 생강, 해조류를 선정한 바 있다. 다양한 색깔의 채소와 과일에는 각종 비타민과 무기질뿐만 아니라 안토시아닌, 라이코펜, 베타카로틴, 플라보노이드, 이소플라본, 안토시아닌 등의 피토케미칼이 들어있으며, 이들은 체내에서 항산화제, 암 생성 및 발달 억제, 발암물질 해독 등의 기능을 가지고 있다. 채소나 과일 뿐만이 아니라 수산물도 계절에 맞춰 먹으면 훨씬 맛도 좋고 영양도 풍부하다. 봄에 나는 수산물은 소라, 주꾸미, 꼬막, 바지락, 도미, 참다랑어, 미더덕, 키조개, 멍게, 장어, 다슬기 등이 있다. 한편 제철식품의 영양성분이 풍부한 증거로서 봄철 식품의 계절별 영양소 함량을 비교 하였을 시, 사계절 중 봄철 딸기의 지방, 비타민 C, β -카로틴 함량이 가장 높게 나타났다고 보고된 바 있고 부추의 경우 봄철 부추가 다른 계절 부추에 비해 수분, 단백질, 지방, 비타민 C의 함량이 가장 높게 나타났다고 보고되기도 하였다.

여름은 무더위 속에 땀을 많이 흘리는 계절로 그에 맞춰 서늘한 기운을 지닌 식품들이 제철을 이루는데, 대표적인 것이 여름 과일이다. 초여름에는 매실, 복숭아, 토마토가, 한여름에는 더위를 식혀주는 참외와 포도, 수박이 나와 더위에 지친 몸을 시원하게 해준다. 수박과 참외는 90% 이상이 수분으로 갈증해소와 해열에 좋다. 단맛을 내는 과당과 포도당, 비타민도 다량 함유돼 피로 회복에 좋고 당분 흡수가 빨라 저혈당, 탈수 증상 치료에도 효과적이다. 특히 수박의 베타카로틴, 라이코펜 성분은 암과 노화를 예방하는데 도움을 주고 시트룰린 성분은 이뇨작용을 활발히 만들어 노폐물 배출에 효과적이다. 복숭아는 흡연자에게 좋은 과일로 주석산, 사과산, 구연산 등 다양한 유기산이 있어 흡연 욕구를 감소시킬뿐더러 니코틴 등 담배의 독 제거에 좋다. 식이섬유도 풍부해 변비를 해소하고 대장암 예방에도 효과가 있다. 포도는 포도씨에 풍부한 폴리페놀과 붉은 색소인 안토시아닌은 혈전이 생기는 것을 막아 심장질환과 뇌졸중 예방에 효과적이다. 또 피로해소에도 좋은데, 특히 눈의 피로를 푸는데 도움이 된다. 이 밖에 포도에는 펙틴, 타닌 등이 풍부해 장운동 증진 효과가 있어 변비 해

소에 탁월하다. 매실은 피로 회복에 효과적인 구연산이 많고, 식이섬유인 펙틴도 풍부하다. 매실은 산도가 높아 위장에서 살균작용을 하는 덕분에 식중독 예방에 좋다. 일본인이 생선회를 먹을 때 우메보시(매실장아찌)를 함께 먹는 이유도 여기에 있다. 자두는 말릴수록 비타민 A, B, E 등이 많아져 말려먹으면 더 좋은 과일 중 하나이다. 말린 자두에는 심장질환 예방에 효과적인 안토시아닌은 물론 베타카로틴이 당근보다 더 많이 들어있다. 칼슘, 철분이 많아 골다공증 뿐 아니라 빈혈 치료에도 효과적이다. 과일 뿐만 아니라 햇마늘, 가지, 깻잎, 콩잎, 고춧잎, 열무, 얼갈이, 상추, 당귀, 청경채, 고수, 오이, 노각, 가지, 애호박, 감자, 풋고추, 찌리고추, 붉은 고추, 미나리, 고구마줄기, 호박잎, 연잎, 피망, 파프리카, 아보카도, 부추, 감자, 머위대, 양상추, 양배추, 옥수수, 쪽파, 도라지, 개미취, 모시대와 같은 여름 채소는 여름에 떨어진 소화력을 높여주고 수분대사를 좋게 해준다. 보리나 녹두, 메밀과 같은 곡식도 여름 건강을 지켜주는 소중한 제철음식이다.

가을이 되면 오곡백과가 무르익고 날씨가 차츰 서늘해진다. 열매를 맺은 후의 천지만물은 조금씩 움츠러들며 겨울을 대비한다. 사람의 몸과 마음도 자주 가라앉고 피부가 쉽게 거칠어지며 감기 같은 호흡기 질환에 잘 걸린다. 이럴 때는 가을이 제철인 잣이나 은행, 밤, 도라지, 무, 파, 버섯을 많이 먹으면 큰 도움이 된다. 은행은 당질, 지방질, 단백질이 풍부하며, 카로틴, 비타민, 칼슘, 철분이 많아 혈관확장을 돕고 천식, 가래, 기침, 결핵 등 기관지 및 호흡기 질환에 효과적이다. 또한 혈액노화방지, 고혈압에 좋으며 감기예방과 기력회복에도 효과적이다. 버섯은 면역 기능 강화는 물론 항암 효과와 각종 성인병 예방에 좋다. 단 버섯은 습을 조절해주는 효능이 있어 마른 사람보다는 살집이 있으면서 몸이 무겁고, 눅기를 좋아하는 사람에게 더 어울리는 음식이다. 밤은 기운을 도와주고 장과 위를 든든하게 하며 배고프지 않게 한다고 <본초학>에도 소개되어 있으며, 굵은 씨알 속에 여러 가지 영양소가 골고루 들어있다. 체내에서 과다 발생한 활성산소를 제거해주며, 비타민 C가 풍부해 피부미용뿐 아니라 피로완화, 감기예방 등에도 효과가 있다. 가을이 제철인 연근 등의 뿌리채소는 우리의 몸을 따뜻하게 보호해준다. 과일로는 9월 말, 10월 중순이 제철인 감이 폐가 건조해지는 것을 막아주고, 가래를 제거하는 등의 효능이 있다. 배는 예로부터 속을 파내고 도라지와 꿀을 채운 후 증탕으로 달여 그 물을 약처럼 먹기도 할 만큼 감기 초기에는 그 하나만으로 가래와 기침이 가라앉고 몸 안의 열을 식힐 수 있다. 석류는 수렴 작용을 하여 이질, 설사, 대하, 하혈 등에 응용되어 왔고, 최근 연구에서는 에스트로겐과 미네랄이

풍부해 노화를 예방해주는 것으로 밝혀져 큰 인기를 얻고 있다. 그 외 현미, 검은콩(서리태), 흰콩(메주콩), 강낭콩, 팥, 녹두, 수수, 율무, 조, 기장, 참깨, 들깨, 검은깨, 호도, 땅콩, 인삼, 더덕, 토란, 브로콜리, 샐러리, 아욱, 노지당근, 근대, 고구마, 단호박, 호박, 토란, 마, 양파, 홍고추, 사과, 대추, 도토리, 무화과, 국화도 빼놓을 수 없는 보약이다. 이런 식품들은 가을에 약해지기 쉬운 호흡기의 기능을 높여주고 중풍과 같은 혈관 질환을 예방해준다. 가을은 제철 수산물도 많이 나는 계절로서 ‘갯벌의 산삼’이라고 불리는 낙지는 기억이 부족해 일어나지 못하는 소에게 낙지 서너 마리만 먹이면 거뜬히 일어난다는 속설이 전해질 정도로 대표적인 스테미나 음식이며, 가을 보양식으로 꼽히는 대하는 고단백 저칼로리 식품으로 피부 미용에도 좋고 칼로리도 높지 않아 특히 여성에게 인기가 좋다. 칼슘 함유량이 높아 골다공증 예방에 탁월한 한편, 껍질에 함유된 키토산엔 노화 방지 효능도 있다. 가을 생선 중 가장 많이 알려진 전어는 DHA, EPA 등 불포화 지방산이 풍부하여 동맥경화, 뇌졸중 등 성인병 예방에 효과적이고, 단백질이 분해되면서 생성되는 글루타민 산과 핵산 또한 풍부하여 두뇌기능과 간 기능 강화에도 효과적이다. 또 칼슘과 인의 함유량이 각각 100g당 210mg, 317mg 으로 다른 생선에 비해 높은 편이고 비타민 D와 E가 들어있어 흡수율을 향상시킬 뿐만 아니라 뼈째 먹을 수 있어 어린이들의 성장 촉진과 골다공증 예방에 도움을 준다. 미꾸라지는 타우린이 들어있어 간장을 보호하고 혈압을 내리며 시력을 보호하는 작용을 하고, 불포화지방산 비율이 높아 성인병 예방에도 효과적이다. 그리고 전어와 마찬가지로 불포화지방산이 풍부하고, 뼈째 먹을 수 있어 칼슘의 급원으로도 매우 중요하다. 그 밖에 가을 제철 식품인 게, 고등어, 굴, 광어, 전복, 갈치, 해삼, 쫄면, 홍합, 삼치, 꼬막, 가리비, 과메기 등도 가을에 섭취하면 좋다.

겨울에는 기운이 서늘한 보리 대신 현미와 함께 조와 수수 같은 성질이 따뜻한 잡곡을 많이 먹는 것이 좋다. 채소도 잎채소보다는 가을에 거둔 뿌리채소를 많이 먹어야 몸을 따뜻하게 유지하는데 좋다. 육류 또한 몸에 열을 내주기 때문에 다른 계절에 비해 좀 더 먹어도 된다. 겨울만 되면 몸이 냉해지거나 자주 감기에 걸리는 사람들은 조나 팥처럼 더운 성질의 곡식으로 죽을 쑤어 먹으면 좋다. 동짓날 찹쌀로 빚은 새알심을 넣은 팥죽을 먹는 풍습은 계절을 나는 지혜로운 풍습이다. 햇빛에 말린 묵나물이나 김장김치로 부족하기 쉬운 비타민을 보충하는 것 또한 매우 현명한 선택이다. 나물이나 채소는 보통 찬 성질이 있지만, 햇빛에 말리거나 소금에 절임으로써 몸을 따뜻하게 하는 식품으로 변하기 때문이다. 그러니 굳이 비닐하우스에서 재배한 채소를 찾을 필

요가 없다. 겨울의 대표적인 과일은 귤, 유자, 한라봉 등이 있다. 귤은 펙틴 성분이 대량 함유되어있어 담즙배설을 촉진하는 효능 효과가 있다. 간의 콜레스테롤 수치도 억제해주며 칼슘과 포타슘 성분은 혈압을 낮춰준다. 겨울철 귤은 비타민 C가 풍부하여 피부노화 예방에도 효과가 있고 귤껍질의 리모넨성분은 보습효과도 탁월하며 몸의 면역력을 강화시키고 스트레스도 완화시켜주는 효능이 있다.

이와 같이 계절에 따라 수확되는 제철 농·식품에는 사람이 그 계절을 나는 데 필요한 기운과 영양이 골고루 담겨져 있다. 제철식품의 계절별 영양소 비교연구에서 여름 제철 식품의 영양성분을 비교하였을 때, 여름오이 및 애호박에서 수분, β -카로틴 함량이 사계절 중 가장 높았으며, 버섯에서는 단백질 함량이 여름에 가장 높다고 보고되었다. 가을 및 겨울 식품의 계절별 영양소 함량을 비교하였을 때, 가을 및 겨울 사과, 배는 배추와 무 당근에서는 다량의 비타민 C와 β -카로틴, 소량의 단백질, 지방 함량이 제철인 가을 및 겨울에 가장 높게 나타났다. 겨울 식품인 귤, 시금치, 브로콜리에서는 비타민 C와 β -카로틴 함량 및 소량인 단백질 지방함량이 제철인 겨울에 가장 높았다고 보고되어 제철 식품을 섭취하는 것이 자체적으로 가장 영양가가 높은 때의 식품을 섭취하는 것이라 할 수 있겠다.

제철에 생산되지 않는 음식은 일단 생산되기 위해 농약이나 비료가 반드시 필요하다. 또한 비닐하우스에서 재배된 것은 노지에서 태양 에너지를 받으면서 자란 것과는 달리 비닐을 한 겹 덮을 때마다 태양에너지에 의한 광합성 작용이 30%나 감소하기 때문에 제철이 아닐 때 생산되는 채소나 과일은 맛과 영양이 크게 떨어진다. 게다가 가격도 저렴하지 않다. 반면에 제철식품은 잘 이용하면 적은 비용으로 충분히 약이 되는 밥상을 차릴 수 있다. 따라서 제철식품을 이용할 수 있도록 소비자의 제철식품에 대한 교육 및 홍보, 접근성, 마케팅 등의 다각적 노력을 통하여 국민의 입맛과 건강을 지키는 것이 매우 중요하다.

2.3. 환경적 측면

2.3.1. 가까운 제철 농산물의 온실가스 배출 억제 효과

제철에 생산되는 농산물을 선택하여 밥상을 차리게 되면 생산과정에서 석유, 전기, 가스 등이 필요 없으므로 자연스럽게 온실가스(이산화탄소) 배출을 억제할 수 있다. 제철 농업 실천과 제철 농산물 선택은 이산화탄소 배출을 억제하여 지구온난화를 막는데 일조할 수 있다.

농진청 '농축산물 소득자료'에 나와 있는 품목별 광열동력 내용과 에너지관리공단의 '탄소중립프로그램'의 주요 에너지별 열량(순발열량) 및 이산화탄소 배출계수 등을 기초자료로 사용하여 노지재배와 가온(축성)재배의 이산화탄소 배출량을 시산하여 비교한 결과, 가온(축성)재배가 노지재배에 비해 이산화탄소 배출량이 딸기와 토마토 40배 이상, 오이 30배 이상, 참외 20배 이상, 수박 10배 이상 더 배출하는 것으로 나타났다. 노지재배 딸기와 토마토 1kg 선택하면 가온재배보다 이산화탄소 배출량을 8,880g과 1,906g을 줄일 수 있고, 노지재배 오이와 참외는 가온재배보다 1,534g과 5,375g 줄일 수 있다고 한다. 노지재배 수박과 고추는 가온재배보다 이산화탄소 배출량을 6,838g과 1,742g을 줄일 수 있다고 한다.

표 2 노지재배와 가온(축성)재배의 CO₂ 배출량 비교

구분	지역	노지재배(a)	가온재배(b)	(b/a)*100	b-a
토마토(1kg)	전국	42.0	1,948.1	46.4	1,906.2
오이(750g, 5개)	전국	50.8	1,584.7	31.2	1,534.0
참외(2kg)	전국	205.2	5,579.9	27.5	5,374.7
수박(7kg)	경남	461.3	7,346.1	14.5	6,838.3
고추(300g)	경남	201.7	1,943.7	9.6	1,742.1
딸기(1kg)	전국	189.6	9,069.1	47.8	8,879.5

자료: 농진청(2010).

3. 제철 농식품 소비 및 친환경 식생활 확대방안

제철 농식품 사용은 국민건강증진과 급변하는 농업환경의 안정화를 위해 필요한 요소이며 이의 사용증대를 위하여 법령정비, 전문 인력 충원, 체험공간마련, 정보제공확산으로 구분하고 각 부문의 연계를 통해 제철 농식품 사용 증대방안을 위한 사회기반시설 구축 등의 시스템 구축과 소비자의 이해를 도울 수 있는 교육을 병행할 필요가 있다.

3.1. 시스템 구축

친환경적인 제철 농산물의 인식에 대하여 여론조사를 하게 되면 “가장 좋은 농산물”이라는 응답이 가장 높은 비율을 차지하고 있는데, 제철 농산물은 안전성이 기본적으로 확보한 농산물로써 일반적인 영양적 가치와 관능성에 대한 부분에 대해서는 소비

자들의 인식과 비대칭성을 보이고 있음을 알 수 있다. 즉 소비자는 제철 농산물 구입 전 또는 구입 후에도 해당 품목이 가진 기능이나 효용을 확인할 수 없고, 해당 농산물의 정보 보유량 또는 정보의 질¹⁾은 오직 생산자만이 알 수 있다. 따라서 소비자가 알 수 있는 정보는 매우 제한적이므로 생산자와 소비자 간 관련정보는 비대칭적이라 할 수 있다. 이에 제철 농식품 사용을 증대하여 지속가능한 제철 농식품 산업 구조 마련, 환경 개선에 기여, 국민 건강증진에 기여하는 것을 목표로 하여 건강한 사회와 지속가능한 푸드시스템을 구축할 필요가 있다.

3.2. 친환경 식생활교육

제철 농산물에 대한 가치의 인식은 경험과 상당한 학습효과를 통해 이루어질 수 있으며, 특히 안전성과 영양적 가치 등은 제철 농산물을 구입한 후에도 소비자의 신뢰도 확보에 어려움이 있다. 소비자가 제철 식품을 직접 구매하는 경우 외관과 신선도에 대해서는 구매 전 확인이 가능하나, 맛, 영양가, 안전성, 친환경성에 대해서는 가격대비 그 효율성에 대한 정보가 매우 미흡하다고 볼 수 있다. 제철 농산물을 꾸러미 등으로 간접구매 하는 경우 외관, 신선도 조차에서도 정보가 미흡할 수 있어 제철 농산물에 대한 제품별, 시기적 정확한 정보와 교육이 없는 경우에는 제철식품에 대한 확신과 재구매 의지를 가질 수 없을 수 있다. 이와 같은 경우에는 소비자, 구매 요청자, 공급자의 눈높이에 맞는 지속적인 교육과 정보제공이 필요하며 공급자²⁾와의 상호 소통과 상황적 협의가 매우 중요하다. 국민건강과 지구환경을 지키고 식량자급기반을 넓히기 위해서는 먹거리 선택과 건강·농업·환경 문제의 밀접한 관계성을 소비자 의식 속에 체험적 식생활교육을 통해 인식되도록 해야 한다. 세 살 버릇 여든까지 간다는 속담은 식습관에도 해당된다고 할 수 있다. 어려서부터 제철식품을 이용한 음식을 편식하지 않고 골고루 섭취하는 꾸준한 식습관 형성이 필요하다. 소비자와 생산자의 거리를 좁히면서 어려서부터 스스로 선택하는 먹을거리가 환경을 보호하고 식량자급의 기반이 된다. 더불어 자신의 건강을 유지하고 증진시켜 평생의 바람직한 식생활과 식습관을 형성할 수 있는 체계적 식생활교육이 필요하다.

1) 안전성과 환경성 등임

2) 생산자 포함

4. 친환경 식생활교육의 활용

4.1. 시절식 조리체험 교육

시식은 춘하추동 계절에 따라 나는 식품으로 만드는 음식을 말하며 절식은 다달이 있는 명절에 차례 먹는 음식을 말하는데 이러한 시식과 절식의 풍습은 사계절 자연의 변화에 순응하며 살아온 우리 민족 문화의 한 특징이기도 하다. 우리나라는 아래 표와 같이 24절기와 명절에 각 절기의 자연식품을 이용하여 계절 감각을 살린 음식을 만들어 몸을 보양하였다.

최근 ‘제철 식재료에 대한 이해’를 주제로 제철 식재료의 특성에 대한 교육과 다양

표 3 24절기에 따른 시절식

종류	날자	음식
정월초하루(설날)	음력 1월 1일	떡국, 만두, 전골, 잡채, 갈비찜, 신선로, 약과, 다식, 각색, 전장김치, 녹두빈대떡, 약식, 식혜, 수정과, 강정
입춘	음력 2월 4일경	움파, 산갓, 당귀쌈, 미나리쌈, 무를 생채로 만듦, 탕평채, 승검초산적, 죽순나물, 죽순찜, 달래나물, 달래장, 냉이나물
정월대보름	음력 1월 15일	오곡밥(김이나 취나물로 쌈을 싸먹음), 묵은 아홉가지 나물, 부럼(밤, 잣, 호두, 땅콩), 귀밝이술, 약식, 원소병
중화절	음력 2월 1일	정월보름날 매달아 두었던 아삭을 내려 송편을 빚음
중삼절	음력 3월 3일	진달래화전, 탕평채, 화면(녹말가루로 국수처럼 만들어 오미자국물에 띄운 음료), 진달래화채, 쑥경단, 쑥인절미, 생선조가국, 개피떡
한식	동지로부터 105일째 되는 날	숙떡, 쑥단자, 쑥탕
곡우절	양력 4월 20일경	조기맑은탕, 도미찜, 도미면, 도미탕, 복어국, 어채와 어만두, 장미화전, 대합구이, 증평, 개피떡
사월 초파일	음력 4월 8일	느티떡, 상추떡, 비빔국수, 시루떡, 미나리강희, 콩볶음, 쑥편, 녹두편, 웅어회
단오	음력 5월 5일	수리치떡, 증평, 어만두, 어채, 준치국, 봉어찜, 제호탕, 도향병, 앵두편, 앵두화채
유두	음력 6월 15일	떡수단, 보리수단, 유두면, 편수, 밀전병, 상추쌈, 구절판
삼복		개장국, 육개장, 삼계탕, 임자수탕(갯국), 민어탕, 콩국
칠석	음력 7월 7일	밀전병, 밀국수, 증편, 개피떡, 복숭아화채, 잉어구이, 시루떡
백중절	음력 7월 15일	고추부각, 석탄병, 멸치전, 새우전, 게장
한가위(추석)	음력 8월 15일	오리 송편, 토란탕, 화양적, 닭찜, 송이산적, 송이찜, 울란, 조란, 밤초, 대추초, 배숙
중구절(중양절)	음력 9월 9일	국화전, 국화주, 국화화채, 어란, 울란, 밤단자, 도루묵 찜
사월 무오일		무시루떡, 무오병, 신선로, 감국전, 유자화채, 전골
동지	양력 12월 22일경	팔죽, 전약, 타락죽, 냉면, 비웃구이, 비웃전
섣달 그믐	음력 12월 31일	골동반(비빔밥), 만두전골, 제육, 토기고기, 참새고기구이, 전과, 주약, 장김치, 수정과, 식혜, 인절미, 강정

한 종류의 제철음식³⁾ 조리체험이 농식품부 식생활교육 지정기관에서 진행되고 있기도 하다.

4.2. 학교 급식에 제철 농식품 활용

제철 농식품은 학교급식에서도 활발히 활용되고 있다. 나주시에서 2003년 9월 전국 최초로 학교급식조례를 제정한 이후 전국적인 학교급식 조례제정운동으로 확대되어 2008년 말 현재 전국 광역자치단체와 기초자치단체 230곳에서 관련 조례가 제정·시행되었다. 그 결과 2004년부터 지역 내 모든 초~고교에 지역 산 친환경 식재료를 현물 공급하는데 지원하고 있다. 2008년 말 지원 대상은 보육시설과 유치원을 포함하여 모두 122개 학교에 지원 대상 학생 수는 약 1만 5,000명이었으며 2011년에는 학교급식의 제철 농식품의 친환경농산물 식재료비에 9억 8,000만 원을 지원한 바 있으며 이는 현재까지 꾸준히 증가하고 있다.

4.3. 친환경 농산물 꾸러미

친환경 농산물 꾸러미는 제철 농산물을 직접 소비자에게 보내주는 시스템으로 농가에서 발송 품목을 주도적으로 꾸린다는 점이 기존 농산물 직거래와 가장 큰 차이점이다. 농산물 꾸러미에는 기본 채소는 물론이고 제철에 나는 특별한 먹거리가 담겨 있으며 달걀과 두부, 제철 채소 6~10종의 꾸러미가 꾸러지는데, 소량 다품종 구성이라 다양한 채소를 맛볼 수 있다.

제철 채소라 채소 본연의 풍미를 느낄 수 있는데다 영양가도 풍부하여 이유식 하는 아기가 있는 가정에서 재구매율이 높다. 농산물 꾸러미는 대개 회원제로 운영되며, 가격은 대형마트 친환경코너의 농산물보다는 저렴하고, 일반 채소보다는 조금 비싼 수준이다. 농산물 꾸러미는 유기농, 저농약, 무농약 친환경 재배를 기본 원칙으로 하지만 농민들이 복잡한 서류를 작성하며 유기농 인증 절차를 받는 것이 어려워 유기농 인증을 받지 못한 곳도 많다. 유기농 인증 비용은 지자체에서 전액 지원해주는 방식 대부분이다. 서류상의 인증보다는 사람간의 신뢰를 바탕으로 하며 실제로 어느 지역의 누가 무엇을 재배하는지 농부의 실명과 연락처까지 있는데다 소비자가 생산자의 마을을 방문할 수 있는 시스템도 마련되어 있어 믿고 구입한다.

예를 들어 물품을 구입하기 위해 마트에 가는 경우 메모지에 적어 둔 품목은 두부,

3) 밥, 나물, 김치, 떡, 음료, 세식음식 등임

콩나물, 달걀 등이었다고 하자. 메모해 둔 물품의 장을 보기 위해 마트를 한 바퀴 돌다 보면 각종 가공식품과 필요로 하지 않는 공산품을 구입하여 예상보다 많은 비용을 지불하고 돌아오는 경우가 종종 있다. 의식적으로 채소 등 건강한 먹거리를 구입하고자 하여도 조리법이 익숙하지 않아 샐러드용 생채소 위주로 구입하거나 평소 즐겨먹던 기본 채소만 사게 되는 경우도 있다. 채소꾸러미를 이용하면 당장 필요한 먹거리가 어느 정도 확보되기 때문에 과소비를 줄일 수 있고 생산자와 소비자 간의 직거래 방식이기 때문에 그해 작황이 다소 좋지 않더라도 중간 상인이나 유통업체를 거치는 단계가 줄어들어 가격 변동으로부터도 안정적인 구조라는 장점이 있다.

농산물 꾸러미는 지난 2009~2010년 경 조금씩 보급되기 시작해 최근 1~2년 동안 널리 알려졌으며 소비자와 생산자, 도시와 농촌을 잇는 중간 고리 역할은 농민단체나 지방자치단체가 맡고 있다. 정부의 공동체지원농업(Community Supported Agriculture, CSA) 자료집에 따르면 농산물 꾸러미에 참여 하는 곳은 현재 개인 농가를 제외하고도 50여 군데에 달하며 좋은 호응을 얻고 있다. 농산물 꾸러미는 오랜 시간 생산자와 소비자 간에 쌓인 탄탄한 신뢰를 바탕으로 생산 농가와 소비자의 직접적 소통과 관계를 기반으로 한 먹거리로 통하며 제철 농식품의 긍정적 활용 사례가 되고 있다.

4.4. 해외 제철 농식품 활용과 친환경 식생활 사례

이탈리아에서는 1986년에 식사, 미각의 즐거움, 전통음식의 보존 등의 가치를 내걸고 슬로푸드 운동을 시작하였다. 슬로푸드란 국가별·지역별 특성에 맞는 다양한 전통 음식이나 자연의 순리에 따라 생산한 먹을거리를 총칭한다. 미국에서는 1970년대 후반부터 생산자와 소비자의 직거래가 나타났고 지역에 따라 제철 농식품의 구매가 가능한 파머스 마켓(Farmers Market)의 직거래 장터가 꾸준히 증가하고 있다. 농산물 생산 시기는 5~10월까지 특정요일에 열리는 요일장의 옥외장터와 상설시장으로 나뉘며 도시근교에서 농민이 직접 생산한 신선한 제철 채소, 과일뿐만 아니라 잼, 훈제식품, 빵 등 가공식품까지 판매하고 있다.

미국 농무부에 의하면 파머스 마켓은 1994년 1,755개에서 해마다 증가하여 2010년 3월 6,132개에 이르렀고 이는 2009년에 비해 16% 증가하였으며, 매출액은 2005년 이후 매년 10억 달러 이상 거래되고 있다. 제철 농식품의 직거래 장터가 각광받으면서 꾸준히 증가하는 것은 무엇보다 소비자에게 신선하고 질 좋은 농산물을 빠르게 제공할 수 있기 때문이며, 가격경쟁 측면에서 직거래를 통하여 중간상인의 마진을 없애고 소비

자와 생산자 모두에게 경제적 혜택이 된다는 것이다. 제철 농식품의 소비자 직거래는 생산자에게 소득안정과 증대에 기여하고 한편으로는 농업, 환경에 대한 관심과 재인식의 기회로 교육적인 효과도 클 뿐만 아니라 농산물을 단순히 사고파는 것만이 아닌 이를 통한 지역공동체의 정신과 문화를 이해하고 참여할 수 있는 하나의 문화의 장이 되고 있다. 가까운 일본에서는 지산지소 운동을 통해서 지역농산물 소비를 촉진하는 등 제철식품을 소비한다. 지산지소의 본래 의미는 지역 내에서 생산된 것을 해당 지역에서 소비하거나 판매하는 운동이었으나 점차 지역 농산물을 매개로 한 활동을 확대하면서 제철 농산물의 소비를 증진하고 품목, 품질 및 물량확보 등을 고려하여 지역 범위의 운동으로 확산되고 있다.

지산지소 운동을 통해 산지 직판장에서의 농식품 판매로 생산자에게는 경제소득안정, 소비자는 안전한 농식품을 보장받을 수 있고 유통경로 단축으로 유통비용이 절감될 뿐만 아니라 푸드 마일리지 감소를 통해 친환경적 소비를 실현할 수 있으며 신선한 농산물의 구입이 가능함에 따라 제철 농산물의 소비 확대를 기대할 수 있다. 영국은 정부 지자체, 비영리단체(Non Profit Organization, NPO) 등 사회의 다양한 주체들이 힘을 합친 거버넌스 구조가 매우 잘 갖추어져 있다. Making Local Food Work는 정부기관, 민간연구소, NPO 등의 연합으로 이루어진 가장 대표적인 거버넌스 조직으로 로컬 푸드 사회적 기업이나 프로젝트 컨설팅을 지원한다.

농민장터를 800개 이상 오픈하였으며 전국협회를 결정한 바 있다. 또한 카디프, 브리스톤, 맨체스터 등 20개 도시에 지속가능 먹거리 도시네트워크를 결성하였으며 지역 농산물인 밀과 식재료를 활용한 전통발효 빵집을 인증하고 지원한다. 캐나다는 지역식량시스템전략(RFSS)을 통해 지역에서 다양한 먹을거리 문제를 공동으로 해결하기 위한 새로운 계획과 지속가능한 지역을 만들기 위한 다양한 전략을 기획하고 있다. ‘100마일 다이어트’ 운동을 전개하여 지역농산물 소비를 촉진하고 식품 부문의 재정적인 자생력을 확대, 건강과 문화를 접목시킨 다양한 음식에 대한 접근성 강화 등을 목표로 한다.

이상과 같이 제철 농식품을 이용한 친환경 식생활은 국내외적으로 활발하게 진행되고 있으며 소비자가 출처가 분명한 신선하고 안심할 수 있는 농산물을 구입하여 자신과 가족의 건강을 지키는데 도움이 된다. 또한 생산자와 소비자가 교류하며 지역농업의 발전을 가져올 수 있을 뿐만 아니라 식량안보차원에서 식량자급률을 높일 수 있고 더 나아가 지구 환경보존과 지역공동체의 발전을 기대할 수 있다.

참고문헌

- 김현. 2013. 「청양군 로컬푸드 유통시스템 연구」. (사)한국음식문화연구원.
- 농림축산식품부. 2014. 농림축산식품부 공고 제 2014-18호 저탄소농축산물인증제 운영
규정 제정(안). 농림축산식품부.
- 농림축산식품부. 2015. 「농식품 연구개발 정책 및 투자방향」. 농림축산식품부.
- 이철호. 2012. 글로벌 식량위기와 식량안보정책.
- 김영섭. 2009. “일본의 지산지소 현황과 시사점”. 「CEO Focus 제220호」. 농협경제연구소.
- 전국여성농민회총연합. 2012. 언니네텃밭 녹색식생활교육 심포지움.
- 정은미. 2011. 「지역경제 활성화를 위한 로컬푸드시스템 구축 방안」. 한국농촌경제연구원.
- 홍쌍리. 2003. 「매실 아지매 어디서 그리 힘이 나능교」. 디자인하우스.

참고사이트

요즘 뜨는 제철 농산물 꾸러미 이용

(www.navercast.naver.com/magazine_contents.nhn?rid=1097&contents_id=28327)

우리밀 살리기 운동본부(www.woorimil.or.kr)