

# K-Future Foods 52

한국의 지속가능한 먹거리 52 | Plant-Based Ingredients  
식물성 식재료편



WORKING  
TOGETHER TO  
PROMOTE HEALTHIER  
AND MORE  
SUSTAINABLE FOOD

emart



SEOUL  
NATIONAL  
UNIVERSITY

# K-Future Foods 52

한국의 지속가능한

먹거리 52 | Plant-Based Ingredients  
식물성 식재료 편

발행

(주)이마트, WWF-Korea

연구

서울대학교 산학협력단

디자인

cement

발행일

2024년 10월

발간 관련 내용

본 보고서 전체를 복사하거나 일부 복제 및 배포하는 경우 반드시 아래 인용표시를 참고해 출처를 명시하고 위에 열거된 기구에 저작권이 있음을 고지해야 한다. 본 보고서를 사용하거나 인용할 경우, 아래의 저작권을 반드시 명시해야 한다.

© Text 2024 WWF-Korea/(주)이마트 All rights reserved

본 보고서는 WWF-UK와 Knorr에서 2019년 발행한 Future 50 Foods를 기반으로 국내의 식재료 소비 현황과 우리나라 국민의 영양학적 측면을 토대로 분석 및 작성했습니다.

Future 50 Foods 보고서 원본 링크



# 차례

## Contents

	인사말	4
	들어가며	10
<b>Chapter 1</b>	<b>개요</b>	<b>12</b>
	연구 배경 및 목적	14
	연구 방법	18
<b>Chapter 2</b>	<b>K-Future Foods 52(한국의 지속가능한 먹거리 52)</b>	<b>28</b>
	곡류	34
	콩류	42
	견과종실류	54
	버섯류	62
	줄기잎채소류	70
	열매채소류	114
	뿌리채소류	122
	덩이줄기채소류	130
	해조류	138
	과일류	146
	특별 선정 식재료 1	154
	특별 선정 식재료 2	160
	K-Future Foods 52's Recipe	166
<b>Chapter 3</b>	<b>나아갈 길</b>	<b>168</b>
	요약	180
<b>Appendix</b>	<b>부록</b>	<b>182</b>
	K-Future Foods 52 선정 과정	184
	K-Future Foods 52 기본 정보	196
	K-Future Foods 52 영양성분 정보	208
	K-Future Foods 52 수확기 정보	215
	K-Future Foods 52 중 지리적표시제에 등록된 식재료 정보	217
	참고 문헌	218
	도움을 주신 분들	220

## 인사말 Greetings

식량은 우리가 살아가기 위해 꼭 필요한 요소지만, 생산과 소비 과정에서 환경 파괴가 심각하게 일어나고 있습니다. 식량의 생산 과정에서 발생하는 온실가스 배출량은 전 세계 배출량의 약 27%를 차지하며, 지속가능하지 않은 생산 방식 때문에 삼림 파괴와 서식지 손실이 계속되고 있습니다.

또한 식량 생산과 소비의 75%가 쌀, 밀, 옥수수 등 열두 가지 작물과 다섯 가지 동물종에 집중되어 있어 영양불균형 문제와 함께, 한정된 식량 자원에 대한 높은 의존도로 토양 고갈, 병충해 취약성 증가 등 식량 생산의 불안정성을 야기하고 있습니다.

WWF는 이러한 문제를 해결하기 위해 '지구 기반 식생활(Planet-Based Diets)'로 전환하도록 제안합니다. 지구 기반 식생활은 식재료의 생산, 소비, 유통 과정에서 발생하는 온실가스, 야생동물 개체수, 농업용 토지 사용 전환 등 환경에 미치는 영향을 최소화하는 것을 목적으로 합니다. 더 나아가 식량 시스템에서 발생하는 부정적인 영향을 개선하고, 자연환경의 회복력을 높여 생물다양성 보전에 기여하고자 합니다.

“지구 기반 식생활은 식재료의 생산, 소비, 유통 과정에서 발생하는 온실가스, 야생동물 개체수, 농업용 토지 사용 전환 등 환경에 미치는 영향을 최소화하는 것을 목적으로 합니다.”

“농업생물다양성과 식이다양성, 영양밀도, 환경 영향, 식문화, 가격 적정성, 계절별 분포 등 다양한 요소와 우리나라의 식량 생산 구조, 그리고 한국인에게 필요한 영양소를 고려해 섭취를 권장하는 52개 식재료를 제안했습니다.”

이를 위해 WWF는 이마트, 서울대학교 연구진과 함께 지속가능한 식생활의 필요성을 바탕으로 「K-Future Foods 52(한국의 지속가능한 먹거리 52) 보고서」를 발간했습니다. 본 보고서에는 농업생물다양성과 식이다양성, 영양밀도, 환경 영향, 식문화, 가격 적정성, 계절별 분포 등 다양한 요소, 그리고 우리나라의 식량 생산 구조 및 한국인에게 필요한 영양소를 고려해 섭취를 권장하는 52개 식재료를 제안했습니다. WWF가 제안하는 지구를 위한 먹거리를 통해 소비자와 생산자 모두 자연에 미치는 영향을 최소화하는 식량 시스템으로 전환할 시작점이 되기를 기대합니다.



## 인사말 Greetings

올해 우리는 그 어느 때보다 더운 여름을 겪었습니다. 전 세계의 평균기온이 12만 년 만에 가장 높은 기온을 나타내고 있다고 합니다. 기후변화는 태풍과 폭염, 홍수와 가뭄, 생태계의 변화를 불러와 우리의 식량 안보와 경제에도 큰 영향을 미치며, 인류의 건강과 생존을 위협하고 있습니다.

이마트는 기업시민의 일원으로서 이러한 기후변화 위기의 심각성을 인지하고, 이를 개선하기 위한 다양한 노력을 기울이고 있습니다.

이마트는 지난 2022년 업계 최초로 「넷제로(Net-Zero, 탄소중립) 보고서」를 발간하고, '2050 넷제로' 달성을 선언했습니다. 이를 위해 이마트는 에너지 운영 효율 개선, 고효율 설비 투자 및 신재생 에너지 확대, 업무용 차량의 전기차 전환(EV 100) 등 탄소 배출 감축을 위한 전방위적인 노력을 기울이고 있습니다.

그 결과, 이마트는 2023년 온실가스 배출량 490,603톤으로 기존 예상 배출량(BAU) 대비 11%, 직전년도 2022년 배출량 대비 9.4%를 감축하는 성과를 거두었습니다.

더불어 이마트는 함께 하는 넷제로 생태계 조성을 위해 Scope 3 배출량도 산정해 공개 및 관리하고 있습니다. 이마트의 Scope 3 배출량은 리테일 업종의 특성상 상품과 관련된 카테고리가 압도적으로 높은 비중을 차지합니다. 이에, 이마트는 친환경 상품과 소재들의 유통과 소비를 촉진하고, 상품 탄소발자국 줄이기와 사회적 탄소 저감 활동의 확대를 위해서도 꾸준히 노력하고 있습니다.

“기후변화는 태풍과 폭염, 홍수와 가뭄, 생태계의 변화를 불러와 우리의 식량 안보와 경제에도 큰 영향을 미치며, 인류의 건강과 생존을 위협하고 있습니다.”

“왜 식량 시스템을 개선해야 하는지,  
이것이 이 시대에 얼마나 절실한 과제인지  
우리 모두가 공감하는 기회가 되기를 바랍니다.”

2023년 4월, 이마트는 스마트팜 기술기업 엔쌍과 함께 협력해 연수점 매장 내 스마트팜을 선보였으며, 기후변화와 우리의 식량에 대한 고민을 바탕으로 한 연구 결과를 소개한 바 있습니다. 국내 최초로 스마트팜의 LCA(Life Cycle Assessment) 평가·연구 지원사업을 통해 스마트팜의 환경성적인증 취득을 지원하고, 「Farm to Table, 미래농업의 지속가능성을 위한 스마트팜과 리테일러의 역할」 보고서를 발간하기도 했습니다.

금번 K-Future Foods 52 프로젝트 역시, 이러한 이마트의 기후변화 대응 노력과 2050 넷제로를 향한 여정의 일환에 있습니다.

이마트는 업계를 선도하는 대한민국 대표 리테일러로서, 본 프로젝트를 통해 기후변화 대응을 위한 식량 시스템 개선과 상품 탄소발자국 감축을 위한 책임과 역할을 다하고자 합니다. 동시에 왜 식량 시스템을 개선해야 하는지, 이것이 이 시대에 얼마나 절실한 과제인지 우리 모두가 공감하는 기회가 되기를 바랍니다.

함께 뜻을 모아 연구를 진행한 WWF, 서울대학교 연구진에 깊은 감사의 뜻을 전합니다. 앞으로도 이마트는 기업시민이자 일등 유통사로서의 소명을 가지고, 지속가능한 미래를 위한 다양한 노력과 협업을 꾸준히 이어가도록 하겠습니다.

emart

대표이사 한채양



## 인사말 Greetings

이마트가 우리의 지속가능한 미래 먹거리를 위해 무엇을 할 수 있을까요?

기후변화에 대응해 건강하고 안전한 우리 먹거리를 안정적으로 공급하고, 생물다양성을 보전하며 환경 영향을 최소화하는 길. 고객의 식이 다양성과 식문화를 고려하고, 경제적 가격 적정성을 지키며 동시에 보다 나은 지속가능한 선택지를 제공하는 일.

그래서 우리 사회가 더 나은 미래로 나아갈 수 있도록 하는 길.

이마트는 2009년 4월 대한민국 최초 탄소발자국 인증 PL 상품을 출시한 바 있습니다. 탄소발자국 인증은 상품의 생산, 유통, 사용, 폐기 등 전 과정의 온실가스 배출 정보를 제품에 표기하는 제도입니다. 이마트는 2008년 환경부와 탄소성적표시제(現 환경성적인증) 협약을 체결한 이후, 꾸준히 중소기업 협회사들의 친환경 인증을 지원하는 사업도 이어오고 있습니다. 또한 환경 표지, 저탄소, 유기농, 무농약 등 친환경 상품들의 유통과 소비 확대를 위해 이들로 구성된 전문 매장 '자연주의'를 운영하고, '탄소중립 포인트'와 같은 고객 혜택 및 프로모션을 확대하는 등 다양한 노력을 기울이고 있습니다.

또한 상품의 지속가능성을 위한 기준과 원칙을 세우고, 대내외 이해관계자들과 일관되고 명확한 소통을 위한 가이드와 로드맵 수립을 위해, 2022년부터 WWF와 함께 '상품 지속가능성 이니셔티브(Product Sustainability Initiative, PSI)' 프로젝트도 진행하고 있습니다. PSI는 이마트가 판매하는 상품의 환경적, 사회적 책임을 다할 수 있도록 하는 원칙을 제시합니다.

지속가능한 원재료를 사용하고, 플라스틱 사용을 줄인 친환경 포장재를 사용하며, 상품의 전 과정에서 환경적 영향을 최소화하고자 합니다. 이로써 제조 및 생산 과정의 밸류체인 참여를 더욱 쉽게 하고, 고객 역시 일상에서 지속가능한 소비를 실천할 수 있도록 돕는 중요한 역할을 하게 될 것입니다.

“PSI는 이마트가 판매하는 상품들의 환경적, 사회적 책임을 다할 수 있도록 하는 원칙을 제시합니다.”

“이 연구를 통해 이마트는 식량 생산 과정에서 발생하는 탄소발자국을 줄이고 환경과 사람 모두에게 유익한 먹거리의 유통 확대 및 소비를 촉진하고자 합니다.”

이번 K-Future Foods 52 프로젝트 역시 PSI의 지속가능한 상품 영역 중 '건강·영양·안전' 부문에 대한 연구과제로 시작되었습니다. 본 프로젝트는 미래 식량 시스템의 지속가능성을 위한 개선책으로 보다 지속가능한 우리 먹거리 52개를 선정해 제안하는 데 중점을 두고 있습니다. 대한민국 대표 리테일러로서 자부심을 느끼고 이마트의 신선 바이어들이 참여했으며, WWF, 서울대학교 연구진과 함께 고민하고 연구한 평가 결과를 담았습니다. 이 연구를 통해 이마트는 식량 생산 과정에서 발생하는 탄소발자국을 줄이고 환경과 사람 모두에게 유익한 먹거리의 유통 확대 및 소비를 촉진하고자 합니다.

이마트는 앞으로도 고객을 위해 건강한 식생활을 장려하며, 고객의 쇼핑 경험이 더 풍요롭고 지속가능한 소비로 이어질 수 있도록 최선을 다할 것입니다. 지속가능한 우리 먹거리와 상품을 위한 이마트의 여정을 기대해 주시기 바랍니다.

emart

상품본부장 황윤기



## 들어가며 Prologue

“K-Future Foods 52 프로젝트는 사람과 환경 모두에게 이로운 먹거리를 선정해 보다 지속가능한 상품 공급과 소비를 장려하기 위한 연구”

본 프로젝트는 우리의 '식량(Food)과 지속가능성'에 대한 연구 과제다. 식량은 생산 과정에서 전 세계 온실가스 배출량의 27%를 발생시키며, 농경지의 약 82%가 가축 사육 및 사료 생산에 사용된다. 또한 담수 취수량의 70%가 식량 생산 과정에 이용되고 있다. 더욱이 우리가 섭취하는 식재료는 소수의 주요 품목에 과도하게 의존하고 있어 식량 시스템의 회복력 저해는 물론, 생물다양성 손실에도 부정적 영향을 미치고 있다.

이러한 문제의식에서 출발해 WWF와 이마트, 서울대학교 연구진은 영양학적 측면에서 '사람'에게 이롭고, 생태 환경 및 생물다양성 측면에서도 '환경'에 도움이 되는 식재료를 선정하는 연구를 추진하게 되었다. K-Future Foods 52 프로젝트는 사람과 환경 모두에게 이로운 먹거리를 선정해 보다 지속가능한 상품 공급과 소비를 장려하기 위한 연구 보고서다.



“과학적 데이터를 마련하고, 이를 근거로 한 한국형 먹거리 52개를 선정해 제안”

WWF와 이마트는 지속가능한 상품 공급망 구축을 위해 지난 2022년부터 '상품 지속가능성 이니셔티브(Product Sustainability Initiative, PSI)' 연구를 함께 진행하고 있다. PSI는 상품의 지속가능성을 위한 기준과 원칙, 그리고 철학을 만들어 가는 과정이다. 상품의 지속가능성에 대해 명확히 소통하기 위해 작성한 표준 가이드로, 나아갈 방향을 제시하는 나침반이 필요하다고 공감해 시작한 프로젝트다.

PSI 연구 과제를 위한 지속가능한 상품의 영역은 크게 4대 부문 ① 친환경 상품 ② 책임 있는 원재료 소싱 ③ 건강·영양·안전 상품 ④ 포장·플라스틱으로 나뉜다. 지난 PSI Phase 1에서는 '지속가능한 원재료 소싱과 포장·플라스틱 부문'을 중심으로 하는 로드맵과 지표 가이드를 담은 연구를 진행했다. 이번 K-Future Foods 52 프로젝트는 '건강·영양·안전' 부문에 대한 연구의 일환으로 추진했다. 특히 사람에게 이로운 뿐 아니라, 생물다양성, 기후변화 등 거시적 맥락에서 우리 국민의 지속가능한 식생활을 장려하기 위한 과학적 데이터를 마련하고, 이를 근거로 한 한국형 먹거리 52개를 선정해 제안했다는 점에 그 의미가 있다.

PSI 상품 지속가능성 이니셔티브  
PRODUCT SUSTAINABILITY INITIATIVE

① 친환경 상품 ② 원재료 소싱 ③ 건강·영양·안전 ④ 포장·플라스틱

11

PSI 보고서 보기

“사람에게 이롭고 환경에도 도움이 되는 한국의 지속가능한 52개 식재료가 보다 널리 유통되고 소비되기를 기대”

또한 이번 프로젝트에는 WWF와 이마트뿐 아니라 서울대학교 식품영양학과 외 다수 연구진과 전문가가 참여해 보다 심층적이고 전문적인 연구를 진행했다. 또한 이마트의 농산 담당 현직 바이어가 함께 참여해 생생한 현장 노하우와 이야기도 담아낼 수 있었다.

본 보고서를 통해 우리가 식량 시스템을 전환해야 하는 이유와 의미를 이해하고, 사람에게 이롭고 환경에도 도움이 되는 한국의 지속가능한 52개 식재료가 보다 널리 유통되고 소비되기를 기대한다.

K-Future Foods 52  
한국의 지속가능한 먹거리 52

Chapter 1.

# 개요

연구 배경 및 목적

14

연구 방법

18

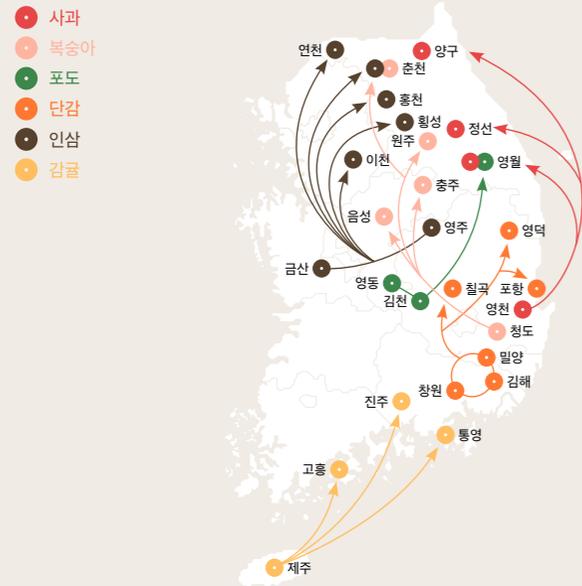
# 연구 배경 및 목적

## Background & Purpose



### 식량 시스템의 위기와 변화

기후변화에 대응하기 위한 방법으로 식량 시스템 전환(Food System Transformation)에 대한 관심이 높다. 현재의 식량 시스템은 대량의 온실가스를 배출하고 있으며, 식량 생산에는 막대한 물과 토지가 필요하다. 그런데 이렇게 생산된 식재료의 약 1/3은 소비되지 못하고 쓰레기로 처리된다. 또한 농업은 기후변화에 매우 취약하기 때문에 기온과 강수량의 변화가 식량 생산과 가공성, 식량 공급의 안정성, 식량에 대한 접근성, 식량 이용 등 모든 요소에 큰 영향을 미친다. 이에 지속가능한 식량 생산과 소비를 위해서는 환경에 미치는 영향을 줄이는 방식으로 지금의 식량 시스템을 전환해야 한다.



[그림 1] 주요 농작물 주산지 이동 지도(출처: 통계청, 2018)

### '지속가능한 식량 시스템' 논의의 등장



**'건강한 식생활 지침'에서 한 걸음 나아가 '지속가능한 식생활 지침'을 제정하는 국가가 늘고 있다.**

유엔의 지속가능발전목표(UN Sustainable Development Goals, SDGs)가 발표된 해인 2015년, 지속가능한 식량 시스템을 구축하기 위한 '밀라노 도시먹거리정책협약(Milan Urban Food Policy Pact)'이 밀라노 엑스포를 계기로 체결되었다.

2024년 5월 기준, 전 세계적으로 280개 도시가 이 협약에 서명했다. 우리나라에서는 2015년 서울시, 여주시, 대구시가 협약에 서명했고, 이후 완주군, 화성시, 장성군, 나주시도 서명해 총 일곱 곳의 지자체가 지속가능한 식량 시스템으로 전환하기 위한 노력에 동참할 것을 약속했다.

국가별 식생활 정책의 기본이 되는 식생활 지침에도 지속가능성이 주요 가치로 포함되면서, 건강한 식생활 지침에서 한 걸음 나아가 '지속가능한 식생활 지침'을 제정하는 국가가 늘고 있다. 2021년 뉴욕에서 개최된 유엔 푸드시스템 정상회의(UN Food Systems Summit)에서는 각국 정상들이 모여 식량 시스템의 지속가능성 확보를 위한 전환에 동참할 것을 약속했다. 이후 2023년 로마에서 개최된 후속 회의에서는 이러한 약속을 이행하기 위한 행동 계획을 평가함으로써 식량 시스템 전환을 가속화하기 위한 기회를 마련했다.

#### 1 공급망의 불확실성 증대

기후변화로 인한 기온과 강수량의 변화는 농업 생산성에 큰 영향을 미친다. 농작물 수확량은 불안정해지고 병충해 취약성이 높아지면서 식량 공급망의 불확실성이 커지고 있는 상황이다. 또한 기후변화가 불러오는 자연재해와 극한의 날씨 탓에 농작물 생산량이 급감해 물가가 치솟는 '기후플레이션(Climatation)' 현상도 나타나게 되었다.

#### 2 일부 농작물의 생산지 감소 및 변화

평균 기온의 상승으로 기존 농작물의 생산지가 감소하거나 변화하고 있다. 이에 따라 새로운 기후 환경에 적응할 수 있는 농업 품목, 품종과 방식의 도입이 필요하다. 우리나라도 온난화로 인해 고품질 과일을 생산할 수 있는 재배 적지가 줄어들 것으로 예상되는 만큼, 기후변화 시나리오를 반영한 재배지 변동을 예측해 적합한 품종과 재배법 보급, 가공품 개발 등 대응책을 마련해야 한다.

#### 3 자연 재해로 인한 농업 생산성 감소

기온 상승과 같은 장기적이고 평균적인 기후변화 이외에도 전 지구 및 지역의 기후 변동성 또한 커질 것으로 예상된다. 홍수, 가뭄, 우박, 열대성 저기압 등 극한 현상의 강도와 빈도가 증가하면 작물 수량의 변동성이 증대되는 동시에 식량 공급의 안정성에 부정적 영향을 미친다. 이는 농산물 가격을 현저하게 상승시켜 결국 소비자물가와 생산자물가까지 상승시키는 애그플레이션(Agflation)을 가져올 수 있다.

#### 4 생물다양성 손실

식량 생산 과정에서 발생하는 토지 이용 변화, 생태계 전환, 서식지 훼손 등 여러 위협이 생물다양성의 감소를 불러오면 기후 조절, 해충과 질병 억제와 같은 생태계의 역할을 충분히 수행하지 못하게 된다. 또한 밀, 쌀, 옥수수 등 소수 품목에 집중된 식재료 생산 방식은 병충해 취약성을 높이고 토지의 질을 저하하는 요인으로 작용하며 궁극적으로 생물다양성 보전에도 부정적인 영향을 끼친다.



## 지속가능한 식생활의 정의

“지속가능한 식생활을  
현재와 미래 모두의 식량 안보와  
건강에 기여하는 환경친화적인  
식생활로 정의했다.”

지속가능한 식량 시스템으로의 전환이 성공적으로 이루어지기 위해서는 소비자의 지속가능한 식생활(sustainable diets) 실천이 필요하다. 소비자가 식재료를 지속가능한 방식으로 조리, 섭취, 폐기하는 것 자체가 지속가능한 식량 시스템으로의 전환에 기여할 수 있기 때문이다. 특히 지속가능한 방식으로 생산, 유통된 식재료를 구매해야 식품 및 유통기업도 더욱 지속가능한 방식으로 식재료를 생산하고 유통하기 위해 노력할 수 있다.

‘지속가능한 식생활’이라는 용어는 유엔 식량농업기구(UN Food and Agriculture Organization, FAO)의 회의 내용을 담아 2012년에 출판된 보고서인 「지속가능한 식사와 생물 다양성(Sustainable Diets and Biodiversity)」에서 처음 정의되었다. 이 보고서에서는 지속가능한 식생활을 현재와 미래 모두의 식량 안보와 건강에 기여하는 환경친화적인 식생활로 정의했다.



「Farm to Table, 미래농업의 지속가능성을 위한 스마트팜과 리테일러의 역할」

국내 최초 스마트팜 환경성적인증 취득,  
LCA 평가 보고서 보기



## 왜 식물성 식재료인가?

“식물성 식재료의 섭취를 증진하고자  
하는 취지에 따라 본 연구에서는  
식물성 식재료만을 대상으로  
지속가능한 먹거리로서의 특성을  
평가해 K-Future Foods 52를  
선정하고 소개했다.”

지속가능한 식생활은 식재료를 구매, 조리, 섭취, 폐기하는 과정에서 다양한 방법으로 실천할 수 있다. 이러한 방법 중 비교적 쉬운 첫 단계는 동물성 식재료 대신 식물성 식재료를 많이 섭취하는 방법이다. 이러한 식물성 식재료 중에서도 생물다양성 보전에 기여하고 영양이 풍부한 식재료를 섭취한다면 지구와 인간 모두의 건강에 도움을 줄 수 있다.

영양역학의 대가이자 최근에는 지속가능한 식생활 실천을 위한 과학적 증거 생산 연구로 유명한 하버드 보건대학원의 윌렛 교수는 지속가능한 식량 시스템으로 전환하기 위해서는 2050년까지 동물성 식재료의 섭취를 현재의 절반 수준으로 줄이고 식물성 식재료의 섭취를 두 배 정도 늘려야 한다고 강조했다. 우리나라는 전통적으로 식물성 식재료의 섭취가 매우 높았으나 갈수록 동물성 식재료의 섭취가 증가하고 있다.

이에 본 연구는 한국인의 지속가능한 식생활에 기여할 지속가능한 식재료[본 연구에서는 이를 'K-Future Foods(한국의 지속가능한 먹거리)'로 명명함]을 식물성 식재료 중에 선정하고 이를 보다 많이 유통하고 소비하도록 제안하는 것을 목적으로 했다. 지속가능한 식생활을 위한 식단이라고 해서 동물성 식재료를 모두 배제하고 식물성 식재료로만 구성해야 하는 것은 아니다. 그러나 환경에 미치는 영향이 적은 '더 나은' 식생활을 제안한다는 취지에 따라 본 연구에서는 식물성 식재료만을 대상으로 지속가능한 먹거리로서의 특성을 평가해 K-Future Foods 52를 선정하고 소개했다.

# 연구 방법 Methods

## K-Future Foods 52 선정 과정 10단계

K-Future Foods 52 선정의 기본 방향과 평가 기준은 WWF-UK와 유럽 식품 브랜드 Knorr가 2019년에 출간한 「Future 50 Foods 보고서」를 기초 자료로 참고했다. 이 보고서에서 참고한 선행 문헌과 연구를 검토하고, 우리나라의 특수성 및 연구 상황, 전문가의 자문 등을 반영했다.

또한 과학적 데이터를 근거로 삼기 위해 식재료별 생산 및 소비 데이터, 온실가스 배출량, 토지 이용량, 물 사용량 등 환경 영향과 관련이 있는 데이터, 소매 가격 데이터, 영양 성분 함량 데이터를 수집해 데이터베이스를 구축했다. 이러한 데이터베이스를 토대로 각 식재료의 농업생물다양성, 환경 영향, 가격 적정성, 영양밀도 등을 평가해 50개의 후보군을 선정했다. 이후 이에 대한 전문가 의견 수렴, 연구진 검토, 식이다양성 반영을 거친 다음 후보군 재선정 및 추가 과정을 통해 최종 52개 식재료를 선정했다.

이번 프로젝트에서 선정한 52개 식재료는 2024년 5월 시점에서의 결과이며, 향후 동일한 선정 작업을 다시 수행할 경우 식습관과 식문화의 변화, 가격 변동, 기후변화 등을 고려하면 결과는 달라질 수 있다.

K-Future Foods 52로 최종 선정된 52개 식재료의 식품학적, 영양학적, 환경적 특성을 바탕으로 한 선정 이유와 문화적 특징을 이번 기회에 소개함으로써 다양한 식재료 섭취를 권장하고 소비를 증진하면 장기적으로 다양한 식재료 생산에 긍정적으로 기여할 것으로 기대한다.



## Step 1

### 후보 식재료 목록 작성

질병관리청 제8기(2019년-2021년) 국민건강영양조사의 식품섭취조사 자료에 포함된 전체 536개 식재료 중 226개를 K-Future Foods 선정 후보 식재료 목록에 포함했다. 후보 식재료 목록에는 전체 식재료 중 동물성 식재료 및 가공품 253개, 조미료 37개, 허브 및 향신료 20개를 제외한 모든 식물성 식재료가 포함되었다.

### Food Insight

일반적으로 동물성 식재료는 탄소배출, 물 사용, 토지 사용의 측면에서 식물성 식재료에 비해 환경에 미치는 영향이 크다. 지속가능한 식생활을 위해 동물성 식재료를 모두 배제해야 하는 것은 아니다. 그렇지만 환경에 미치는 영향이 상대적으로 적고 지구에 친화적인 식생활을 제안하고자 하는 K-Future Foods의 선정 기준을 고려하는 과정에서 식물성 식재료가 주를 이루는 한국의 지속가능한 먹거리를 소개하게 되었다. 동물성 식재료와 식물성 식재료가 환경에 미치는 영향의 차이는 식재료의 생산, 제조, 유통, 소비 등 공급망 전반에서 발생하는 온실가스 배출량을 비교해 보면 알 수 있다.

[그림 2] 식량 시스템 전반에서의 온실가스 배출량 비교(1kg 당 온실가스 배출량)



[그림 2] 출처: <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local>

## Step 2

### 농업생물다양성 증진을 위한 식재료 선정

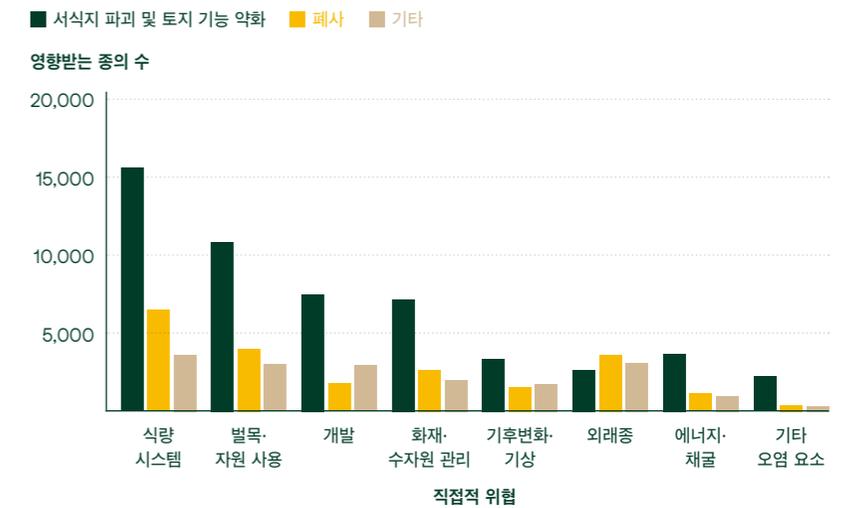
농업생물다양성 증진에 도움이 되는 식재료를 K-Future Foods로 선정하기 위해, 우리나라에서 이미 많이 생산되거나 섭취되는 식재료를 후보 식재료 목록에서 제외했다. 먼저, FAO에서 구축한 데이터베이스인 FAOSTAT의 2018-2022년 대한민국 작물 생산량 데이터를 이용해 식재료별 5년간 평균 생산량을 계산하고, 전체 평균 생산량에 대한 각 식재료의 평균 생산량 비율을 계산해 평균 생산량 비율이 1% 이상인 식재료를 후보 목록에서 제외했다. 다음으로 제8기 국민건강영양조사의 식품섭취조사 자료를 분석해 식재료별 섭취자 비율이 30% 이상인 식재료를 후보에서 제외했다. 그 결과 210개 식재료가 후보 식재료 목록에 남았다.

### Food Insight

현재의 식량 시스템은 식량을 생산하거나 소비하는 과정에서 생물종들의 서식지를 파괴하기도 하고 해양 및 육상 생물종을 직접적이거나 과도하게 착취하기도 한다. 이 외에도 담수와 해양 생태계의 오염을 야기하기 때문에 생물다양성을 위협하는 가장 높은 요인으로 여겨진다. 세계자연보전연맹(International Union for Conservation of Nature, IUCN)의 25,000여 멸종위기종 중 15,376종이 농지 개간과 삼림 파괴로 멸종 위기에 처해 있다.

[그림 3] 출처: <https://royalsociety.org/news-resources/projects/biodiversity/preserving-global-biodiversity-agricultural-improvements/>

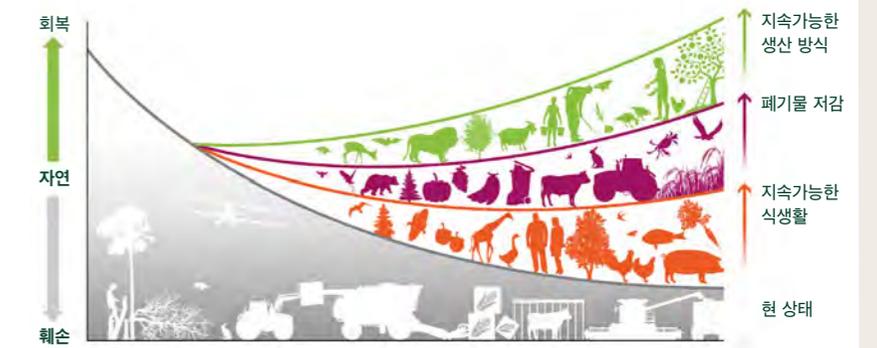
[그림 3] 식량 시스템이 생물다양성에 미치는 영향



지금 우리가 현재의 식량 시스템에서 생산하고 소비하고 폐기하는 방식을 유지한다면 자연과 생물다양성에 부정적 영향을 끼칠 수밖에 없다. 이를 개선하려면 단계적 시스템 전환이 필요하다. 지속가능한 식생활을 통해 우리가 식량에 미치는 환경적 영향에 대해 인지하고, 시스템의 효율성을 높여 식량 폐기물을 감소시키는 동시에 식량 생산 방식 전환을 통해 환경적 영향을 직접적으로 줄인다면 자연의 회복력을 개선해 결국 생물다양성의 감소를 증가 추세로 돌릴 수 있을 것이다.

[그림 4] 출처: <https://planetbaseddiets.panda.org/>

[그림 4]



### Step 3

#### 우리나라 식문화를 고려한 식재료 선정

식문화적으로 수용성이 높은 식재료를 K-Future Foods로 선정하기 위해 우리나라 국민 중 극히 일부만 섭취하는 식재료를 후보 식재료 목록에서 제외했다. 제8기 국민건강영양조사의 식품섭취조사 자료를 분석해 식재료별 섭취자 비율이 0.1% 이하인 식재료는 우리의 식생활에서 보편적으로 섭취하지 않는 식재료를 판단하고 후보 식재료 목록에서 제외했다. 그 결과 146개 식재료가 후보 식재료 목록에 남았다.



### Step 4

#### 환경에 미치는 영향이 적은 식재료 선정

환경에 끼치는 영향이 적은 먹거리를 K-Future Foods로 선정하기 위해 온실가스 배출량, 토지 이용량, 물발자국의 각 측면에서 데이터값이 큰 식재료, 즉 환경에 미치는 영향이 후보 식재료 중 상대적으로 큰 식재료를 후보 식재료 목록에서 제외했다. 그 결과 130개의 식재료가 후보 식재료 목록에 남았다.

##### 온실가스 배출량

온실가스 배출량은 LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용해 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO<sub>2</sub>eq/kg)를 산출한 데이터를 활용했다. 온실가스 배출량 데이터가 부재한 식재료의 경우, 유사 식재료의 온실가스 배출량 값으로 대체했으며, 식재료별 kg당 온실가스 배출량 데이터를 서빙 당 수치로 환산해 온실가스 배출량이 과다한 식재료를 판단해 K-Future Foods 후보에서 제외했다.

##### 토지 이용량

토지 이용은 식재료별 국내 재배면적과 국내 생산량, 토지 이용 자료를 토대로 토지 이용 값을 확보했으며, 확보한 데이터 중 재배면적 효율이 낮은 식재료를 K-Future Foods 후보에서 제외했다. 토지 이용 값은 2022년 농작물생산통계(통계청), FAOSTAT(FAO), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사), 제철 농수산물 동향조사 보고서 (한국농수산식품유통공사), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청) 등을 참고했다.

##### 물발자국

물발자국에 대한 자료로는 Global average water footprint(L/kg) 데이터를 서빙 당 수치로 환산해 물자원 사용이 과다한 식재료를 판단해 K-Future Foods 후보에서 제외했다.



### Food Insight

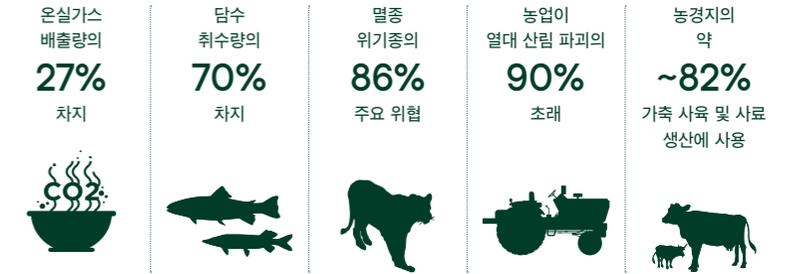
현재의 식량 시스템은 전 세계 온실가스 배출량, 토지 사용량, 담수 사용량과 생물다양성뿐 아니라 자연의 전반적인 측면 그리고 인간의 건강에까지도 직접적인 영향을 끼치고 있다. 전 세계 모두가 건강한 식단을 제공받지 못해, 세계 인구 중 1/3은 안전하고 영양가 있는 충분한 식량에 대한 접근이 어려워 기아 또는 영양 부족 문제에 지속해서 시달린다. 반면 세 명 중 한 명은 과도한 식량 섭취로 과체중 또는 비만과 같은 건강상의 문제를 겪는다.

이에 식량 생산 과정에서 발생하는 환경적 영향과 관련한 여러 요소 중 온실가스 배출량, 토지 사용량, 물 발자국의 세 분야를 K-Future Foods 선정 과정에서 먼저 고려했다.

[그림 5] 출처: WWF (2024) Living Planet Report 2024 – A System in Peril. WWF, Gland, Switzerland.

[그림 6] 출처: <https://planetbaseddiets/panda.org/>  
WWF (2024) Living Planet Report 2024 – A System in Peril. WWF, Gland, Switzerland.

[그림 5] 현재의 식량 시스템이 지구의 건강에 미치는 영향



[그림 6] 현재의 식량 시스템이 인간의 건강에 미치는 영향



만약 전 세계 모든 인구가 2050년까지 세계 주요 국가의 현재 식량 소비 유형을 따라 소비한다면 식량 관련 온실가스 배출로 인해 1.5°C 기후 목표를 263% 초과할 것이고, 우리에게는 최대 일곱 개의 지구가 필요하게 될 것이다.

[그림 7]은 나열된 개별 국가의 현재 소비 유형을 전 세계 모든 국가가 채택할 경우, 식량 생산을 지원하기 위해 2050년까지 필요한 지구의 수이다. 주황색 세로선은 식량 관련 지구 위험 한계선으로, 기온 상승을 1.5°C 내로 유지하기 위해 식량 시스템에서 배출할 수 있는 최대 온실가스 배출량을 나타낸다.

[그림 7] 출처: WWF (2024) Living Planet Report 2024 – A System in Peril. WWF, Gland, Switzerland.

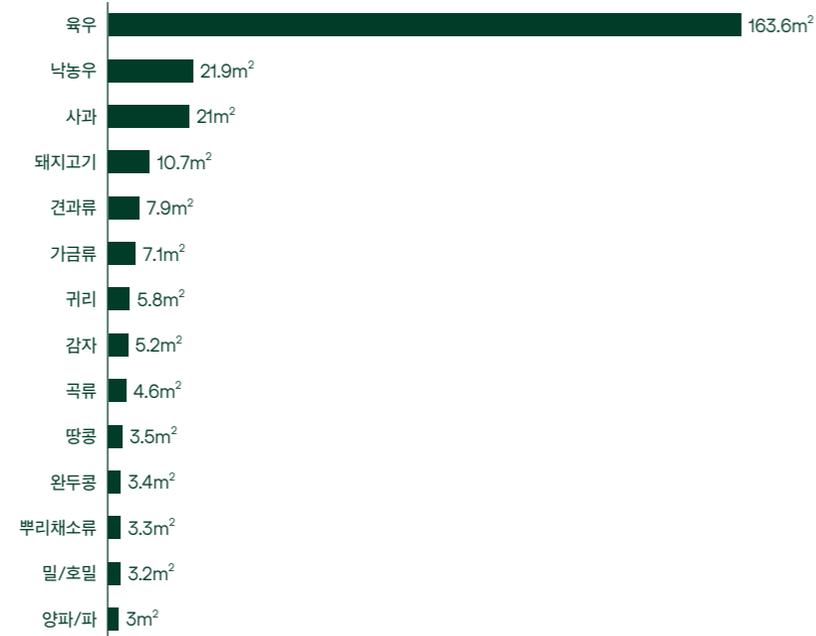
[그림 7] 현재의 식량 시스템에서의 식량 생산을 지원하기 위해 2050년까지 필요한 지구의 수



## Food Insight

각 항목별로 100g 생산당 토지 이용량을 살펴보면 동물성 식재료에 비해 식물성 식재료의 토지 이용량이 현저히 낮다는 사실을 알 수 있다. 토지 이용량은 환경적 영향을 최소화하는 지구 기반 식생활(Planet-based diets)을 실천하는 데 주요 고려 사항 중 하나이므로 K-Future Foods 선정을 위한 주요 지표 중 하나로 사용했다.

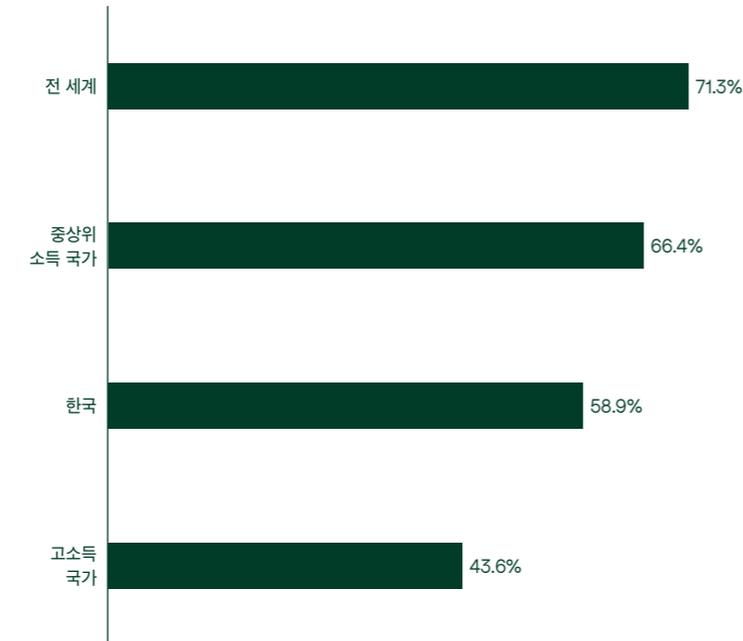
[그림 8] 단백질 100g 생산당 토지 사용 면적



[그림 8] 출처: <https://ourworldindata.org/land-use>

식량 생산 과정에서 물은 필수다. 전 세계에서 농업, 산업, 생활용수 등 전체 물 사용량 중에서 농업용수가 차지하는 비율은 2020년 기준 71.3%이며, 우리나라는 전체 물 사용량 중 58.9%가 농업용수로 활용되고 있다. 농업용수는 관개, 축산 및 양식의 목적으로 소비되는 물의 양을 모두 포함한다.

[그림 9] 총 용수 사용량 중 농업용수 사용율(2020년 기준)



[그림 9] 출처: <https://ourworldindata.org/water-use-stress>

## Step 5

### 가격이 적절한 식재료 선정

소비자가 구매할 수 있는 합리적인 가격대인 식재료를 K-Future Foods로 선정하기 위해 식재료별로 서빙 당 가격을 계산해 1,000원(과일은 3,000원) 이상인 식재료는 후보 식재료 목록에서 제외했다. 그 결과 110개 식재료가 후보 식재료 목록에 남았다.



## Step 6

### 영양밀도가 높은 식재료 선정

한국인의 식생활에서 영양학적 가치가 높은 식재료를 K-Future Foods로 선정하기 위해, 식재료별 영양밀도가 높은 식재료를 1차 후보 식재료 목록에 포함했다. 한국인의 현재 영양소 섭취 상황 등을 고려해 영양밀도 산출에 포함될 열네 개 영양소(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연)를 선정했다. 영양밀도 점수는 각 식재료의 서빙 당 열네 개 영양소별 1일 권장량을 백분율로 환산한 다음 평균치로 계산했다. 식재료별 영양소 함량은 국가표준식품성분 DB 10.1(농촌진흥청, 2023), FoodData Central(USDA, 2021), 일본식품표준성분표(일본 문부과학성, 2015)의 영양소 함량을 활용했으며, 결측값은 110개 식재료 중 동일한 식재료군에 속하는 식재료들의 해당 영양소 함량의 평균값으로 대체했다. 110개 식재료의 영양밀도 점수를 계산해 점수가 높은 순으로 50개 식재료를 1차 선정했다.



## Step 7

### 전문가 의견 수렴

식문화, 지속가능한 식생활, 농업, 조리, 급식 등 각 분야 전문가 10인을 대상으로 K-Future Foods 후보 식재료에 대한 의견을 수렴했다. 전문가들은 각 식재료가 국민의 지속가능한 식생활을 위해 섭취를 권장할 먹거리에 포함되어야 한다고 생각하는지 의견을 제시했다. 이후 각 전문가의 응답을 점수화해 점수가 기준치 이상으로 낮은 식재료는 제외하고, 1차로 선정되지 않은 식재료 중 영양밀도 점수가 높고 전문가 점수가 기준치 이상인 식재료를 순서대로 선정해 50개 식재료를 2차 선정했다.



## Step 8

### 연구진 1차 검토

지금까지 과정을 거쳐 선정된 식재료 중 식중독, GMO, 오물 관련 이슈가 제기되었던 식재료는 선정 목록에서 제외했다. 또한 K-Future Foods로 선정해 그 섭취를 증진했을 때 지속가능한 식생활 실천 측면에서 그 효과가 미미하다고 판단되는 일부 식재료도 제외했다. 이렇게 제외한 식재료를 대체하기 위해 영양밀도 점수가 높고 전문가 점수가 기준치 이상인 식재료를 순서대로 나열해 50개 식재료를 3차 선정했다.



## Step 9

### 식이다양성을 고려한 식재료 선정

식이다양성을 고려하기 위해 후보로 선정된 식재료를 열한 개 식재료군(곡류, 콩류, 견과종실류, 버섯류, 줄기잎채소류, 열매채소류, 뿌리채소류, 덩이줄기채소류, 새싹채소류, 해조류, 과일류)별로 최소 세 개 이상 K-Future Foods로 선정되도록 조정하는 과정을 거쳤다. 보다 다양한 먹거리 섭취를 권장하고자 하는 K-Future Foods의 취지에 맞추어 견과종실류, 버섯류, 뿌리채소류, 덩이줄기채소류에 해당하는 식재료를 추가 선정했고, 선정 식재료 수가 가장 많았던 줄기잎채소류의 선정 식재료 중 영양밀도 값이 낮은 일부 식재료는 제외했다. 그러나 새싹채소류의 경우 추가 선정이 가능한 식재료 후보가 없어 선정할 수 없었다.



## Step 10

### 연구진 2차 검토

마지막으로, 9단계를 거쳐 선정된 50개 식재료에 대해 연구진이 2차 검토를 실시했다. 검토 결과, 선정된 50개 모두를 K-Future Foods에 포함했다. 또한 50개 식재료로 선정되지 않았으나, K-Future Foods 선정 목적을 고려할 때 우리 국민의 지속가능한 식생활을 위해 포함할 필요가 있는 식재료 두 개를 추가 선정했다. 이렇게 추가 선정된 사과와 사과는 우리 국민의 식생활에서 차지하는 비중이 높으므로 다양한 종류의 사과와 사과를 섭취하도록 권장하면 농업생물다양성에 기여할 수 있겠다고 판단했다.



## Chapter 2.

# K-Future Foods 52

## 한국의 지속가능한 먹거리 52

곡류	34
콩류	42
견과종실류	54
버섯류	62
줄기잎채소류	70
열매채소류	114
뿌리채소류	122
덩이줄기채소류	130
해조류	138
과일류	146
특별 선정 식재료 1	154
특별 선정 식재료 2	160

한국의 지속가능한 먹거리 52  
K-Future Foods 52

**곡류**

옥수수, 귀리, 수수

**덩이줄기채소류**

고구마, 토란, 연근

**버섯류**

큰느타리버섯, 표고버섯, 양송이버섯

**견과종실류**

호박씨, 호두, 땅콩

**뿌리채소류**

순무, 도라지, 더덕

**콩류**

대두, 완두, 동부, 녹두, 강낭콩

**열매채소류**

높은호박, 파프리카, 토마토

**해조류**

파래, 미역, 툇

**과일류**

살구, 포도, 감

**줄기잎채소류**

시금치, 고춧잎, 들깻잎, 케일, 무청, 돌나물, 마늘줄, 취나물, 쑥갓, 머위, 참나물, 비름, 브로콜리, 아욱, 세발나물, 상추, 치커리, 유채, 풋마늘, 콜라비, 근대

**특별 선정 식재료**

쌀, 사과

1 기본 정보  
먹거리 이름과 주요 특징

고구마  
Sweet Potato



132

2 소개  
먹거리 상세 정보와 소개  
지리적표시\* 등록 내용

고구마는 전분이 발달한 덩이뿌리로 감자와 함께 전통적인 구황작물로 쓰였다. 열매가 아닌 덩이뿌리를 수확하기 때문에 딱히 정해진 수확 철이 없고 언제 심느냐에 따라 수확하는 시기도 달라지기 때문에 그 시기를 조절할 수 있다는 장점이 있다. 병충해에 강해 재배하기 쉽고 농약을 치지 않아도 잘 자란다. 게다가 다른 작물은 잘 자라지 않는 산간지방의 척박한 땅에서도 쉽게 키울 수 있어 세계 각지에서 일어나는 기근 문제 해결에 도움을 주는 고마운 먹거리다. 단위 면적당 수확량이 많고 온실가스 배출량도 적어 환경에도 부담이 적기 때문에 지속가능한 작물로도 평가받는다.

고구마는 품종에 따라 모양이 다양하고 껍질 색도 적자색, 홍색, 황색, 백색 등 다채로우며 종류에 따라 맛과 식감이 다르다. 호박 고구마는 물고구마와 호박을 교배해 만든 품종으로 단맛과 함께 특유의 노란 속살, 촉촉한 식감이 특징이며, 밤고구마는 포근한 식감과 달콤함이 특징이다. 땅끝마을 해남은 고구마 특산지로, 한반도 최남단의 비옥한 황토 지대에서 해풍을 맞고 자라는 해남 고구마는 지리적표시 제42호로 등록되어 있다. 백령도에는 하얀색의 '백고구마'가 자라는데 물고구마보다 더 촉촉하고 달달하다.

고구마는 비타민 A, 비타민 C, 엽산, 칼륨 등이 풍부해 건강에 좋은 식재료로, 항산화 기능이 있는 베타카로틴도 많이 들어 있다. 식이섬유가 풍부해 변비를 예방하고, 포만감이 커서 다이어트에도 효과적이다.

독이 있어 잎과 줄기를 먹을 수 없는 감자와 달리 고구마는 잎과 줄기를 모두 먹을 수 있는 그야말로 버릴 데가 없는 먹거리다. 고구마 줄기인 고구마순은 김치를 담그거나 데쳐서 나물로 먹으며, 고구마잎 역시 절임이나 김치로 먹는다. 고구마는 간단히 굽거나 찌기만 해도 맛있게 먹을 수 있으며, 튀김, 전, 파이 등 쓰임새가 매우 다양하다. 경상남도에서는 고구마를 얇게 썬 뒤 바질에 말려 오래 두고 먹는데 경상도 사투리로 '빼빼기'라는 죽을 만들어 먹기도 한다. 빼빼기는 말린 고구마에 좁쌀과 팥, 강낭콩 등 잡곡을 섞어 쓴 죽을 말한다.

tip.

7월은 고구마를 선택하는 시기  
햇 고구마(온온한 단맛과 포슬함) VS 저장 고구마(단맛과 쫄쫄한 맛)

3 팁  
먹거리에 대한 중요한 팁 정보

\* 지리적표시  
지리적표시란 농수산물의 명칭·품질이나 그 밖의 특징이 본질적으로 특정 지역의 지리적 특성에 기인하는 경우 해당 농수산물이 그 특정 지역에서 생산·제조되었음을 나타내는 표시를 말한다.

출처: 「농수산물 품질관리법」 제2조제8호

4 주요 특징  
각 먹거리의 주요 장점과 특징

잎과 줄기 모두  
버릴 데가 없고,  
환경에도 부담이 적은  
유용한 먹거리



잘 고르는 법

- 1 상처가 없고 전뿌리와 굵은 줄기 모양이 없는 것
- 2 단단한 것

제철 쇼핑 제안

- 1 고구마는 길에 난 상처를 치유하는 큐어링 과정과 12-15°C로 저장 및 후숙 과정을 거친 2-3월이 가장 맛있다.

먹는 법

- 1 대포 간식인 맛탕을 만들어 먹기 좋다.
- 2 우유, 김치와 궁합이 좋다.

주요 생산지



영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	108	0.7	0	26.1	6.88	1.9	11	0.32	259
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mga-TE)
5	0.16	2	0.05	0.02	0.6	63	5.0	0.0	0.2

133

5 잘 고르는 법과 쇼핑 제안  
신선한 먹거리 고르는 방법과  
제철 쇼핑 정보

6 주요 생산지와 품종  
각 먹거리가 주로 생산되는  
생산지와 품종, 분류 정보

7 영양성분 함량  
각 먹거리의 기본  
영양성분 함량 정보

# 곡류 Grains

## episode

“하지만 우리에게는 그 이름도 당당한  
‘초당옥수수’가 있다.”

### 바이어 에피소드

날이 점점 더워지기 시작하는 늦은 봄에서 초여름, 벌써 과일의 달달함이 생각나지 않는가? 그러나 단 과일 대부분은 본격적으로 여름이 되어야 비로소 제철을 맞이한다. 하지만, 우리에게는 그 이름도 당당한 ‘초당옥수수’가 있다. 과일보다 더 높은 당도로 늦은 봄과 초여름부터 우리 입에 달콤함을 선사하는 초당옥수수는 빠르면 12월부터 맛볼 수 있다. 이는 겨울 추위를 무릎쓰고 파종과 정식을 시작한 농가의 노력 덕분이다.

2015년 5월 초, 지난겨울부터 귀하게 자란 초당옥수수를 누구보다 빠르게 고객에게 선보이기 위해 전남 광양 농가로 향했다. 그리고 이때 받아 온 초당옥수수를 이마트에서 선보이고 대중화시켰을 때 바이어로서 이루 말할 수 없는 뿌듯함과 자부심을 느꼈다. 초당옥수수의 입소문이 빠르게 퍼지고 인기가 높아진 한여름에도, 이마트 바이어들이 농가에서 밤부터 새벽까지 이어지는 야간 수확에 직접 참여했다. 농부들과 함께 땀 흘려 수확한 초당옥수수가 매장으로, 그리고 고객의 장바구니 속으로 옮겨진 그 모든 과정은 그 무엇보다 보람차고 색다른 잊을 수 없는 기억이다.



# 귀리

Oat

귀리는 유럽의 가난한 농민들이 먹을 것이 없어 죽으로 만들어 먹던 곡물이었으나, 최근에는 건강식품으로 주목받고 있다. 기온이 낮고 척박한 땅에서도 잘 자라 벼를 재배할 수 없는 곳에서 귀리 농사를 짓는데, 우리나라에서는 주로 전라도에서 월동 작물로 재배한다.

귀리는 미국 타임지에서 선정한 10대 슈퍼푸드에 속하며, K-Future Foods 52 중에서도 영양밀도가 매우 높은 식재료 중 하나다. 다른 곡류에 비해 단백질이 풍부하며, 식이섬유가 월등히 많아 변비 예방 및 치료에 도움을 준다. 귀리는 베타글루칸을 많이 함유한 것으로 유명하다. '베타글루칸'은 식이섬유의 일종으로 혈중 콜레스테롤을 낮추어 심장질환을 예방하는데 좋다고 알려져 있다. 이 외에도 티아민, 니아신, 비타민 E 등 비타민과 칼륨, 철, 아연 등 무기질 함량이 높다.

귀리는 겉귀리와 쌀귀리로 구분된다. 겉귀리는 속껍질이 있지만, 쌀귀리는 속껍질이 없어 식감이 더 부드럽다. 우리나라에서는 주로 쌀귀리를 먹는데 귀리를 넣고 밥을 지으면 툭툭 터지는 식감이 재미있다. 귀리를 볶은 후 납작하게 만든 오트밀은 주로 서양에서 우유를 넣고 죽처럼 끓여 아침으로 즐겨 먹는다. 귀리로 만든 오트밀크는 채식주의자나 유당불내증으로 우유를 마실 수 없는 사람도 편하게 마실 수 있는 훌륭한 우유 대용품이다.



## 주요 특징

# 단백질과 식이섬유가 풍부한 슈퍼 푸드



## 잘 고르는 법

- 1 길쭉하고 통통한 것
- 2 이물질이 없고 잘 건조된 것

## 주요 생산지



겉귀리



쌀귀리

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
90	349	10.0	8	60.0	0.82	7.3	55	3.88	365
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
1	2.77	0	0.42	0.05	5.2	32	0.0	0.0	1.2

# 수수

Sorghum

수수는 척박하고 건조한 땅에서도 잘 자라는 곡식이다. 우리나라에서는 수명을 의미하는 '수(壽)'와 발음이 같아 예부터 장수를 의미했으며, 붉은색이 액운을 막아준다고 해서 아이의 백일상이나 돌상에는 수수팔떡이 빠지지 않고 올라갔다.

수수는 영양학적 가치가 높고 항산화 능력이 뛰어나 우리나라 토종 곡물 중 건강에 가장 좋은 슈퍼 곡물로 손꼽힌다. 식이섬유와 무기질이 풍부한데, 특히 식이섬유 함량이 월등히 높다. 다른 곡류에 비해 단백질뿐 아니라 철, 마그네슘, 칼륨, 아연이 풍부하며, 플라보노이드 같은 항산화 성분도 많이 들어 있다. 밀가루에 많은 글루텐이 없어 밀가루를 먹으면 잘 소화하지 못하는 사람도 속 편히 먹을 수 있다.

수수에는 찰수수와 메수수가 있는데 음식에는 주로 찰수수가 쓰이고 메수수는 사료용으로 많이 쓰인다. 수수로는 잡곡밥을 해 먹거나 수수팔떡, 수수경단, 수수부꾸미 같은 떡을 해 먹을 수 있다. 매년 건강을 기원하며 아이 생일상에 수수팔떡을 올려 보는 건 어떨까.



## 주요 특징

# 항산화 능력이 뛰어난 우리의 토종 곡물



## 잘 고르는 법

- 1 낱알이 고르고 둥근 것
- 2 국산수수는 붉은 속껍질이 남아 있다는 점을 기억할 것

## 주요 생산지



찰수수



메수수

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
90	296	9.5	3	64.9	2.28	6.0	12	3.02	327
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (µg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (µg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (µg)	비타민 E (mg α-TE)
2	1.50	0	0.30	0.09	3.3	18	0.0	0.0	0.5

# 옥수수

Corn



여름의 시작을 알리는 옥수수는 쌀, 밀과 함께 전 세계인이 많이 먹는 주식 중 하나다. 알갱이가 구슬처럼 생겨서 수수에 '옥(玉)'자가 붙은 이름으로 불리게 되었다. 옥수수 낱알은 강냉이라고도 부른다. 옥수수는 같은 크기의 땅에서 쌀이나 밀에 비해 수확량이 월등히 많고, 수확 기간이 짧은 데다가 생존력이 뛰어나 척박한 환경에서도 쑥쑥 잘 자란다. 또한 탈곡을 해야 먹을 수 있는 쌀이나 밀과는 달리, 바로 삶거나 구워 먹을 수 있고 생으로도 먹을 수 있다.

옥수수 품종은 매우 다양하지만, 우리나라에서는 주로 단옥수수, 찰옥수수, 초당옥수수가 생산되며 강원도가 주요 산지다. 단옥수수는 그 이름에 걸맞게 달콤하며, 찰옥수수는 고소한 맛과 쫄깃한 식감이 매력적이다. 잘 알려진 초당옥수수는 다른 단옥수수에 비해 당도가 두세 배 높고, 과일처럼 생으로도 먹을 수 있다. 홍천찰옥수수(제15호), 정선찰옥수수(제37호), 괴산찰옥수수(제77호)는 지리적표시제에 등록되어 있다.

옥수수는 밥을 대신할 수 있어 귀중한 구황작물이었다. 옥수수가 많이 나는 강원도에서는 옥수수로 강냉이밥, 강냉이수제비, 강냉이범벅과 같은 다채로운 향토 음식을 만들어 먹는다. 옥수수를 맷돌에 갈아 국수를 만들기도 하는데 생김새가 올챙이를 닮았다고 해서 올챙이국수라고 부른다. 옥수수수염은 잘 말렸다가 차로 끓여 마신다. 옥수수는 그야말로 팔방미인이다.

옥수수에는 티아민, 비타민 B<sub>6</sub> 등 비타민과 철, 칼륨 등 무기질이 많이 들어 있다. 옥수수 낱알 색깔은 노란색 외에도 다양하다. 특히 흑자색 옥수수는 항산화 기능이 뛰어난 베타카로틴을 더 많이 함유하고 있다. 그러나 옥수수에는 우리 몸에 꼭 필요한 비타민인 니아신이 거의 들어 있지 않고, 라이신, 트립토판 같은 필수아미노산이 부족해 옥수수를 주식으로 섭취하는 것은 권장하지 않는다. 옥수수는 수확한 뒤 시간이 흐를수록 당이 전분으로 변하므로 밭에서 바로 따서 먹어야 가장 달고 맛있다.

tip.

겉으로 봤을 때 옥수수수염이 길고 윤기가 있으면 벌레가 없다!



## 주요 특징

# 척박한 환경에서도 잘 자라 쌀을 대신했던 고마운 곡물



## 잘 고르는 법

- 1 껍질이 녹색이며 마르지 않은 것
- 2 알맹이가 굵고 촘촘하며 탄력은 있으나 딱딱하지 않은 것

## 주요 생산지



단옥수수



찰옥수수



초당옥수수

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	125	3.7	1	25.4	0.22	3.4	3	0.71	189
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
0	0.91	0	0.34	0.06	1.6	62	3.8	0.0	0.4

채소 Legumes



# 대두

## Soybean

대두는 우리나라를 비롯한 동북아시아가 원산지다. 가장 흔한 황색의 대두를 백태라고도 하며, 쓰임새 때문에 메주콩, 콩나물 콩이라고도 부른다. 알이 단단하고 잘 말라 오랫동안 보존이 가능한 대두는 우리나라를 비롯한 동북아시아 국가의 식생활에서 쌀과 함께 오랜 기간 중요한 역할을 해온 고마운 식재료다. 대두를 비롯한 콩과 식물은 비료를 주지 않아도 잘 자라는데, 공기 중에 있는 질소를 뿌리에 고정시키는 능력이 있어 토양을 비옥하게 하는 이로움이 있다.

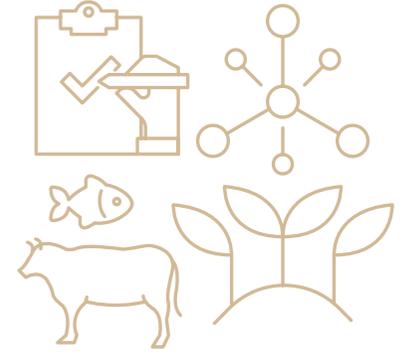
대두는 육류를 대체할 수 있는 훌륭한 식재료로 특히 단백질과 지방이 풍부하다. 대두 100g에는 단백질이 35g 정도 들어 있어 K-Future Foods 52 중 단백질 함량이 가장 많다. 이는 같은 양의 소고기나 돼지고기, 닭고기보다도 많으며, 달걀과 비교하면 세 배에 달한다. 게다가 다른 식물성 식재료에는 부족한 필수아미노산을 고루 갖추고 있어 채식주의자에게는 없어서는 안 될 먹거리다. 이것이 바로 '밭에서 나는 쇠고기'라는 별명이 붙은 이유다. 그 밖에도 다양한 비타민과 무기질을 다량 함유하고 있으며 식이섬유도 풍부하다. 특히 나트륨 배출을 도와 고혈압 예방에 도움을 주는 칼륨도 상당히 많이 함유하고 있다. 대두에 함유된 이소플라본은 여성호르몬인 에스트로겐과 유사하게 기능해 '식물성 에스트로겐'이라 불리며, 갱년기 증상을 완화하고 유방암을 비롯한 여러 암을 예방하는 데 효과가 있다고 잘 알려져 있다.

전 세계적으로 살펴보면 대두는 크기나 색깔, 맛이 서로 다른 품종이 수백 가지에 이른다. 우리나라에서는 전라남도, 경상북도 등에서 대두가 많이 생산되며, 강원도의 인제콩은 지리적표시 제78호에 등록되어 있다.

대두는 그 쓰임새가 100가지가 넘는 것으로 알려져 있다. 발효를 통해 된장, 간장 등 감칠맛을 내는 장류로 재탄생할 뿐 아니라 두부, 두유, 콩고기를 만드는 데도 쓰이고 콩나물을 길러 먹기도 한다. 싹을 틔운 대두에 물을 주기만 하면 매일 싹씩 자라는 콩나물은 직접 길러 먹는 재미가 쏠쏠하다. '기적의 콩(miracle bean)'이라는 별명이 있는 대두로 식탁 위의 기적을 만나보자.

### 주요 특징

# 육류를 대체할 수 있는 훌륭한 단백질원



### 잘 고르는 법

- ① 색이 노랗고 윤기가 돌며 타원형인 것
- ② 껍질이 얇고 낱알의 굵기가 고른 것

### 주요 생산지



### 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
20	82	7.2	3	6.6	1.33	5.1	52	1.33	368
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
0	0.86	0	0.11	0.08	1.7	36	0.7	0.0	0.6

# 녹두

Mung Bean

녹두는 작은 보석 같은 초록빛 콩이다. 건조한 곳에서 잘 자라는 콩으로 물 소비량이 많지 않고 생육기간이 길지 않아 고랭지에서도 잘 자란다. 온실가스 배출량도 적어 환경에도 유익한 작물이다. 녹두는 녹색이 가장 흔하지만, 황색, 흑갈색, 녹갈색 등 다양한 색깔을 띠는 녹두도 있다.

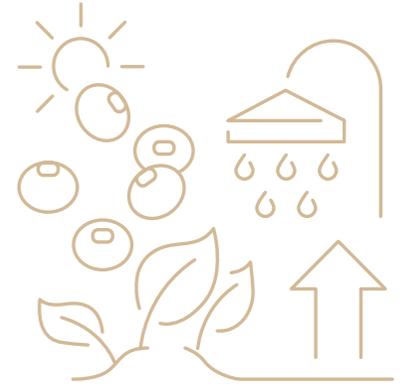
탄수화물의 일종인 전분을 보통 녹말이라고 부르는데, 이는 녹두가루에서 비롯한 말이다. 그만큼 녹두는 콩류임에도 탄수화물 함량이 높다. 그 밖에도 단백질과 식이섬유가 많으며, 칼슘, 칼륨, 철, 아연 등 다양한 무기질을 함유하고 있다. 녹두는 세포분열과 성장에 중요한 역할을 하는 엽산이 K-Future Foods 52에서도 매우 많은 식재료 중 하나다. 한방에서는 해독 작용에 탁월하다고 알려져 천연 해독제로 불린다.

녹두는 빈대떡, 죽, 떡고물 등 다양한 요리에 쓰인다. 녹두의 전분으로는 청포묵을 만들어 먹으며, 녹두의 싹을 틔워 숙주나물을 얻는다. 숙주나물은 콩나물보다 식감이 부드러워 다양한 음식에 쓰인다.



## 주요 특징

# 성장에 필수인 엽산이 풍부한 초록빛깔 콩



## 잘 고르는 법

- ① 진한 녹색이면서 갈색 낱알이 섞여 있는 것
- ② 낱알이 충실하고 고른 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
20	70	4.9	0	12.0	0.00	4.5	20	0.82	284
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
0	0.56	4	0.03	0.07	1.0	86	1.1	0.0	0.2

# 강낭콩

## Kidney Bean

생김새가 콩팥을 닮아, 영어로는 'kidney bean(콩팥콩)'이라고 불리는 강낭콩은 흰색, 갈색, 적자색, 청홍색 등 색깔과 무늬가 다채로워 보는 것만으로도 즐겁다. 강낭콩은 저온에 잘 견디고 생육기간이 짧아 재배하기 쉬우며 질소고정 능력이 있는 콩과 식물답게 땅을 기름지게 해준다. 우리가 알고 있는 가장 흔한 강낭콩은 '자강'으로 선명한 적색을 띤다. 그 밖에도 흰강낭콩, 얼룩무늬강낭콩이라고도 불리는 신선두강낭콩, 검은색의 흑강낭콩, 호피무늬 얼룩이 있는 호랑이덩굴강낭콩 등이 있다.

강낭콩은 다른 콩보다 씨알이 굵고 식감이 부드러우며 고소한 맛이 특징으로, 단백질도 풍부하지만 탄수화물 함량이 높다. 또한 식이섬유와 칼륨 함유량이 다른 콩에 비해 월등히 높고, 티아민, 니아신 등 비타민도 풍부하다.

식감이 팔과 유사해 우리나라에서는 떡이나 빵의 앙금 재료로 많이 쓰인다. 말린 강낭콩은 잘 불린 후 콩밥을 지어 먹거나 강낭콩 조림 등 반찬으로 활용할 수 있다. 샐러드 토핑 재료로도 훌륭하다. 서양 요리에 많이 쓰이는 베이컨드 빈스 통조림은 보통 강낭콩으로 만든다. 깍지 속에 들어 있는 풋강낭콩은 그린빈스 또는 스트링빈스라고 하며 꼬투리째 조리해서 먹는데 강낭콩과는 또 다른 색다른 즐거움을 선사한다.



### 주요 특징

# 식이섬유와 칼륨이 풍부한 고소한 콩



### 잘 고르는 법

- 1 윤기가 있고 모양이 일정한 것
- 2 선명한 적색이나 적갈색을 띠는 것

### 주요 생산지



자강 적색



흰강낭콩 백색



신선두강낭콩 얼룩무늬



흑강낭콩 검은색

### 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
20	35	1.8	0	6.5	0.33	2.8	10	0.62	146
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (µg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (µg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (µg)	비타민 E (mgα-TE)
0	0.30	1	0.09	0.02	0.7	13	0.4	0.0	0.0

# 동부

Cowpea

동부는 까만 눈이 붙어 있어 서양에서는 'black eyed pea(검은눈콩)'라고도 부르며, 우리나라에서는 '강두(豇豆)' 또는 '장두(長豆)'라고도 한다. 동부는 팥과 비슷하게 생겼으나 종자가 약간 길고 종자의 눈도 길어서 팥과 차이가 있다. 주로 시골 농가의 울타리나 밭, 논두렁에서 덩으로 키우던 콩으로 덜 익은 것은 밥에 넣어 먹었고 익은 것은 맛이 달고 고소해 떡고물로 썼다. 건조한 지역은 물론 모래 토양에서도 잘 자라며, 어린 꼬투리도 먹을 수 있다.

모양에 따라 굽벙이동부, 기생동부, 각시동부, 어금니동부 등이 있다. 껍질 색깔에 따라서는 백색동부, 검은동부, 검정눈백이, 흰양대, 붉은양대 등이 있다.

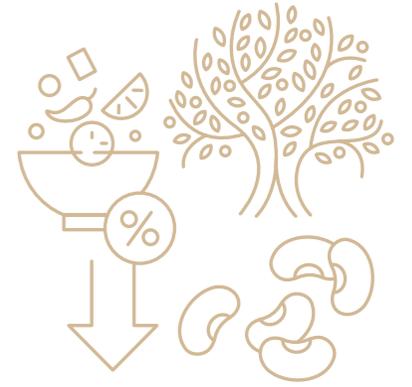
팥과 비슷하게 탄수화물 함량이 많지만, 칼로리가 낮고 식이섬유가 많아 포만감을 주며 비타민과 무기질도 풍부해 다이어트 식품으로 좋다.

동부는 밥에 넣어 먹거나 떡고물, 과자 등에 이용하며, 서양에서는 수프 재료로 쓰인다. 동부에서 얻는 전분으로는 동부묵을 쑤어 먹기도 한다. 전라남도의 특산물인 모싯잎송편은 동부로 만든 앙금을 넣어 만든다.



## 주요 특징

# 칼로리가 낮고 식이섬유가 풍부한 콩



## 잘 고르는 법

- 1 입자가 고르며 껍질이 얇고 깨끗한 것
- 2 윤기가 돌고 가로로 잘린 낱알이 많지 않은 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
20	33	1.9	0	5.9	0.04	2.0	5	0.50	115
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
0	0.27	0	0.03	0.01	0.6	39	0.1	0.0	0.0

# 완두

Pea

동글동글하고 작은 알갱이가 귀여운 완두는 완두콩으로도 자주 불리며, 환경에 이로운 점이 많은 식재료다. 질소고정 능력으로 흙을 비옥하게 만들기 때문에 화학 비료의 사용을 줄이고 환경 보호에 도움이 된다. 완두는 비교적 물 사용량이 적고 기온 변화에 강한 편이어서 기후변화에 적합한 작물로도 평가받는다.

완두는 작은 콩알 하나하나에 많은 영양을 품고 있다. 탄수화물이 주성분이지만, 콩의 한 종류답게 단백질도 많다. 특히, 식이 섬유가 풍부하며 항산화 기능이 있는 비타민 C와 베타카로틴도 많이 함유하고 있다. 완두는 미숙할 때 꼬투리째 먹기도 하는데 꼬투리완두는 특히 비타민 C가 풍부한 이로운 채소다.

완두는 냉동, 통조림, 건조 등 여러 형태로 가공해 손쉽게 이용할 수 있으며, 손질해 냉동 보관하면 오래 즐길 수 있다.



## 주요 특징

# 기온 변화에 잘 견디는 귀여운 콩



## 잘 고르는 법

- 1 표면이 매끈하고 밝은 초록색이 균일한 것
- 2 알이 크고 무거울수록 좋으며 신선한 향이 나는 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
20	23	1.6	0	3.9	0.34	1.7	7	0.42	71
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
0	0.29	6	0.04	0.03	0.9	16	2.4	0.0	0.0

# 견과종실류 Nuts and Seeds



# 호박씨

Pumpkin Seed

호박씨는 자칫 버려지기 쉽지만, 훌륭한 먹거리다. 중국에서는 호박씨를 먹기 위해 호박을 따로 재배하기도 한다. 호박은 다른 채소에 비해 저온에서도 잘 자라는데, 씨앗까지 먹거리로 활용하니 지속가능성 측면에서 뛰어난 식재료다.

호박씨에는 단백질, 지방과 니아신, 비타민 E 같은 비타민부터 아연, 마그네슘, 철과 같은 무기질까지 수많은 영양소로 꽉 채워져 있다. 특히 아연 함량이 많은데 이는 호두의 두 배에 달한다. 아연은 면역체계를 강화하는 데 중요한 역할을 한다. 빈혈 예방에 도움을 주는 철도 상당히 많이 함유하고 있다. 호박씨 한 줌을 먹으면 성장기 아이에게 필요한 철과 아연의 하루 권장량을 충족할 수 있으니 아이에게는 더없이 좋은 먹거리다.

호박씨는 볶아서 그 자체로 간식으로든 먹을 수 있지만, 멸치볶음 등 반찬 재료로 활용할 수 있다. 빵, 떡, 케이크 등 다양한 음식의 재료로도 많이 쓰인다.



## 주요 특징

# 많은 종류의 영양소로 꽉 채워져 있어 더 없이 좋은 먹거리



## 잘 고르는 법

- 1 아주 크거나 작지 않은 중간 크기로 이물질이 없는 것
- 2 표면이 매끈하고 변색이 없는 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
10	55	3.5	5	0.5	0.00	0.5	4	0.86	69
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
1	0.61	0	0.01	0.02	0.9	8	0.0	0.0	0.4

# 땅콩

Peanut

땅콩은 고소한 맛과 영양학적 가치 때문에 전 세계적으로 사랑 받는다. 꽃을 피운 후 시들면 그 줄기가 땅에 떨어져 땅속에서 열매를 맺는데 이러한 특징 때문에 '낙화생(落花生)'이라고도 불린다. 땅콩은 황무지에서도 잘 자라 재배가 쉽고 환경에 부담이 적은 작물로, 질소고정 능력도 있어 땅을 기름지게 한다.

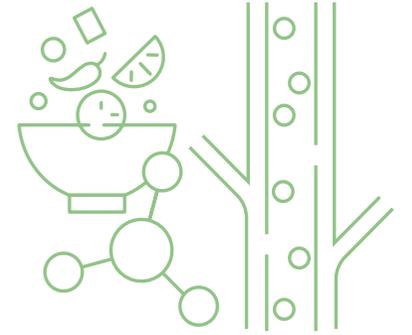
땅콩은 거의 절반 가까이가 지방이지만, 올레산, 리놀레산 등 혈액순환에 도움이 되는 불포화지방산이 많고 단백질도 풍부해 건강에 이롭다. 땅콩에 들어 있는 불포화지방산은 콜레스테롤 수치를 낮춰 심장병과 동맥경화를 예방한다. 그 밖에 다양한 비타민과 무기질이 풍부한데 특히 니아신이 많다. 수용성 비타민인 니아신은 우리 몸에서 에너지를 생성하기 위해 꼭 필요하며, 혈액순환을 돕고 혈중 콜레스테롤을 낮추는 데 중요한 역할을 한다. 땅콩에는 그 밖에도 마그네슘, 엽산이 많이 들어 있다.

땅콩은 종자의 크기에 따라 서둔땅콩, 영호땅콩 등의 대립종과 소립종인 올땅콩이 있다. 간식용으로는 단백질이 풍부한 대립종을 재배하며, 지방 함량이 높은 소립종은 기름을 짜는 데 주로 쓰인다. 그 밖에도 신포땅콩, 새들땅콩, 대광땅콩 같은 품종이 재배된다. 땅콩은 경상북도 안동, 전라북도 고창, 경기도 여주, 제주도 우도 등에서 많이 재배된다. 특히 우도땅콩이 유명한데, 모양이 길쭉한 다른 땅콩과 달리 작고 둥근 것이 특징으로 짙은맛이 적어 껍질째 먹을 수 있다.

땅콩은 마른오징어와 함께 즐겨 먹는데, 마른오징어와 땅콩은 맛뿐 아니라 영양학적으로도 궁합이 잘 맞다. 마른오징어는 콜레스테롤 함량이 높은 편이지만, 땅콩은 필수아미노산과 불포화지방산이 풍부해 혈중 콜레스테롤을 낮추는 역할을 하기 때문이다. 보통 볶아서 먹지만 경상도 지방에서는 생땅콩을 삶아 먹는다.

## 주요 특징

# 불포화지방산이 풍부해 혈관에 이로운 식재료



## 잘 고르는 법

- 1 껍질과 알 사이 공간이 비어 있지 않고 딱 찬 것
- 2 꽃내가 나지 않고 고소한 냄새가 나며 껍질이 잘 부서지지 않는 것

## 주요 생산지



대립종 서둔땅콩, 영호땅콩



소립종 올땅콩

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
10	57	2.9	5	2.0	0.52	1.1	7	0.20	80
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
0	0.37	0	0.01	0.02	1.4	14	0.0	0.0	0.2

# 호두

Walnut

호두는 복숭아 씨앗과 모양이 비슷해 '오랑캐(胡) 나라에서 들어온 복숭아(桃)를 의미하는 '호도(胡桃)'라고 불렀다. 전 세계에서 가장 사랑받는 견과류 중 하나로 호두나무에 열리는 열매의 씨앗이다. 우리나라에서는 밤, 잣과 함께 가을의 귀한 열매로 손꼽힌다. 호두나무는 수명이 길데 80-100년에 달하는 장수나무에서 열매가 풍부하게 열린다.

세계 각지에서 다양한 종류의 호두나무가 자라며, 각기 다른 맛과 특색을 지닌다. 우리나라에서는 충청도와 전라도 지역에서 주로 재배하는데, 충남 천안은 호두의 최초 재배지이자 주요 생산지로 호두과자가 유명하다. 천안호두(제18호), 무주호두(제49호), 김천호두(제59호)가 지리적표시제에 등록되어 있다.

하루에 호두를 한 개씩 먹으면 40대는 10년을 더 장수하고 50대는 5년을 더 장수한다는 말이 있을 만큼 호두는 영양 가치가 높다. 지방 함량이 70%가 넘어 고칼로리지만, 항산화 효과가 있는 비타민 E와 오메가3 지방산이 풍부해 심혈관 질환을 예방하는 데 도움을 준다. 가히 '혈관 건강 지킴이'라고 할 만하다. 치매 예방에도 효과가 있다고 알려져 있다.

고소한 맛으로 유혹하는 호두는 껍데기가 있는 채로 보관하면 오랫동안 두고 먹을 수 있고 간식뿐 아니라 다양한 요리에 활용할 수 있다. 정월대보름에 호두를 깨물면 부스럼을 방지한다는 풍습도 전해진다.



## 주요 특징

# 영양 가치가 높은 혈관 건강 지킴이



## 잘 고르는 법

- 1 껍질에 윤기가 있고 금이 가지 않은 것 (작은 균열이나 구멍이 있는 건 별레 가능성)
- 2 흔들었을 때 내부에서 소리가 나지 않고 묵직한 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
10	69	1.5	7	0.8	0.00	0.7	8	0.25	35
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
0	0.29	0	0.00	0.03	0.7	16	0.0	0.0	0.3

# 버섯류 Mushrooms



# 큰느타리버섯

King Oyster Mushroom

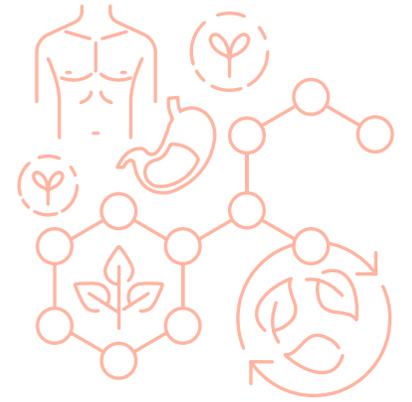
큰느타리버섯은 보통 새송이버섯으로 알려져 있다. 송이버섯을 대체할 수 있는 버섯으로 연구되었기 때문에 이러한 이름이 붙었다. 송이버섯 같은 깊은 향은 없지만 식감은 비슷하다. 저칼로리 식재료인 큰느타리버섯에는 특히 니아신이 풍부하다. 비타민의 일종인 니아신은 신진대사와 혈액 건강에 도움을 준다.

큰느타리버섯은 쫄깃한 식감이 특징으로 익혀 먹으면 더욱 쫄깃하다. K Future Foods 52에 선정된 세 가지 버섯 중 한국인이 가장 많이 먹는 버섯으로, 다른 재료와도 잘 조화되어 구이, 전, 볶음, 튀김 등 각종 요리 재료로 자주 쓰인다.



## 주요 특징

# 신진대사에 도움이 되는 니아신이 풍부한 버섯



## 잘 고르는 법

- 1 표면이 매끄럽고 광택이 있는 것
- 2 뿌리가 단단하고 흰색이며 무게감이 있고 수분이 적은 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
30	6	0.9	0	2.0	0.08	1.0	0	0.11	92
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (µg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (µg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (µg)	비타민 E (mg α-TE)
2	0.27	0	0.01	0.07	1.7	16	0.0	0.0	0.0

# 표고버섯

Shiitake Mushroom

표고버섯은 오래전부터 한국, 일본, 중국 등 동아시아 국가에서 즐겨 먹던 버섯이다. 임금님의 수라상에 올라갈 정도로 귀한 식재료였지만, 오늘날에는 가장 흔하게 접할 수 있는 버섯이 되었다. 표고버섯은 죽은 밤나무, 떡갈나무 등에 봄부터 가을에 걸쳐 기생하며 자라는데, 재배하기 쉬운 것으로 알려져 있다. 전라남도 장흥이 대표 산지로 장흥표고버섯은 지리적표시 제2호에 등록되어 있다. 그 밖에도 청양표고버섯(제47호)과 부여표고버섯(제53호)이 지리적표시에 이름을 올렸다.

표고버섯은 저칼로리 식재료로 단백질이 풍부하다. 식이섬유 또한 다량 함유되어 있어 대사증후군 예방에 도움이 된다. 비타민 B군이 풍부하고 여러 가지 무기질 함량도 높은 편이다. 면역력을 높이는 베타글루칸도 풍부하게 들어 있다.

표고버섯은 생으로 요리해 먹기도 하지만, 말려서도 요리에 많이 사용한다. 특히 햇볕에 말린 건표고버섯은 향이 좋을 뿐 아니라 칼슘의 흡수를 돕는 비타민 D가 풍부해 더욱 이롭다. 건표고버섯은 오래 저장할 수 있어 쓰임새가 많은데, 특품인 화고, 1등급인 동고, 2등급인 향고, 3등급인 향신으로 나눈다. 표고버섯에는 감칠맛 성분이 많아 우리나라에서는 육수 재료로도 애용된다.



## 주요 특징

# 식이섬유가 풍부한 저칼로리 건강 식재료



## 잘 고르는 법

- 1 갓이 어둡거나 밝은 갈색은 피하고 둥글고 볼록한 것을 고를 것
- 2 단단하며 탄력이 있고 특유의 진한 향이 나는 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
30	9	1.2	0	3.3	0.11	2.0	2	0.15	107
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
1	0.35	0	0.02	0.07	0.8	7	0.0	0.0	0.0

# 양송이버섯

Button Mushroom

양송이버섯은 재배가 쉽고 가격이 저렴해 쉽게 접할 수 있는 버섯이다. 송이버섯이 연상되는 양송이라는 이름으로 불리지만, 송이버섯과는 관계가 없다. 양송이버섯은 흰색과 갈색이 있는데 우리나라에서는 흰색 양송이버섯을 더 많이 재배한다. 흰색 양송이버섯은 갈색에 비해 쫄깃하지만, 풍미는 덜하다.

양송이버섯은 저열량 고단백 식재료로 특히 리보플라빈과 니아신을 풍부하게 함유하고 있다. 이러한 비타민은 우리 몸에서 에너지 생성과 대사를 돕는 중요한 역할을 하는 영양소로 성장에 필수적이다.

양송이버섯은 특유의 고소한 풍미와 쫄깃한 식감 때문에 서양에서는 양송이수프 등 다양한 요리에 쓰인다. 우리나라에서는 고기와 함께 구워 먹거나 밥을 지을 때 넣는다. 독소를 미량 함유하고 있으므로 생으로 먹지 말고 익혀 먹는 것을 권장한다.



## 주요 특징

# 고소한 풍미와 쫄깃한 식감의 명품 버섯



## 잘 고르는 법

- 1 표면이 매끄럽고 윤기가 있는 것
- 2 꼭지가 부드럽거나 검은 점이 있는 버섯은 피할 것

## 주요 생산지



흰색 양송이버섯



갈색 양송이버섯

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
30	5	0.9	0	1.2	0.03	0.6	1	0.19	115
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (µg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (µg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (µg)	비타민 E (mg α-TE)
2	0.17	0	0.02	0.10	1.2	11	0.0	0.0	0.0

# 줄기잎채소류 Leafy Green Vegetables



# 시금치

Spinach

시금치는 사철 재배되지만, 채소로는 드물게 겨울에서 이른 봄에 가장 맛있는 대표적인 겨울 채소다. 추위와 눈보라를 맞고 천천히 자라는 겨울 시금치는 스스로 얼지 않기 위해 잎사귀의 당도를 올리기 때문에 단맛과 향이 강하다.

시금치는 K-Future Foods 52 중 영양학적 순위가 가장 높다. 비타민 A, 비타민 C, 엽산 등 다양한 비타민을 풍부하게 함유하며, 철분이 많아 빈혈 예방에 도움이 된다. 특히 노지에서 자라는 재래종 시금치는 개량종에 비해 천천히 자라 값이 비싸지만 맛도 좋고 영양가도 더 높다.

유명 산지에서 재배되는 시금치는 각기 독특한 이름을 달고 시장에 나온다. 경북 포항에서 재배되는 포항초는 지리적표시 제 96호로, 겨우내 바닷바람을 맞으며 자란 것을 최고로 친다. 뿌리를 중심으로 옆으로 퍼지며 자라 뿌리부터 줄기와 잎까지 영양분이 고르게 퍼져서 단맛이 강하고 시금치 특유의 맛과 향이 진하다. 잎이 두꺼워 저장기간도 길다. 전남 신안 도초도나 비금도에서 겨울 바닷바람을 맞고 자란 시금치는 섬초라고 하며, 경남 남해 노지에서 자란 시금치는 '보물초'라고 부른다. 동해 옆에 있는 경북 영덕에서는 '영해초'가 자란다.

우리나라에서는 보통 데쳐서 먹지만, 시금치는 생으로도 먹을 수 있는 채소로 쓰임새가 많다. 재래종은 잎사귀가 작고 뿌리 부분에 붉은 기가 돈다. 완전히 자란 시금치보다는 노란 잎이 섞여 있는 것이 부드럽고 달다. 10월 말부터 이듬해 3월까지, 이 매력적인 녹색 채소를 겨울 내내 마음껏 즐겨보자.



tip.

겨울 시금치에서 가장 달고 맛있는 곳은 뿌리!  
뿌리를 버리지 말자!

## 주요 특징

# 겨울에서 이른 봄에 가장 맛있는 대표적인 겨울 채소



## 잘 고르는 법

- 1 잎이 너무 넓지 않고 선명한 모양을 띠는 것
- 2 겨울 시금치는 뿌리가 붉은 색을 띠는 것

## 제철 쇼핑 제안

- 1 겨울 시금치(12~2월)가 가장 달고 맛있다.
- 2 이마트는 계약 산지인 영덕과 남해의 겨울 시금치를 지속해서 할인 판매한다.

## 주요 생산지



포항초(경북 포항)



섬초(전남 신안 도초도, 비금도)

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	20	2.9	0	3.1	0.00	2.2	41	1.91	553
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
14	1.41	412	0.11	0.17	0.9	190	35.3	0.0	1.0

# 고춧잎

Pepper Leaves

고춧잎은 종종 버려지는 부산물로 여겨지지만, K-Future Foods 52 중 영양학적 순위가 시금치 다음으로 높다. 고추의 어린잎을 먹는데 고추는 전 세계적으로 사랑받는 식재료지만 그 잎을 먹는 나라는 드물다. 우리나라는 『규합총서』 등 조선시대 고조리서에 고춧잎 조리법이 등장할 만큼 오래전부터 고춧잎을 먹거리로 활용해 왔다. 자칫 버려지기 쉬운 귀한 식재료를 활용한 조상의 지혜가 돋보인다.

고춧잎은 K-Future Foods 52 중 말린 미역을 제외하면 칼슘을 가장 많이 함유한 천연 칼슘제다. 고춧잎나물 한 접시를 먹으면 우유 한 컵에 들어 있는 칼슘보다 더 많은 칼슘을 섭취할 수 있다. 칼슘 흡수를 도와주는 마그네슘도 우유보다 열 배 이상 많다. 그 밖에도 비타민 A, 비타민 E 함량이 월등히 높고, 비타민 C, 엽산, 철분도 풍부하다. 항산화 효과나 항암 효과가 있는 기능성 성분도 많이 함유하고 있다. 그중 베타카로틴은 당근만큼 많이 함유하고 있으며, 카테킨은 녹차보다 많다.

향긋하고 알싸한 맛이 입맛을 돋우는 고춧잎은 생으로 먹을 수 있을 뿐 아니라 삶아서도 먹고 말려서 건나물로도 먹는다. 열매와는 다르게 매운맛이 없어 다양한 요리에 활용할 수 있다. 고춧잎은 7월이 제철이지만, 말려서 보관하면 사계절 내내 먹을 수 있다.



## 주요 특징

# 오랜 세월 먹거리로 활용된 천연 칼슘제



## 잘 고르는 법

- ① 잎이 작고 연한 것
- ② 잎의 표면이 매끈하고 윤기가 나는 것

## 주요 생산지



\* 고추의 주요 생산지로 표기함

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	32	3.5	0	5.9	0.00	2.0	258	3.05	412
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
3	1.27	304	0.09	0.23	1.9	72	16.8	0.0	1.3

# 들깨잎

Perilla Leaves



들깨잎은 들개의 잎으로 외국인들이 매우 특이하게 생각하는 우리나라만의 독특한 채소다. 깻잎으로도 많이 불린다. 세계적으로 참깨는 흔하게 먹지만, 들깨를 먹는 나라는 많지 않으며 들깨잎은 우리나라가 유일하게 먹는다. 작은 솜털이 있어 표면이 까끌까끌하고 독특한 향이 있으나, 풀 특유의 쓴맛은 덜해 생으로 즐겨 먹는다.

들깨잎은 우리나라 산과 들에서 자연적으로 자라는 식물이다. 작은 공간에서도 쉽게 키울 수 있고, 비교적 빠르게 자라며 생명력이 강해서 들깨를 심었던 밭 근처에는 계속해서 들깨가 자란다. 따라서 밭코나 텃밭에서도 쉽게 길러 먹을 수 있는 친환경적 먹거리다.

들깨잎은 영양학적으로 우수하다. 특히 비타민 A와 리보플라빈 함량이 단연 많다. 비타민 A는 시력 개선과 면역력 강화에 도움을 주며, 비타민의 일종인 리보플라빈은 우리 몸에서 에너지를 만들 때 중요한 역할을 하는 영양소다. 들깨잎에는 칼슘도 풍부하다. 들깨잎을 스무 장 정도 먹으면 우유 반 컵에 들어 있는 양과 비슷한 양의 칼슘(200mg)을 섭취할 수 있다.

들깨잎은 전국적으로 재배되지만, 대표 산지는 금산과 밀양이다. 지리적표시 제76호인 금산깻잎은 충남에서 가장 높은 산자락이자 청정지역인 서대산 인근 금산군 추부면에서 재배되어 '추부깻잎'이라고 알려져 있다. 추부면은 분지형 고지대로 일교차가 크고 여름에는 몹시 덥고 겨울에는 몹시 추운 척박한 환경을 지녔다. 이곳에서 혹독하게 자란 추부깻잎은 단단하고 잎이 두꺼워 씹히는 맛이 좋고 쉽게 짓무르지 않으며 들깨잎 특유의 향이 진하다. 밀양의 대표 특산물로 밀양깻잎도 있다.

들깨잎에는 다양한 품종이 있는데 우리나라에서는 앞들개 1호, 풍년, 동글 2호, 남천들개가 많이 재배된다. 충남 금산에서는 앞들개 1호와 풍년, 동글 2호 등을 주로 재배하고 경남 밀양에서는 남천들개를 주로 재배한다. 앞들개 1호는 독특한 향이 특징으로 주로 쌈이나 나물, 장아찌, 김치에 활용하며, 동글 2호는 앞모양이 동글고 예쁜 것이 특징이다.

## 주요 특징

# 비타민 A가 풍부한 우리나라만의 독특한 먹거리



## 잘 고르는 법

- 1 뒷면이 붉은 색을 띠고 향이 강한 것
- 2 크기가 일정하고 표면이 거칠고 가장자리가 뚜렷한 것

## 주요 생산지



앞들개 1호



동글 2호

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	33	3.1	0	6.2	0.00	4.0	207	1.34	295
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
1	0.31	441	0.23	0.36	0.8	105	1.9	0.0	0.8

# 무청

Radish Greens

무청은 무의 잎과 줄기를 말한다. 무를 잘라 먹고 버려질 수 있는 부분을 먹거리로 활용하기 때문에 그야말로 자연을 생각하는 현명한 식재료라고 하겠다.

무청은 영양학적 가치가 무보다 높은 웰빙 식재료다. K-Future Foods 52 중 영양학적 순위가 상위권인데, 특히 비타민 E가 가장 많다. 무청에는 식이섬유가 풍부해 변비를 예방하고 혈중 콜레스테롤을 낮추는 데 도움을 준다. 비타민 A도 풍부해 무청 한 접시를 먹으면 비타민 A 하루 권장량의 1/3을 충족할 수 있다. 체내의 불필요한 나트륨 배출을 도와주는 칼륨이 무에 비해 1.5배나 많으며, 비타민 C와 칼슘도 풍부하다.

무청을 말린 것을 시래기라고 하는데 바람이 잘 통하는 곳에 널어 말리기만 하면 돼 간편하게 만들 수 있다. 강원도 양구에서 나는 양구시래기가 유명하다. 일교차가 큰 고산 분지인 편치 불에서 얼었다 녹기를 반복하며 만들어지는 양구시래기는 부드럽고 맛이 좋기로 유명하다.

무청은 주로 데쳐서 나물로 무쳐 먹거나 김치로 담가 먹는다. 동치미, 물김치, 총각김치 등 무청을 이용한 다양한 김치가 있다. 시래기는 충분히 삶은 후 찬물에 담갔다가 나물, 죽, 된장국 등 다양한 음식에 활용한다.



## 주요 특징

# 영양학적 가치가 무보다 높은 웰빙 식재료



## 잘 고르는 법

- 1 잎과 줄기가 연하고 초록색을 띠는 것
- 2 이물질이 없고 잘 건조된 것

## 제철 쇼핑 제안

- 1 늦가을에 수확한 무청을 말린 시래기가 가장 맛있다.
- 2 이마트는 강원지역 무청시래기를 겨울철에 판매한다.

## 주요 생산지



\* 무의 주요 생산지로 표기함

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	16	1.5	0	2.0	-	2.8	182	2.17	280
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
27	0.21	231	0.06	0.11	0.9	98	37.1	0.0	2.7

# 아욱

Mallow

아욱은 여름이 제철이지만 가을철에 특히 맛이 좋아 “가을 아욱국은 사위만 준다”, “가을 아욱국은 문 닫아 걸고 먹는다”는 속담이 있을 정도다. 아욱은 고려시대 이규보의 저서인 『동국이상국집』에 실린 「가포육영」이라는 시에도 등장한다. 여섯 가지 채소에 대해 읊은 시로 우리 조상의 먹거리로 사랑받은 아욱의 오랜 역사를 알 수 있다.

아욱은 치마아욱, 사철아욱, 좁아욱 등 재미있는 이름이 붙은 다양한 품종이 있다. 치마아욱은 잎이 크고 두꺼우며 줄기가 자칫빛을 띤다. 사철아욱은 잎이 오글오글하고, 좁아욱은 잎이 작고 얇으며 줄기도 가는 것이 특징이다.

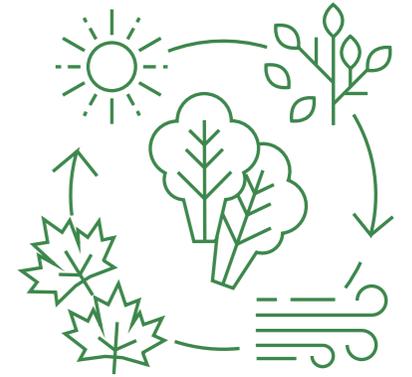
아욱은 식이섬유가 풍부해 변비 해소에 효과적이다. 비타민과 무기질도 풍부하다. 특히 시력 보호에 중요한 비타민 A가 많으며, 에너지 대사에 꼭 필요한 비타민의 일종인 리보플라빈이 많이 들어 있다. 또한, 칼슘이 시금치의 네 배에 달할 만큼 많아 아욱국 한 그릇을 먹으면 우유 한 컵을 마시는 것과 같다. 성장기 아이들의 발육에 더없이 이로운 채소인 셈이다.

아욱은 어린줄기와 잎을 주로 국으로 끓여 먹는다. 익센 것은 쌀뜨물에 치대서 풋내를 빼고 조리하는 것이 좋다. 아욱국에는 주로 건새우를 넣어 끓이는데, 건새우에는 아욱에 부족한 필수아미노산과 비타민 B<sub>2</sub>가 풍부해 영양 면에서 궁합이 잘 맞는다.



## 주요 특징

# 여름이 제철이지만 가을에 특히 맛난 채소



## 잘 고르는 법

- ① 잎이 넓고 부드러우며 줄기가 통통하고 연한 것
- ② 숨털이 살아 있는 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	26	2.2	0	5.3	0.00	3.2	187	0.40	298
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
26	0.72	228	0.12	0.34	0.8	81	28.8	0.0	0.2

# 케일

Kale

케일은 양배추, 컬리플라워, 브로콜리, 콜라비와 같은 종의 채소다. 다른 쌈채소에 비해 맛이 쓰고 뻣뻣한 편으로 우리나라에서는 주로 쌈채소나 녹즙용으로 많이 쓰인다. 케일은 해충에 강해 친환경적으로 재배할 수 있고, 여름이 제철이지만 -15°C의 추위에도 견딜 수 있어 기후변화에 강한 작물이다.

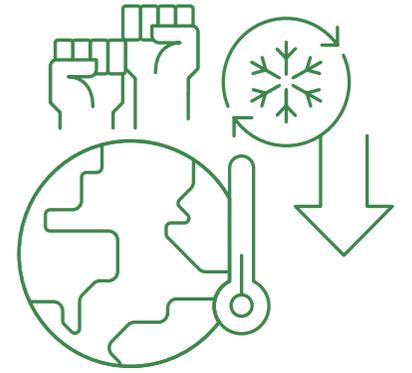
케일은 세계보건기구(World Health Organization, WHO) 뿐 아니라 미국 타임지가 10대 슈퍼푸드에 선정할 정도로 유명한 채소다. 눈 건강과 면역력 강화에 도움이 되는 비타민 A와 혈액 응고와 뼈 건강에 중요한 역할을 하는 비타민 K의 중요한 공급원 식재료다. 그 밖에도 비타민 C와 칼슘이 많고, 항산화 효과가 있는 베타카로틴, 눈 건강에 탁월한 도움을 주는 루테인을 많이 함유한 대표적인 녹색 채소로 건강에 두루 이롭다.

케일에는 곱슬케일, 공룡케일, 레드러시안케일 등 다양한 품종이 있다. 가장 흔한 곱슬케일은 녹색과 자주색으로 잎이 촘촘하게 주름져 있으며 매운 후추 맛이 나는 것이 특징이다. 잎 표면의 비늘 같은 모양 때문에 이름이 붙여진 공룡케일은 잎이 좀 더 길고 납작하며 쓴맛이 덜하다. 레드러시안케일은 보라색 줄기가 특징으로 달콤한 맛이 난다. 그 밖에도 흰색과 핑크색이 어우러진 꽃케일 등 종류가 다양하고 각각 고유의 특성과 맛을 가지고 있어 골라 먹는 재미가 있다. 줄기와 잎 모두 먹을 수 있는 케일은 보통 생으로 많이 먹지만, 굵거나 끓이는 등 다양한 요리에 활용할 수 있고 익히면 쓴맛이 줄어든다.



## 주요 특징

# 강한 추위에도 견딜 수 있는 기후변화에 강한 채소



## 잘 고르는 법

- 1 진한 녹색을 띠며 묵직한 것
- 2 녹즙용은 대가 굵은 것이 좋고 쌈용은 부드러운 어린잎이 좋다.

## 먹는 법

- 1 사과, 바나나, 당근 등과 함께 해독주스로 만들어 먹으면 좋다.

## 주요 생산지



쌈케일



곱슬케일



공룡케일



레드케일

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	18	1.5	0	3.2	0.00	2.6	154	0.56	294
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
33	0.21	168	0.04	0.11	0.9	84	56.7	0.0	1.7

# 유채

## Rapeseed

노란꽃이 피는 유채는 세계적으로 널리 재배된다. 유채씨에서는 카놀라유라고 부르는 기름을 얻을 수 있는데 이 때문에 '유채(油菜)'라는 이름이 생겼다. 순우리말로는 평지, 가랏나물이라고도 부르는 유채는 서리에도 강해 가을에 씨를 뿌려 재배하기 좋은 월동작물이다. 한겨울 중반부터 먹을 수 있어 겨울초라는 낭만적인 이름으로도 불린다.

유채에는 비타민과 무기질이 풍부하다. 특히 비타민 A와 비타민 C 함량이 높다. 칼슘과 엽산도 풍부하게 들어 있다.

유채는 남쪽 지방에서 주로 자라며 유채의 산지로는 제주도가 제일 유명하다. 꽃을 피우기 전인 11월부터 4월까지 줄기와 잎을 수확해 나물로 먹는다. 쌈, 국, 무침, 겉절이 등으로 이용되는 유채는 겨울이 제철인 나물로 겨울 밥상에 향긋한 봄을 재촉한다.



### 주요 특징

# 가을에 씨를 뿌려 재배하기 좋은 월동 채소



### 잘 고르는 법

- ① 잎이 초록색을 띠며 줄기에 탄력이 있는 것
- ② 선도저하가 빠르므로 짓무름이 없는 것

### 주요 생산지



### 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	21	2.7	0	3.5	0.41	2.3	130	0.98	309
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
8	0.28	164	0.02	0.18	-	186	37.0	0.0	0.5

# 취나물

Korean Aster

취나물은 대표적인 봄나물이다. 특유의 향과 씹새로운 맛이 특징으로 우리나라에서는 60여 종이 자생한다. 그중 참취, 곰취, 개미취, 각시취, 미역취, 수리취 등 20여 종이 식용으로 활용된다. 종류에 따라 잎의 모양이 다른데, '참취'는 재배하기가 쉬워 수확량이 가장 많다. 참취의 어린 순을 나물로 먹는데 씹새로운 맛과 특유의 향취가 일품이다. 산에서 자라는 야생식물이지만 재배도 잘 된다. 3-5월이 제철로 이 시기에는 야생에서 채취한 취나물을 맛볼 수 있다. 다른 계절에는 주로 시설에서 재배하거나 말린 취나물이 시장에 나온다.

참취는 비타민 A와 비타민 C가 풍부하고, 철분, 칼슘, 칼륨도 상당량 함유하고 있어 혈압 조절 및 빈혈 예방에 도움을 준다. 식이섬유도 풍부해 변비에도 좋다. 참취는 항산화 기능이 뛰어난 베타카로틴을 많이 함유하고 있는데 베타카로틴이 풍부하다고 알려진 늪은호박보다 네 배 가까이 많다.

곰취는 취의 다른 종류로 주로 어린잎을 먹는데 씹새로운 맛이 특징인 산나물이다. 넓적한 잎 모양이 곰의 발바닥처럼 생긴 데다가 깊은 산속의 곰이 먹는다고 해서 곰취라고 부른다. 태백곰취는 지리적표시 제31호에 등록되어 있다. 고산지대에서 자란 태백곰취는 밭에서 자란 곰취에 비해 맛과 향이 진하고 영양이 풍부한 것으로 잘 알려져 있다. 미역취는 데치면 미역처럼 미끌 미끌하고 맛도 비슷한데 울릉도미역취가 지리적표시 제6호로 이름을 올렸다.

취나물은 생채, 쌈, 나물, 국, 장아찌, 영양밥 등에 다양하게 활용한다. 단옷날의 전통 음식인 수리취떡은 어린 수리취를 넣어 만든 떡이다.



## 주요 특징

# 혈압 조절과 빈혈 예방에 도움을 주는 대표적인 봄나물



## 잘 고르는 법

- 1 앞의 뒷면에 윤기가 흐르는 것
- 2 진한 녹색을 띠고 잎이 손상되지 않은 것

## 제철 쇼핑 제안

- 1 참취, 산취, 곰취 등 다양한 취나물이 있다.
- 2 봄철에 가장 맛있다.
- 3 2-3월 산취나물, 4-5월 곰취나물이 출하된다.

## 주요 생산지



참취나물



곰취나물

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	36	1.8	0	8.2	1.79	3.4	94	4.19	389
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
4	0.34	134	0.04	0.35	1.0	77	9.0	0.0	0.3

# 돌나물

Stonecrop

양지바른 돌에서 많이 자라 돌나물이라고 하며 '돈나물'이라고도 부른다. 우리나라를 비롯해 일본, 중국 등지에 분포하는데, 줄기를 잘라 땅에 꽂아 두면 잘 자란다. 어린줄기와 잎을 나물로 먹는다.

돌나물은 특히 비타민 C가 풍부한 채소다. 돌나물 100g에는 레몬의 약 두 배에 해당하는 비타민 C가 들어 있으며, 칼슘 함량도 높아 돌나물 한 접시를 먹으면 우유 반 컵 정도를 마시는 것과 같다. 비타민 C는 혈액순환과 신진대사를 촉진해 면역력을 높이며, 칼슘은 뼈 건강과 골다공증 예방에 도움을 준다. 돌나물에 함유된 베타카로틴 등 항산화 성분은 혈관 내 콜레스테롤 수치를 낮춰 생활습관병을 예방할 수 있다.

돌나물은 냉이와 더불어 이른 봄에 거의 처음 나오는 나물로 생으로 초고추장 양념에 무쳐서 먹으면 아삭아삭한 식감과 새콤달콤한 맛을 즐길 수 있다. 익히면 맛이 없어 주로 생으로 먹는다.



## 주요 특징

# 비타민 C가 풍부한 아삭아삭한 봄나물



## 잘 고르는 법

- ① 잎이 짧고 굵으며 통통한 것
- ② 줄기를 잘랐을 때 단면에 수분이 많은 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	11	0.8	0	2.3	0.00	0.7	133	0.54	139
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
0	0.23	63	0.21	0.05	0.1	20	75.6	0.0	0.5

# 비름

## Amaranth

예부터 여름 나물로 즐겨 먹던 비름은 무더운 여름에도 싱싱하게 자라나는 들나물이다. 우리나라 전역에서 자라며 전 세계에 분포한다. 어디서나 흔하게 자라는 한해살이풀로 생명력이 강해 재배가 쉽다. 이상기후에도 끄떡없이 잘 자라고 토질을 가리지 않고 쑥쑥 크기 때문에 한번 씨앗을 뿌려놓으면 여러 차례 수확할 수 있다. 어린잎과 줄기를 나물로 먹는데, 부드러운 식감과 담백하고 씹새로운 맛, 향긋함이 특징이다. 경기도 양평군 개군면이 비름의 주산지, 전국 생산량의 80% 정도가 개군면에서 생산된다.

비름은 개비름, 털비름, 색비름 등 종류가 다양한데 주로 나물로 먹는 것은 개비름이다. 개비름은 참비름이라고도 하며, 털비름이나 색비름에 비해 잎이 작고 윤기가 난다.

예부터 배앓이 등에 약으로 쓰였던 비름은 장수에 도움이 된다고 해서 '장수나물' 또는 '장명채(長命菜)'라고도 불린다. 비타민 A와 칼슘이 풍부하고 항산화 효과가 있는 베타카로틴이 많다. 주로 무침, 나물, 된장찌개, 국 등으로 요리해 먹으며 시금치 대용으로 활용할 수 있다. 무더운 여름철, 달아난 입맛을 되살리는 데 그만이다.



### 주요 특징

# 무더운 여름에도 싱싱하게 자라나는 들나물



### 잘 고르는 법

- ① 잎이 두껍지 않고 부드럽고 윤기가 있는 것
- ② 줄기가 짧고 부드러운 것

### 주요 생산지



### 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	16	1.9	0	2.8	0.22	2.4	93	0.99	469
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
46	1.04	134	0.01	0.11	1.0	72	4.5	0.0	0.3

# 상추

Lettus

상추는 어디서나 쉽게 접할 수 있는 흔한 잎채소로 다른 잎채소에 비해 가격은 저렴하면서 영양이 뛰어나다. 상추라는 이름은 익혀 먹지 않고 날(生)로 먹는다는 뜻의 '생채(生菜)'에서 생긴 말이다. 상추는 5월 초부터 수확을 시작해 11월까지, 영하 이하로 추워지지 않는 한 일 년 내내 수확할 수 있는 기특한 작물이다. 게다가 벌레에 대항하는 성분을 가지고 있어 살충제를 쓰지 않고도 키울 수 있으며, 물발자국과 온실가스 배출량이 적고 단위면적당 생산량이 많아 환경에 부담이 적다.

우리나라에서 재배되는 상추 종류는 수십 가지에 달한다. 크게 결구상추, 반결구상추, 잎상추, 배추상추 등으로 구분하는데 우리나라에서 재배되는 상추는 대부분 잎상추이다. 잎상추에는 앞에 주름이 많은 축면상추와 치마처럼 긴 타원형 모양의 치마상추가 있다. 축면상추는 꽃상추라고 부르기도 한다. 잎상추는 앞의 색깔에 따라서도 맛과 질감에 차이가 있다. 청상추는 적상추에 비해 쓴맛이 없고 순하며 식감이 부드럽고 수분이 많다. 상추는 그 밖에도 아이스버그, 버터헤드, 로메인 등 독특한 종류가 많으며, 궁채라고도 부르는 줄기상추는 아삭아삭하고 식감이 좋은 것이 특징이다.

우리나라의 쌈 문화를 대표하는 상추에는 비타민 A, 비타민 E, 엽산 등 비타민과 칼륨, 철분 등 무기질이 풍부하다. 상추쌈은 다른 나라에서는 찾아보기 힘든 독특한 우리의 식문화로 고기를 먹을 때 부족하기 쉬운 비타민과 무기질을 충분히 보충할 수 있는 현명한 방식이다. 쌈 외에도 겉절이, 무침, 샐러드 등으로 즐길 수 있는데 광주에는 튀김을 상추에 싸 먹는 독특한 음식인 상추튀김이 있다. 집에서 누구나 쉽게 길러 먹을 수 있으니 베란다 한 칸에 작은 텃밭을 만들어 세상에서 가장 싱싱한 상추를 매일 만나보는 것은 어떨까.



## 주요 특징

# 우리나라의 쌈 문화를 대표하는 잎채소



## 잘 고르는 법

- 1 색깔이 진하고 잎이 두꺼운 것
- 2 적상추는 손바닥 크기만한 것이 가장 좋음

## 주요 생산지



앞상추 축면상추



앞상추 치마상추



결구상추



줄기상추 궁채

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	14	1.3	0	2.4	0.85	1.7	67	2.39	414
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
12	0.88	167	0.01	0.10	0.5	45	0.2	0.0	0.4

# 근대

## Chard

근대는 근대된장국, 근대무침 등 우리나라 향토 음식의 주재료로 사용되어 왔다. 여름부터 초겨울까지가 제철인 채소로 더위를 잘 견디기 때문에 주로 여름에 재배된다. 성장이 매우 빨라 연달아 많은 잎이 나고 잎을 떼어도 어린잎이 다시 잘 자라나 텃밭에서 키우기도 쉽다.

근대는 비타민이 풍부한 채소로 무더위로 지친 여름철에 비타민을 보충해 준다. 특히 '비타민 K의 창고'라고도 불리는 근대는 혈관 건강에 도움을 준다.

맛이 시금치와 비슷한 근대는 줄기의 색에 따라 청근대와 적근대가 있다. 청근대와 달리 적근대는 잎 폭이 넓고 잎줄기의 붉은 색이 선명해 '루비레드'라는 멋진 이름으로도 불린다. 그 밖에 잎자루가 백색인 백경근대, 잎자루가 노란색인 황경근대 등 색깔이 다양하다. 근대는 쌈채소, 샐러드로 이용되며, 국, 죽, 나물을 만들 때도 쓴다.



### 주요 특징

# 무더위로 지친 여름에 비타민을 보충해 주는 채소



### 잘 고르는 법

- ① 짙은 녹색을 띠며 단단하고 광택이 있는 것
- ② 줄기의 굵기가 일정하고 부드러운 것

### 주요 생산지



청근대



적근대

### 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	13	1.3	0	2.6	0.77	1.1	36	1.26	265
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
149	0.25	214	0.03	0.06	0.3	10	21.0	0.0	1.3

# 썩갓

Crown Daisy

썩갓은 서양에서는 강한 향 때문에 주로 관상용으로 재배되지만, 우리나라와 일본 등 아시아에서는 식용으로 즐겨 먹는다. 서늘한 기후는 물론 고온에도 강해 한여름에도 잘 자라 일 년 내내 재배가 가능한 채소다. 성장 속도도 빨라 씨를 뿌린 후에 한 달 정도가 지나면 수확할 수 있다.

썩갓의 품종에는 잎이 작고 곁가지가 적게 나오는 소엽종, 잎살이 두꺼운 대엽종, 곁가지가 많이 나오는 중엽종이 있는데, 우리나라에서는 주로 중엽종을 많이 재배한다.

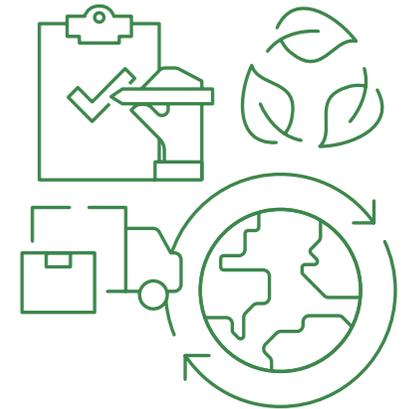
썩갓은 비타민 A와 비타민 C가 풍부하고 철, 칼슘을 비롯한 다양한 무기질을 함유하고 있다. 썩갓나물이나 쌈을 한 접시 정도 먹으면 비타민 A 하루 권장량의 약 20%를 충족할 수 있다. 항산화 효과가 있는 베타카로틴도 많이 들어 있다.

썩갓은 향을 즐기는 채소로 생으로 많이 먹지만, 나물이나 무침으로도 즐겨 먹고 매운탕, 찌개 등 국물요리에도 넣어 먹는다. 줄기가 굵거나 꽃대가 있으면 억세므로 줄기가 짧고 굵지 않으며 잎이 푸르고 꽃대가 올라오지 않는 것을 고르는 것이 좋다.



## 주요 특징

# 일 년 내내 재배가 가능한 쓰임새 많은 채소



## 잘 고르는 법

- 1 잎이 짙은 녹색을 띠며 광택이 있는 것
- 2 줄기가 짧고 가는 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	11	1.4	0	1.6	0.00	1.7	64	0.55	167
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
102	0.18	144	0.02	0.06	-	81	7.3	0.0	0.1

# 마늘종

Garlic Scapes

마늘종은 장아찌를 담그거나 볶음 등으로 먹는 마늘의 꽃줄기를 말한다. '마늘 속대' 또는 '마늘 싹'이라고도 한다. 성장 주기가 짧고 병해충 위험이 낮은 작물로 마늘과 마늘종을 모두 먹을 수 있으니 일석이조인 셈이다.

마늘종에는 마늘에는 없는 비타민 K가 들어 있으며, 마늘보다 비타민 C가 풍부하고 식이섬유도 많이 들어 있다. 마늘종 한 접시를 먹으면 비타민 C 하루 권장량의 1/3 정도를 섭취할 수 있다. 마늘종에는 마늘 특유의 매운맛을 내는 알리신이 들어 있는데, 알리신은 강력한 살균 및 항균 작용을 하며 소화를 돕고 면역력을 높인다. 콜레스테롤을 낮추는 효과도 있어 고혈압 예방에도 도움이 된다.

마늘종의 신선하고 아삭아삭한 맛을 즐기려면 6월이 제격이다. 마늘종은 마늘 특유의 매운맛을 지니고 있지만 마늘만큼 강하지는 않아서 다양한 요리에 쓰인다. 살짝 데치면 매운맛이 줄어들고 단맛이 나며 알리신 흡수율이 높아지므로 마늘종을 먹을 때는 데쳐 먹는 것을 추천한다.



## 주요 특징

# 비타민 C와 식이섬유가 풍부한 먹거리



## 잘 고르는 법

- ① 밝은 초록색을 띠며 특유의 강한 향기가 있는 것
- ② 수분이 많고 너무 길거나 짧지 않은 것

## 주요 생산지

- 난지형 마늘
- 한지형 마늘



\* 마늘의 주요 생산지로 표기함

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	37	1.3	0	9.4	3.82	3.2	34	0.36	150
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
1	0.28	25	0.01	0.05	0.7	57	31.1	0.0	0.1

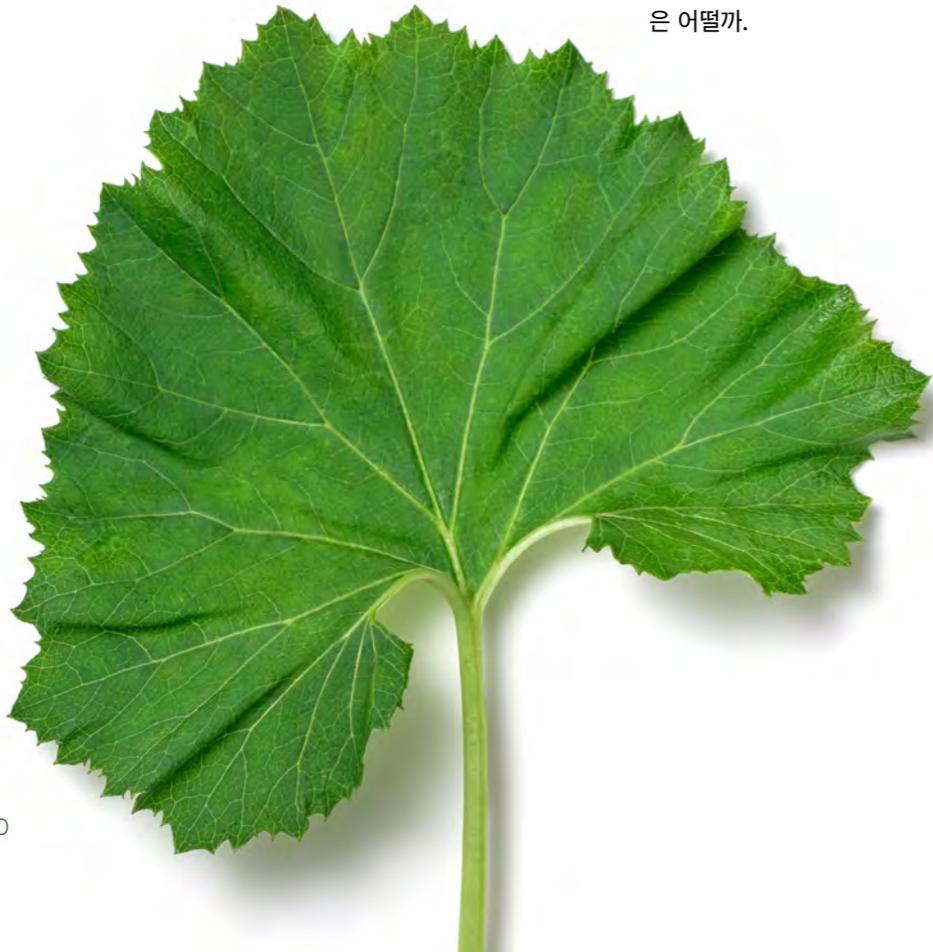
# 머위

Butterbur

머위는 3-4월에 꽃이 피고 난 뒤에 어린잎이 나기 시작하며 어린잎과 잎자루를 나물로 먹는 봄 채소다. 머위는 전국에 걸쳐 평지나 고산지대를 가리지 않고 그늘진 곳이면 어디든지 무리를 지어 잘 자란다. 곰취와 비슷한데 곰취는 잎에 광택이 있고 잎 가장자리가 눈에 띄게 들쭉날쭉하지만, 머위는 잎에 광택이 없고 잎 가장자리가 맛있다. 잎은 봄에 잠깐 먹을 수 있지만, 머윗대라고 부르는 줄기는 가을까지 먹을 수 있다.

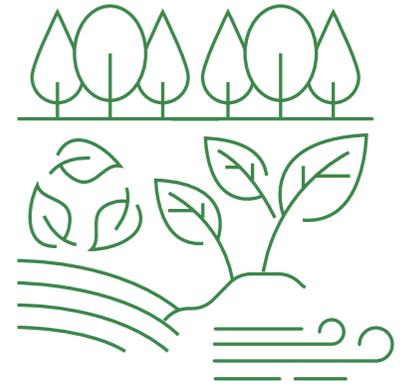
머위에 대해서는 “겨울잠에서 깬 곰이 가장 먼저 뜯어먹고 기운을 차린다”는 옛말이 있다. 그에 걸맞게 비타민이 골고루 함유되어 있으며 특히 비타민 A가 풍부하다. 또한 다른 채소보다 칼슘이 많다. 한편 머위와 비슷하게 생긴 털머위가 있는데, 털머위는 독성이 있으므로 주의해야 한다. 털머위는 잎 뒷면이 갈색이고 광택이 나는 것이 특징이다.

사투리로 머우, 머구라고도 불리는 머위는 특유의 씹살한 맛과 향긋한 풍미가 봄철 입맛을 돋우어 준다. 어린잎은 이른 봄에 생채나물로 입맛을 돌아주며 잎을 뜯긴 잎자루는 들깨를 넣어 볶아 먹는다. 말려서 오래 두고도 먹을 수 있으며 간장에 절여 장아찌를 만들기도 한다. 나른한 봄날, 머위 된장국 한 그릇과 머위대 나물 한 접시로 싱그러운 봄의 맛을 가득 채워 보는 것은 어떨까.



## 주요 특징

# 그늘진 곳이라면 어디에서든지 잘 자라는 봄채소



## 잘 고르는 법

- ① 줄기가 너무 굵거나 가늘지 않고 단단하고 골게 뻗은 것
- ② 잎은 숨털이 살아 있고 끝마름이 없는 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	12	1.6	0	1.9	0.05	1.9	72	0.74	371
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
1	0.17	169	0.01	0.06	1.0	38	1.7	0.0	0.1

# 브로콜리

Broccoli

브로콜리는 양배추의 일종으로 우리가 먹는 부분은 두툽한 줄기 끝에 작은 꽃이 무수히 달린 어린 꽃봉오리다. 브로콜리는 물발자국과 온실가스 배출량이 적어 환경에 부담이 적은 식재료로 평가받는다. 1990년대까지만 해도 우리나라 밥상에서 찾아보기 힘들었지만, 건강에 좋은 식재료로 알려지면서 흔히 접할 수 있는 먹거리가 되었다.

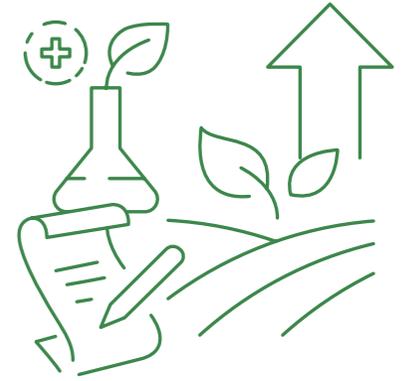
우리나라에서 주로 재배되는 품종으로는 녹제, 녹령, 코멧트 등이 있다. 또한, 흔하게 먹는 초록색 브로콜리 외에도 보라색, 노란색 브로콜리도 있다. 보라색 브로콜리는 식감이 아삭아삭하며 더 단맛이 난다. 베이비 브로콜리는 브로콜리니, 중국 브로콜리라고도 불리며, 일반 브로콜리보다 부드럽고 단맛이 있으며 줄기까지 먹을 수 있다.

브로콜리는 미국 타임지가 10대 슈퍼푸드 중 하나로 꼽을 정도로 영양학적 가치가 높다. 브로콜리에는 비타민 C, 비타민 E, 비타민 K 등 각종 비타민이 풍부하게 들어 있다. 특히 비타민 C가 풍부해 브로콜리 한 접시를 먹으면 하루 권장량의 약 1/5을 충족할 수 있다. 더불어 열량이 낮고 식이섬유가 풍부해 체중 조절에도 좋은 식재료다. 브로콜리는 날것으로도 먹을 수 있지만, 보통 데쳐서 샐러드, 수프, 볶음요리에 활용한다. 굵듯이 요리하면 맛이 훨씬 좋아진다.



## 주요 특징

# 영양학적 가치가 높고 환경에도 부담이 적은 먹거리



## 잘 고르는 법

- 1 봉우리가 단단하고 조직이 균일하고 치밀한 것
- 2 줄기가 단단하고 부드러운 것

## 주요 생산지



보라색 브로콜리



노란색 브로콜리

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	22	2.2	0	4.4	0.55	2.2	27	0.56	256
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (µg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (µg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (µg)	비타민 E (mg α-TE)
2	0.53	15	0.02	0.10	1.1	30	20.4	0.0	0.6

# 세발나물

Saltmarsh Sandspurry

세발나물은 갯벌에서 바닷바람을 맞으며 자라는 봄나물이다. 앞이 가늘고 뾰족해 새의 발을 닮았다고 해서 세발나물이라 불리며, 갯벌에서 자라 '갯나물'이라고도 한다. 바닷가, 염전 주변, 간척지의 논 등 소금기가 있는 땅에서 자생하며 온실가스 배출량이 적어 환경에 미치는 부담이 적다. 옛날부터 바닷가 사람들은 이른 봄이 되면 세발나물을 뜯어다 겨우내 부족했던 비타민을 보충했다. 우리나라에서는 주로 전남에서 생산된다.

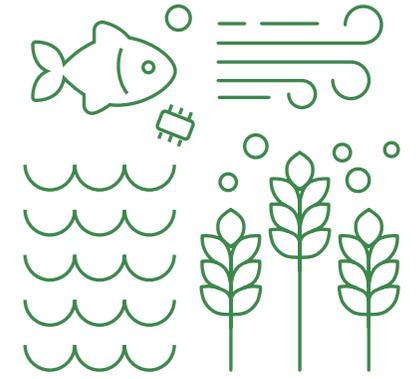
세발나물은 채소지만 바다향이 가득 느껴지는 이색적인 먹거리다. 비타민과 무기질이 많으며 생활습관병 예방에 효능이 있는 것으로 알려지면서 건강에 좋은 식재료로 새롭게 조명받고 있다.

세발나물은 맛이 담백하고 향이 좋은 데다 식감이 아삭해 겨우내 잃었던 입맛을 살리는 데 도움이 된다. 바닷가에서 자라 짭조름한 맛을 가지고 있어서 양념할 때 간을 잘 조절해야 한다. 밥상 위에 오른 세발나물 한 그릇이면 식탁 위에 겨울바다를 한껏 품을 수 있다. 그 겨울의 맛은 봄까지 이어진다.



## 주요 특징

# 갯벌에서 바닷바람을 맞으며 자라는 봄나물



## 잘 고르는 법

- ① 연두색을 띠며 끝이 시들지 않은 것
- ② 잎과 줄기가 잘 붙어 있고 이물질이 없는 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	13	1.1	0	2.5	0.00	1.9	36	0.58	225
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
225	0.63	159	0.10	0.10	1.0	16	2.4	0.0	0.2

# 콜라비

Kohlrabi

콜라비는 배추과에 속하는 채소로 넓은 잎과 구형의 줄기 부분으로 이루어져 있으며, 동그란 무처럼 생긴 줄기는 속이 하얗고 무보다 단단하다. '순무양배추'라고도 한다. 무와는 달리 과일처럼 단맛이 강하다. 제주도가 주요 산지이고, 최근에는 전라남도 해남 지방에서도 가을배추 대신 재배한다.

콜라비에는 비타민 C가 레몬보다도 많이 들어 있어 면역력 강화에 도움이 되며, 감기 예방, 피로 회복, 노화 방지에도 좋다. 식이섬유도 풍부하다.

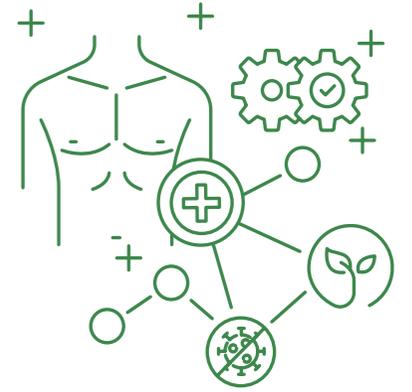
적보라색 또는 녹색 두 종류가 있는데, 적보라색 콜라비는 약간 매운맛이 나고 녹색은 달콤한 맛이 난다. 콜라비 품종으로는 그랜드듀크, 코리스트, 콜리브리, 백로, 레드다이아 등이 있으며, 이 중 콜리브리와 레드다이아는 적보라색을 띤다.

콜라비는 무침이나 조림으로 조리하기도 하며, 채를 썰어서 피클을 담거나 물김치를 담아 먹기도 한다. 잎과 줄기도 먹을 수 있는데 잎은 쌈으로 먹거나 녹즙, 샐러드 재료로 주로 이용하고, 줄기는 아삭하고 단맛이 강해 생으로 먹거나 다른 과일과 함께 갈아서 주스로 먹는다.



## 주요 특징

# 면역력 강화에 도움을 주는 단맛이 강한 채소



## 잘 고르는 법

- 1 밝은 보라색을 띠며 과분이 있는 것
- 2 너무 크지 않으며 원형보다 타원형을 고를 것

## 먹는 법

- 1 무 대신 사용 가능(생채, 김치 등)
- 2 과일 대용으로 섭취 가능

## 제철 쇼핑 제안

- 1 겨울철(12-2월) 당도가 가장 우수

## 주요 생산지



적보라색 콜라비



녹색 콜라비

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	19	1.2	0	4.3	1.82	2.5	17	0.28	245
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
14	0.02	1	0.04	0.01	0.3	11	43.4	0.0	0.3

# 치커리

Chicory

환경에 잘 적응하고 잘 자라 많이 재배되는 치커리는 라디치오, 치콘, 트레비소, 슈가로프 등을 통칭하는 말이다. 그만큼 종류가 다양하며 그에 따라 색과 모양은 물론 맛도 조금씩 차이가 있는데 특유의 씹스름한 맛이 특징이다. 사계절 내내 먹을 수 있지만 제철인 7월 중순에서 8월 말에 더욱 풍부한 맛을 즐길 수 있다.

가장 흔한 청치커리와 적치커리는 생김새가 민들레와 비슷하게 적치커리는 줄기의 색이 붉다. 라디치오는 잎이 둥글고 보라빛을 띠며, 엔다이브라고도 불리는 치콘은 배춧속처럼 생겼다. 트레비소는 보랏빛이 특징이며 은은한 쓴맛과 아삭한 식감이 특징이다. 슈가로프는 설탕덩어리라는 이름에 걸맞게 단맛을 가지고 있다.

‘입에 쓰면 몸에 달다’라는 표현이 적격인 치커리는 식이섬유와 비타민, 무기질이 많은 채소다. 특히 비타민 A와 베타카로틴, 칼슘, 철이 풍부하다.

치커리는 주로 쌈이나 샐러드로 많이 먹지만 익혀서 요리에 곁들이기도 한다. 서양에서는 치커리의 굵은 뿌리를 볶아서 가루로 만들어 커피 대용의 음료를 만드는 데 이용한다.



## 주요 특징

# 환경에 잘 적응하고 잘 자라는 씹스름한 매력의 채소

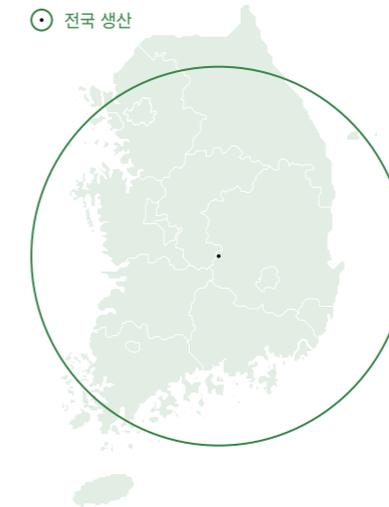


## 잘 고르는 법

- ① 윤기가 있으며 잎이 벌어지지 않은 것
- ② 잎이 가늘고 길게 갈라지고 잎 끝이 말린 것

## 주요 생산지

○ 전국 생산



청치커리



적치커리



라디치오



치콘(엔다이브)

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	11	1.2	0	2.1	0.00	1.4	65	1.26	238
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
95	0.19	125	0.01	0.07	0.4	43	1.5	0.0	0.1

# 풋마늘

Green Garlic

마늘이 아닌 잎을 먹기 때문에 '잎마늘'이라고도 한다. 대부분 작물은 여물기 전에는 맛이 없지만, 풋마늘은 여물기 전에 맛있게 먹을 수 있는 몇 안 되는 작물이다. 아직 덜 여문 마늘이라는 의미를 가진 풋마늘은 흙 속의 동그란 마늘이 두꺼워지기 전에 어린 잎줄기를 수확해 먹는다. 풋마늘을 먹을 목적으로 따로 재배하는 품종도 있다. 생김새가 대파와 비슷하며, 마늘의 꽃줄기인 마늘종과는 먹는 부위가 다르다.

일반 풋마늘 줄기는 보통 흰색으로 잎과 줄기만 먹지만, 사천풋마늘은 줄기 아랫부분이 붉은색을 띠고 있으며 부드럽고 매운 맛이 적어 뿌리까지 모두 먹을 수 있다. 지역 재래종인 경남의 사천풋마늘은 지리적표시 제72호에 등록되어 있다.

풋마늘은 마늘의 영양을 고스란히 담고 있다. 비타민과 무기질이 풍부해서 피로 회복과 면역력 강화에 도움이 된다.

풋마늘은 달짝지근하면서 알싸한 맛이 매력이다. 4월이 제철로 한 달여 동안 맛볼 수 있어 겨우내 집을 나간 입맛을 돌아오게 한다. 주로 데친 후 양념을 넣어 무치거나 풋마늘 걸절이를 만든다. 장아찌, 볶음요리로 이용되기도 하고 회나 육류를 먹을 때 생풋마늘을 된장에 찍어 먹기도 한다.



## 주요 특징

# 마늘의 영양을 고스란히 담아 면역력 강화에 도움을 주는 채소



## 잘 고르는 법

- ① 줄기가 너무 굵거나 가늘지 않고 30cm 내외로 길지 않은 것
- ② 뿌리 부분의 붉은 색이 선명한 것

## 주요 생산지

- 난지형 마늘
- 한지형 마늘



\* 마늘의 주요 생산지로 표기함

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	20	1.3	0	5.1	2.81	2.6	44	0.39	201
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
1	0.08	63	0.07	0.06	0.5	25	8.3	0.0	0.4

# 참나물

Korean Wild Chervil

계곡 가에 자생하며 맛이 좋다고 해서 '나물 중의 나물'이라는 의미로 참나물이라 부른다. 참나물은 한국, 일본, 중국, 유럽 등에 분포한다. 우리나라에는 참나물, 그늘참나물, 가는참나물, 노루참나물, 한라참나물 등이 자생한다.

참나물은 재배하기가 쉽지 않고 비교적 깊은 산속에서 자라 귀하다. 따라서 시중에서는 반디나물이라고도 하는 파드득나물이 참나물로 잘못 알려져 있다. 파드득나물은 참나물과 달리 연중 재배하기 좋고 수확량이 많다. 참나물 잎은 통통하고 동그스름한 데 비해 파드득나물은 얇고 길쭉하다. 참나물은 파드득나물보다 향긋하다.

참나물에는 비타민 A, 비타민 C 등 비타민과 칼슘, 철 등 무기질이 비교적 많이 들어 있다. 특히 칼륨이 풍부한데 칼륨은 나트륨 배출을 도와 고혈압을 예방하는 효과가 있다.

상큼하면서 독특한 향을 지닌 참나물은 쌈, 무침, 볶음 등으로 조리하며 김치로도 담가 먹는다. 향이 좋은 채소로 생으로 먹을 때가 가장 좋다.



## 주요 특징

# '나물 중의 나물'이라는 의미를 담은 산나물



## 잘 고르는 법

- ① 고유의 진한 초록색이 선명한 것
- ② 잎의 크기와 줄기가 일정하고 이물질이 없는 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	14	1.1	0	2.9	0.00	1.8	40	0.97	407
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
13	0.11	95	0.00	0.07	0.4	27	2.7	0.0	0.0

# 열매채소류 Fruit Vegetables



# 파프리카

Bell Pepper

파프리카는 고추의 수많은 재배종 중 하나다. 빨강, 주황, 노랑, 보라 등 색깔이 다채로운데 색깔만큼이나 맛도 다양하다. 대체로 매운맛이 적고 단맛이 강하며 과일처럼 달콤하다. 파프리카는 영양학적 가치뿐 아니라 토지 이용과 물 사용량이 적어 환경친화적 먹거리로도 주목받는다.

파프리카와 피망은 같은 듯 다르다. 파프리카는 피망을 개량한 것으로, 일반적으로 매운맛이 나고 육질이 질긴 것은 피망, 단맛이 많고 아삭아삭한 것은 파프리카라고 부른다.

파프리카는 K-Future Foods 52 중 비타민 C 함량이 두 배로 많다. 레몬이나 오렌지와 비교하면 두 배에 가깝다. 또한 비타민 E를 비롯한 항산화 성분을 풍부하게 함유해 노화 방지에 도움을 준다. 무엇보다 파프리카는 칼로리가 적어 체중 조절을 위한 식재료로 인기가 높다. 색깔이 예쁘고 식감이 아삭아삭한 파프리카는 날것으로도 먹을 수 있으며, 볶음 등 다양한 요리에 두루 쓰인다. 건강을 지키기 위해서는 다양한 색깔의 채소를 고루 챙겨 먹는 것이 중요한데, 여러 색깔의 파프리카를 식탁 위에 올리는 것만으로도 간단히 건강밥상이 차려진다.



tip.



즐거워야 오래오래 보관 가능!

## 주요 특징

# 다채로운 색깔과 맛을 지닌 환경친화적 먹거리



## 잘 고르는 법

- 1 색깔이 선명하고 표면에 광택이 있는 것
- 2 무게감이 있고 줄기가 굵은 것

## 주요 생산지

- 겨울작형
- 여름작형



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	18	0.6	0	4.5	1.86	1.1	4	0.26	164
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
0	0.18	20	0.01	0.10	0.7	32	64.2	0.0	1.1

# 늙은호박

Mature Pumpkin

늙은호박의 정식 이름은 '청동호박'으로 멧돌처럼 생겨서 '멧돌 호박'이라고도 부른다. 늙은호박은 과육부터 호박잎, 호박씨까지 버릴 것이 하나도 없는 소중한 먹거리로, 병충해에 강하고 온실가스 배출량과 물 사용량이 적어 환경친화적인 식재료다. 봄에 심어 가을에 수확하는데 여름에 호박을 따지 않고 그대로 두면 노랗게 변하면서 크기가 커진다. 그 시간만큼 영양소도 풍부해져 가을, 겨울에 귀한 음식 재료로 쓸 수 있다. 오랫동안 보관이 가능한 것도 큰 장점이다.

우리나라에서 호박은 동양계 호박, 서양계 호박, 폐포계 호박, 총 세 종류를 재배하는데 이 중 늙은호박과 애호박은 동양계 호박이며, 주키니호박은 폐포계 호박이다. 우리나라에서 많이 먹는 단호박은 서양계 호박의 한 품종이다.

늙은호박은 예부터 보약으로 여겨 아기를 낳으면 늙은호박을 꼭 고아 먹었다. 영양학적 가치가 뛰어난 늙은호박은 미국 타임지가 선정한 세계 10대 슈퍼푸드에 이름을 올렸다. 늙은호박은 비타민 A가 풍부하며, 항산화 기능과 항암 효과가 있는 베타카로틴도 많다. 그 밖에도 수분이 풍부하고 칼륨 함량이 높아 이뇨 작용 및 부기 제거에 탁월하다.

늙은호박은 죽, 전, 떡을 만들 때 쓰이고 호박엿으로 만들어 먹기도 한다. 서양에서는 파이나 스투 등의 재료로도 자주 이용된다. 추운 겨울밤 달콤하고 따뜻한 호박죽 한 그릇이면 몸도 마음도 가득 채워질 것이다.



## 주요 특징

# 예부터 보약으로 여겨온 영양의 보고



## 잘 고르는 법

- ① 윤기가 있고 매끄럽고 담황색을 띤 것
- ② 껍질이 딱딱하고 껍질이 단단하며 묵직한 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	27	0.6	0	5.9	2.45	1.3	15	0.17	235
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
1	0.18	50	0.01	0.02	0.5	31	1.5	0.0	0.3

# 토마토

Tomato



토마토는 식물학적으로는 과일류로 분류되지만, 음식 재료로도 사용하기 때문에 채소로 치기도 한다. 오늘날에는 전 세계적으로 즐겨 먹는 먹거리지만, 처음부터 환영받지는 않았다. 우리나라에서는 관상용으로 심다가 영양학적 가치가 밝혀지면서 먹거리로 이용하게 되었고, 서양에서는 독초로 취급받기도 했다.

토마토는 전 세계적으로 5,000개 이상의 품종이 재배된다. 국내에서는 대부분 하우스에서 재배되므로 전국에 고루 분포되어 있고, 사시사철 시장에 나온다. 대표적으로 대과형 토마토와 방울토마토가 있다. 대과형 토마토는 완숙토마토와 찰토마토로 나뉘고, 한입에 쏙 들어가는 방울토마토는 원형 방울토마토와 대추 방울토마토로 분류된다. 이 외의 독특한 토마토로 흑토마토, 플럼토마토, 대저토마토 등이 있는데, 잘 알려진 대저토마토는 부산 대저동에서만 생산되어 붙여진 이름이다. 부산대저토마토는 지리적표시제 제86호로 등록되어 있다. 요즘 인기 있는 짹짹 토마토는 대저토마토 중 최고의 맛을 선별한 것으로 녹색 빛이 덜며 달고 짹맛이 나는 것이 특징이다.

서양 속담에 “토마토가 빨갱게 익으면 의사 얼굴이 파랱게 된다”는 말이 있을 정도로 토마토는 건강에 좋은 식재료로 손꼽힌다. 비타민 C와 함께 라이코펜, 베타카로틴 등 활성산소를 억제해 노화 예방에 도움이 되는 항산화 물질이 많기 때문이다. 베타카로틴의 경우 파프리카보다 두 배 이상 많이 들어 있다. 설익은 그린 토마토도 먹을 수는 있지만, 잘 익었을 때 영양이 더 풍부해지므로 빨갱게 잘 익은 토마토를 고르는 것이 좋다. 바로 붉은색 성분인 라이코펜 때문이다. 천연 항산화제인 ‘라이코펜’은 항암제로 알려진 베타카로틴보다 강력하며, 노화 방지, 심혈관 질환 예방, 혈당 저하에도 효과가 있다.

토마토의 신맛과 단맛은 음식의 맛을 균형 있게 잡아주고 풍성한 풍미를 선사한다. 우리나라에서는 주로 날것으로 샐러드에 넣거나 과일처럼 간식으로 먹지만, 서양에서는 수프, 파스타, 스투 등에 두루 쓰인다. 라이코펜은 지용성으로 기름에 조리했을 때 더 잘 흡수되므로 기름을 넣어 익혀 먹는 것도 좋다.

## 주요 특징

# 항산화 물질과 비타민이 풍부한 대표적인 건강 식재료



## 잘 고르는 법

- 1 균일한 붉은색이며 표면이 매끄럽고 상처나 주름이 없는 것
- 2 상큼한 향이 나고 눌렀을 때 탄력이 있는 것

## 주요 생산지



완숙토마토



찰토마토



원형 방울토마토



대추 방울토마토

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	13	0.7	0	3.0	1.66	1.8	6	0.13	175
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
1	0.11	22	0.01	0.03	0.3	11	9.9	0.0	0.1

# 뿌리채소류 Root Vegetables



# 순무

Turnip

순무는 이름과는 달리 무가 아닌 배추에 가까운 채소다. 잎을 먹기 위해 잎을 크게 자라게 한 것이 배추, 뿌리 부분을 먹기 위해 뿌리가 크게 자라게 한 것이 순무다. 비옥하지 않은 땅에서도 비료 없이 잘 자라며 추운 겨울을 잘 견디고 따로 물을 대지 않아도 재배할 수 있는 작물이다. 파종 후 수확까지 2-3개월밖에 안 걸리기 때문에 흉작이 들었을 때 빠르게 심어서 먹는 구황작물로 이용되어 왔다. 늦가을에서 초겨울이 제철이다. 고려 시대 이규보는 「가포육영」이라는 시에 순무에 대한 기록을 남겼는데 “뿌리는 땅속에서 자꾸만 커져 서리 맞은 것을 칼로 베어 먹으니 배같이 달구나”라고 했다. 이를 통해 우리 조상이 오랫동안 즐겨 먹어 온 먹거리임을 알 수 있다.

순무의 잎은 녹색이고 줄기는 적색을 띠며, 뿌리 색깔은 백색, 적색, 자색으로 다양하다. 주로 뿌리를 먹지만 잎을 먹기도 한다. 순무는 무보다 더 단단하고 겨자 향의 인삼 맛이 나며 매콤하면서 단맛이 돌고 아삭아삭한 식감이 매력적이다. 순무는 강화도가 유명한데 해풍과 모래, 진흙이 적절히 섞인 강화도 토양이 순무를 더욱 단단하고 알싸하게 만든다.

무기질이 풍부한 순무에는 특히 칼슘이 많으며, 탄수화물의 소화 효소가 함유되어 있어 소화를 돕는다. 또한, 암을 예방하는 효과가 있는 ‘글루코시놀레이트’가 들어 있는데, 글루코시놀레이트는 가열하면 파괴되므로 순무는 생으로 먹는 것이 좋다. 『동의보감』에 “유익할 뿐 해가 없다”라고 기록된 순무는 한 입 베어 물면 혀끝을 톡 쏘는 알싸한 맛이 미각을 깨우며 곧 가을이 왔음을 느낄 수 있다.



## 주요 특징

# 비옥하지 않은 땅에서도 잘 자라고 추운 겨울을 견디는 작물



## 잘 고르는 법

- ❶ 껍질이 매끄럽고 무척이 튼튼한 것
- ❷ 표면에 갈라짐과 상처가 없는 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	19	1.1	0	4.0	1.35	1.9	69	0.65	245
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
41	0.24	39	0.04	0.11	0.6	39	3.0	0.0	0.1

# 도라지

Bellflower Root



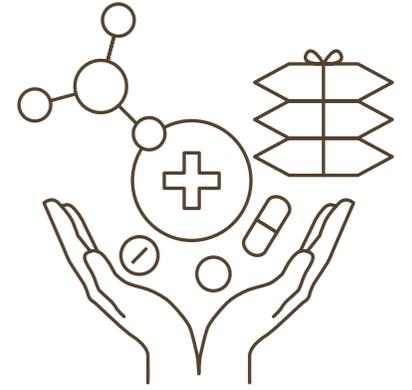
도라지는 보통 추운 지방에서 잘 자라며 우리나라를 비롯해 동북아시아 지역에서 흔히 볼 수 있다. 우리나라의 '도라지타령'에 도라지를 한두 뿌리만 캐어도 바구니가 넘친다는 내용이 등장하는 것을 보면 우리나라에서 잘 자라는 식물이었음을 알 수 있다. 도라지는 예부터 약이나 먹거리로 널리 이용했을 정도로 우리 민족의 중요한 먹거리다. 봄에서 가을에 걸쳐 캐서 먹으며, 가을에서 이른 봄까지는 쓴맛이 강하다.

“10년 넘은 도라지는 어설픈 인삼보다 낫다”라는 말이 있을 만큼 도라지는 영양학적 가치가 뛰어나다. 도라지에는 식이섬유와 비타민, 무기질이 함유되어 있다. 또한 씹싸름한 맛을 내는 사포닌이 들어 있다. '사포닌'은 가래나 염증 완화에 효과가 있으며 면역력을 강화해 준다. 한방에서도 도라지를 폐와 기관지에 좋은 식재료로 여기며, 도라지로 만든 약재를 '길경'이라 하며 목의 염증을 진정시키는 약으로 쓴다.

도라지는 껍질을 벗겨 물에 담가 쓴맛을 제거해서 먹는다. 날것을 그대로 먹기도 하지만 말려서 갈무리했다가 일 년 내내 먹을 수도 있다.

## 주요 특징

# 예부터 약으로도 쓰인 우리 민족의 고유 먹거리



## 잘 고르는 법

- ① 가늘고 짧으며 잔뿌리가 많고 흠이 많이 묻은 것
- ② 인삼처럼 2-3개로 갈라진 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
40	26	0.8	0	6.1	0.46	1.7	16	0.13	92
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
1	0.33	0	0.03	0.01	0.4	4	3.0	0.0	0.3

# 더덕

Deodeok

더덕은 우리나라 숲속에서 자라는 덩굴식물로 비대해진 뿌리를 식용으로 이용한다. 뿌리 모양은 도라지나 인삼과 비슷하다. 강원도에 자연산 더덕이 많은 것으로 유명하다. 황성더덕이 지리적표시 제22호로 등록되어 있는데 예로부터 산더덕으로 유명한 태기산 중턱의 청정지역에서 재배된다.

뿌리는 식물의 근원으로, 땅의 기운을 제일 먼저 흡수하는 영양의 저장 창고라고 할 수 있다. 뿌리에는 식물에만 있는 특별한 영양성분이나 비타민 등이 다량 함유되어 있는데, “오래 묵은 더덕이 산삼보다 낫다”라고 할 정도로 더덕은 기능성 성분을 많이 함유하고 있다. 특히 인삼의 주요 성분인 사포닌을 많이 포함하고 있으며 기침, 기관지염, 해열, 해독에도 효과가 있다.

독특한 향과 씹싸름한 맛이 인삼과 비슷한 더덕은 생으로도 먹고 구워서도 먹는다. 장아찌를 만들거나 말려서 차를 만드는 등 그 쓰임새도 다양하다. 고급 먹거리인 더덕은 구우면 묘하게 고기와 비슷한 맛이 나서 ‘산에서 나는 고기’라고도 부른다.



## 주요 특징

# 땅의 기운을 흡수하는 영양의 저장 창고



## 잘 고르는 법

- ❶ 뿌리가 희고 굵으며 골게 뽀은 것
- ❷ 표면 주름이 깊지 않고 잔가지가 많은 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
40	32	0.9	0	7.0	1.94	3.3	12	0.30	90
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
0	0.15	0	0.02	0.01	0.5	2	1.9	0.0	0.1

# 덩이줄기채소류 Tubers

## episode

### “신품종와 구품종이 마구 뒤섞인 고구마 대혼란의 시대였다.”

#### 바이어 에피소드

2023년은 대한민국 고구마 시장에 신품종 '호풍미'와 구품종 '안노베니'가 마구 뒤섞인 '고구마 대혼란의 시대'였다. 왜 '대혼란'이라고 칭하는가 하면, 바이어인 나조차도 고구마 품종을 알아볼 수 없을 만큼 품종 구분이 불가능했기 때문이다. 통통하고 짙고 보라색을 띠는 게 누가 보아도 밤고구마처럼 생겼는데 알고 보니 호박고구마인 경우가 많았다. 우리가 원래 아는 호박고구마는 황토색을 띠는 길고 통통한 것들인데 말이다.

“호박고구마라고 표기되어 있는데 왜! 밤! 고구마가! 들어 있죠?” 이마트 매장에는 고객 킴플레인이 빗발쳤다. 바쁜 매장에서 모든 고객에게 이 '대혼란'을 하나하나 설명하는 일은 불가능했다. 그래서 이마트 바이어들에게 '호박고구마 같은(?) 호박고구마를 찾아라!'라는 특명이 내려졌다.

찾고 찾아 알아낸 '호박고구마 같은 호박고구마'의 산지가 강화도였다. 대부분 지역의 고구마 산지는 한 농가 당 50~150만 평 정도를 사용하는데, 강화도는 원체 땅이 좁다 보니 한 농가가 1~4만 평 정도의 작은 면적만을 가지고 있었다. 전국 130개 내외의 이마트 매장에 고구마를 모두 공급하려면, 강화도의 작은 농가가 열일곱 곳이 필요했다. 열일곱 곳의 농가를 모두 설득해 이마트의 공급 시스템을 이해시키는 일은 매우 어려웠지만, 이것 또한 바이어의 역할이라 생각했다. 강화군청과 농가 관계자들을 한데 모아 프레젠테이션을 하는 등 아직 고유 품종을 찾는 고객을 만족시키기 위한 나름의 사명감을 지키기 위해 노력했다. 그러한 고민과 노력 끝에 현재까지도 구품종 '안노베니'를 이마트 매장에서 판매하고 있다. 언젠가는 이 품종도 사라질 수 있겠지만, 새 품종이 당연해지는 그날까지, 이 노력은 끝나지 않을 것이다.

# 고구마

Sweet Potato

고구마는 전분이 발달한 덩이뿌리로 감자와 함께 전통적인 구황작물로 쓰였다. 열매가 아닌 덩이뿌리를 수확하기 때문에 딱히 정해진 수확 철이 없고 언제 심느냐에 따라 수확하는 시기도 달라지기 때문에 그 시기를 조절할 수 있다는 장점이 있다. 병충해에 강해 재배하기 쉽고 농약을 치지 않아도 잘 자란다. 게다가 다른 작물은 잘 자라지 않는 산간지방의 척박한 땅에서도 쉽게 키울 수 있어 세계 각지에서 일어나는 기근 문제 해결에 도움을 주는 고마운 먹거리다. 단위 면적당 수확량이 많고 온실가스 배출량도 적어 환경에도 부담이 적기 때문에 지속가능한 작물로도 평가받는다.

고구마는 품종에 따라 모양이 다양하고 껍질 색도 적자색, 홍색, 황색, 백색 등 다채로우며 종류에 따라 맛과 식감이 다르다. 호박 고구마는 물고구마와 호박을 교배해 만든 품종으로 단맛과 함께 특유의 노란 속살, 촉촉한 식감이 특징이며, 밤고구마는 포근한 식감과 달콤함이 특징이다. 땅끝마을 해남은 고구마 특산지로, 한반도 최남단의 비옥한 황토 지대에서 해풍을 맞고 자라는 해남 고구마는 지리적표시 제42호로 등록되어 있다. 백령도에는 하얀색의 '백고구마'가 자라는데 물고구마보다 더 촉촉하고 달달하다.

고구마는 비타민 A, 비타민 C, 엽산, 칼륨 등이 풍부해 건강에 좋은 식재료로, 항산화 기능이 있는 베타카로틴도 많이 들어 있다. 식이섬유가 풍부해 변비를 예방하고, 포만감이 커서 다이어트에도 효과적이다.

독이 있어 잎과 줄기를 먹을 수 없는 감자와 달리 고구마는 잎과 줄기를 모두 먹을 수 있는 그야말로 버릴 데가 없는 먹거리다. 고구마 줄기인 고구마순은 김치를 담그거나 데쳐서 나물로 먹으며, 고구마잎 역시 절임이나 김치로 먹는다. 고구마는 간단히 굽거나 찌기만 해도 맛있게 먹을 수 있으며, 튀김, 전, 파이 등 쓰임새가 매우 다양하다. 경상남도에서는 고구마를 얇게 썬 뒤 바람에 말려 오래 두고 먹는데 경상도 사투리로 '빠때기'라는 죽을 만들어 먹기도 한다. 빠때기는 말린 고구마에 좁쌀과 팥, 강낭콩 등 잡곡을 섞어 쑨 죽을 말한다.

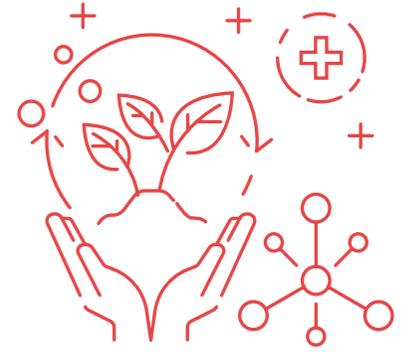
tip.

7월은 고구마를 선택하는 시기  
햇 고구마(은은한 단맛과 포슬함) VS 저장 고구마(단맛과 쫄쫄한 맛)



## 주요 특징

# 잎과 줄기 모두 버릴 데가 없고, 환경에도 부담이 적은 유용한 먹거리



## 잘 고르는 법

- 1 상처가 없고 잔뿌리와 굵은 줄기 모양이 없는 것
- 2 단단한 것

## 제철 쇼핑 제안

- 1 고구마는 곁에 난 상처를 치유하는 큐어링 과정과 12-15°C로 저장 및 후숙 과정을 거친 2-3월이 가장 맛있다.

## 먹는 법

- 1 대표 간식인 맛탕을 만들어 먹기 좋다.
- 2 우유, 김치와 궁합이 좋다.

## 주요 생산지



물고구마



밤고구마



호박고구마



자색고구마

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	108	0.7	0	26.1	6.88	1.9	11	0.32	259
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
5	0.16	2	0.05	0.02	0.6	63	5.0	0.0	0.2

# 연근

Lotus Root

연꽃의 덩이줄기인 연근은 특유의 단맛과 아삭아삭한 식감 덕분에 우리나라는 물론 동아시아 여러 나라에서 사랑받는 식재료다. 연꽃은 대부분 물에서 자라고 씨를 내려 수십 년을 살 수 있다. 연꽃은 연근 외에도 잎, 꽃, 열매(연밥), 뿌리 등 전체를 약용으로도 쓰는데 특히 연밥은 밥에 넣어 먹기도 한다.

조선시대 율곡 선생이 어머니인 신사임당을 여의고 건강이 상했을 때 연근죽으로 건강을 회복하였다는 일화는 연근이 지닌 영양학적 가치를 보여 준다. 연근은 특히 비타민 C가 풍부해 그 양이 레몬의 절반 정도에 달한다. 또한 칼로리가 낮으면서 포만감을 주기 때문에 체중 조절에 도움이 되며, 식이섬유가 풍부해 대장 건강을 유지하는 데에도 좋다. 칼륨도 풍부해 나트륨 배출에 도움을 주어 고혈압을 예방하는 효과가 있다. 연근에서 나오는 끈끈한 점액질은 '뮤신'이라는 성분으로 소화를 촉진하고 위벽을 보호하는 효과가 있다.

연근을 조리할 때는 껍질을 벗긴 후 소금이나 식초를 넣은 물에 잠깐 담가두면 떼은맛을 제거할 수 있다. 연근은 조림, 볶음, 튀김, 찜, 전, 죽, 샐러드, 피클 등 다양한 요리에 쓰인다. 겨울이 제철인 연근은 봄이 오기 전 꼭 챙겨 먹어야 할 건강 먹거리다.



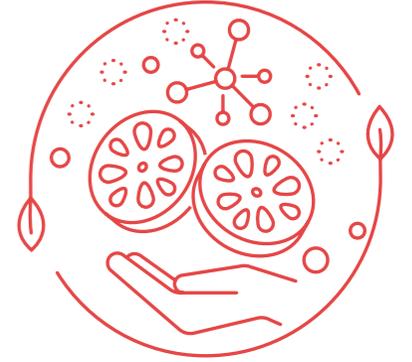
tip.

연근의 끝물인 4월은 곰팡이, 짓무름이 가장 많은 시기이므로 피해야 한다.



## 주요 특징

# 특유의 단맛과 아삭한 식감의 개성 만점 식재료



## 잘 고르는 법

- 1 양쪽 마디가 있어야 하며, 마디가 보일 경우 구멍에 갈변 현상이 없는 것
- 2 구멍의 크기가 균일한 것

## 요리 법

- 1 연근튀김, 연근부침, 연근유자절임, 연근밥을 만들어 먹으면 좋다.

## 제철 쇼핑 제안

- 1 7월은 햃 연근 시기로 연하고 부드럽고 식감이 좋은 시기

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
40	30	0.7	0	6.9	0.72	1.3	11	0.32	191
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
8	0.10	0	0.03	0.05	0.2	3	11.3	0.0	0.1

# 토란

Taro

‘땅(土)에서 자라는 알(卵)’이란 뜻을 지닌 토란은 열대지방에서 재배하는 타로의 한국 품종으로 땅속에서 자라는 알줄기다. 알줄기란 동그란 모양으로 자란 땅속줄기를 말하는데 토란은 쫄깃하고 부드러운 식감이 매력적이다. 가을 제철 먹거리로 토란탕은 추석 차례상에 오르기도 한다. 토양을 가리지 않으며 병충해에 강해 어디서나 쉽게 자라고 저장성이 좋아 오래 두고 먹을 수 있다. 습한 박토에서도 잘 자라기 때문에 흉년 시 대체 작물로도 활용도가 높다. 토란은 알줄기 외에 줄기(토란대)와 잎까지 모두 먹을 수 있는데 나물로 말려 일 년 내내 두고 먹을 수 있다. 곡성토란이 지리적표시제 제108호에 등록되어 있다.

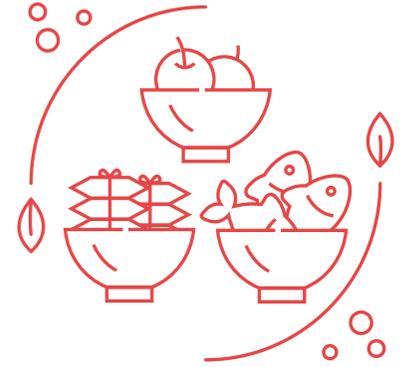
토란에는 특히 칼륨이 많이 들어 있어 몸속의 불필요한 나트륨의 배출을 도와 고혈압 예방에 도움이 된다. 또한, 식이섬유가 풍부해 배변 활동을 도와 변비를 예방하는 데 효과적이다. 토란의 미끈거리는 것은 ‘뮤신’으로 위와 장의 점막을 보호하는 역할을 한다.

토란은 주로 국이나 탕을 끓여 먹거나 굽거나 찌서도 먹고, 영양밥, 죽, 탕, 찜, 조림, 튀김 등 감자와 비슷하게 조리해 먹을 수 있다. 말려서 토란차로도 마신다. 토란이나 토란대는 맨손으로 다듬으면 피부가 심하게 가려워지므로 조심해야 하며, 약간의 독성이 있어 반드시 익혀 먹어야 한다.



## 주요 특징

# 추석 차례상의 대표 먹거리



## 잘 고르는 법

- 1 모양과 크기가 균일하고 표면이 깨끗하고 균열이 없는 것
- 2 들었을 때 묵직한 것

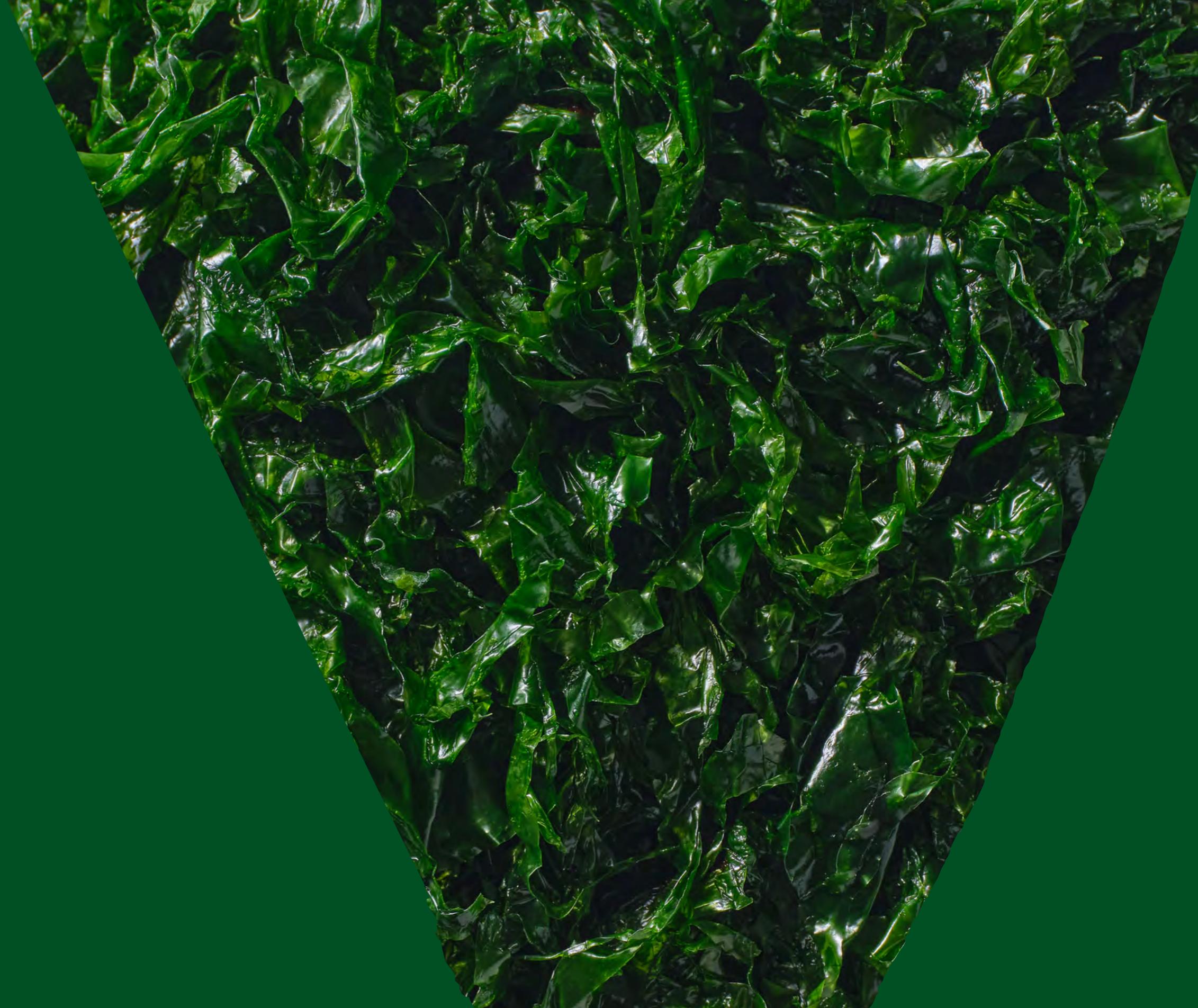
## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
40	28	0.8	0	6.3	0.00	1.1	4	0.24	208
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
1	0.13	0	0.03	0.01	0.4	15	0.5	0.0	0.2

# 해조류 Seaweed



# 파래

Sea Lettuce

녹조류의 일종으로 향기가 많고 맛이 독특한 파래는 민물이 들어오는 바다의 조용한 웅덩이 바위에 붙어 자란다. 종류에 따라 생육 시기가 다르지만 보통 가을에서 봄 사이에 무성하게 자란다. 11월에서 3월이 제철이다. 생명력과 적응력이 아주 강해 우리나라뿐 아니라 열대지역에서 극지대까지 자라지 않는 곳이 없다.

파래와 같은 해조류는 해양 환경에서 중요한 역할을 한다. 자연적으로 자라는 해조류는 수중 환경을 정화하는 데 도움을 주며, 온실가스 배출량이 적고 이산화탄소를 흡수하는 효과가 뛰어나 기후변화와 같은 환경문제를 완화하기 때문에 관심을 받고 있다.

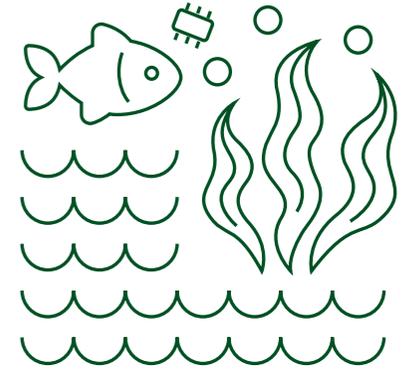
파래에는 가시파래, 갈파래, 구멍갈파래, 모란갈파래, 납작파래, 앞파래 등이 있다. 맛이 없어 사료용으로 쓰는 갈파래를 제외하고 모두 먹을 수 있다. 매생이도 파래의 일종이며, 가시파래는 감태로도 알려져 있다.

해조류는 영양학적으로도 훌륭한 먹거리인데, 파래는 비타민 A, 비타민 C 함량이 높고, 칼슘, 칼륨, 철분, 요오드 등 무기질도 함유하고 있다. 조리법도 다양해 무침, 전, 죽 등을 해 먹고 바닷마을에서는 김치를 담가 먹기도 한다. 파래를 말린 건파래는 오래 보관하고 먹을 수 있어 쓰임새가 많다.



## 주요 특징

# 신선한 바다의 풍미를 담은 영양 먹거리



## 잘 고르는 법

- 1 선명한 녹색을 띠고 광택이 있으며 특유의 향이 나는 것
- 2 이물질이 없고 마르지 않은 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	11	1.3	0	2.1	0.03	2.5	70	0.49	511
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
85	0.21	55	0.05	0.13	1.1	20	10.5	0.0	0.1

# 톳

Hijiki

모자반과에 속하는 갈조류로, 자라는 모양이 마치 사슴 꼬리 같다고 해서 '녹미채(鹿尾菜)'라고도 부른다. 주로 우리나라를 비롯한 일본, 중국 등 동북아시아 해안 지역의 암초 위에 자생하며, 이들 나라에서 먹거리로 이용한다. 톳은 고대부터 먹어 온 오랜 먹거리로 제주도에서는 기근이 들면 구황 식재료로도 쓰여 곡식에 섞어서 톳밥을 지어 먹기도 했다. 톳은 가을부터 새싹이 돋고 이른 봄부터 급격히 성장하는데 3-5월이 제철이다. 다른 해조류와 마찬가지로 남해 청정 바다에서 잘 자란다.

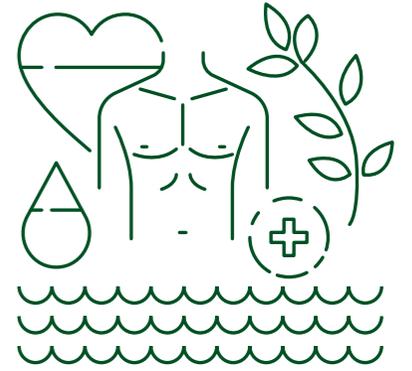
톳은 칼슘, 철분, 요오드 등이 풍부하면서 칼로리는 낮아 '바다의 불로초'라는 별명을 가지고 있다. 철이 미역보다 월등히 많고 시금치보다도 많아 빈혈 예방에 효과적이기 때문에 성장기 어린이와 여성에게 특히 이롭다.

생톳에는 독성이 있어 생으로 먹지 말고 끓는 물에 데쳐 먹어야 한다. 톳밥, 톳전, 톳무침, 톳나물 등으로 조리해 먹을 수 있는데 오독오독한 식감과 향긋한 바다 내음이 매력적이다. 말린 톳은 오래 두고 먹을 수 있다.



## 주요 특징

# 빈혈 예방에 효과적인 '바다의 불로초'



## 잘 고르는 법

- 1 광택이 있고 굵기가 일정한 것
- 2 윤기가 있으며 속이 짙고 탱글탱글 한 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
70	11	1.3	0	3.5	-	0.0	110	2.73	-
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (µg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (µg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (µg)	비타민 E (mg α-TE)
-	-	22	0.01	0.05	-	-	2.8	-	-

# 미역

Sea Mustard



미역은 바다에서 자라는 슈퍼푸드다. 우리나라에서는 생일날 또는 출산 후 당연스레 미역국을 먹는데 이는 우리나라만의 독특한 식문화다. 우리에게도 귀중한 식재료지만, 서양에서는 잡초처럼 취급하기도 한다.

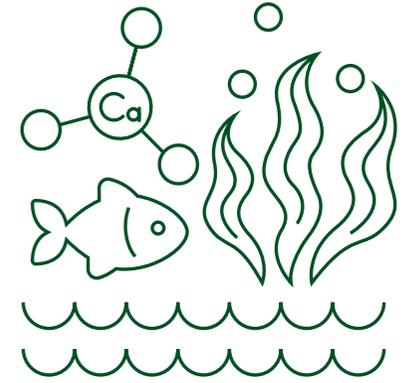
바다에서 자라는 미역은 땅에서 재배되는 작물에 비해 토지 오염과 온실가스를 줄이는 데 기여할 수 있다. 완도미역(제3호), 기장미역(제5호), 고흥미역(제14호)이 지리적표시제에 등록되어 있다. 미역은 남방산미역, 북방산미역, 돌미역 등이 있는데 남방산미역은 우리에게 완도미역으로 익숙하며 담백하고 깔끔한 맛을 자랑한다. 북방산미역으로는 기장미역이 있는데 짭짤한 것이 특징이며, 돌에 붙어 자라는 돌미역은 양식 미역과 비교할 수 없을 만큼 구수한 맛이 난다.

미역은 무엇보다 무기질이 풍부하다. 미역에는 칼슘이 풍부할 뿐 아니라 흡수율이 높아서 산모에게 더없이 좋다. 출산할 때 출혈로 빠져나간 철분과 아기에겐 빼앗긴 칼슘을 미역이 모두 보충해 주면서 몸이 빠르게 회복하도록 돕기 때문에 출산 후 산모에게 미역국을 끓여 먹이던 우리 조상의 지혜를 엿볼 수 있다. 미역은 다이어트할 때 부족하기 쉬운 무기질을 보충해 주며 다이어트 식품으로도 훌륭하다.

미역은 건미역으로 많이 먹지만, 물미역, 소금에 절인 미역줄기 등 다양한 형태로 활용한다. 국이나 냉국 혹은 무침, 볶음, 찜 등 쓰임새가 많다.

## 주요 특징

# 무기질과 칼슘이 풍부한 바다에서 자라는 슈퍼푸드



## 잘 고르는 법

- ① 흑갈색을 띠며 심이 가는 것
- ② 바삭거리며 부서질 정도로 건조가 잘 된 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
10	15	2.0	0	4.4	0.00	3.6	111	0.61	43
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
754	0.30	52	0.00	0.01	0.4	28	0.0	0.0	0.1



# 감

Persimmon



감은 우리나라 과일의 대표주자 중 하나로 감나무는 도시 한복판의 주택가에서도 흔히 볼 수 있다. 감은 종류가 매우 다양한데 크게 단감과 짙은 감으로 구분된다. '단감'은 그대로 먹을 수 있지만, '짙은 감'은 홍시나 연시, 꽃감으로 만들어 먹는다. 인위적으로 익혀 홍시처럼 부드럽게 만든 것을 연시라고 한다. 모양도 차이가 있어, 길쭉하면서 물방울을 뒤집어 놓은 것처럼 생긴 감을 '대봉'이라고 한다.

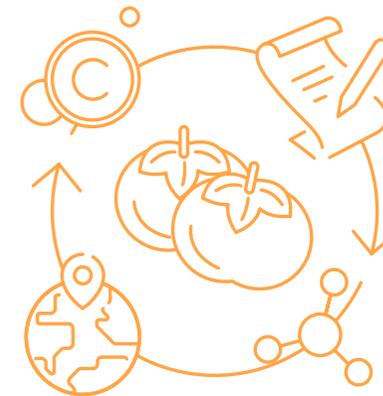
생과로 먹기에 좋은 단감에는 부유, 차량 등이 있는데 부유가 대표적인 품종으로 맛이 좋아 가장 많이 재배된다. 부유단감은 동글동글하고 굴곡이 거의 없으며 과즙이 많고 달콤하다. 진영단감이라고도 알려져 있다. 차량단감은 모양이 각지고 골이 깊어 파여 있으며 넓적하게 생겼다. 부유단감보다 과즙은 적지만 당도가 높고 과육이 단단해 아삭하다. 그 밖에 태추단감은 배처럼 아삭아삭하고 과즙이 많아 '배단감'이라고도 불린다. 당도가 높으며 껍질이 얇고 짙은맛이 없어 껍질째 먹을 수 있다.

전국에는 유명한 감들이 즐비한데, 산청꽃감(제3호), 상주꽃감(제12호), 영암대봉감(제17호), 영동꽃감(제24호), 청도반시(제28호), 함양꽃감(제39호), 진영단감(제88호)이 지리적표시제에 등록되어 있다. 그 밖에도 청도군의 특산품인 반시는 씨앗이 없는 것이 특징으로 적절하게 말려 감말랭이를 만들며, 청도감말랭이(제62호) 역시 지리적표시제에 이름을 올렸다. 우리나라 최대 꽃감 생산지인 상주에서 나는 상주꽃감은 상주 고유 품종인 상주동시감으로 만드는데 당도가 높고 과육이 부드럽다.

감은 비타민 C가 풍부하고 식이섬유가 다량 함유되어 있다. 고유의 단맛과 향을 지닌 감은 감장아찌, 감식초로 재탄생하기도 한다. 감을 딸 때 '까치밥'이라고 부르며 나무에 열린 감을 다 따지 않고 꼭대기에 몇 개 남겨 두는 풍습에서 조상의 넉넉한 마음이 엿보인다.

## 주요 특징

# 비타민 C와 식이섬유가 풍부한 우리나라 대표 과일



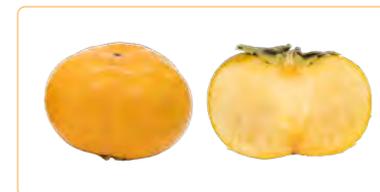
## 잘 고르는 법

- 1 꺾기가 깨끗하고 둥근 사각형 모양인 것
- 2 단단하고 윤기가 돌며 과분이 있는 것

## 주요 생산지



부유단감



차량단감

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
100	51	0.4	0	13.7	10.52	6.4	6	0.15	132
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
0	0.00	7	0.06	0.05	0.4	26	14.0	0.0	0.1

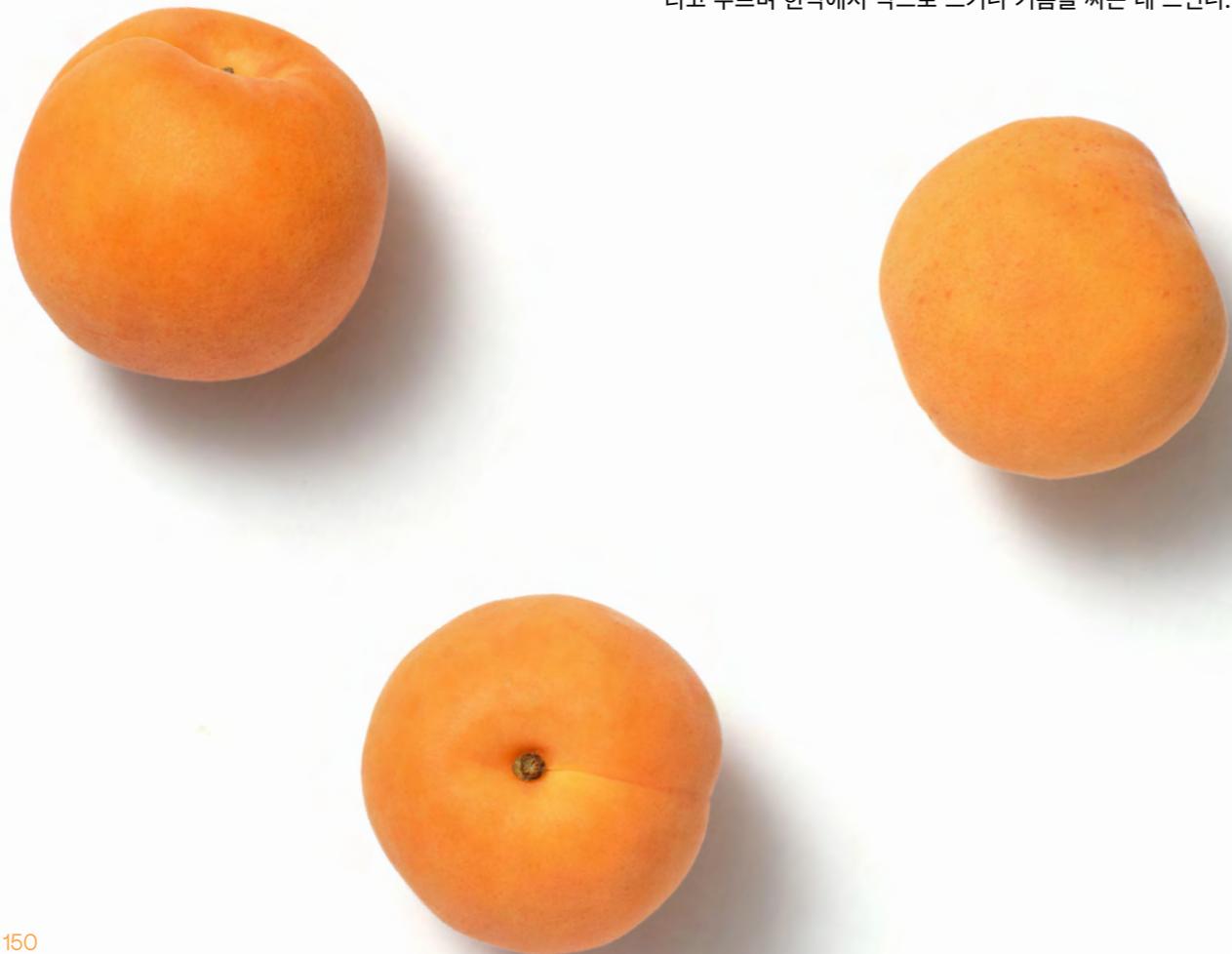
# 살구

Apricot

여름이면 주황색으로 익어가는 살구는 맛과 향이 부드럽고 새콤달콤해 더운 여름철에 즐기기에 최적의 과일 중 하나다. 주로 경상북도나 대구 등에서 재배되는데 하코트, 초하, 난주대행과 같은 다양한 품종이 있다. 하코트는 단맛과 향기가 풍부해 품질이 가장 우수하고, 동그란 모양의 초하는 신맛이 적다. 한편, 플럼코트는 자두와 살구를 교잡한 새로운 품종으로 살구의 달콤함과 자두의 향기로움을 동시에 즐길 수 있다.

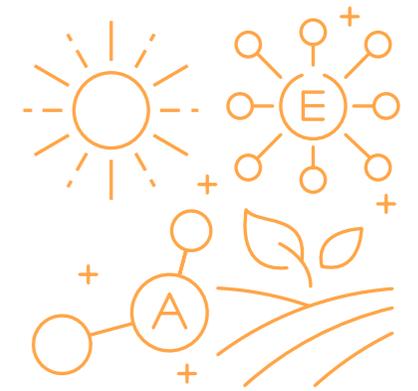
살구는 특히 비타민 A가 풍부한 과일로 피부 건강과 면역력 강화에 좋다. 과일로는 독특하게 비타민 E가 풍부한 것도 특징이다. 비타민 E는 면역계 질환이나 신경계 질환의 위험을 낮추고, 세포 건강을 유지하는 역할을 한다.

색깔이 예쁘고 새콤달콤한 맛이 매력적인 살구는 생으로 즐기는 것 외에도 잼이나 젤리, 통조림, 파이 등 다양한 디저트나 샐러드에 활용된다. 말린 살구는 오래 보관할 수 있어 겨울철에도 영양분을 공급하는 고마운 식재료다. 살구씨는 '행인(杏仁)'이라고 부르며 한약에서 약으로 쓰거나 기름을 짜는 데 쓰인다.



## 주요 특징

# 비타민 A와 E가 풍부한 새콤달콤 여름 과일



## 잘 고르는 법

- ① 노르스름한 색이 고르게 퍼져 있고 단단한 것
- ② 양손으로 쫓았을 때 쉽게 벌어져 씨가 빠지면 잘 익은 것

## 주요 생산지



## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
100	37	1.0	0	7.1	7.39	1.6	9	0.30	200
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
1	0.10	120	0.02	0.02	0.2	2	3.0	0.0	1.8

# 포도

Grape



포도는 보라색을 대표하는 과일로 여겨지나 품종에 따라 보라색, 녹색, 적색 등 색상이 다양하다. 수천 종의 포도가 있으며, 우리나라에서 재배하는 주 품종은 캠벨얼리다. 이 외에도 거봉, 델라웨어, 머루, 청포도, 샤인머스켓 등이 재배된다. 포도의 주 산지는 경상북도다. 영천포도(제53호), 영동포도(제60호), 김천포도(제62호)가 지리적표시제에 등록되어 있다.

포도에는 포도의 단맛을 내는 포도당과 과당이 많이 들어 있어 피로 해소에 도움이 된다. 포도당은 몸속에 쉽게 흡수되기 때문에 피곤할 때 포도 한 송이를 먹으면 피로를 빨리 회복하는 데 큰 도움을 준다. 다양한 비타민과 무기질, 항산화 효과가 있는 다양한 색소 성분도 들어 있어 포도야말로 기력 회복에 좋은 여름 보약 같은 과일이다.

포도는 과즙이 풍부해 주로 생과일로 먹지만 말려서 건포도를 만들기도 한다. 포도로 술을 담그기도 하지만, 우리나라에서는 예전부터 머루로 술을 담갔다. 잼이나 젤리, 주스 등으로 가공하기도 하며 포도씨에서는 포도씨유를 얻는다. 포도는 윗부분부터 맛이 들어 점차 아래쪽으로 익어가기 때문에 포도송이의 위쪽이 가장 단맛이 강하다.

## 주요 특징

# 피로 회복에 도움을 주는 보약과 같은 여름 과일



## 잘 고르는 법

- ① 줄기가 싱싱하고 알이 단단한 것
- ② 과분이 있고 알이 뽕뽕하지 않은 것

## 주요 생산지



캠벨얼리



거봉



샤인머스켓



델라웨어

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
100	57	0.5	0	15.1	11.90	1.4	3	0.11	180
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
1	0.10	2	0.11	0.03	0.4	14	2.4	0.0	0.1

# 특별 선정 식재료 1 Special Food 1



# 쌀

Rice

쌀은 밀, 옥수수와 함께 신이 선물한 3대 곡물로 불린다. 특히 아시아 지역의 주식으로, 식문화의 중심에 있는 식재료다. 생산량으로 보나 소비 빈도로 보나 그 순위가 단연 높기에 농업생물다양성 증진을 주요 목적으로 선정한 50개 식재료에는 이름을 올리지 못했다. 하지만 우리나라 국민의 지속가능한 식생활을 위해서 쌀의 소비를 늘리기 위한 노력이 필요한 시점이고, 특히 보다 다양한 품종의 쌀 섭취를 권장할 필요가 있다는 점에서 쌀을 K-Future Foods 52에 포함했다.

벼 열매의 알갱이인 쌀은 크게 모양이 길쭉하고 잘 흩어지는 인디카와 상대적으로 짧고 둥글며 찰진 자포니카로 나뉜다. 우리나라에서 안남미라고도 불리는 인디카는 전 세계 쌀 생산량의 90%를 차지하며 대부분 국가의 쌀 요리에 활용되는 품종이다. 하지만 우리나라에서는 찰기가 있고 쫄득한 식감의 자포니카가 주로 생산, 소비된다. 쌀은 그 찰기를 결정하는 아밀로펙틴의 함량에 따라 크게 멥쌀과 찰쌀로, 도정의 정도에 따라서는 백미, 7분도미, 5분도미, 3분도미, 현미 등으로 분류된다. 예전에는 백미를 선호하는 사람이 많았지만, 최근에는 식이섬유와 비타민이 더 많이 남아 있는 현미의 영양학적 가치가 높이 평가되어 그 인기가 높아지고 있다.

우리나라에는 350개 이상의 벼 품종이 국가 품종 목록에 등재되어 있다. 외래 품종보다는 국산 품종의 쌀 재배가 꾸준히 증가해 최근에는 전국 재배면적의 약 95% 이상에서 국산 품종을 재배한다고 알려져 있다. 품종별 재배면적 비율로 보았을 때, 그 비율이 가장 높은 품종은 전라남도 대표 품종인 새청무와 충청도 대표 품종인 삼광이다. 이 외에 경기도의 참드림, 전라북도의 신동진, 경상남도 영호진미, 강원도 오대, 경상북도 일품과 같은 다양한 맛과 질감의 쌀이 도별 대표 품종으로 사랑받고 있다[그림 10]. 이천쌀(제12호), 철원쌀(제13호), 여주쌀(제32호), 김포쌀(제79호), 군산쌀(제97호), 안성쌀(제98호)은 지리적표시제에 등록되어 있다. 최근에는 다양한 색과 기능을 가진 쌀도 증가하는 추세다.

## 주요 특징

# 한국인의 밥상에서 빼놓을 수 없는 대표 먹거리



## 잘 고르는 법

- 1 혼합미보다 단일 품종인 것
- 2 도정일자가 최근인 것

## 주요 생산지



자포니카



인디카



백미



현미

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
90	329	6.1	1	70.9	0.45	1.7	6	0.22	79
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
2	1.67	0	0.09	0.03	2.1	14	0.0	0.0	0.4

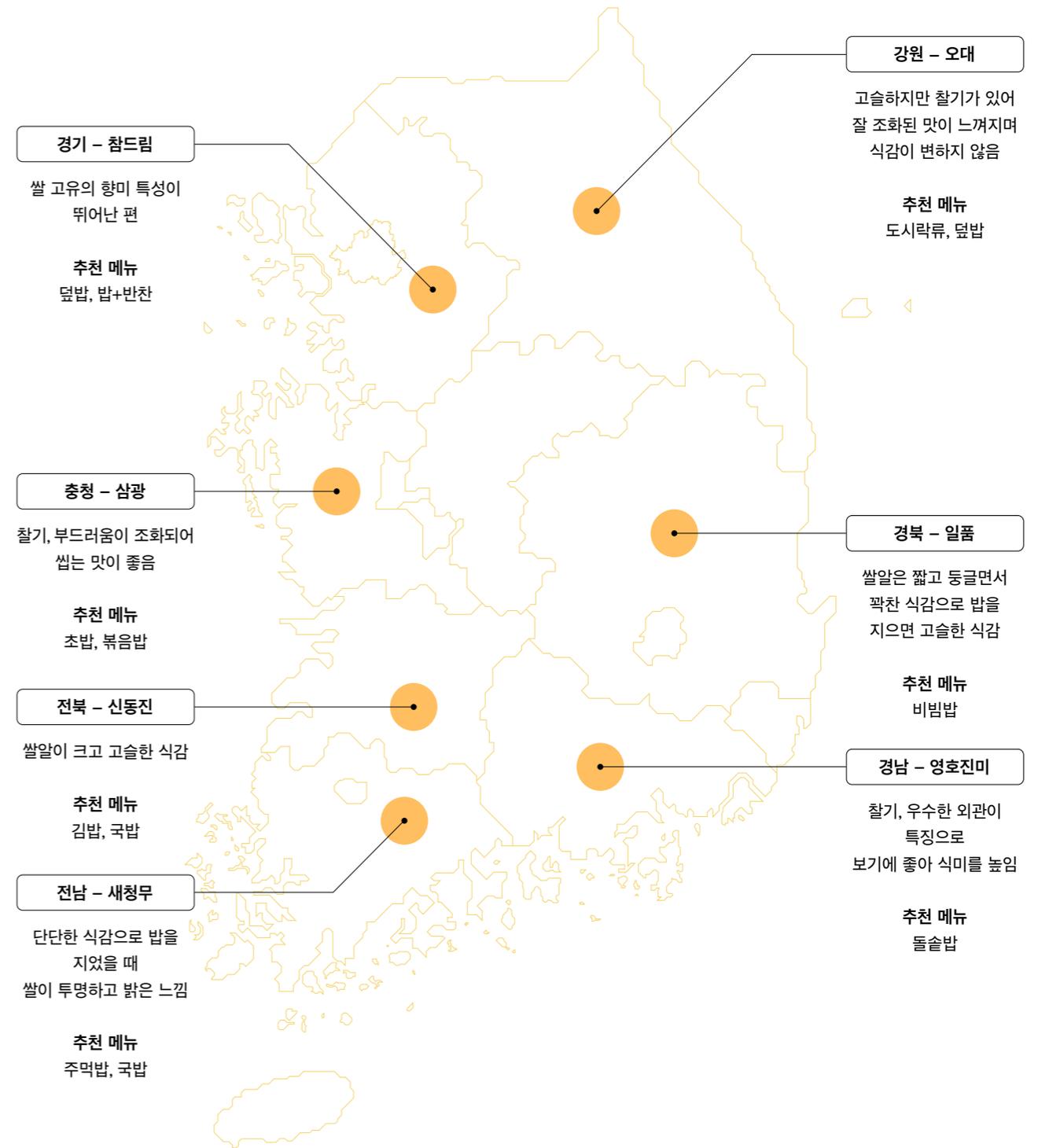
“밥을 주식으로 다양한 채소를 반찬으로 곁들여 먹는 우리나라 전통의 식생활은 전 세계가 관심을 갖고 있는 지속가능한 식생활의 표본이 될 수 있다.”

쌀은 한국인의 밥상에서 빼놓을 수 없는 주요 에너지원이다. 건강 증진 및 만성 질환 예방을 위해서는 탄수화물로 필요 에너지의 55-65% 수준을 섭취하는 것이 권장되는데 한국인에게 쌀은 이러한 탄수화물의 주요 공급원이다. 놀랍게도 우리나라 국민의 주요 단백질 공급원 또한 쌀이다. 밥 한 공기(약 200g)로부터 약 6g의 단백질을 섭취할 수 있으므로 하루 세 끼 밥을 한 공기씩 먹는다면 20g에 가까운 단백질을 섭취할 수 있다. 성인의 하루 필요 단백질량은 몸무게에서 kg 대신 숫자에 g을 붙인 값으로 대략 계산할 수 있다. 따라서 60kg 성인이 하루에 필요한 단백질은 약 60g이니 하루 세끼 밥을 한 공기씩 먹는다면 하루 필요한 단백질의 1/3을 밥을 통해 섭취할 수 있다고 계산할 수 있다.

우리나라 국민의 식습관 변화로 육류 소비량은 증가하고 있으나 쌀 소비량은 계속 감소하고 있다. 결국 2022년에 처음으로 1인당 육류 섭취량이 쌀 소비량을 앞질렀고 이후 두 소비량의 격차는 더 커지고 있다. 동물성 식재료의 소비를 줄이고 식물성 식재료의 소비를 늘려야 하는 지속가능한 식생활의 방향과는 완전히 반대로 한국인의 밥상이 변하고 있는 것이다.

밥을 주식으로 다양한 채소를 반찬으로 곁들여 먹는 우리나라 전통의 식생활은 전 세계가 관심을 갖고 있는 지속가능한 식생활의 표본이 될 수 있다. 쌀을 중심으로 한 우리 밥상에 대한 관심이 필요한 시기다.

[그림 10] 전국 도별 대표 쌀 품종



\* 출처: 농수축산신문(2022.12.02). [쌀사랑 미소 365] 전국 8도 대표 우리 쌀 품종이 뜬다

# 특별 선정 식재료 2 Special Food 2



# 사과

Apple



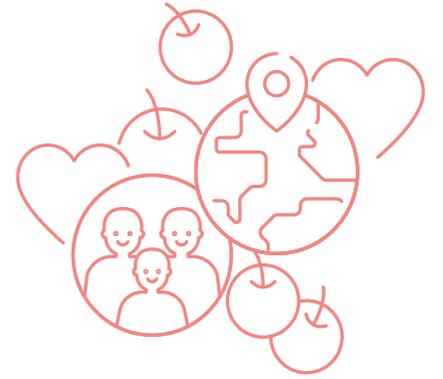
사과는 우리나라 국민이 가장 좋아하고, 가장 많이 먹는 과일이다. 명절에 선물로 주고받는 대표적인 과일이자 차례상이나 제사상에도 빠지지 않는 과일이다. 그래서 K-Future Foods 52 선정 과정 초기에 후보군에서 제외되었다. 꺾, 수박과 함께 우리나라에서 가장 많이 생산되는 과일로 집계되어 농업생물다양성 기준을 만족하지 못했기 때문이다. 하지만 다양한 사과의 종류와 맛을 한국인이 즐길 수 있기를 바라는 연구진의 공통된 의견으로 사과를 K-Future Foods 52에 포함하기로 했다.

우리나라에서 재배되는 사과의 주요 품종은 후지, 쓰가루, 홍로, 감홍, 양광을 포함하는 다섯 가지다. 이 다섯 가지 품종이 우리나라에서 재배되는 사과의 90%를 차지한다. 이 외에도 서광, 선홍, 루비에스, 홍소, 홍금, 황옥, 홍안 등 다양한 품종의 사과가 있다.

부사로도 불리는 후지는 저장성이 우수해 일 년 내내 시장에서 쉽게 찾을 수 있다. 산도가 적고 당도가 높아 새콤달콤하고 아삭아삭한 식감이 특징이다. 쓰가루는 일본의 사과를 국내에서 교배해 육성한 품종으로 저장성이 매우 뛰어나 오래 두고 먹기에 좋다. 아오리로 불리기도 하는 이 사과는 초록색으로 보이지만 다 익으면 빨간색이 된다. 쓰가루는 과육이 단단하고 신맛과 단맛이 잘 어우러져 있다. 홍로는 추석에 차례상에 오르고 선물용으로 판매되는데 사과 중에서도 알이 굵고, 빨간색이 선명하다. 단맛이 적절하게 느껴지면서도 과육이 아삭한 독특한 매력을 지니고 있다. 감홍은 미국의 사과를 국내에서 교배 육성한 품종으로 1년 중 늦가을 한 달만 판매되어서 사과계의 명품으로 불린다. 양광은 일본의 사과를 국내에서 교배 육성한 품종으로 단맛과 새콤한 맛이 강하다.

## 주요 특징

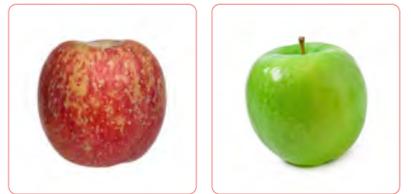
# 우리나라 국민이 가장 좋아하는 과일



## 잘 고르는 법

- 1 전체가 빨갛고 하얀 반점이 많은 것
- 2 단단하고 묵직하며, 크지도 작지도 않은 중간 크기의 것

## 주요 생산지



후지

쓰가루(아오리)



홍로

양광

## 영양성분 함량(서빙 당)

서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
100	57	0.2	0	14.0	10.62	2.0	3	0.11	111
나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mg α-TE)
0	0.15	1	0.02	0.02	0.4	2	1.3	0.0	0.0

## “매일 사과 한 개를 먹으면 의사가 필요 없다”

서양에서는 “매일 사과 한 개를 먹으면 의사가 필요 없다”는 속담이 있을 만큼 사과는 비타민, 무기질, 식이섬유 등의 영양소가 풍부하다. 특히, 사과에는 식이섬유 중에서도 장의 활동을 도와 변비를 예방하는 불용성 식이섬유가 풍부하다.

우리나라에서는 2023년 기준으로 대구·경북 지역이 전국 사과 재배면적의 절반 이상을 차지한다. 그러나 기후변화로 인해 한반도의 온도가 상승함에 따라 서늘한 기온에서 잘 자라는 사과의 특성상 그 지배 지역이 점점 북상할 것으로 보인다. 현재 기후변화 시나리오에 의하면 2100년에는 강원도 일부에서만 재배될 것으로 예측된다. 최근 급등한 사과 가격이 뉴스에서 연일 화제가 되고 있는데 이 또한 지구온난화에 따른 사과 경작지의 축소와 수확량의 감소가 초래한 결과다. 충주사과(제23호), 밀양얼음골사과(제24호), 무주사과(제56호), 예산사과(제66호), 청송사과(제113호)는 지리적표시제에 등록되어 있다.

사과는 품종에 따라 수확시기가 7월부터 11월까지 넓게 분포한다[그림 11]. 저장이 잘 된 사과를 일 년 내내 먹을 수 있지만, 제철 사과를 철에 맞춰 즐기기를 바란다. 8월부터 수확되는 선홍과 쓰가루를 시작으로, 9-10월에는 홍로와 감홍을 즐겨보자. 그리고 깊어가는 가을에는 시장에 나올 후지를 권한다.

[그림 11] 사과의 품종별 수확기

월별 품종/순별	7월	8월			9월			10월			11월													
	상	상	중	하	상	중	하	상	중	하	상													
썸머프린스	상																							
썸머드림		상																						
썸머킹			상																					
서광				상																				
선홍					상																			
산사						상																		
갈라							상																	
쓰가루								상																
루비에스									상															
그린볼										상														
홍로											상													
아리수												상												
홍소													상											
피크닉														상										
후지조숙계(고을, 히로사키 등)															상									
홍금																상								
황옥																	상							
홍안																		상						
양광																			상					
홍옥																				상				
감홍																					상			
골든 딜리셔스																						상		
화홍																							상	
후지																								상

\* 출처: 농촌진흥청(2018). 사과 재배 - 농업기술길잡이5(개정7판)

# K-Future Foods 52's Recipe

“식재료들이 작은 씨앗으로부터 시작해  
생산되고, 유통, 소비되어 우리 식탁에 오르기까지  
모든 과정을 생각해 볼 수 있는 기회였습니다.”



명현지  
요리연구가, 아선재 대표

명현지 셰프가 제안하는  
K-Future Foods 52 레시피



샐러드

두유와 병아리콩을 베이스로 레몬주스, 씨겨자, 소금을 넣어 맛을 낸 드레싱과 K-Future Foods 식재료를 활용한 샐러드는 취향별로 다양하게 즐길 수 있어요.



콩고기잡채

대두와 채소, 호두 등을 넣고 간장 베이스로 양념해 숙성시킨 후 구워낸 콩고기 그리고 다양한 K-Future Foods와 함께 곁들이는 전통식 잡채입니다.



근대쌈밥

된장으로 맛을 낸 무청과 버섯 등 다양한 속재료와 고소한 강낭콩 쌀밥으로 조화를 이룬 근대쌈밥. 무청은 표고버섯과 다시마 우린 물에 된장을 넣고 푹 삶은 후 건져 들깨기름에 살짝 고소하게 볶아내면 더욱 맛있어요.



유부주머니

수수 쌀밥에 옥수수과 단무지를 섞어 식감을 더해주고, 맛있게 양념한 비건 맛살과 오이를 올려 색다른 맛을 더해 주는 유부주머니! 간장 베이스 소스와 한천가루를 섞어 만든 간장 펄도 올려보았답니다.



귀리 컵케이크

귀리를 직접 갈아 만든 가루를 활용한 컵케이크, 그리고 순두부로 만든 색다른 비건식 프로스팅에 살구로 만든 콤포트를 곁들여 완성했습니다.



재료

치커리, 토마토, 대두, 병아리콩



재료

대두, 파프리카, 시금치, 큰느타리버섯, 호두, 고구마



재료

근대, 무청, 풋마늘, 표고버섯, 쌀, 강낭콩, 대두



재료

대두, 들깨잎, 쌀, 옥수수, 수수, 단무지, 비건 맛살, 오이



재료

귀리, 대두, 살구, 밀가루, 메이플 시럽, 포도씨유, 애플 사이드 식초, 레몬즙, 슈가파우더, 설탕

Chapter 3.

# 나아갈 길

“K-Future Foods 52 프로젝트를 통해  
52개 식재료와 더불어 ‘지속가능한 식생활’의  
중요성에 대해 보다 강조하고 널리 알리고자 했다.”

#### 지속가능한 식생활의 중요성 강조

K-Future Foods 52 프로젝트를 통해 52개 식재료와 더불어 ‘지속가능한 식생활’의 중요성에 대해 보다 강조하고 널리 알리고자 했다. 생물다양성 측면에서 다양한 식량 생산과 소비의 필요성, 그리고 영양 측면에서 다양한 먹거리 섭취의 긍정적인 측면을 알리고자 했다. 이를 위해 이번에 선정된 52개 식재료를 바탕으로 지속가능한 식생활을 홍보·장려하고, 식품 제조, 유통 업체 등 다양한 주체와 협력해 지속가능한 식생활을 알리려는 노력이 필요하다. 선정된 식재료 중 그 세부 품종이 다양한 경우에는 되도록 다양한 품종이 소비될 수 있도록 노력해야 한다. 본 연구에서 K-Future Foods 52 선정의 최종 단계에서 추가된 쌀과 사과가 경우가 더욱 그러하다. 많이 소비되는 식재료일수록 다양한 품종이 생산, 소비되어야 생물다양성을 보전할 수 있고, 이로써 식량 시스템의 지속가능성을 높이고 궁극적으로 생물다양성과 식품 안정성(food security) 확보에도 기여할 수 있을 것이다.

“현재의 생산, 소비 현황보다는 미래를 위한 소비의 방향을 고려하는 것이 본 연구 본연의 취지이기 때문이다.”

#### 미래를 위한 생산과 소비의 방향 제안

선정된 52개 식재료 중 아직 시장에 활발히 유통되지 않는 식재료도 있다. 연구 과정에서 현재 시장에서의 생산량이나 소비량이 너무 적은 품목(예, 고춧잎)을 제외하자는 의견도 있었다. 그러나 연구진은 다른 선정 기준을 모두 충족해 최종 후보로 오른 식재료의 경우, 이러한 이유로 제외하지는 않기로 했다. 현재의 생산, 소비 현황보다는 미래를 위한 소비의 방향을 고려하는 것이 본 연구 본연의 취지이기 때문이다. 따라서 본 연구 결과 선정된 식재료 중 현재 국내에서의 생산이 저조한 식재료의 경우는 홍보와 소비 촉진은 물론, 생산과 유통의 증가를 위한 노력이 함께 이루어져야 할 것이다. 이를 위해서는 정부나 지자체 또는 관련 공공기관 차원의 정책적 노력도 요구된다. 더불어 본 연구에서 선정한 52개 식재료는 2024년 5월 시점에서 선정한 식재료다. 따라서 향후 이러한 선정 작업을 다시 진행할 경우, 같은 기준을 적용하더라도 그 결과는 달라질 수 있다. 예를 들어, 식문화는 여러 가지 요인에 의해 변화하므로, 현시점에서 우리나라 국민의 식문화적 관점에서 제외된 식재료가 향후에는 선정될 가능성이 있다. 또한 가격 측면에서 현재 포함된 식재료가 시장 상황의 변동에 따라 이후에는 제외될 가능성도 있고 그 반대의 경우도 있을 것이다.

“친환경 식재료를 선택할 수 있도록  
교육하고 환경을 조성하는 것  
또한 매우 중요하다.”

친환경 식재료 선택의 기회와  
환경 조성 중요

지속가능한 식생활을 위한 실천 방법의 하나로 친환경 식재료, 즉 유기농 식재료나 무농약 식재료의 소비도 권장되고 있다. 다만 가격 경제성, 상품의 다양성 및 접근성 등을 고려해, 본 연구에서 52개 식재료의 선정과 기술 과정에서 해당 식재료의 친환경 농산물 여부를 고려하거나 강조하지는 않았다. 그럼에도 본 연구진은 지속가능한 식량 시스템으로의 전환을 위해 소비자가 동물성 식재료의 소비를 줄이고 식물성 식재료의 소비를 늘릴 수 있도록 교육하는 것만큼, '친환경 식재료를 선택할 수 있는 환경을 조성하는 것' 또한 매우 중요함을 강조하는 바이다.



“우리나라 고유의 농산물에 대한  
온실가스 배출량, 토지 사용, 물 사용량 등  
환경 영향을 평가하기 위한 정보를 국가 차원에서  
생산하기 위한 노력이 필요하다.”

#### 연구의 아쉬움

본 연구의 수행 중 각 식재료의 환경 영향에 대한 자료를 수집하는 과정에서 많은 어려움을 겪었다. 접근할 수 있는 국내의 자료를 모두 수집했으나 여전히 자료는 제한적이었다. 그나마 접근 가능한 자료들도 우리나라의 생산 및 유통 환경을 반영한 자료가 아닌 경우가 많아 자료 이용에 여전히 한계가 있었다. 따라서 K-Future Foods 52 선정 과정에서 환경 영향을 영양밀도처럼 점수화해 선정 우선순위에 반영하지 못한 점이 매우 아쉽다. 따라서 우리나라 고유의 농산물에 대한 온실가스 배출량, 토지 사용, 물 사용량 등 환경 영향을 평가하기 위한 정보를 국가 차원에서 생산하기 위한 노력이 시급함을 강조하는 바이다. 식량 시스템의 지속가능성 확보가 세계적 화두인 지금, 선진국 반열에 오른 대한민국이 지속가능한 식량 시스템으로의 전환 정책을 펼침에 있어 이러한 정보를 체계적으로 생산, 수집, 관리하고 누구나 활용할 수 있도록 하는 것은 가장 기초적인 단계이기 때문이다. K-Future Foods 52를 선정하는 과정에서는 식물성 식재료의 중요한 성분인 파이토케미컬(phytochemicals)을 고려하지 못했다. 파이토케미컬은 만성 질환 예방 등의 측면에서 그 영양학적 가치가 매우 높은 성분이기 때문에 식물성 식재료의 영양학적 가치를 평가할 때 반드시 고려되어야 한다. 그러나 식재료별 다양한 파이토케미컬에 대한 데이터가 턱없이 부족해 본 연구에서 이러한 정보를 계량적으로 적용해 식재료의 영양학적 평가에 이용하지는 못해 아쉽다.

“앞으로 지속가능한 공급망 구축, 원재료 소싱 절차 개선, 농업 등 생산 단계에서의 생태계 전환 최소화, 지속가능한 식생활 활성화 등 다양한 측면에서 지속가능한 식재료 생산과 소비가 확대되어 가기를 기대한다.”

#### 마무리 하며

식량 시스템은 기후변화, 삼림 벌채 및 생태계 전환, 농업, 어업 및 양식업, 포장재, 식생활, 식량 폐기물 등 다양한 요소와 연관되어 있다. 기업과 소비자는 이처럼 식량 시스템이 기후와 환경에 미치는 영향에 대한 이해를 바탕으로 변화를 이끌어낼 수 있다. 소비자는 지속가능한 방식으로 생산된 제품을 소비함으로써 기업의 변화를 이끌고, 기업은 책임 있는 방식으로 제품을 제조하고 유통함으로써 지속가능한 식량 시스템을 구축하는 데 기여할 수 있다. K-Future Foods 52 프로젝트는 대한민국 국민의 지속가능한 식생활을 지원하기 위해 과학적 데이터를 근거로 선정했다는 점에서 그 의미가 매우 크다. 본 연구가 지속가능한 식량 시스템으로 변화하는 시작점의 기초자료가 되기를 바라며, 앞으로 지속가능한 공급망 구축, 원재료 소싱 절차 개선, 농업 등 생산 단계에서의 생태계 전환 최소화, 지속가능한 식생활 활성화 등 다양한 측면에서 지속가능한 식재료 생산과 소비가 확대되어 가기를 기대한다.

지구온난화를 늦추기 위한 효과적 대책의 하나로 식량 시스템 전환(food system transformation)에 대한 관심이 높다. 온실가스 배출의 1/4 이상에 대한 책임이 있는 현재의 식량 시스템을 지속가능하게 전환하는 것이 시급하기 때문이다. 이러한 전환의 성공을 위해서는 소비자의 지속가능한 식생활(sustainable diets) 실천이 필수적이다.

지속가능한 식생활을 실천하는 비교적 간단한 방법의 하나는 동물성 식재료보다 식물성 식재료를 많이 섭취하는 것이다. 이러한 식물성 식재료 중에서도 보다 생물다양성 보전에 기여할 수 있고, 영양이 풍부한 먹거리를 섭취한다면 지구와 인간 모두의 건강에 도움을 줄 수 있다. 따라서 본 연구의 목적은 대한민국 국민의 지속가능한 식생활을 위해 권장할 식물성 식재료를 선정해 소개하는 것이다.

먼저 농업생물다양성 보전에 기여하면서 환경 영향 즉 탄소 배출량, 토지 사용량, 물 사용량 등도 크지 않으며 비교적 저렴한 가격으로 유통되고 영양학적으로도 우수한 것과 더불어 한국인의 식문화에 적절한 식재료 50개를 열 개 식재료군으로 선정했다. 곡류에 해당하는 식재료로는 귀리, 수수, 옥수수의 세 가지를, 콩류로는 대두, 녹두, 강낭콩, 동부, 완두의 다섯 가지를 선정했다. 견과종실류로는 호박씨, 땅콩, 호두 등 세 가지, 버섯류로는 큰느타리버섯, 표고버섯, 양송이버섯의 세 가지 버섯을 선정했다. 줄기잎채소류가 스물두 개로 가장 많았다. 시금치, 고춧잎, 들깻잎, 무청, 아욱, 유채, 케일, 취나물, 돌나물, 비름, 상추, 근대, 썩갓, 마늘종, 머위, 브로콜리, 세발나물, 콜라비, 치커리, 풋나물, 참나물이 이에 해당한다. 이와 함께 열매채소류, 뿌리채소류, 덩이줄기채소류에 해당하는 식재료가 세 개씩 선정되었다. 열매채소류로는 파프리카, 늪호박, 토마토, 뿌리채소류로는 순무, 도라지, 더덕, 덩이줄기채소류로는 고구마, 연근, 토란이 선정되었다. 해조류로는 파래, 툇, 미역 등 세 가지가 선정되었다. 과일류로 선정된 세 식재료는 감, 살구, 포도다. 다음으로 한국인의 식문화적 특성을 고려해 쌀과 사과를 추가로 선정해 총 52개 식재료를 선정했다.

연구 결과 선정된 식재료를 본 보고서에서는 ‘한국의 지속가능한 먹거리 52(K-Future Foods 52)’로 명명했다. 우리나라 국민이 이러한 먹거리를 조금 더 많이 섭취하도록 하기 위해서 관련 인식 및 조리 교육과 함께, 이러한 식재료를 보다 저렴한 가격으로 편리한 유통망을 통해 구매할 수 있는 식생활 환경이 조성되도록 정책적, 산업적 노력이 필요하다. 본 연구는 우리나라 국민의 지속가능한 식생활을 위해 소비를 권장해야 할 식재료를 과학적 방법으로 선정했다는 점에서 그 의미가 크다.

## Executive Summary

Food system transformation is gaining attention as an effective strategy to mitigate climate change. The transformation is urgent because the current food system is responsible for over a quarter of greenhouse gas emissions. The successful food system transformation requires consumers to practice sustainable diets.

One relatively simple way to practicing sustainable diets is to consume more plant-based foods than animal-based ones. Among these plant-based foods, consuming those that contribute to biodiversity and are nutritional can benefit both the planet and human health. Therefore, the purpose of this study was to select and introduce plant-based foods recommendable for sustainable diets of Korean citizens.

First, 50 foods were selected from 10 food groups that contribute to agricultural biodiversity conservation, have low environmental impact (e.g., less carbon emissions, land use, and water use), are relatively inexpensive, nutritionally superior, and suitable for Korean food culture. Three grains were selected: oat, sorghum, and corn. Five legumes were chosen: soybean, mung bean, kidney beans, cowpea, and pea. Three nuts and seeds were selected: pumpkin seed, peanut, and walnut. Three types of mushrooms were included: king oyster mushroom, shiitake mushroom, and button mushroom. A total of 21 stem and leaf vegetables were selected, including spinach, pepper leaves, perilla leaves, radish greens, mallow, canola greens, kale, aster scaber, stonecrop, amaranth, lettuce, chard, crown daisy, garlic scapes, butterbur, broccoli, saltmarsh sandspurry, kohlrabi, chicory, green garlic, Korean wild chervil. Three foods were selected each for fruit vegetables, root vegetables, and tuber vegetables. Bell pepper, mature pumpkin, and tomato were selected from fruit vegetables. Turnip, bellflower root, and Deodeok were selected from root vegetables. Sweet potato, lotus root, and taro were selected from tuber vegetables. Three seaweeds were selected: sea lettuce, hijiki, and Sea mustard. Three fruits were chosen: persimmon, apricot, and grape. Considering the Korean food culture, rice and apple were additionally selected, resulting in a total of 52 foods.

These selected foods are named “K-Future Foods 52” in this report. To encourage Koreans to consume more of these foods, it is necessary to raise awareness and provide cooking education. Additionally, creating a dietary environment where these foods can be purchased at more affordable prices through convenient distribution channels is crucial. This study is significant as it scientifically selected foods recommended for sustainable diets of Korean citizens.

# Appendix.

# 부록

K-Future Foods 52 선정 과정	184
K-Future Foods 52 기본 정보	196
K-Future Foods 52 영양성분 정보	208
K-Future Foods 52 수확기 정보	215
K-Future Foods 52 중 지리적표시제에 등록된 식재료 정보	217

본 연구에서는 총 10단계를 통해 K-Future 52 Foods를 선정했다.  
단계별 구체적인 방법과 결과는 다음과 같다.

#### 1단계: Future Foods 선정을 위한 후보 식재료 목록 작성

질병관리청의 제8기(2019년-2021년) 국민건강영양조사 원시 자료의 식품섭취조사 자료에 포함된 전체 536개 식재료 중 226개 식재료를 Future Foods 선정을 위한 기초식재료 목록에 포함했다. 전체 536개 식재료 중 허브 및 향신료 20개, 조미료 37개, 동물성 식재료 및 가공품 253개를 제외하고 남은 식물성 식재료 226개를 기초식재료로 선별했다. WWF의 Future 50 Foods에서는 과일을 초기 선정 목록에서 제외했지만, 우리나라의 경우, 과일이 식생활에서 차지하는 비중이 크고 그 섭취가 지속적으로 감소하는 추세임을 고려해 본 연구에서는 과일을 기초식재료 목록에 포함했다.

#### 2단계: 농업생물다양성 증진을 위한 식재료 선정

2단계에서는 농업생물다양성(Agrobiodiversity) 보전을 위해 소비를 권장할 필요가 없는 식재료를 제외했다. 이를 위해 FAO(세계농업기구)에서 전 세계 참여국들로부터 제공받아 구축한 FAOSTAT 및 국민건강영양조사 데이터를 이용했다.

먼저 FAOSTAT(FAO, 2023)의 대한민국 작물 생산량 데이터를 활용해 제외 식재료를 선정했다. 2018-2022년 데이터베이스에 포함된 전체 111개 식재료에 대한 생산량 데이터를 이용해 식재료 별 5년간 평균 생산량을 계산한 다음, 전체 평균 생산량에 대한 각 식재료의 평균 생산량 비율을 계산했다. 생산량 비율이 1% 이상인 식재료는 농업생물다양성 측면에서 그 생산이나 소비 증진을 위해 노력해야 할 필요가 없다고 간주해 K-Future 52 Foods 후보에서 제외했다.

생산량 비율이 1% 이상인 식재료는 총 여덟 종류로 쌀, 배추, 양파, 감귤, 감자, 사과, 수박, 파였다. 그런데 쌀의 경우, 226종 식재료 목록에서 멥쌀과 찰쌀 두 종류로 포함되어 있었고, 파는 향신료의 일종으로 226종 식재료 목록에 포함되지 않았다. 따라서 226종 식재료 목록 중에서는 멥쌀, 찰쌀, 배추, 양파, 감귤, 감자, 사과, 수박의 여덟 종류를 제외했다.

다음으로 제8기 국민건강영양조사 원시 자료의 식품섭취조사 자료를 분석해 우리나라 국민의 식재료별 섭취 빈도를 기준으로 추가 제외 식재료를 선정했다. 226개 초기 식재료 목록 중에서 앞서 제외된 여덟 종을 뺀 218개 식재료 중 섭취자 비율이 30% 이상인 식재료를 추출했다. 총 여덟 개 식재료, 즉 무, 오이, 애호박, 당근, 보리, 현미, 풋고추, 김이 이러한 다빈도 식재료로 추출되어 후보 식재료 목록에서 제외했다. 결론적으로 2단계를 통해 총 열여섯 개를 후보 식재료 목록에서 제외했다.

#### 3단계: 우리나라 식문화를 고려한 식재료 선정

3단계에서는 후보 식재료 210개를 대상으로 우리나라 국민의 식문화(Food culture)를 고려한 기준을 적용했다. 제8기 국민건강영양조사 원시 자료의 식품섭취조사 자료를 분석해 우리나라 국민 중 매우 일부만 소비하는 식재료를 후보 식재료 목록에서 제외했다. 섭취자 비율이 0.1% 이하인 식재료 64개는 섭취 빈도가 극히 낮으므로 식문화적 측면에서 우리 국민이 보편적으로 섭취하고 있지 못하다고 판단해 후보 식재료 목록에서 제외했다. 제외된 저빈도 섭취 식재료 64개는 질경이, 물썩, 석이버섯, 홑잎나물, 앵두, 오크라, 공심채, 솔잎 등이었다.

#### 4단계: 환경 영향이 적은 식재료 선정

4단계에서는 146개 식재료를 대상으로 환경 영향(Environmental impact)을 고려하기 위해 식재료별 온실가스 배출량, 토지 이용량, 물발자국 데이터를 사용했다. 각 데이터는 각 식재료의 서빙 사이즈당 값으로 환산해 사용했다. 서빙 사이즈는 2020년 한국인 영양소 섭취기준 활용(보건복지부 & 한국영양학회, 2022)의 식품군 1인 1회 분량을 적용했다.[표. 부록 1-1] 해당 문헌에서 서빙 사이즈가 제시되지 않은 식재료는 유사 식재료의 서빙 사이즈를 차용해 적용했다.

온실가스 배출량은 LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용해 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO<sub>2</sub>eq/kg)를 산출한 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 활용했다. 온실가스 배출량 데이터가 부재한 77개 식재료의 경우, 유사 식재료의 온실가스 배출량 값으로 대체했다. 식재료별 kg당 온실가스 배출량 데이터를 서빙 당 수치로 환산해 이상치(Q3 +1.5 x QR 초과)에 해당하는 식재료를 온실가스 배출량이 과다하다고 판정했다. 이에 해당하는 식재료는 참외, 복숭아, 자두, 아보카도와 아홉 종류의 버섯을 포함한 총 열세 개였다. 그러나 모든 버섯이 후보군에서 제외되는 상황을 고려해 이 단계에서는 버섯을 제외한 네 개 식재료만 K-Future Foods 후보에서 제외하기로 결정했다.

[표. 부록 1-1] 식재료별 서빙 사이즈(1인 1회 분량)

구분	식재료명	1인 1회 분량(g)
곡류	백미, 조, 수수, 기장, 팥, 귀리, 울무	90
	옥수수	70
	감자	140
	고구마	70
콩류	대두, 녹두, 완두, 강낭콩	20
견과류	땅콩, 아몬드, 호두, 잣, 호박씨, 은행	10
채소류	양파, 당근, 애호박, 오이, 콩나물, 시금치, 상추, 양배추, 깻잎, 피망, 부추, 토마토, 싹갓, 숙주나물, 미나리, 파프리카, 치커리, 샐러리, 브로콜리, 가지, 아욱, 취나물, 고춧잎, 단호박, 늪은호박, 고구마줄기, 풋마늘, 마늘종	70
	우엉, 연근, 도라지, 토란대	40
해조류	미역(마른 것), 다시마(마른 것)	10
	김	2
버섯류	느타리버섯, 표고버섯, 양송이버섯, 팽이버섯, 새송이버섯	30
과일류	수박, 참외, 딸기	150
	사과, 귤, 배, 바나나, 감, 복숭아, 오렌지, 키위, 블루베리, 자두	100
	대추(말린 것)	15

\* 자료: 보건복지부(2022), 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용

토지 이용은 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산식품유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10 아르(α: 100m<sup>2</sup>)당 생산량 값을 활용했다. 열거한 자료 순서에 맞추어 우선순위를 두고, 앞선 문헌에 부재한 자료는 다음 문헌의 자료를 이용하는 방식을 적용했다. 이렇게 총 47개 식재료에 대한 토지 이용 자료를 확보했다. 다음으로, 자료를 확보하지 못한 식재료는 구글에 ‘(식재료명) 재배량’을 검색해 뉴스 기사, 지역 누리집 등에 보고된 자료를 찾아 추가로 25개 식재료의 자료를 확보했다. 이로써 총 후보 식재료 146개 중 총 72개 식재료에 대한 토지 이용 값을 확보했다. 토지 이용 값을 확보한 식재료로 m<sup>2</sup>/100서빙 단위로 환산해 이상치(Q3 +1.5 x QR 초과)에 해당하는 아홉 개 식재료를 재배면적 효율이 낮은 식품으로 판단해 K-Future Foods 후보에서 제외했다. 제외된 아홉 개 식재료는 열무, 콩나물, 숙주나물, 느타리버섯, 밤, 잣, 메밀, 애느타리버섯, 비트다.

물발자국 자료는 총 65개 식재료에 대한 Global average water footprint(L/kg) (Mekonnen & Hoekstra, 2011)를 확보했다. L/서빙 단위로 환산해 이상치(Q3 +1.5 x QR 초과)에 해당하는 세 식재료를 물 자원 과다 사용 식재료로 판단하고, K-Future Foods 후보에서 제외했다. 제외된 식재료는 조, 기장, 무화과, 총 세 가지 식재료다.

결론적으로 본 단계에서 146개 K-Future Foods 후보 중 환경에 대한 영향이 높은 것으로 판단해 제외된 식재료는 총 열여섯 개다.

### 5단계: 가격이 적정한 식재료 선정

5단계에서는 130개 후보 식재료를 대상으로 가격 적정성(Aordability)을 고려하기 위해 이커머스에서 식재료명을 검색한 후 가격 정보를 추출했다. 식재료별로 검색된 상단 열 개 검색 결과 중 가장 저렴한 가격을 활용해 식재료별로 서빙 당 가격을 계산했다. 이때 배송비는 고려하지 않았으며, 못난이 채소 등 특별히 낮은 가격은 사용하지 않았다. 이렇게 수집한 가격에서 서빙 당 가격이 1,000원 이상인 식재료는 K-Future Foods 후보에서 제외했다. 과일의 경우는 1회 서빙 당 가격이 3,000원 이상인 경우 제외했다.

그 결과 스무 개의 식재료가 후보에서 제외되었다. 제외된 식재료는 딸기, 호박잎, 붉은고추, 냉이, 달래, 고려엉겅퀴, 곰취, 숙, 블루베리, 두릅, 인삼, 울무, 송이버섯, 매생이, 썸바귀, 죽순, 가시오가피순, 민들레, 아스파라거스, 체리다.

### 6단계: 영양밀도가 높은 식재료 선정

2022 국민건강통계(질병관리청, 2023)를 바탕으로 한국인이 부족하게 섭취하는 영양소를 선정하고, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용편(보건복지부 & 한국영양학회, 2022)을 바탕으로 생애주기, 성, 가구형태 등 대상 특성별 주요 영양 문제 영양소를 선정했다. 마지막으로 우리 국민의 영양 위해평가를 위한 기획연구(식품의약품안전처, 2023)를 참고해서 한국인이 부족하게 섭취할 위험이 있는 영양소를 고려해 영양밀도(Nutrient density) 산출을 위한 열네 개 권장 영양소(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연)를 선정했다. K-Future Foods는 허브 및 향신료, 조미료, 동물성 식재료 및 가공품을 제외한 식물성 식재료 중에서 선정했기 때문에, 가공식품 섭취 시 과잉 섭취 위험이 있어 제한하는 영양소 종류는 고려하지 않았다.

농촌진흥청의 '국가표준식품성분 DB 10.1(농촌진흥청, 2023)'을 참고해 110개 식재료의 100g당 열네 개 영양소 함량을 확인했다. 열네 개 영양소 데이터 중 하나라도 결측값이 있는 식품의 경우 미국 농무성의 'FoodData Central(USDA, 2021)' 또는 일본 문부과학성의 '일본식품표준성분표(일본 문부과학성, 2015)' 데이터를 활용했다. 앞의 방법으로 영양소 함량을 확인할 수 없는 경우, 결측값이 포함된 '국가표준식품성분 DB 10.1'의 영양소 함량을 활용했으며, 결측값은 110개 식재료 중 동일한 식재료군에 속하는 식재료들이 함유한 해당 영양소 함량의 평균값으로 대체했다. 단, 건조식품은 식재료의 해당 영양소 평균값 산출 시 제외했다. 최종적으로 110개 식재료의 열네 개 영양소 함량 데이터를 확보할 수 있었다. 총 110개 식재료 중 FoodData Central 데이터를 활용한 식재료는 여섯 개, 일본식품표준성분표 데이터를 활용한 식재료는 다섯 개, 식재료군의 해당 영양소 평균값으로 일부 영양소 함량을 대체한 식재료는 여덟 개였다.

식품의약품안전처의 식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙에 따른 1일 영양성분 기준치를 활용해 2,000kcal에 해당하는 영양소별 1일 권장량을 [표. 부록 1-2]와 같이 설정했다.

[표. 부록 1-2] 영양소별 1일 권장량

구분	2,000kcal당 영양소의 1일 권장량
식이섬유	25g
단백질	55g
비타민 A	700μg RAE
비타민 D	10μg
비타민 E	11mgα-TE
비타민 C	100mg
티아민	1.2mg
리보플라빈	1.4mg
니아신	15mg NE
엽산	400μg DFE
칼슘	700mg
칼륨	3,500mg
철	12mg
아연	8.5mg

식재료에 대한 열네 개 영양소별 1일 권장량을 백분율로 산출해 그 평균치로 계산했다(Drewnowski, 2005). NNR Index는 천연 함유된 영양소 수준을 점수화하는 것으로, 원재료 식재료의 영양밀도 평가에 활용된다. 영양밀도 점수는 다음 식과 같이 표현할 수 있다. 110개 식재료의 영양밀도 점수를 계산해 점수가 높은 순으로 50개 식재료를 1차 선정했다. 1차 선정된 식재료 50개는 [표. 부록 1-3]과 같다.

$$\text{영양밀도 점수} = (\sum \%DV_{2,000\text{kcal}}) / N$$

DV: Daily Value  
N: Number of Nutrient

[표. 부록 1-3] 식재료별 1차 선정 식재료

식재료군	식재료 수	식재료명
곡류	4	귀리, 수수, 밀, 옥수수
콩류	3	대두, 녹두, 병아리콩
견과종실류	1	해바라기씨
버섯류	0	
줄기잎채소류	27	시금치, 고춧잎, 배초향 잎, 들깻잎, 고구마 잎, 당귀, 무청, 적겨자, 아욱, 케일, 유채, 취나물, 비타민채(다채), 돌나물, 비름, 상추, 근대, 쑥갓, 마늘중, 꽃양배추, 머위, 브로콜리, 세발나물, 콜라비, 치커리, 풋마늘
열매채소류	1	파프리카
뿌리채소류	1	순무
덩이줄기채소류	0	
새싹채소류	1	새싹채소
해조류	2	파래, 툇, 다시마
과일류	10	코코넛, 키위, 파파야, 오렌지, 오디, 레몬, 아로니아, 금귤, 파인애플, 그레이프프루트
합계	50	

본 연구에서는 식재료군을 열한 개 식재료군(곡류, 콩류, 견과종실류, 버섯류, 줄기잎채소류, 열매채소류, 뿌리채소류, 덩이줄기채소류, 새싹채소류, 해조류, 과일류)으로 분류했다. 식재료군은 식물학적 분류를 기본으로 분류했으며, 식재료군 분류가 명확하지 않을 경우에는 식문화 및 영양학적 측면을 고려해 분류했다. 예를 들어, 땅콩은 식물학적으로 콩류에 속하지만, 다른 견과류와 비슷한 영양 성분을 가지고 있고, 요리와 식사에서 비슷한 용도로 사용하므로 견과류로 분류했다. 호박씨도 다른 견과류와 영양 성분 및 사용 용도가 비슷해 견과류로 분류했다. 열무는 뿌리보다는 줄기를 주로 먹으므로 줄기잎채소류로 분류했다.

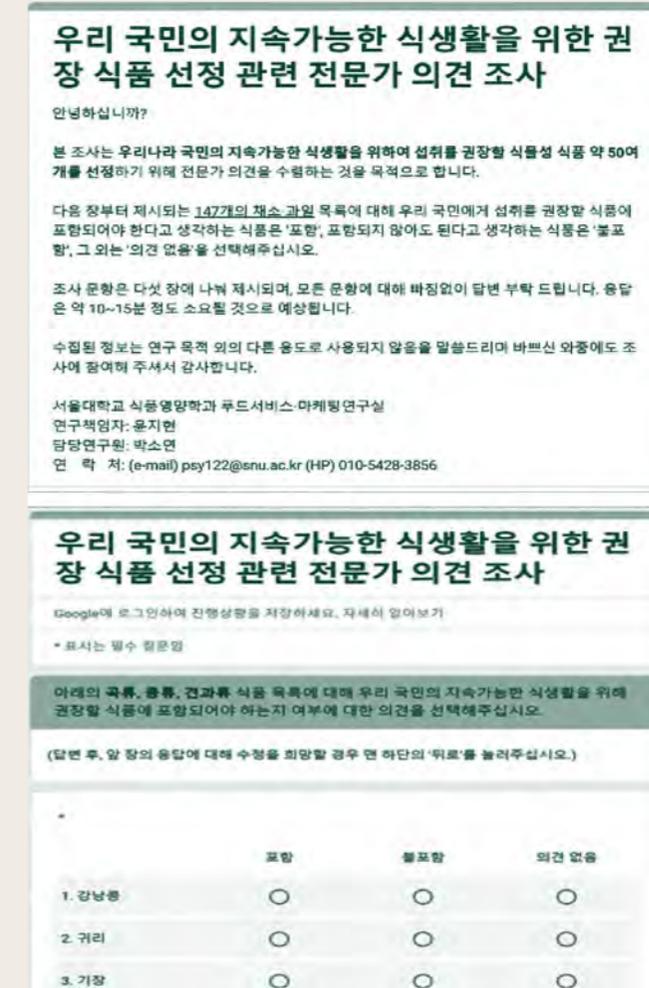
### 7단계: 전문가 의견 수렴

K-Future Foods 후보 식재료에 대해 식문화, 지속가능한 식생활, 농업, 조리, 급식 등 각 분야 전문가 10인을 대상으로 우리나라 국민에게 섭취를 권장하는 것에 대해 적절성 여부를 묻는 설문 조사를 실시했다. 전문가는 식문화 전문 교수 2인, 지속가능한 식생활 전문 교수 2인, 농업 전문 박사 1인과 연구관 1인, 조리 전문 교수 1인, 학교급식 영양교사 1인, 식품 전문 교수 1인, 영양 전문 교수 1인으로 구성되었다. 의견 수렴은 그림 부록 1-1과 같이 온라인 설문 조사를 통해 이루어졌다. 각 전문가는 국민의 지속가능한 식생활을 위해 섭취를 권장할 식재료에 포함되어야 한다고 생각하는 식재료는 '포함', 포함되지 않아도 된다고 생각하는 식재료는 '불포함', 그 외는 '의견 없음'을 선택했다.

설문 조사는 3단계 이후 후보 식재료로 선정한 147개 식재료에 대해 수행했다(본 보고서에는 13단계 식재료 식품을 46개로 보고하지만, 설문 조사 당시에는 찹쌀을 2단계에서 제외하지 않고 포함해 진행한 결과, 147개 식재료에 대한 설문 조사를 실시했다). 각 식재료별 전문가들의 응답 결과를 점수화(포함: +1점, 불포함: -1점, 의견 없음: 0점)하고 합산해 식문화 점수를 도출했다.

이후 6단계에서 1차 선정한 50개 식재료에 식문화 점수를 적용해 점수가 0점 이하인 열여섯 개 식재료를 다섯 개 선정 식재료 목록에서 제외했다. 이후 1차 선정되지 않은 식재료 중 영양밀도 점수가 높고 식문화 점수가 1점 이상인 식재료를 차례대로 선정해 2차 50개 식재료를 선정했다.

[그림. 부록 1-1] 전문가 대상 온라인 설문 조사 화면 일부



제외된 열여섯 개 식품은 식재료는 병아리콩, 해바라기씨, 배초향 잎, 고구마 잎, 당귀, 적겨자, 비타민채(다채), 꽃양배추, 코코넛, 파파야, 오렌지, 레몬, 아로니아, 금굴, 파인애플, 그레이프프루트다. 2차 선정에 추가된 열여섯 개 식재료는 강낭콩, 동부, 참나물, 부추, 미나리, 청경채, 고사리, 양배추, 주키니호박, 피망, 늪은호박, 고구마, 미역, 감, 살구, 바나나다. 2차 선정된 식재료 50개는 [표. 부록 1-4]와 같다.

[표. 부록 1-4] 식재료군별 2차 선정 식재료

식재료군	식재료 수	식재료명
곡류	4	귀리, 수수, 밀, 옥수수
콩류	4	대두, 녹두, 병아리콩, 강낭콩, 동부
견과종실류	0	해바라기씨
버섯류	0	
줄기잎채소류	26	시금치, 고춧잎, 배초향 잎, 들깻잎, 고구마 잎, 당귀, 무청, 적겨자, 아욱, 케일, 유채, 취나물, 바타민채(다채), 돌나물, 비름, 상추, 근대, 썩갓, 마늘종, 꽃양배추, 머위, 브로콜리, 세발나물, 콜라비, 치커리, 풋마늘, 참나물, 부추, 미나리, 청경채, 고사리, 양배추
열매채소류	4	파프리카, 주키니호박, 피망, 늪은호박
뿌리채소류	1	순무
덩이줄기채소류	1	고구마
새싹채소류	1	새싹채소
해조류	4	파래, 톳, 다시마, 미역
과일류	5	코코넛, 키위, 파파야, 오렌지, 오디, 레몬, 아로니아, 금굴, 파인애플, 크래이프프루트, 감, 살구, 바나나
<b>합계</b>	<b>50</b>	

- \* 제외 식재료
- \* 추가 식재료

### 8단계: 연구진 1차 검토

연구진 검토를 통해 2차 선정한 50개 식재료 중 여덟 가지를 제외했다. 새싹채소는 식중독 관련, 주키니호박은 GMO 관련으로 과거에 문제가 제기된 바 있어 제외했다. 파프리카와 피망은 유사도가 매우 높아 두 식재료를 다 K-Future Foods에 포함할 필요는 없다고 의견이 모아져 둘 중 영양밀도 점수가 낮은 피망을 제외했다. 키위, 밀, 바나나는 국내 유통량 대부분이 수입품이며, 오디는 이물 문제가 자주 제기되는 식재료여서 제외했다. 다시마는 주로 육수용으로 사용하기 때문에 K-Future Foods로 선정해 그 섭취를 증진해도 지속가능한 식생활 실천 측면에서 그 효과가 미미할 것으로 판단해 제외했다.

이렇게 제외된 여덟 개 식재료를 영양밀도 점수가 높은 순서대로 식문화 점수가 1점 이상인 식재료로 대체했다. 추가 선정된 여덟 개 식재료는 완두, 호박씨, 땅콩, 고구마줄기, 양상추, 토마토, 연근, 포도다. 3차 선정된 식재료 50개는 [표. 부록 1-5]와 같다.

[표. 부록 1-5] 식재료군별 3차 선정 식재료

식재료군	식재료 수	식재료명
곡류	3	귀리, 수수, 밀, 옥수수
콩류	5	대두, 녹두, 강낭콩, 동부, 완두
견과종실류	2	호박씨, 땅콩
버섯류	0	
줄기잎채소류	28	시금치, 고춧잎, 들깻잎, 무청, 아욱, 케일, 유채, 취나물, 돌나물, 비름, 상추, 근대, 썩갓, 마늘종, 머위, 브로콜리, 세발나물, 콜라비, 치커리, 풋마늘, 참나물, 부추, 미나리, 청경채, 고사리, 양배추, 고구마줄기, 양상추
열매채소류	3	파프리카, 주키니호박, 피망, 늪은호박, 토마토
뿌리채소류	1	순무
덩이줄기채소류	2	고구마, 연근
새싹채소류	0	새싹채소
해조류	3	파래, 톳, 다시마, 미역
과일류	3	키위, 오디, 감, 살구, 바나나, 포도
<b>합계</b>	<b>50</b>	

- \* 제외 식재료
- \* 추가 식재료

### 9단계: 식이다양성을 고려한 식재료 선정

9단계에는 식재료군별로 최소 세 개 이상 포함되도록 50개 식재료를 4차 선정했다. 3차 선정 식재료를 식재료군으로 분류했을 때, 견과종실류, 버섯류, 뿌리채소류, 덩이줄기채소류, 새싹채소류에 해당하는 식재료가 세 개 미만이었다. 따라서 이러한 각 식재료군에 해당하는 식재료 중 선정되지 않은 식재료 가운데 영양밀도 점수가 높고 식문화 점수가 1점 이상인 식재료를 추가로 선정하고자 했다. 그러나 새싹채소류의 경우, 추가 선정이 가능한 후보가 없어 선정할 수 없었다. 그 결과 견과종실류에 한 개, 버섯류에 세 개, 뿌리채소류에 두 개, 덩이줄기채소류에 한 개, 총 일곱 개의 식재료를 추가 선정했다. 그리고 3차 선정 식재료의 경우, 줄기잎채소류에 해당하는 식재료 수가 가장 많아서 식이다양성(Dietary diversity)을 위해 줄기잎채소류에 해당하는 선정 식재료 가운데 영양밀도 값이 낮은 일곱 개를 제외했다.

제외된 줄기잎채소류 일곱 개는 부추, 미나리, 청경채, 고사리, 양배추, 고구마줄기, 양상추이며, 추가 선정된 일곱 개 식품은 호두, 큰느타리버섯, 표고버섯, 양송이버섯, 도라지, 더덕, 토란이다. 4차 선정된 식품 50개는 [표. 부록 1-6]과 같다.

[표. 부록 1-6] 식재료군별 4차 선정 식재료

식재료군	식재료 수	식재료명
곡류	3	귀리, 수수, 옥수수
콩류	5	대두, 녹두, 강낭콩, 동부, 완두
견과종실류	3	호박씨, 땅콩, 호두
버섯류	3	큰느타리버섯, 표고버섯, 양송이버섯
줄기잎채소류	21	시금치, 고춧잎, 들깻잎, 무청, 아욱, 케일, 유채, 취나물, 돌나물, 비름, 상추, 근대, 썩갓, 마늘종, 머위, 브로콜리, 세발나물, 콜라비, 치커리, 꽃마늘, 참나물, 부추, 미나리, 청경채, 고사리, 양배추, 고구마줄기, 양상추
열매채소류	3	파프리카, 늪호박, 토마토
뿌리채소류	3	순무, 도라지, 더덕
덩이줄기채소류	3	고구마, 연근, 토란
해조류	3	파래, 톳, 미역
과일류	3	감, 살구, 포도
<b>합계</b>	<b>50</b>	

- \* 제외 식재료
- \* 추가 식재료

### 10단계: 연구진 2차 검토

마지막 단계로, 9단계에서 4차 선정한 50개 식재료에 대해 연구진 2차 검토를 실시했다. 검토 결과, 선정된 50개 모두를 K-Future Foods에 포함하도록 했다. 또한 50개 식재료로 선정되지 않았으나, K-Future Foods 선정 목적을 고려할 때 우리 국민의 지속가능한 식생활을 위해 포함할 필요가 있는 식재료 두 개를 추가 선정했다. 추가 선정한 식재료는 우리 국민의 식생활에서 차지하는 비중이 높아 이러한 먹거리를 보다 다양한 종류로 섭취할 것을 권장함으로써 농업생물다양성에 기여할 수 있는 가능성이 높을 것으로 판단했다. 추가 선정된 두 식재료는 쌀과 사과다. 최종 선정된 K-Future Foods는 [표. 부록 1-7]과 같다.

[표. 부록 1-7] 식재료군별 최종 선정 식재료

식재료군	식재료 수	식재료명
곡류	4	쌀, 귀리, 수수, 옥수수
콩류	5	대두, 녹두, 강낭콩, 동부, 완두
견과종실류	3	호박씨, 땅콩, 호두
버섯류	3	큰느타리버섯, 표고버섯, 양송이버섯
줄기잎채소류	21	시금치, 고춧잎, 들깻잎, 무청, 아욱, 케일, 유채, 취나물, 돌나물, 비름, 상추, 근대, 썩갓, 마늘종, 머위, 브로콜리, 세발나물, 콜라비, 치커리, 꽃마늘, 참나물
열매채소류	3	파프리카, 늪호박, 토마토
뿌리채소류	3	순무, 도라지, 더덕
덩이줄기채소류	3	고구마, 연근, 토란
해조류	3	파래, 톳, 미역
과일류	4	사과, 감, 살구, 포도
<b>합계</b>	<b>52</b>	

- \* 추가 식재료

## 부록 2. K-Future Foods 52 기본 정보

[표. 부록 2-1] 선정된 곡류 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5)(kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6)(m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7)(L/서빙)	가격8)(원/100g)	수확기9)
귀리	3	15.92	–	6.42	0.0342	–	160.92	138.1	6–7월
수수	10	11.23	1,058	6.30	0.0423	–	274.32	299.5	9–10월
옥수수	16	7.79	85,507	6.85	0.0329	11.88	85.54	387.9	5–10월

- 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO<sub>2</sub>eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO<sub>2</sub>eq/서빙으로 환산한 값
- 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산식품유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 랭킹순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해 기재
- 데이터가 없는 경우 ‘-’ 로 표기

[표. 부록 2-2] 선정된 콩류 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5)(kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6)(m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7)(L/서빙)	가격8)(원/100g)	수확기9)
대두	13	8.10	103,276	25.43	0.0098	9.85	42.9	660.5	10월
녹두	18	6.43	–	0.84	0.0086	10.12	62.36	546	9–10월
강낭콩	35	3.36	–	6.40	0.0078	–	101.06	297.5	7–8월
동부	37	2.86	–	0.45	0.0098	–	138.12	373	9–11월
완두	41	2.72	6	8.50	0.0076	–	11.9	199.5	5–6월

- 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO<sub>2</sub>eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO<sub>2</sub>eq/서빙으로 환산한 값
- 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산식품유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 랭킹순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해 기재
- 데이터가 없는 경우 ‘-’ 로 표기

[표. 부록 2–3] 선정된 견과종실류 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5)(kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6)(m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7)(L/서빙)	가격8)(원/100g)	수확기9)
<b>호박씨</b>	38	2.8	–	3.41	0.0025	–	–	630	사계절
<b>땅콩</b>	43	2.49	10,106	10.37	0.0083	3.79	27.82	790	10월
<b>호두</b>	50	1.88	1,156	8.03	0.0151	5.29	92.80	990	9–10월

- 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO2eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO2eq/서빙으로 환산한 값
- 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산물유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산물유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 랭킹순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해 기재
- 데이터가 없는 경우 ‘-’ 로 표기

[표. 부록 2–4] 선정된 버섯류 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5)(kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6)(m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7)(L/서빙)	가격8)(원/100g)	수확기9)
<b>큰느타리버섯 (새송이버섯)</b>	44	2.43	–	16.13	0.1302	0.06	–	469.5	사계절
<b>표고버섯</b>	45	2.38	–	20.89	0.1302	–	–	622.5	사계절
<b>양송이버섯</b>	48	2.19	–	7.33	0.1302	–	–	925	4–6월, 10월

- 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO2eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO2eq/서빙으로 환산한 값
- 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산물유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산물유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 랭킹순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해 기재
- 데이터가 없는 경우 ‘-’ 로 표기

[표. 부록 2-5] 선정된 출기잎채소류 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5)(kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6)(m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7)(L/서빙)	가격8)(원/100g)	수확기9)
시금치	1	17.56	64,017	19.45	0.0637	5.54	20.44	422.5	사계절
고춧잎	2	16.41	-	2.76	0.0266	-	-	750	2-10월
들깻잎	4	15.89	-	22.55	0.0763	-	-	567.5	사계절
무청	5	14.77	-	5.51	0.0266	1.16	-	1080	5-12월
아욱	6	13.36	-	1.27	0.0266	-	-	445	3-6월, 9-11월
케일	7	13.2	-	0.45	0.0266	-	-	704	사계절
유채	8	13.1	-	0.25	0.0266	-	158.97	320	5월, 10-11월
취나물	9	11.82	-	2.95	0.0266	7.1	-	672.5	3-8월
돌나물	11	10.72	-	0.35	0.0266	-	-	447.5	3-5월, 9-10월
비름	12	8.56	-	0.36	0.0266	-	-	1336.7	5-10월
상추	15	7.93	95,742	16.91	0.0266	2.68	16.59	460	사계절

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5)(kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6)(m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7)(L/서빙)	가격8)(원/100g)	수확기9)
근대	17	7.69	-	0.85	0.0266	-	-	423	4-11월
숙갓	19	6.36	-	9.23	0.0763	4.84	-	778	사계절
마늘종	20	6.35	-	4.00	0.0399	26.69	41.23	987.5	3-4월
머위	22	6.26	-	0.79	0.0266	-	-	1350	4-5월
브로콜리	23	6.19	86	6.90	0.0252	6.51	19.95	517.5	사계절
세발나물	24	6.17	-	0.10	0.0266	-	-	448	10-3월
콜라비	26	5.68	-	0.29	0.0203	-	-	438	9월
치커리	27	5.42	95,742	3.64	0.021	-	-	440.5	사계절
풋마늘	28	4.95	332,827	0.28	0.0399	5.43	-	650	4-6월
참나물	30	4.77	-	0.80	0.0266	-	-	570	4-6월

- 1) 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 2) 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 3) 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 4) 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 5) 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO<sub>2</sub>eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO<sub>2</sub>eq/서빙으로 환산한 값
- 6) 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산식품유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 7) 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 8) 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 리스팅 순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 9) 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 함께 기재
- 10) 데이터가 없는 경우 '-' 로 표기

[표. 부록 2–6] 선정된 열매채소류 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5)(kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6)(m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7)(L/서빙)	가격8)(원/100g)	수확기9)
<b>파프리카</b>	14	8.07	–	9.87	0.0301	0.62	26.53	1330	사계절
<b>늪은호박</b>	36	3.08	285,801	4.52	0.0175	2.19	23.52	1100	9–10월
<b>토마토</b>	39	2.73	370,760	15.17	0.0903	1.13	14.98	628	5–12월

- 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO2eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO2eq/서빙으로 환산한 값
- 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산식품유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 랭킹순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해 기재
- 데이터가 없는 경우 ‘-’ 로 표기

[표. 부록 2–7] 선정된 뿌리채소류 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5)(kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6)(m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7)(L/서빙)	가격8)(원/100g)	수확기9)
<b>순무</b>	29	4.91	89,679	1.27	0.0203	1.16	13.65	666.7	6월, 10–11월
<b>도라지</b>	46	2.26	–	3.23	0.0152	–	–	1750	6–7월
<b>더덕</b>	47	2.26	–	0.87	0.0152	–	–	1690	10–11월

- 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO2eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO2eq/서빙으로 환산한 값
- 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산식품유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 랭킹순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해 기재
- 데이터가 없는 경우 ‘-’ 로 표기

[표. 부록 2–8] 선정된 덩이줄기채소류 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5)(kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6)(m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7)(L/서빙)	가격8)(원/100g)	수확기9)
<b>고구마</b>	34	3.83	337,062	11.15	0.021	4.43	26.81	237.6	7–10월
<b>연근</b>	40	2.72	–	2.06	0.0096	1	–	890	7–8월
<b>토란</b>	49	2.03	–	0.44	0.012	3.04	–	340	8–11월

- 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO2eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO2eq/서빙으로 환산한 값
- 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산식품유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 랭킹순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해 기재
- 데이터가 없는 경우 ‘-’ 로 표기

[표. 부록 2–9] 선정된 해조류 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5)(kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6)(m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7)(L/서빙)	가격8)(원/100g)	수확기9)
<b>파래</b>	21	6.27	–	1.24	0.0028	–	–	891	11–3월
<b>툃</b>	25	5.78	–	0.42	0.0028	–	–	675	3–5월
<b>미역(건)</b>	32	4.44	–	14.39	0.0004	–	–	3980	3–5월

- 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO2eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO2eq/서빙으로 환산한 값
- 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산식품유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 랭킹순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해 기재
- 데이터가 없는 경우 ‘-’ 로 표기

[표. 부록 2–10] 선정된 과일류 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5) (kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6) (m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7) (L/서빙)	가격8) (원/100g)	수확기9)
<b>감</b>	31	4.69	230,571	5.97	0.02	10.22	–	398.9	9–10월
<b>살구</b>	33	4.28	–	0.18	0.043	–	128.7	1540	5–6월
<b>포도</b>	42	2.51	166,140	6.56	0.04	7.76	60.8	940	8–9월

- 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO2eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO2eq/서빙으로 환산한 값
- 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산식품유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 랭킹순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해 기재
- 데이터가 없는 경우 ‘-’ 로 표기

[표. 부록 2–11] 특별 선정된 식재료의 기본 정보

식재료명	영양밀도 순위1)	영양밀도 점수2)	농작물 생산량3)(t)	섭취자 비율4)(%)	온실가스 배출량5) (kgCO <sup>2</sup> eq/서빙)	토지 이용6) (m <sup>2</sup> /100×서빙)	물발자국7) (L/서빙)	가격8) (원/100g)	수확기9)
<b>쌀</b>	–	5.63	5,026,788	93.02	0.0459	1.74	150.57	248	9–10월
<b>사과</b>	–	1.44	502,943	25.63	0.05	0.55	82.2	833	7–11월

- 영양밀도 순위: 선정된 식재료에 대해 영양밀도를 기준으로 매긴 순위(쌀, 사과는 제외)
- 영양밀도 점수: NNR(Naturally Nutrient Rich) Index를 활용해 서빙 사이즈당 식재료에 대한 열네 개 영양소별(식이섬유, 단백질, 비타민 A, 비타민 D, 비타민 E, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 니아신, 엽산, 칼슘, 칼륨, 철, 아연) 1일 권장량을 백분율로 환산해 평균값을 내서 계산한 점수
- 농작물 생산량: FAOSTAT(FAO, 2023)에서 제공한 대한민국 농작물 생산량 데이터를 활용해 식재료별 최근 5년간 평균 농작물 생산량을 계산한 값
- 섭취자 비율: 제8기 국민건강영양조사의 우리나라 국민의 섭취 빈도를 기준으로 산출한 식재료별 섭취자 비율
- 온실가스 배출량: LCA(Life Cycle Assessment) 방법을 적용한 GWP value(Global Warming Potential value, kgCO2eq/kg) 데이터(Tan&Shin, 2010; Clune, 2017; Ferrari, 2020)를 kgCO2eq/서빙으로 환산한 값
- 토지 이용: 식재료별 국내 재배면적, 국내 생산량, 10a당 생산량을 활용해 계산한 서빙 당 토지 이용 값. 2022년 농작물생산통계(통계청, 2023), FAOSTAT(FAO, 2023), 농식품수출정보(한국농수산식품유통공사, 2023), 제철 농수산물 동향조사 보고서(한국농수산식품유통공사, 2023), 2022 농산물 소득자료집(농촌진흥청, 2023)의 데이터를 활용
- 물발자국: Global average water footprint(L/kg) 값을 서빙 당으로 환산한 값
- 가격: 해당 식재료에 대한 이커머스 사이트의 랭킹순 검색 결과에서 상단에 검색된 열 개 중 가장 저렴한 가격을 활용
- 수확기: 각 식재료의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해 기재
- 데이터가 없는 경우 ‘-’ 로 표기

### 부록 3. K-Future Foods 52 영양성분 정보

[표. 부록 3-1] 선정된 곡류 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
귀리	90	349	10.0	8	60.0	0.82	7.3	55	3.88	365
수수	90	296	9.5	3	64.9	2.28	6.0	12	3.02	327
옥수수	70	125	3.7	1	25.4	0.22	3.4	3	0.71	189
식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
귀리	1	2.77	0	0.42	0.05	5.2	32	0.0	0.0	1.2
수수	2	1.50	0	0.30	0.09	3.3	18	0.0	0.0	0.5
옥수수	0	0.91	0	0.34	0.06	1.6	62	3.8	0.0	0.4

[표. 부록 3-2] 선정된 콩류 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
대두	20	82	7.2	3	6.6	1.33	5.1	52	1.33	368
녹두	20	70	4.9	0	12.0	0.00	4.5	20	0.82	284
강낭콩	20	35	1.8	0	6.5	0.33	2.8	10	0.62	146
동부	20	33	1.9	0	5.9	0.04	2.0	5	0.50	115
완두	20	23	1.6	0	3.9	0.34	1.7	7	0.42	71
식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
대두	0	0.86	0	0.11	0.08	1.7	36	0.7	0.0	0.6
녹두	0	0.56	4	0.03	0.07	1.0	86	1.1	0.0	0.2
강낭콩	0	0.30	1	0.09	0.02	0.7	13	0.4	0.0	0.0
동부	0	0.27	0	0.03	0.01	0.6	39	0.1	0.0	0.0
완두	0	0.29	6	0.04	0.03	0.9	16	2.4	0.0	0.0

[표. 부록 3-3] 선정된 견과종실류 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
호박씨	10	55	3.5	5	0.5	0.00	0.5	4	0.86	69
땅콩	10	57	2.9	5	2.0	0.52	1.1	7	0.20	80
호두	10	69	1.5	7	0.8	0.00	0.7	8	0.25	35
식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
호박씨	1	0.61	0	0.01	0.02	0.9	8	0.0	0.0	0.4
땅콩	0	0.37	0	0.01	0.02	1.4	14	0.0	0.0	0.2
호두	0	0.29	0	0.00	0.03	0.7	16	0.0	0.0	0.3

[표. 부록 3-4] 선정된 버섯류 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
큰느타리버섯 (새송이버섯)	30	6	0.9	0	2.0	0.08	1.0	0	0.11	92
표고버섯	30	9	1.2	0	3.3	0.11	2.0	2	0.15	107
양송이버섯	30	5	0.9	0	1.2	0.03	0.6	1	0.19	115
식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
큰느타리버섯 (새송이버섯)	2	0.27	0	0.01	0.07	1.7	16	0.0	0.0	0.0
표고버섯	1	0.35	0	0.02	0.07	0.8	7	0.0	0.0	0.0
양송이버섯	2	0.17	0	0.02	0.10	1.2	11	0.0	0.0	0.0

[표. 부록 3-5] 선정된 줄기잎채소류 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
시금치	70	20	2.9	0	3.1	0.00	2.2	41	1.91	553
고춧잎	70	32	3.5	0	5.9	0.00	2.0	258	3.05	412
들깻잎	70	33	3.1	0	6.2	0.00	4.0	207	1.34	295
무청	70	16	1.5	0	2.0	-	2.8	182	2.17	280
아욱	70	26	2.2	0	5.3	0.00	3.2	187	0.40	298
케일	70	18	1.5	0	3.2	0.00	2.6	154	0.56	294
유채	70	21	2.7	0	3.5	0.41	2.3	130	0.98	309
취나물	70	36	1.8	0	8.2	1.79	3.4	94	4.19	389
돌나물	70	11	0.8	0	2.3	0.00	0.7	133	0.54	139
비름	70	16	1.9	0	2.8	0.22	2.4	93	0.99	469
상추	70	14	1.3	0	2.4	0.85	1.7	67	2.39	414
근대	70	13	1.3	0	2.6	0.77	1.1	36	1.26	265
쑥갓	70	11	1.4	0	1.6	0.00	1.7	64	0.55	167
마늘종	70	37	1.3	0	9.4	3.82	3.2	34	0.36	150
머위	70	12	1.6	0	1.9	0.05	1.9	72	0.74	371
브로콜리	70	22	2.2	0	4.4	0.55	2.2	27	0.56	256
세발나물	70	13	1.1	0	2.5	0.00	1.9	36	0.58	225
콜라비	70	19	1.2	0	4.3	1.82	2.5	17	0.28	245
치커리	70	11	1.2	0	2.1	0.00	1.4	65	1.26	238
풋마늘	70	20	1.3	0	5.1	2.81	2.6	44	0.39	201
참나물	70	14	1.1	0	2.9	0.00	1.8	40	0.97	407

식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (µg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (µg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (µg)	비타민 E (mgα-TE)
시금치	14	1.41	412	0.11	0.17	0.9	190	35.3	0.0	1.0
고춧잎	3	1.27	304	0.09	0.23	1.9	72	16.8	0.0	1.3
들깻잎	1	0.31	441	0.23	0.36	0.8	105	1.9	0.0	0.8
무청	27	0.21	231	0.06	0.11	0.9	98	37.1	0.0	2.7
아욱	26	0.72	228	0.12	0.34	0.8	81	28.8	0.0	0.2
케일	33	0.21	168	0.04	0.11	0.9	84	56.7	0.0	1.7
유채	8	0.28	164	0.02	0.18	-	186	37.0	0.0	0.5
취나물	4	0.34	134	0.04	0.35	1.0	77	9.0	0.0	0.3
돌나물	0	0.23	63	0.21	0.05	0.1	20	75.6	0.0	0.5
비름	46	1.04	134	0.01	0.11	1.0	72	4.5	0.0	0.3
상추	12	0.88	167	0.01	0.10	0.5	45	0.2	0.0	0.4
근대	149	0.25	214	0.03	0.06	0.3	10	21.0	0.0	1.3
쑥갓	102	0.18	144	0.02	0.06	-	81	7.3	0.0	0.1
마늘종	1	0.28	25	0.01	0.05	0.7	57	31.1	0.0	0.1
머위	1	0.17	169	0.01	0.06	1.0	38	1.7	0.0	0.1
브로콜리	2	0.53	15	0.02	0.10	1.1	30	20.4	0.0	0.6
세발나물	225	0.63	159	0.10	0.10	1.0	16	2.4	0.0	0.2
콜라비	14	0.02	1	0.04	0.01	0.3	11	43.4	0.0	0.3
치커리	95	0.19	125	0.01	0.07	0.4	43	1.5	0.0	0.1
풋마늘	1	0.08	63	0.07	0.06	0.5	25	8.3	0.0	0.4
참나물	13	0.11	95	0.00	0.07	0.4	27	2.7	0.0	0.0

[표. 부록 3-6] 선정된 열매채소류 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
파프리카	70	18	0.6	0	4.5	1.86	1.1	4	0.26	164
늪은호박	70	27	0.6	0	5.9	2.45	1.3	15	0.17	235
토마토	70	13	0.7	0	3.0	1.66	1.8	6	0.13	175
식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
파프리카	0	0.18	20	0.01	0.10	0.7	32	64.2	0.0	1.1
늪은호박	1	0.18	50	0.01	0.02	0.5	31	1.5	0.0	0.3
토마토	1	0.11	22	0.01	0.03	0.3	11	9.9	0.0	0.1

[표. 부록 3-7] 선정된 뿌리채소류 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
순무	70	19	1.1	0	4.0	1.35	1.9	69	0.65	245
도라지	40	26	0.8	0	6.1	0.46	1.7	16	0.13	92
더덕	40	32	0.9	0	7.0	1.94	3.3	12	0.30	90
식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
순무	41	0.24	39	0.04	0.11	0.6	39	3.0	0.0	0.1
도라지	1	0.33	0	0.03	0.01	0.4	4	3.0	0.0	0.3
더덕	0	0.15	0	0.02	0.01	0.5	2	1.9	0.0	0.1

[표. 부록 3-8] 선정된 덩이줄기채소류 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
고구마	70	108	0.7	0	26.1	6.88	1.9	11	0.32	259
연근	40	30	0.7	0	6.9	0.72	1.3	11	0.32	191
토란	40	28	0.8	0	6.3	0.00	1.1	4	0.24	208
식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
고구마	5	0.16	2	0.05	0.02	0.6	63	5.0	0.0	0.2
연근	8	0.10	0	0.03	0.05	0.2	3	11.3	0.0	0.1
토란	1	0.13	0	0.03	0.01	0.4	15	0.5	0.0	0.2

[표. 부록 3-9] 선정된 해조류 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
파래	70	11	1.3	0	2.1	0.03	2.5	70	0.49	511
툇	70	11	1.3	0	3.5	-	0.0	110	2.73	-
미역(건)	10	15	2.0	0	4.4	0.00	3.6	111	0.61	43
식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (μg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (μg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (μg)	비타민 E (mgα-TE)
파래	85	0.21	55	0.05	0.13	1.1	20	10.5	0.0	0.1
툇	-	-	22	0.01	0.05	-	-	2.8	-	-
미역(건)	754	0.30	52	0.00	0.01	0.4	28	0.0	0.0	0.1

부록 4.

K-Future Foods 52 수확기 정보

[표. 부록 3-10] 선정된 과일류 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
감	100	51	0.4	0	13.7	10.52	6.4	6	0.15	132
살구	100	37	1.0	0	7.1	7.39	1.6	9	0.30	200
포도	100	57	0.5	0	15.1	11.90	1.4	3	0.11	180

식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (µg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (µg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (µg)	비타민 E (mgα-TE)
감	0	0.00	7	0.06	0.05	0.4	26	14.0	0.0	0.1
살구	1	0.10	120	0.02	0.02	0.2	2	3.0	0.0	1.8
포도	1	0.10	2	0.11	0.03	0.4	14	2.4	0.0	0.1

[표. 부록 3-11] 특별 선정된 식재료의 서빙 당 제공하는 영양성분 함량

식재료명	서빙 사이즈 (g)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)
쌀	90	329	6.1	1	70.9	0.45	1.7	6	0.22	79
사과	100	57	0.2	0	14.0	10.62	2.0	3	0.11	111

식재료명	나트륨 (mg)	아연 (mg)	비타민 A (µg RAE)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	니아신 (mg NE)	엽산 (µg DFE)	비타민 C (mg)	비타민 D (µg)	비타민 E (mgα-TE)
쌀	2	1.67	0	0.09	0.03	2.1	14	0.0	0.0	0.4
사과	0	0.15	1	0.02	0.02	0.4	2	1.3	0.0	0.0

[표. 부록 4-1] K-Future Foods 52 수확기

수확기1)	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
식재료명												
곡류	귀리											
	수수											
	옥수수											
콩류	대두											
	녹두											
	강낭콩											
	동부											
	완두											
견과종실류	호박씨											
	땅콩											
	호두											
버섯류	큰느타리버섯											
	표고버섯											
	양송이버섯											
줄기잎채소류	시금치											
	고춧잎											
	들깻잎											
	무청											
	아욱											
	케일											
	유채											
	취나물											
	돌나물											
	비름											
	상추											
	근대											
썩갓												

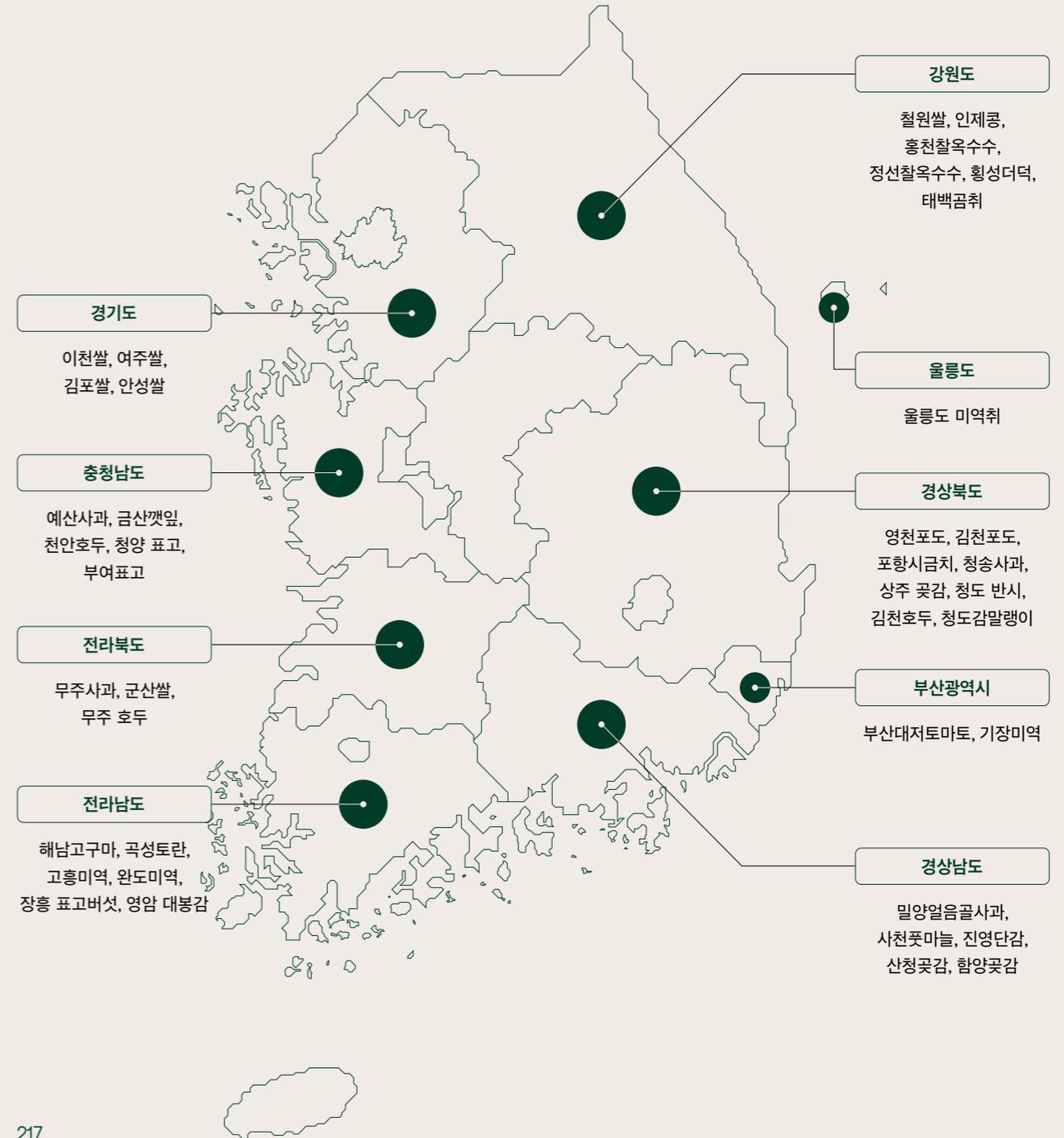
## 부록 5. K-Future Foods 52 중 지리적표시제에 등록된 식재료 정보

[표. 부록 5-1] K-Future Foods 52 중 지리적표시제에 등록된 식재료 정보

수확기 <sup>1)</sup>		1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
<b>식재료명</b>													
줄기잎채소류	마늘종												
	머위												
	브로콜리												
	세발나물												
	콜라비												
	치커리												
	풋마늘												
	참나물												
열매채소류	파프리카												
	늪은호박												
	토마토												
뿌리채소류	순무												
	도라지												
	더덕												
덩이줄기채소류	고구마												
	연근												
	토란												
해조류	파래												
	툇												
	미역(건)												
과일류	감												
	살구												
	포도												
특별 선정 식재료	쌀												
	사과												

1) 수확기: 각 시기의 가장 이른 수확시기부터 가장 늦은 수확시기. 품종 및 재배 방법에 따라 수확시기가 다른 경우 모든 수확시기를 합해서 기재

\* 호박씨의 경우 호박의 수확기를 사용  
\* 고춧잎의 경우 고추의 수확기를 사용



## 참고 문헌

- 참고 문헌
- 국가농식품통계서비스. (2022). 식량자급률(사료용제외). 국가농식품통계서비스. <https://kass.mafra.go.kr/newkass/kas/sti/sti/themeConf/mStats.do?keyWord=%EC%9E%90%EA%B8%89%EB%A5%A0&searchSe=stbl> [2024년 5월 15일 방문].
  - 국립수산물품질관리원 수산생명자원정보센터 생물종정보. [https://www.nifs.go.kr/frcenter/sub/sub\\_view.html?taxonId=500730](https://www.nifs.go.kr/frcenter/sub/sub_view.html?taxonId=500730)
  - 국무조정실, & 기상청. (2023). 2023 이상기후보고서.
  - 기상청 날씨마루. <https://bd.kma.go.kr/kma2020/fs/agricultureSelect1.do?pageNum=5&menuCd=F050101000>
  - 김병률. (2008). 애그플레이션 원인과 대책. 한국농촌경제연구원. <https://www.krei.re.kr/krei/selectBbsNttView.do?key=109&bbsNo=75&nttNo=124023>
  - 네이버 식물백과. (n.d.). <https://terms.naver.com/list.naver?cid=46676&categoryId=46676> [2024년 4월 11일 방문].
  - 네이버 음식백과. (n.d.). <https://terms.naver.com/list.naver?cid=44630&categoryId=44630> [2024년 4월 11일 방문].
  - 네이버 지식백과 우수 식재료 디렉토리. <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=5704250&cid=42776&categoryId=59916>
  - 농넷. <https://www.nongnet.or.kr/front/M000000256/products/list.do>
  - 농림축산식품공공데이터포털. (2024). 국립농산물품질관리원 지리적표시 관리정보. [2024년 3월 17일 방문].
  - 농식품정보누리. (2024). 농식품라이프, 제철농산물. 농식품정보누리. <https://www.foodnuri.go.kr/portal/main/main.do> [2024년 4월 11일 방문].
  - 농촌진흥청. (2018). 사과 재배 – 농업기술잡지5(개정7판).
  - 농촌진흥청. (2023). 농업경영개선을 위한 2022 농산물 소득자료집.
  - 농촌진흥청 국립농업과학원, & 농식품올바로. (2024). 건강식단관리, 이달의 식재료. 농식품올바로. <https://koreanfood.rda.go.kr/main> [2024년 4월 11일 방문].
  - 마켓컬리. (n.d.). <https://www.kurly.com/main> [2024년 5월 15일 방문].
  - 문경환. (2021년 9월 23일). 온난화로 미래 과일 재배 지도가 바뀐다. 세종특별자치시 농업기술센터. [https://www.sejong.go.kr/bbs/R3169/view.do?nttId=B000000068882Oz7wP5j&mno=sub05\\_01&cmsNoStr=&kind=&pageIndex=2](https://www.sejong.go.kr/bbs/R3169/view.do?nttId=B000000068882Oz7wP5j&mno=sub05_01&cmsNoStr=&kind=&pageIndex=2)
  - 농수축산신문. (2022년 12월 2일). [쌀사랑 미소365] 전국 8도 대표 우리 쌀품종이 뜬다. <http://www.afnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=236907>.
  - 보건복지부, & 한국영양학회. (2022). 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용편. 보건복지부.
  - 산림청. (2024). 임산물지리적표시 등록현황.
  - 샘표. (2023). 우리맛 연구. 샘표. <https://www.sempio.com/research> [2024년 4월 11일 방문].
  - 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙」 별표5.
  - 식품의약품안전처. (2023). 우리 국민의 영양 위해평가를 위한 기획연구 보고서.
  - 유선희. (2023년 8월 25일). 기후플레이션 [유레카]. 한겨레신문. <https://www.hani.co.kr/arti/opinion/column/1137458.html>
  - 윤숙자, & 최은희. (2016). 식품재료의 모든 것. 백산출판사.
  - 윤지현. (2018). 지속가능한 식생활·영양 정책 선진 사례 및 국민 식생활 실태조사 개편방안 연구. 농림축산식품부 용역보고서
  - 이변우. (2012). 기후변화가 세계농업에 미치는 영향과 대응. 세계농업, (146), 1-16.
  - 정이인. (2011). 자연이 만든 음식재료의 비밀. 21세기 북스.
  - 질병관리청. (2023). 2022 국민건강통계, 3부 통계표, 제2장 영양. 질병관리청 국민건강영양조사. <https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/main.do> [2024년 3월 27일 방문].
  - 통계청. (2023). 2022년 농작물 생산통계.
  - 통계청 농어업동향과. (2018년 4월 18일). 기후 변화에 따른 주요 농작물 주산지 이동현황 [보도자료]. [https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=11860&tag=&act=view&list\\_no=367060&ref\\_bid=](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=11860&tag=&act=view&list_no=367060&ref_bid=)
  - 한국건강증진개발원. (2021). 식품군별 섭취량. 한국건강증진개발원 국민영양통계. <https://www.khidi.or.kr/kps/dhraStat/result1?menuId=ME NU01652&gubun=&year=2021> [2024년 5월 15일 방문].
  - 한국농수산물유통공사. KATI 농식품수출정보. <https://www.kati.net/product/basisInfo.do?lcdCode=MD162>
  - 한국농수산물유통공사. (2023a). 제철 농수산물 동향조사 보고서.

- 한국농수산물유통공사. (2023b). 품목, 채소, 생산동향. Kati농식품수출정보. <https://www.kati.net/index.do> [2024년 4월 15일 방문].
- 한국영양학회. (2013). 내 몸을 살리는 식물영양소, 도서출판 들녘.
- 해양수산부국립수산물품질관리원. (2024). 지리적표시 등록현황.
- aT 한국농수산물유통공사 <https://www.kamis.or.kr/customer/archive/archive.do?action=detail&archiveNo=127>
- chatgpt 4.0.
- Clune, S., Crossin, E., & Verghese, K. (2017). Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. *Journal of Cleaner Production*, 140, 766–783.
- Drewnowski, A. (2005). Concept of a nutritious food: toward a nutrient density score. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(4), 721–732.
- Ferrari, M., Benvenuti, L., Rossi, L., De Santis, A., Sette, S., Martone, D., ... & Turrini, A. (2020). Could dietary goals and climate change mitigation be achieved through optimized diet? The experience of modeling the national food consumption data in Italy. *Frontiers in Nutrition*, 7, 48.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2012). Sustainable Diets and Biodiversity. Directions and Solutions for Policy, Research and Action: Proceedings of the International Scientific Symposium
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023a). Products, Crops, Production Quantity, 2018–2022. FAOSTAT. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/QCL> [2024년 4월 11일 방문].
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023b). Products, Crops, Yield, 2022. FAOSTAT. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/QCL> [2024년 4월 11일 방문].
- Knorr, & WWF (2019). Future 50 Foods.
- Mekonnen, M. M., & Hoekstra, A. Y. (2011). The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products. *Hydrology and Earth System Sciences*, 15(5), 1577–1600.
- Milan Urban Food Policy Pact 홈페이지 <http://www.milanurbanfoodpolicypact.org> [2024년 5월 16일 방문]
- The World Bank. (n.d.). Food Systems 2030. The World Bank. <https://www.worldbank.org/en/programs/food-systems-2030/food-systems-transformation> [2024년 5월 15일 방문].
- Tan, L. J., & Shin, S. (2023). Low greenhouse gas emission self-selective diets and risk of metabolic syndrome in adults 40 and older: A prospective cohort study in South Korea. *Environmental Health Perspectives*, 131(11), 117010.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*, 393, 447–492.
- WWF (2024). Living Planet Report 2024 - A System in Peril. WWF, Gland, Switzerland.

### 그림 출처

- 공씨아저씨네. (n.d.). [www.uncleggong.com](http://www.uncleggong.com) [2024년 9월 10일 방문].
- 권농종묘. 농식품 정보. (n.d.). [kwonnong.com/food](http://kwonnong.com/food) [2024년 9월 10일 방문].
- 환경일보. 앞 모양 좋은 앞뜰개 ‘동글2호’ 개발. (2007년 5월 4일). <http://www.hkbs.co.kr/news/articleView.html?idxno=104153> [2024년 9월 10일 방문].
- KAMIS 농수산물 유통정보. 식재료 아카이브. (n.d.). [www.kamis.or.kr](http://www.kamis.or.kr) [2024년 9월 10일 방문].

## 도움을 주신 분들

### 연구진

연구책임자	서울대학교	윤지현 교수
공동연구원	신구대학교	권수연 교수
	국립공주대학교	김미영 교수
	명지대학교	이영미 교수
보조연구원	서울대학교	박사과정 박소연, 남영민
		석사과정 이미성, 송인희, 귀쓰판, 홍정원, 변우진, 아나 그라시아 산체스

### 연구지원

자문	(주)이마트	<b>채소팀</b> 김동현, 변재민, 최우택, 김갑곤, 황용호, 윤샘이, 문예지, 조광현, 유대환, 김문수, 강덕한, 박군성, 김명욱, 김상현, 최문영, 양윤식
		<b>과일팀</b> 안명진, 김승찬, 이현규, 이완희, 김교진, 권병훈, 이영재, 김효진, 김동석, 김용직, 육근후, 안범주, 김효진
		<b>친환경자연주의</b> 성현모, 김보훈, 소지희, 박가영, 김규원

### 발간 정보

발간처	WWF-Korea, (주)이마트	
발간일	2024년 10월	
기획·제작	WWF-Korea	기업파트너십팀 홍나희, 유인지
	(주)이마트	ESG담당 이경희, 김동재, 김동혁, 박소현
디자인	CEMENT	디자인 양효정, 박용훈, 김미리내
		일러스트레이션 박건영
		사진 한장미



WORKING  
TOGETHER TO  
PROMOTE HEALTHIER  
AND MORE  
SUSTAINABLE FOOD

emart



SEOUL  
NATIONAL  
UNIVERSITY