

다시 보는
전공
적합
책

식품영양학과

취재 김지영 리포터 janekim@naeil.com
 도움말 이지영 교수(국민대학교 식품영양학과)
 권대영 박사(한국식품연구원)
 참고 전공 안내서·학과 홈페이지

건강한 삶 이끄는 음식 인문·과학적으로 톺아보기

전공 파헤치기

삶의 질을 높이는 '식생활' 탐구

식품영양학과는 식품의 화학적 특성을 배우는 '식품학', 생명과학적 특성을 배우는 '영양학' '급식경영학'으로 나눌 수 있다. 식품영양학의 가장 중요하고 기본적인 역할은 국민 건강과 보건 향상이다. 사회 변화와 수요에 맞춰 대학의 전공 방향도 변하는데 식품영양학도 마찬가지. 국민대 식품영양학과 임지영 교수는 "우리나라 국민 건강관리와 보건 의료 정책의 패러다임이 질병의 치료보다 예방으로 바뀌었다. 이에 맞춰 건강관리를 위한 맞춤형 영양에 대한 요구가 높다. 좋은 식품의 생산과 공급에 대한 기대, 유통을 위한 기술적 수요도 높다. 기상 이변과 전염병 등으로부터 건강을 유지할 수 있는 바람직한 영양 정보, 식품에 대한 사회적 요구를 충족시키는 방법까지 공부한다. 식품과 급식 시장이 개방되고 세계화되면서 새로운 서비스 제공도 중요해졌다"고 설명했다.


전공 적합성' 되려면?

식품에 대한 호기심+기초과학에 대한 이해

식품에 대한 호기심과 도전의식, 창의적 사고는 기본. 이에 더해 임 교수는 "생물과 화학을 기반으로 하는 과목이 많아 기초과학에 대한 공부를 게을리하지 않는 것이 중요하다"고 강조한다. 또한 현대 사회는 거의 모든 전공에서 융합적 사고를 중요하게 여기므로 다양한 분야에 관심을 가지면 좋다. 특히 첨단 과학기술에 대한 이해도가 높다면 전공의 활용 폭이 넓어진다. 예를 들어, 개별 맞춤형 영양관리를 위해 인공지능(AI)이나 빅데이터를 활용하고, IT 기술의 딥러닝을 통해 음식의 칼로리를 계산하거나 조리법을 추천할 수 있다.

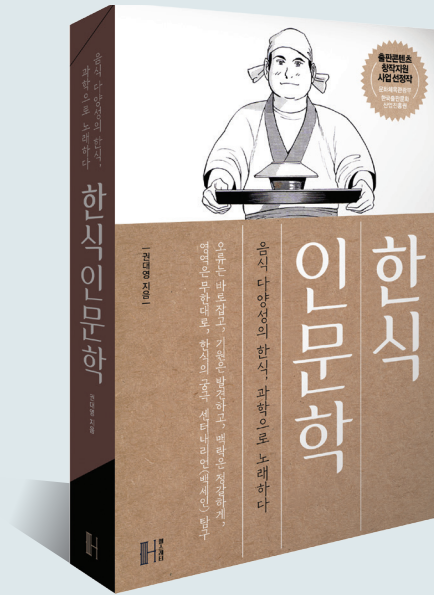
식품영양학과 추천 도서

제목	지은이	옮긴이	출판사	리포터의 한 줄 평
맛의 원리	최낙언		예문당	포괄적인 맛 이론서. 맛의 즐거움을 식품학, 생리학, 뇌과학, 음식 역사, 진화심리학의 관점에서 풀어낸 책.
좋은 음식을 말한다	김영준 외 5인		백년후	우리에게 꼭 필요한 영양소와 그것을 제공하는 음식으로 우리집 건강 밥상을 위한 건강 식단을 소개하는 책.
세계 속의 음식문화	구난숙		교문사	세계의 다양한 식문화와 음식을 접해보고, 우리 음식의 나아갈 방향을 모색해보는 책.
무엇을 먹을 것인가	콜린 캠펠	유자화	열린과학	식품의 영양소와 질병 간의 관계를 밝혀 무엇을 먹고 어떻게 먹어야 할지 돌아보게 하는 책.

 지난 1년간 연재했던 'BOOKS & DREAM'이 '다시 보는 전공 적합서'로 새롭게 출발합니다. 교수·교사·선배가 추천한 전공 도서 중 꼭 읽어야 할 단 한 권의 책을 선정해 심도 있게 들여다봅니다. 대입을 위한 책 읽기가 아니라 꿈과 흥미에 맞는 독서가 자연스럽게 대입과 연결되도록 (내일교육)이 도와드립니다.
 편집자

ONE PICK!

▶ 식품영양학과 전공 적합서



한식 인문학

지은이 권대영
펴낸곳 헬스레터

한식에 대한 오해를 과학으로 걷어낸다

식품영양학이라고 하면 영양소 계산이나 식단에 대한 고민부터 떠오르는 학생이라면 이 책을 펼쳐보자. 음식의 과학적 측면부터 인문학적 배경까지, 생각의 폭을 넓혀준다.

〈한식 인문학〉은 한식을 과학의 눈으로 풀어낸 책으로, 우리 음식에 얽힌 흥미로운 사실들을 깨닫게 해준다는 평을 받는다. 우리 전통 음식에 대해 과학적으로 알고 싶어도 그런 책이 거의 없는 현실에서 한국 고추의 역사, 닭도리탕 이야기, 떡볶이의 유래를 담은 한식 이야기가 눈길을 끈다.

책을 지은 권대영 박사는 우리 음식을 인문학적으로 연구해 온 생명과학자로, 고추가 임진왜란 당시 일본에서 전래됐다는 설에 대해 자료를 연구해 그 오류를 과학적으로 검증하기도 했다. 권 박사는 “조상을 위한 아버지의 음식을 얘기한 책은 많지만, 자식을 위한 어머니의 음식, 즉 김치나 발효 음식, 고추장·된장 등 일상 속 한식의 본질을 담은 책은 거의 없다.

그렇다 보니 오해도 많았다. 닭도리탕의 ‘도리’가 일본어에서 비롯됐다는 이야기가 퍼졌는데, 이는 어머니들이 사용했던 ‘도려내다, 도리다’에서 유래된 단어로 추정된다. 순화한다고 ‘닭볶음탕’이라 부르지만, 닭도리탕은 열의 전도에 의해 만드는 음식으로, 조리 시 볶는 과정이 없다”고 설명한다.

이렇듯 책에서는 음식과 관련해 잘못 알려진 내용을 과학적 사실과 역사적 배경을 들어 흥미롭게 밝혀나간다. 권 박사는 “많은 열량을 낼 수 있는 음식 섭취에 초점을 둔 과거와 달리 지금은 개개인이 필요로 하는 영양소를 갖춘, 맞춤형 음식을 섭취하는 것이 중요하다. 한식은 갖은 양념이 들어가 맛있고, 다양한 반찬을 곁들 수 있으며 균형이 잡힌 음식이다. 또 건강한 조리법으로 만들어 ‘건강한 밥상’의 조건을 두루 갖췄다. 우리 음식의 가치를 이해하면, 미래 발전 방향을 세우고 세계에 제대로 알릴 수 있을 것이다”라고 말을 맺었다.

선배가 들려주는
나의 독서와
진로 이야기



식품영양학을 위한
'화학·생명과학'
따로, 또 같이 배우는
〈물성의 원리〉
〈하리하리의 몸 이야기〉

성민경
숙명여대 식품영양학과 2학년

Q 식품영양학과에 지원하게 된 계기는?

A 초등학교 때부터 음식에 관심이 많아 요리하는 일, 식자재를 탐구하는 일, 식품 시장의 트렌드를 살펴보는 일들을 좋아했어요. 막연히 식품과 관련된 일을 하고 싶다고 생각했는데 생명과학에서 탄수화물, 단백질, 지방의 소화 과정을 배우다 보니 흥미가 생기더군요. 식품을 섭취하는 것에서 나아가 체내에서 작용하고 기능하는 과정과 원리에 대해 더 배우고 싶어졌어요. 그래서 식품이 인간의 몸에서 어떻게 소화·흡수·작용하는지, 어떻게 해야 더 맛있는 식품을 만들 수 있는지에 대해 배울 수 있는 식품영양학과를 선택하게 됐어요.

Q 고교 때 읽은 책 중 진로와 관련해서 도움이 된 책은?

A 〈맛있는 요리에는 과학이 있다〉는 조리 과학 분야를 이해하는 데 도움이 됐어요. 그저 레시피만 보고 따라 하던 제게 pH와 온도, 가열 방법 등에 따라 식품 분자들의 성질이 바뀌며 식품의 물성이 달라진다는 화학적 내용들이 너무 흥미롭게 다가왔어요. 특히, 차가운 과일이 더 맛있는 이유는 β형 과당이 α형 과당보다 3배 더 단맛을 내는데, 낮은 온도에서 β형 과당이 증가하기 때문이라는 내용이 아직도 기억나네요. 그 이후 본격적으로 식품영양학과에 관심을 가지고 〈부엌의 화학자〉(좋은 음식을 말한다) 〈만화로 쉽게 배우는 생화학〉 등을 읽었어요. 특히 〈만화로 쉽게 배우는 생화학〉은, 식품영양학과 진학을 희망하는 학생들이 식품에만 관심을 가지다 놓칠 수 있는 생화학 분야를 이해하는데 도움이 되는 책이라고 생각해요. 지방의 축적 과정, 효소 작용 등 식품영양과 관련된 생화학적 내용들을 쉽게 풀어내며 설명해 생명과학과 연관지어 탐구하는 데도 도움이 됐어요.

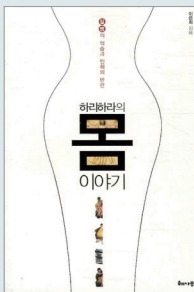
Q 후배들에게 꼭 추천해주고 싶은 책은?

A 크게 화학과 가까운 '식품' 파트와 생명과학과 가까운 '영양' 파트로 나눠서 독서 기록을 준비하면 도움이 될 거예요. '식품'과 관련해서는 〈물성의 원리〉를 꼭 읽어봤으면 좋겠어요. 식품학에서는 식품 분자들의 화학적·구조적 특성을 바탕으로 식품가공과 물성에 대한 내용들을 배우는데, 이 책은 탄수화물, 단백질, 지방분자들과 이들을 가공할 때 일어나는 현상을 식품학의 관점에서 자세하고 쉽게 설명해주고 있어요. '영양'과 관련해서는 〈하리하리의 몸 이야기〉를 추천해요. 영양학에서는, 영양소가 체내에서 작용하는 메커니즘도 배우지만 그 바탕이 되는 인체의 대사 과정을 아는 것이 더 중요해요. 책을 읽으며 암, 비만, 면역 질환과 식품의 관계성을 생각해본다면 영양학이 추구하는 바를 깨닫는 데 도움이 될 거예요. 식품영양학과에서 공부를 하면서 식품과 영양은 정말 방향성이 다른 학문을 실감해요. 여러분도 다양한 분야의 책을 읽으며 식품과 영양의 전체적인 연관 관계를 파악하며 입시를 준비하면 좋겠어요. @



“식품분자들을 가공할 때 일어나는 현상을 식품학의 관점에서 쉽고 자세히 설명해 줘요.”

물성의 원리
지은이 최낙언
펴낸곳 예문당



“인체의 대사 과정을 알면 질병과 식품의 관계성을 더 잘 이해할 수 있어요.”

하리하리의 몸 이야기
지은이 이은희
펴낸곳 해나무