



2021년  
12월

# 학교급식소식

웃터골초등학교

• 문의처 : 급식관리실 ☎070-7096-7717

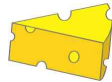
• 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>



## 식문화 이야기 [ 치즈 ]

### 1. 치즈의 유래

치즈는 가축의 젖을 응고시켜 만든 음식으로 인류가 가축을 기르면서부터 만들어 먹었을 것으로 추측하고 있다. 인류가 양을 사육하기 시작한 것은 약 12,000여 년 전인데, 최초로 가축을 사육했던 중앙아시아의 유목민들이 치즈를 처음 발견했을 것이라는 주장이다. **가축과 더불어 생활했던 인류는 자연스럽게 가축의 젖으로 단백질을 보충하였다.** 송아지의 4번째 위 속에는 젖을 응고시키는 효소인 '레닌'이 들어있는데, 당시 그릇으로 사용하던 동물의 내장 주머니에 가축의 젖을 보관하다가 우연히 치즈로 응고되어 있는 것을 발견하게 되었고, 이때부터 치즈의 역사가 시작되었을 것으로 보고 있다.



### 2. 치즈의 발전

치즈는 소, 염소, 양 등 동물의 젖에 들어있는 단백질을 응고 및 발효시킨 식품이다. 액체이고 상하기 쉬운 가축의 젖은 치즈가 되면 보존성과 휴대성뿐만 아니라 풍미도 향상된다. 수분의 함량을 줄이는 과정을 거쳐 보존성과 휴대성이 향상되고, 숙성과정에서 미생물의 발효를 통해 맛과 향이 더해진다. 치즈는 원료, 숙성방법, 발효균의 종류 등에 따라 다양한 모양과 맛을 낸다. 현재 약 1천여 종의 치즈가 존재하나 이 중 사람들이 즐겨 먹는 것은 20여종에 불과하다고 한다. 대표적으로 많이 알려진 치즈로는 콩테, 모차렐라, 에멘탈, 브리, 카망베르, 체더, 로크포르, 고르곤줄라 등이 있다. **치즈는 우유의 10배에 해당하는 단백질과 지방이 농축되어 있고, 소고기의 1.5배에 해당하는 단백질과 200배의 칼슘이 들어있어 식량이 부족하던 때에 안정적인 식량원이 되었다.** 액체인 우유와 달리 고체형태인 치즈는 운반성이 좋아 휴대가 편리하고, 이동 중에도 오래 보관하며 먹을 수 있어 군대의 보급 식품으로도 활용되었다. 그리스 사람들은 소보다는 양이나 염소의 젖으로 만든 치즈를 만들어 먹었고, 로마인들은 그리스의 치즈제조법을 좀 더 발전시켜 스모크치즈, 크림치즈를 만들어 먹었다. 중세시대에는 육식이 금지되었던 수도원 사람들이나 가난한 농민들에게 중요한 단백질 공급원이었다. 각지의 수도원들은 단조롭고 한정된 식사에 변화를 주기 위해 다양한 치즈 제조기술을 발전시켜 농민들에게 전수해 주면서 **유럽의 치즈문화를 이끌었다.** 오늘날 유명한 치즈 중에 수도원이나 수도사와 관련된 치즈가 많은 이유이기도 하다. 근대에 들어서면서 학문과 기계의 발달, 냉장고의 발명, 파스퇴르의 저온살균법 개발 등으로 대량생산이 가능해지고 치즈산업은 더욱 발전하게 되었다.

### 3. 우리나라와 치즈

그렇다면 우리나라에서는 언제부터 치즈를 먹기 시작했을까? 『삼국유사』, 『고려사』, 『조선왕조실록』 등에 우유에 관한 이야기는 나오지만 치즈에 관한 기록은 찾아볼 수 없다. **우리나라에서 처음 치즈를 만든 것은 1966년 전라북도 임실에서이다.** 로마 가톨릭 선교사 지정환(디디에 세스테벤스) 신부가 앞장섰으며, 직접 프랑스로 가서 치즈 기술을 배워오기도 한 결과 1970년 단단한 치즈를 만드는데 성공했다. 임실은 치즈마을이 조성되어 치즈 만들기 체험을 하기 위해 많은 관광객들이 찾고 있기도 하다.



- [ 출처 ] 1. 세상을 바꾼 음식이야기(2018)/ 홍익희 지음  
2. 세계를 바꾸는 착한식탁이야기(2015)/ 박소명 지음  
3. 그림에 차려진 식탁들(2016)/ 이여신 지음