

노르웨이 및 유럽 식단에서의 청어의 역사적 역할 요약

작성자: Stig

청어는 노르웨이와 유럽에서 수 세대 동안 식단의 핵심적인 주식으로 자리해왔습니다.

1. 제1차 세계대전 당시(1917), 청어와 감자: 비상 식량의 상징

제1차 세계대전 말기인 1917년, 무역 선박의 봉쇄로 인해 식량난이 노르웨이를 강타했습니다. 이 시기, 노르웨이 국민들은 청어와 감자를 주요 식량 자원으로 삼아 극심한 부족 사태를 견뎌냈습니다. (번역 자료 첨부됨)

청어는 바이킹 시대부터 식용으로 사용되어 왔으며, 중세 유럽과 북유럽(노르웨이, 덴마크, 스웨덴) 식단의 핵심 식재료로 자리잡았습니다.

역사적 연구에 따르면, 중세 유럽 인구 증가의 주요 원인 중 하나가 바로 청어였다고 합니다. 청어는 생명 유지에 필수적인 영양소를 고루 함유하고 있으며, 특히 오늘날의 CETO3 같은 어유 제품과 동일한 유효성분을 제공합니다.

🔗 연구 논문: [PNAS 논문 링크](#)

2. 청어유와 지방 소비의 변화 (1917년 당시)

전쟁 직전, 노르웨이 국민의 연간 지방 소비량은 74,000톤이었으며, 이 중 ^{**1}/3(26,600톤)^{**}은 수입 마가린 및 식물성 기름이었습니다.

전쟁 중에는 수입 지방이 전혀 없었고, 이 영양 결핍을 청어가 채웠습니다. 이는 ^{**}노르웨이 정부 식량청(National Proviant Department)^{**}의 공식 기록에 남아 있습니다.

(출처: 오슬로 대학교, 번역본 첨부)

26,600톤의 청어유는 최소 260,000톤의 북대서양 청어(*Clupea harengus*) 소비에 해당합니다.

1917년 당시 노르웨이 인구는 약 250만 명이었으며, 이를 기준으로 1인당 하루 평균 청어유 섭취량은 약 30g으로 추산됩니다. 이는 현재 CETO3의 섭취 수준과 거의 동일합니다.

3. 제2차 세계대전과 순환기계 질환(CVD) 사망률 감소 - The Lancet 발표

1940~1945년, 제2차 세계대전 기간 동안 노르웨이의 순환기계 질환(CVD)으로 인한 사

망률이 현저히 감소했습니다. 이 시기 역시 식량이 부족했으며, 노르웨이 해안의 청어 자원이 중요한 식품 공급원으로 작용했습니다.

물론, 이 사망률 감소가 직접적으로 청어의 섭취로 인한 것이라고 단정하기는 어렵지만, 최소한 청어 섭취가 CVD 위험을 증가시키지 않았다는 점은 명확합니다.

전쟁이 끝나고 다른 식품의 공급이 재개되자, CVD 사망률은 급격히 증가하기 시작했고, 그 추세는 1980년대까지 이어졌습니다.

청어에 대한 인식과 문화적 배경

역사적으로 청어는 비상시기에 대량으로 소비된 식품이었기 때문에, 전후 노르웨이에서는 "어려운 시절의 상징"으로 인식되기도 했습니다. 그 결과, 긍정적인 건강 효과에도 불구하고 대중적 인식은 그리 우호적이지 않았던 시기도 있었습니다.

Nick, 이 자료는 약간은 "생선 이야기" 같기도 하지만, 분명히 흥미롭고 사실 기반의 내용이라고 생각합니다. 도움이 되었기를 바랍니다.