



สารนิพนธ์

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมในประเทศไทย

โดย

นางสาวเพ็ญพิชชา อุดมทรัพย์วงศ์
รหัสนักศึกษา 05550518

เสนอ

อาจารย์ ดร. กัลยา เทียนวงศ์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชา 450 109 การศึกษาเอกเทศ
สาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2558

ชื่อเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมในประเทศเกาหลี
ชื่อผู้วิจัย นางสาวเพ็ญพิชชา อุดมทรัพย์วงศ์ รหัสนักศึกษา 05550518
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. กัลยา เทียนวงศ์
ปีการศึกษา 2558

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมในประเทศเกาหลี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลี วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหารในประเทศเกาหลี และศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี โดยใช้ข้อมูลทฤษฎีเป็นหลักในการทำการวิเคราะห์

ผลการศึกษาพบว่า อาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลีนั้นมีความหลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ ซึ่งปัจจัยหลักที่ทำให้อาหารในแต่ละพื้นที่แตกต่างกันคือ ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ทรัพยากรน้ำและทรัพยากรดิน ทำให้วัตถุดิบในการทำอาหารถูกจำกัดอยู่แค่บางพื้นที่จนเกิดเป็นเอกลักษณ์ของอาหารประจำท้องถิ่น สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมความเป็นอยู่ในแต่ละภูมิภาค

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. กัลยา เทียนวงศ์ ที่คอยให้คำปรึกษา คำแนะนำ ความช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์ต่อการทำสารนิพนธ์ครั้งนี้ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนสารนิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อฉัฐนันท์และคุณแม่ศรีัญญา อุดมทรัพย์วงศ์ที่สนับสนุนการศึกษาและให้กำลังใจข้าพเจ้าอยู่เสมอ ตลอดจนพี่ชาย นายนาทกานต์ ดุสิตากรที่เป็นแรงผลักดันให้ข้าพเจ้าทำสารนิพนธ์เรื่องนี้จนสำเร็จ

ขอบคุณเพื่อนสาขาวิชาเอเชียศึกษา ภาษาเกาหลี ชั้นปีที่ 4 ที่คอยช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

คุณค่าและประโยชน์อันเนื่องมาจากสารนิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาข้างต้น

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ

บทที่

1. บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
ขอบเขตการศึกษา.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์.....	5

2. ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหาร.....	6
2.2 ความเชื่อและวัฒนธรรม.....	9
2.3 ประเพณีและพิธีกรรม.....	13
2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	17
2.5 ข้อมูลพื้นที่ศึกษาประเทศเกาหลีใต้.....	20
2.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
3.2 แหล่งที่มาของข้อมูล.....	30
3.3 เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในงานวิจัย.....	30
3.4 วิธีการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4. การวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1 การกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลี.....	32
4.1.1 อาหารในภูมิภาคตะวันตก.....	32
4.1.2 อาหารในภูมิภาคตะวันออก.....	37
4.1.3 อาหารในภูมิภาคกลาง.....	41
4.1.4 อาหารในภูมิภาคตะวันตกเฉียงใต้.....	45
4.1.5 อาหารในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้.....	49
4.1.6 อาหารในเกาะเชจู.....	54
4.1.7 อาหารในวันพิเศษ.....	56
4.2 ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบและการแปรรูปของอาหารในประเทศเกาหลี.....	60
4.2.1 ภูมิประเทศ.....	60
4.2.2 ภูมิอากาศ.....	61
4.2.3 ทรัพยากรดิน.....	61
4.2.4 ทรัพยากรน้ำ.....	62
4.3 การศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี.....	63
4.3.1 มารยาทการรับประทานอาหาร.....	63
4.3.2 มารยาทในการดื่ม.....	63
4.3.3 เทศกาลที่มีความสัมพันธ์กับอาหาร.....	64
5. สรุปและอภิปรายผล	
5.1 ผลการศึกษาการกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนใน ประเทศเกาหลี.....	69
5.2 ผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบและการแปรรูปของอาหารใน ประเทศเกาหลี.....	70
5.3 ผลการศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี.....	72
ข้อเสนอแนะ.....	72
ข้อจำกัดในการทำวิจัยครั้งนี้.....	72

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	73
บรรณานุกรม.....	74
ประวัติผู้วิจัย.....	78

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.1	ภูมิภาคและจังหวัดในประเทศเกาหลีใต้.....	3
4.1	อาหารในภูมิภาคตะวันตก.....	33
4.2	อาหารในภูมิภาคตะวันออก.....	37
4.2	อาหารในภูมิภาคตะวันออก (ต่อ).....	38
4.3	อาหารในภูมิภาคกลาง.....	41
4.4	อาหารในภูมิภาคตะวันตกเฉียงใต้.....	45
4.5	อาหารในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้.....	49
4.5	อาหารในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้ (ต่อ).....	50
4.6	อาหารในเกาะเชจู.....	54
4.7	อาหารในวันพิเศษ.....	56

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	แผนที่แสดงการแบ่งเขตปกครองของประเทศเกาหลีใต้.....	4
1.2	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
4.1	ชินชอลโล.....	34
4.2	กิมจิกะหล่ำปลี.....	34
4.3	ปลาเซอร์ริงคิบ.....	34
4.4	ก้วยเตี่ยวหอยลาย.....	34
4.5	กิมจิแดงกวาง.....	34
4.6	ไก่ตุ๋น โสม.....	34
4.7	ซุ๊ปกระดูกวัว.....	35
4.8	ข้าวห่อใบบัว.....	35
4.9	แกงเผ็ด.....	35
4.10	อาหารในภูมิภาคตะวันตก.....	36
4.11	ก้วยเตี่ยวแห้งคังชิมิ.....	38
4.12	เนื้อสันนอกฮันอย่าง.....	38
4.13	ปลาเทราต์ภูเขาคิบ.....	39
4.14	ซุ๊ปเย็นปลาหมึกคิบ.....	39
4.15	ซุ๊ปปลาแห้งฮวังแท.....	39
4.16	คัมจางชิมมี.....	39
4.17	เมมิลจอนพยอง.....	39
4.18	อาหารในภูมิภาคตะวันตก.....	40
4.19	ข้าวยำน้าหอยนางรม.....	42
4.20	ซาบูหอยแครง.....	42
4.21	ข้าวยาดอกไม้.....	42
4.22	ปลาไหลน้ำจืดย่าง.....	42
4.23	อาหารในจังหวัดชุงชองเหนือ.....	43
4.24	อาหารในจังหวัดชุงชองใต้.....	44
4.25	ซองอดองกับหมูสามชั้น.....	46

สารบัญภาพ (ต่อ)

	ภาพที่	หน้า
4.26	ปูคอง.....	46
4.27	แกงปลาตีน.....	46
4.28	คกงมูลกุกชู.....	46
4.29	เป้าฮื้อดิบ.....	46
4.30	ซูปหอยตาก.....	46
4.31	อาหารในจังหวัดชอลลาเหนือ.....	47
4.32	อาหารในจังหวัดชอลลาใต้.....	48
4.33	มุกบับ.....	50
4.34	ปลาแฮร์รี่ริงตากแห้ง.....	50
4.35	ซิกกเย.....	50
4.36	ซาเจียว.....	50
4.37	บีบิมบับปัก.....	51
4.38	มิลมยอน.....	51
4.39	รวมมิตรเห็ดหม้อไฟ.....	51
4.40	โคทิลแปกิกิมจิ.....	51
4.41	อาหารในจังหวัดคยองซังเหนือ.....	52
4.42	อาหารในจังหวัดคยองซังใต้.....	53
4.43	กิมจิน้ำส้ม.....	54
4.44	อาหารในเกาะเชจู.....	55
4.45	ต็อกกุก.....	57
4.46	โอโกบพับ.....	57
4.47	จาจังมยอน.....	57
4.48	ยุกแกจ็.....	57
4.49	ซงพยอน.....	57
4.50	โจ๊กถั่วแดง.....	57
4.51	ซูปสาหร่าย.....	58
4.52	คิมพับ.....	58

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
4.53	ต้นหอมชูบแป็งทอด.....	58
4.54	หมูสามชั้นย่าง.....	58
4.55	แผนที่อาหารในประเทศเกาหลีใต้.....	59
4.56	ปริมาณน้ำฝนต่อปีในประเทศเกาหลี.....	62
4.57	การรินเหล้า.....	64

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศเกาหลีมีลักษณะทางภูมิประเทศและภูมิอากาศหลากหลาย ร้อยละ 45 ของพื้นที่เป็นพื้นที่สำหรับเพาะปลูก โดย 2 ใน 3 ของพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา มีแม่น้ำและลำธารขนาดใหญ่หลายสาย รวมไปถึงเกาะ และอ่าวเล็ก ๆ ทางตะวันตกและทางใต้ เกาหลีมีคาบสมุทรทั้งสามด้าน มหาสมุทรจึงมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของชาวเกาหลีตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน ทำให้ประเทศเกาหลีมีทรัพยากรหลากหลายประเภทในการประกอบอาหารทั้งจากป่า พื้นที่เพาะปลูก และทะเล (สำนักงานข่าวสารเกาหลี, 2546: 9-11) จากความหลากหลายของทรัพยากรก่อให้เกิดรูปแบบอาหารต่าง ๆ ที่แตกต่างกันตามแต่ละพื้นที่ เมื่อรวมกับประเพณี ค่านิยม ความเชื่อและวิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน อาหารแต่ละพื้นที่จึงมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นผลมาจากลักษณะทางกายภาพของประเทศเกาหลีที่มีผลต่อความหลากหลายของอาหาร นอกจากนี้ ยังทำให้อาหารเกาหลีเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีนและญี่ปุ่น เนื่องจากมีพื้นที่ติดต่อกันและมีประวัติศาสตร์ร่วมกันมาเป็นเวลานาน แต่ไม่ได้รับมาโดยตรง ชาวเกาหลีมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบและรสชาติของอาหารให้เหมาะสมกับประเทศของเกาหลีเอง จนเกิดเป็นอาหารเฉพาะตัวที่มีเอกลักษณ์และได้รับความสนใจจากนักชิมอาหารทั่วโลก อาหารเกาฬียังมีลักษณะเป็น หยิน-หยาง เป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญทุกสรรพสิ่งในโลกนี้จะประกอบไปด้วยสองด้าน เพื่อช่วยรักษาสมดุลให้กับร่างกาย เพราะชาวเกาหลีเชื่อว่าอาหารคือยาในชีวิตประจำวัน พืช ผักทุกชนิดมีสรรพคุณทางยา สามารถใช้รักษาโรคภัยและบำรุงร่างกาย โดยนำหลัก หยินและหยาง 5 ธาตุ ปรับเป็นสูตรอาหาร 5 รส หากกินอาหารที่ไม่สอดคล้องกับสภาพร่างกายแล้ว อาจเจ็บป่วยได้ เห็นได้จากคนเกาหลีนิยมบริโภคไก่ตุ๋น โสมเพื่อเรียกกำลังในช่วงฤดูร้อน หากอากาศหนาว ร่างกายต้องการอาหารเพื่อทำให้อบอุ่น ต้องกินอาหารประเภทหม้อร้อนที่ประกอบด้วย เนื้อปลา ผัก หรือเต้าหู้ ซึ่งนิยมทานช่วงหน้าหนาว (ปวีตรา เกษมเนตร, 2552: 56-57)

เทศกาลต่าง ๆ ในประเทศเกาหลีให้ความสำคัญกับอาหารเกาหลีมาตั้งแต่ในอดีต แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารเกาหลีที่เป็นสินค้าด้านวัฒนธรรมอีกชนิดหนึ่ง โดยมีรัฐและภาคเอกชนของเกาหลีได้พยายามเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักและนิยมในต่างประเทศ ซึ่งให้เห็นจุดเด่นว่าอาหารเกาหลีไม่ใช่อาหารประเภทจานด่วน แต่เป็นอาหารที่เน้นวัตถุดิบจากธรรมชาติและมีคุณค่าทางโภชนาการ

สูง (สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554: 49) เพราะคนเกาหลีนิยมรับประทานผักสด อาหารส่วนใหญ่จึงมีผักเป็นส่วนประกอบ จากผลสำรวจพบว่าประเทศเกาหลีเป็นประเทศที่ประชาชนนิยมบริโภคผักมากที่สุดเป็นอันดับที่ 2 ของโลก (A-BEST; 2557)

ชาวเกาหลีได้รับปรัชญาในการดำเนินชีวิตลัทธิขงจื้อจากจีน ครอบครัวจึงมีความสำคัญมาก ชาวเกาหลีส่วนใหญ่มักจะปรุงอาหารเพื่อรับประทานเองที่บ้าน มีผู้ชายเป็นหัวหน้าครอบครัว ส่วนผู้หญิงจะรับบทเหมือนเป็นแซ่ซังกุมกุมห้องเครื่อง ใช้ชีวิตอุทิศตนเพื่อการทำอาหาร ใส่ใจในรายละเอียดทั้งเรื่องวัตถุดิบที่สามารถหาได้ในฤดูกาลต่าง ๆ รวมไปถึงการปรุงรสและการถนอมอาหาร อาหารเกาหลีเป็นอาหารที่มีเทคนิคการถนอมอาหารที่พัฒนาเพื่อเก็บรักษาวิตามินในอาหาร ให้รับกับภูมิอากาศในภูมิภาคที่ฤดูหนาวกินเวลานาน ซึ่งกิมจิเป็นสัญลักษณ์ของอาหารหมักดองที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางจนกลายเป็นเอกลักษณ์และวัฒนธรรมของประเทศ ปัจจุบันมีมากกว่า 170 ชนิด ทำจากกะหล่ำปลีจีน ผักกาดขาว แดงกวา และพริกแดง

วัฒนธรรมของชาวเกาหลีมีความเกี่ยวข้องกับศาสนา และฤดูกาลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรรมโดยมีอาหารเป็นสิ่งที่สะท้อนความเชื่อ ความคิดและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในแต่ละพื้นที่ อาทิ การทานซุปรายในวันเกิดเป็นการระลึกถึงอาหารมื้อแรกของชีวิต เพราะหญิงตั้งครรภ์จะรับประทานซุปรายเพื่อบำรุงร่างกาย มีสารอาหารครบ จึงเป็นอาหารชนิดแรกจากแม่สู่ลูกในครรภ์ (Byoungfood; ม.ป.ป.) นอกจากนี้ วัฒนธรรมของชาวเกาหลียังมีความสัมพันธ์กับเทศกาลอีกด้วย ชาวเกาหลีจะจัดเทศกาลต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับผลผลิตทางเกษตรในฤดูกาลนั้น ๆ เพื่อรักษาวัฒนธรรมดั้งเดิม ซึ่งกระจายตัวไปตามแต่ละภูมิภาคในประเทศเกาหลี

จากความน่าสนใจดังกล่าว ผู้วิจัยต้องการศึกษาการกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลี วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหารในประเทศเกาหลี และศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี

1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อศึกษาการกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลี
- 1.2.2 เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหารในประเทศเกาหลี
- 1.2.3 เพื่อศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี

1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.3.1 ทำให้ทราบถึงการกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลี
- 1.3.2 ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหารในประเทศเกาหลี
- 1.3.3 ทำให้ทราบถึงวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี

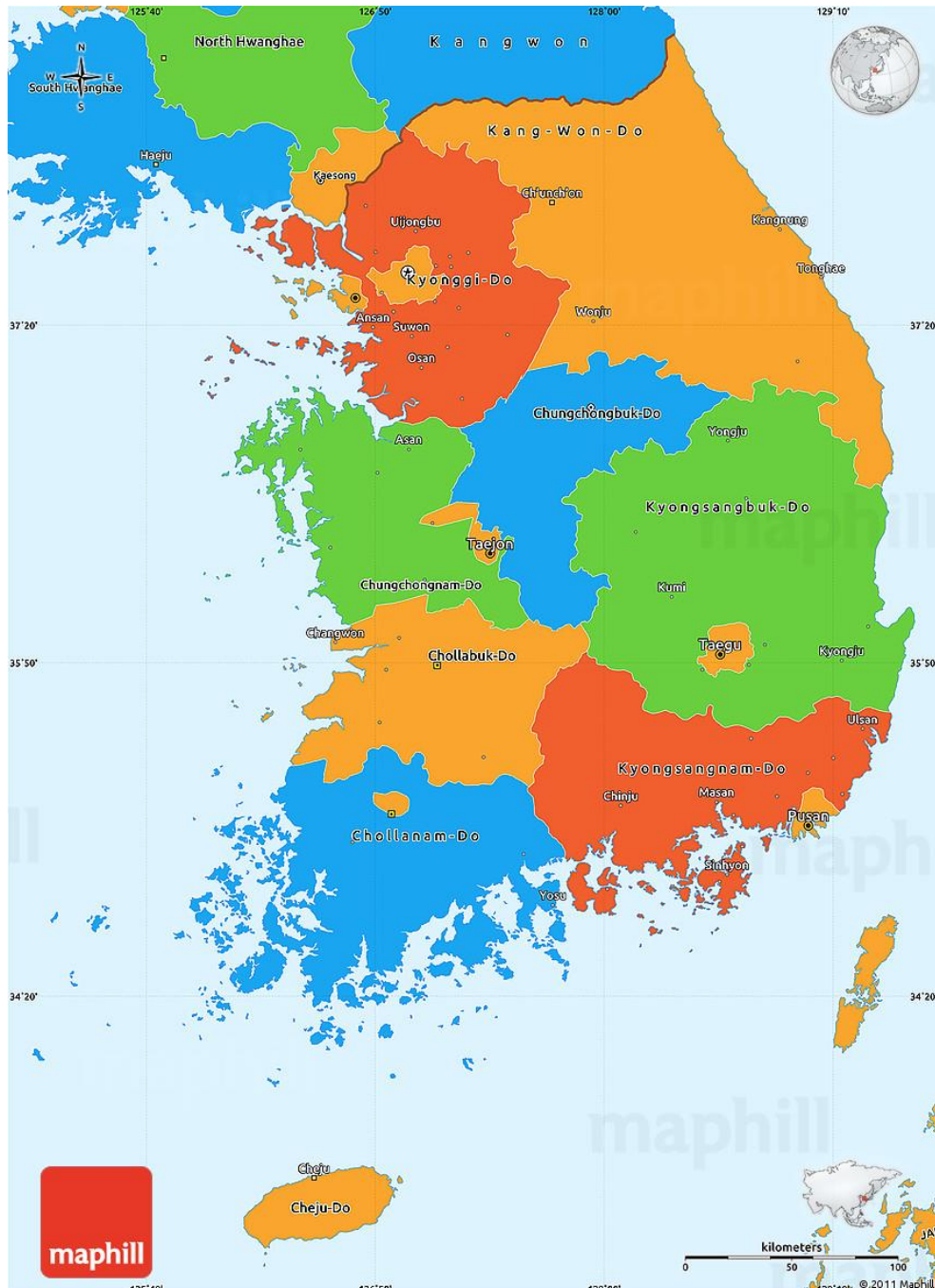
1.4 ขอบเขตการศึกษา

1.4.1 ศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนเฉพาะในประเทศไทยเกาหลีใต้

1.4.2 ศึกษาเฉพาะวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร และเครื่องดื่ม

1.4.3 ศึกษาอาหารเกาหลีในภูมิภาคต่าง ๆ โดยแบ่งเป็น 6 ภูมิภาค ดังนี้
ตารางที่ 1.1 ภูมิภาคและจังหวัดในประเทศไทยเกาหลีใต้

ภูมิภาค	พื้นที่ศึกษา	ขนาดพื้นที่/ ตร.กม.
ตะวันตก	โซล	605.27
	อินซอน	1032.41
	จังหวัดคยองกี	10,183
ตะวันออก	จังหวัดกังวอน	16,847
กลาง	จังหวัดชุงชองเหนือ	7,433
	จังหวัดชุงชองใต้	8,628
ตะวันตกเฉียงใต้	จังหวัดชอลลาเหนือ	8,067
	จังหวัดชอลลาใต้	12,247
ตะวันออกเฉียงใต้	พูซาน	605.27
	จังหวัดคยองชังเหนือ	19,028
	จังหวัดคยองชังใต้	10,533
จังหวัดปกครองตนเองพิเศษ	เกาะเชจู	1,849



ภาพที่ 1.1 แผนที่แสดงการแบ่งเขตปกครองของประเทศเกาหลีใต้
 ที่มา: Geology, 2558

บทที่ 2

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้จะเป็นการอธิบายถึงหลักการทั่วไป แนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เรื่อง “การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมในประเทศไทย” ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อ 1) ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหาร 2) ความเชื่อและวัฒนธรรม 3) ประเพณีและพิธีกรรม 4) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 5) ข้อมูลพื้นที่ศึกษาประเทศไทยได้ 6) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหาร

2.1.1 ความหมายของอาหาร

อาหาร หมายถึง สิ่งที่สามารถบริโภคได้ ซึ่งมีสารเคมีเป็นส่วนประกอบหลายชนิด ไม่เป็นอันตรายต่อชีวิต ไม่รวมยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมาย ใช้บำบัดความหิว เสริมสร้างให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง และทำให้เกิดพลังงานแก่ร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ (สมชาย ดุรงค์เดช และดวงพร แก้วศิริ, 2552 อ้างถึงใน พาณิต ลักษมี-ธนสาร, 2555: 2)

2.1.2 หน้าที่และประโยชน์ของอาหาร

อาหารนอกจากมีประโยชน์ในแง่โภชนาการและอนามัยแล้ว อาหารยังเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม อาหารแต่ละชนิดทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือความมีเสถียรภาพแตกต่างกัน ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมก่อให้เกิดความเชื่อเรื่องอาหารต่างกัน มีผลต่อการเลือกซื้อ การจัดอาหารและแบบอย่างการกินอาหารเป็นอย่างมาก เช่น ไก่วงเป็นอาหารเฉพาะโอกาสพิเศษของประเทศทางตะวันตกในวันตรุษฝรั่งหรือเทศกาล เด็กเป็นอาหารที่นิยมรับประทานในวันเกิด น้ำชาและกาแฟเป็นเครื่องดื่มสำหรับผู้ใหญ่ เป็นต้น

สาเหตุที่มนุษย์ต้องกินอาหารเป็น 2 ข้อ ดังนี้ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2528: 1)

1) ทางร่างกายหรือสรีระ

1.1) เพื่อบำบัดความหิว ธรรมชาติสร้างให้มนุษย์มีความหิว และต้องหาอาหารมาบำบัดความหิวที่เกิดขึ้น

1.2) เพื่อได้รับสารอาหารที่ช่วยสร้างสุขอนามัยของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

2) ทางจิตใจและอารมณ์

2.1) เพื่อสนองความอยากอาหาร ทำให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ

2.2) เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น ใช้อาหารช่วยผ่อนคลายความกดดันหรือความตึงเครียดทางอารมณ์ ความกลัว และอื่น ๆ

2.3) เพื่อแสดงเสถียรภาพหรือฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

2.4) เพื่อเป็นสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายทางศิลปวัฒนธรรมของแต่ละครอบครัว กลุ่มชนหรือประเทศ

2.1.3 ลักษณะของอาหารเกาหลี

อาหารเกาหลีมีกลิ่นและรสชาติเป็นเอกลักษณ์ ชาวเกาหลีเชื่อว่า กุกหรือซูปเป็นอาหารชนิดหนึ่งซึ่งเป็นเทคนิคการทำอาหารที่เก่าแก่ที่สุดของเกาหลี หากเป็นการกินอาหารอย่างเต็มรูปแบบแล้ว อาหารมื่อนั้นจะขาดซูปไปไม่ได้ สามารถสรุปลักษณะของอาหารเกาหลีได้ ดังนี้

1) เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงแต่ให้ปริมาณแคลอรีต่ำ เพราะอาหารเกาหลีประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์นานาชนิด ปลา พร้อมด้วยผักต่าง ๆ ควบคู่ไปกับอาหารหมักดองขึ้นชื่ออย่างกิมจิซึ่งเป็นอาหารยอดนิยม และเป็นสัญลักษณ์ของอาหารเกาหลี ทำจากหัวผักกาดขาว กะหล่ำปลี กวางตุ้ง หัวไชเท้า แดงกวา ปรงและหมักด้วยเครื่องเทศประเภทพริก ส่วนมากมีรสจัด มีมากมายหลายชนิด

2) ใช้เครื่องปรุงที่เป็นอาหารหมักหรือสมุนไพรเป็นตัวเพิ่มรสชาติของอาหาร เช่น จอคกัลหรืออาหารทะเลหมักเกลือ เทวนจังหรือเต้าเจี้ยว ซึ่งมีชื่อเสียงในเรื่องของรสชาติเป็นอย่างมาก รวมถึงเครื่องปรุงอย่างกระเทียม พริกแดง ต้นหอม ซอสถั่วเหลือง ถั่วหมัก จิงและน้ำมันงาที่มักถูกใช้เพื่อเป็นเครื่องปรุงหลักในการปรุงอาหาร

3) มีสรรพคุณเป็นยา ชาวเกาหลีนิยมทานผักหรือผลไม้ตามฤดูกาลเพื่อความสดใหม่ของอาหาร เพราะเชื่อว่าผักและเนื้อสัตว์เกือบทุกชนิดมีสรรพคุณทางยาอยู่ในตัว อาหารบางอย่างจึงกินเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เช่น เบญจมาศป่า รากไผ่น้ำ พลับพลึง รากโสม และดอกกระดังงา เป็นพืชสมุนไพรป่าที่ชาวเกาหลีนิยมนำมาทำอาหาร เหมือนกันกับกิมจิ อาหารหมักดองชื่อของเกาหลีที่เป็นอาหารประเภทผักดองอย่างหนึ่งที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร เช่น เอซิด วิตามิน และแร่ธาตุ สถาบันอาหารและยา และองค์การอนามัยโลกกล่าวว่า กิมจิมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพมาก สามารถช่วยระบบย่อยอาหาร ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคอ้วน มะเร็งลำไส้

และเคยมีรายงานในหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งด้วยว่า กิมจิอาจมีส่วนสำคัญในการรักษาโรคซาร์ส เพราะในกิมจิมีแบคทีเรียที่มีประโยชน์ สามารถทำลายจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ (ทัศนีย์ ยาวะประภาส, 2547: 163)

2.1.4 ประเภทของอาหารเกาหลี

อาหารเกาหลีสามารถแบ่งออกเป็น 9 ประเภท ดังนี้ (Brain Infinity, 2548: 73-74)

1) บับ (밥) หรือข้าวนึ่ง และจุก (죽) หรือข้าวต้ม ข้าวเป็นอาหารหลักของครัวเกาหลี ส่วนใหญ่ใช้ข้าวที่ค่อนข้างเหนียว หุงผสมกับธัญพืชชนิดต่าง ๆ เช่น ถั่ว ถั่วแดง เกาลัด เพื่อเพิ่มรสชาติ และคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้ ยังมีข้าวต้มที่ผสมผักทอง หอยเป่าอื้อ โสม ลูกสน ผัก เนื้อไก่ เห็ดและถั่วงอกอีกด้วย

2) กุก (국) หรือซุป ซุปเป็นอาหารจานสำคัญ เสิร์ฟคู่กับข้าวเพื่อให้รับประทานแล้วคล่องคอเครื่องปรุงของซูปมีผัก เนื้อสัตว์ ปลา หอยเชลล์ สาหร่ายทะเล และกระดูกวัว ฯลฯ

3) จิกเก (찌개) หรือสตูว์มีลักษณะคล้ายกับกุกหรือซูป แต่ข้นกว่าและแห้งกว่า จิกเกที่เป็นที่นิยมมากที่สุดมีส่วนผสมของเต้าเจี้ยวบด มักจะเผ็ดและเค็ม เสิร์ฟในชามหินร้อน

4) กูอี (구이) หรือประเภทปิ้งย่าง การทำกูอีคือการนำเนื้อหมักอย่างบนเตาถ่าน อาหารชนิดนี้ที่เป็นที่นิยมคือพุด โกกิหรือเนื้อย่าง และคาลบิหรือเนื้อหมูย่าง นอกจากนี้ยังมีอาหารจานปลาอีกหลายอย่างที่นิยมปรุงด้วยวิธีนี้

5) จิม (찌) และซอริม (절임) เนื้อหรือปลาตุ๋น เป็นอาหารที่มีลักษณะคล้ายกัน ทำจากผัก ซุปซอสถั่วเหลืองแล้วนำมาเคี่ยวในไฟอ่อน ๆ

6) ซอน (전) แพนเค้กชนิดหนึ่งที่ทำจากเห็ด ฟักทอง ปลาแห้งแผ่น หอยนางรม พริกเขียว เนื้อสัตว์หรือเครื่องปรุงอื่น ๆ ผสมกับเกลือและพริกไทยดำ ก่อนนำไปชุบแป้งและไข่ จึงนำไปทอด

7) นามุล (나물) พืชและผักใบเขียว นามุลทำจากผักต้ม ใส่น้ำเพียงเล็กน้อยหรือทอดผสมกับเกลือ ซอสถั่วเหลือง งาเค็ม น้ำมันงา กระเทียม หัวหอมและปรุงรสด้วยเครื่องเทศ

8) จอคกัล (전갈) หรืออาหารทะเลหมักเกลือ เป็นอาหารรสเค็ม ทำจากปลาหมักโดยวิธีธรรมชาติ นอกจากนี้ยังมีหอยเชลล์ กุ้ง หอยนางรม ไข่ปลา พุงปลาและเครื่องปรุงอื่น ๆ

9) มันดู (만두) อาหารประเภทขี้ดไส้ ทำจากแป้งแผ่นห่อไส้เนื้อ เห็ด แดงคอง ถั่วงอก อาจใช้เนื้อหมู ไก่หรือปลาแทนเนื้อ มีลักษณะคล้ายต้มยำซึ่งเป็นอาหารว่างที่ชาวเกาหลีนิยมมาก

2.2 ความเชื่อและวัฒนธรรม

2.2.1 ความหมายของความเชื่อ

ความเชื่อ หมายถึง ความคิด การยอมรับต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าสามารถทำให้มนุษย์ได้รับผลดี หรือผลร้ายได้ เกิดจากความกลัว ความไม่รู้ ไม่สามารถหาเหตุผลมาอธิบายสิ่งนั้น ๆ ได้ ทั้งมีตัวตน และไม่มีตัวตน

2.2.2 ประเภทของความเชื่อ

ความเชื่อมีหลายประเภท เพราะบางสิ่ง บางอย่างไม่สามารถหาเหตุผลมาอธิบายได้ ทำให้เกิดกลุ่มคนที่งมงายกับความเชื่อ เป็นการเชื่อโดยไม่มีเหตุผลมารองรับและเชื่ออย่างสนิทใจ ในขณะที่ความเชื่อบางอย่างมีเจตนาแฝงอยู่ มีขึ้นเพื่ออบรมสั่งสอนให้คนประพฤติตนเป็นคนดี แบ่งความเชื่อออกเป็น 12 ประเภทตามเรื่องได้ ดังนี้ (ภิญโญ จิตต์ธรรม, 2522 อ้างถึงใน ลักขณา ศกุนะสิงห์, 2556: 5)

- 1) ความเชื่อเกี่ยวกับปรากฏการณ์ธรรมชาติ
- 2) ความเชื่อเกี่ยวกับขากกลางบ้าน
- 3) ความเชื่อเกี่ยวกับโชคลาง
- 4) ความเชื่อเกี่ยวกับฤกษ์ ยาม นิมิต ฝัน
- 5) ความเชื่อทางไสยศาสตร์
- 6) ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะของคนและสัตว์
- 7) ความเชื่ออันเนื่องมาจากศาสนา
- 8) ความเชื่อเกี่ยวกับการทำมาหากินและอาชีพ
- 9) ความเชื่อเกี่ยวกับประเพณี
- 10) ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องเคล็ดและการแก้เคล็ด
- 11) ความเชื่อเกี่ยวกับนรก สวรรค์ ชาติ ภพ
- 12) ความเชื่อเกี่ยวกับเลขดี เลขร้าย วันดี วันร้าย

2.2.3 ลักษณะของความเชื่อ

ความเชื่อจะแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น แม้จะเป็นประเทศเดียวกันแต่ความเชื่ออาจไม่เหมือนกันหมดทุกอย่าง ขึ้นอยู่กับทัศนคติและวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละพื้นที่ ความเชื่อสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อมีเหตุผลที่สามารถอธิบายเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ ความเชื่อเดิมก็จะหายไป

2.2.4 ความสำคัญของความเชื่อ

การที่มนุษย์ไม่มีความรู้ ไม่เข้าใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้เกิดวิธีปฏิบัติเพื่อให้ตนเองและครอบครัวเกิดความสบายใจ แม้จะหาเหตุผลมาอธิบายได้แล้วแต่ความเชื่อที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษยังฝังใจ ในอดีตผู้ใหญ่มักใช้ความเชื่อในการสอนให้เด็กเชื่อฟัง บางเรื่องอาจเป็นเรื่องที่มลายแต่เพราะเด็ก ๆ ที่ได้ฟังเกิดความกลัวจึงมักปฏิบัติตามคำสอนของผู้ใหญ่ ปัจจุบันความเชื่อบางอย่างยังคงได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น พิธีกรรมและประเพณีจึงยังอยู่คู่กับความเชื่อและเป็นมรดกสืบต่อกันมา

2.2.5 ความหมายของวัฒนธรรม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องมีคนกล่าวถึงความหมายของวัฒนธรรมดังนี้

คำว่า “วัฒนธรรม” เป็นคำที่พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนคราชพงศประพันธ์ ทรงบัญญัติขึ้น และมีการใช้เป็นหลักฐานทางราชการครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2483 โดยทรงแปลมาจากภาษาอังกฤษ คือ cultura ในภาษาละติน อันหมายถึงการเพาะปลูกหรือการปลูกฝัง (จำนงค์ อธิวัฒน์สิทธิ์ และคณะ 2547: 15)

พระยาอนุমানราชชน (2502: 3) กล่าวว่า วัฒนธรรม คือสิ่งที่มนุษย์เปลี่ยนแปลง ปรับปรุง หรือผลิตขึ้นเพื่อความเจริญงอกงามในวิถีของส่วนรวม ถ่ายทอดกันได้ เลียนแบบกันได้ เอาอย่างกันได้ วัฒนธรรม คือ ความคิดเห็น ความรู้สึก ความประพฤติกิริยาอาการหรือการกระทำใด ๆ ของมนุษย์ในส่วนรวม ลงรูปเป็นพิมพ์เดียวกัน และสำแดงออกมาให้ปรากฏเป็นภาษา ศิลปะ ความเชื่อ ระเบียบและประเพณี เป็นต้น วัฒนธรรม คือ มรดกแห่งสังคม ซึ่งสังคมรับและรักษาไว้ให้เจริญงอกงาม

ดังนั้น วัฒนธรรมจึงหมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมซึ่งหมายถึงความคิด ศิลปะ วรรณคดี ดนตรี ปรัชญา ศีลธรรม จรรยา ภาษา กฎหมาย ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี และสิ่งต่าง ๆ ที่รักษาไว้จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง สามารถเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้ตามเวลา เมื่อมีการนำวิธีการใหม่มาใช้ในการแก้ปัญหาและตอบสนองความต้องการของสังคมได้ดีกว่า หากสิ่งใดดีก็รักษาไว้ สิ่งใดไม่ดีก็แก้ไขให้ดียิ่งขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมเพื่อให้เหมาะสมตามสมัยวิถีชีวิตที่ต่างกัน และทำให้วัฒนธรรมของสังคมในแต่ละพื้นที่ที่มีความแตกต่างกัน เพื่อป้องกันเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น

2.2.6 ที่มาของวัฒนธรรม

วัฒนธรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ผ่านการลองทำ แล้วเกิดการพัฒนาให้มีรูปแบบหรือลักษณะที่ดีขึ้น เช่น คนสมัยก่อนที่ใช้หินเป็นอาวุธ ต่อมาจึงเปลี่ยนเป็นหินที่มีลักษณะแหลมคม เพราะเรียนรู้จากการปฏิบัติว่าสามารถใช้ประโยชน์ได้มากกว่าหินที่มีลักษณะกลม แล้วจึงพัฒนาเป็นหอก ขวาน เป็นต้น มนุษย์สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาเพื่อใช้ควบคุมสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและทางสังคม เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขก็จำเป็นต้องสร้างวัฒนธรรมขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติเช่นกัน วัฒนธรรมที่เกิดขึ้นก่อนจึงเป็นพื้นฐานในการปรับปรุงหรือแก้ไขวัฒนธรรมใหม่ ๆ ต่อไป

2.2.7 ประเภทของวัฒนธรรม

จากการศึกษาสามารถแบ่งประเภทของวัฒนธรรมได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้ (ณรงค์ เส็งประชา, 2541: 50)

1) วัฒนธรรมทางวัตถุ ได้แก่ วัตถุ สิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างเพื่อนำมาใช้ในสังคม เช่น เสื้อผ้า อาหาร ยา ที่อยู่อาศัย โบราณวัตถุ โบราณสถาน ศิลปวัตถุ สาธารณสมบัติ การประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ เป็นการยกฐานะและความเป็นอยู่ของตนให้สูงขึ้น

2) วัฒนธรรมทางสังคม คือ สิ่งที่มีบุคคลในสังคมควรปฏิบัติตามเพื่อความสงบสุขในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ จารีต (Mores) เช่น การเลี้ยงดูพ่อแม่ ตอบแทนเมื่อท่านแก่เฒ่าและเราอยู่ในภาวะที่จะรับผิดชอบได้ และวิถีชาวบ้าน เช่น การบวชลูกชายเมื่อมีอายุครบ 20 ปี เพื่อทดแทนบุญคุณบิดามารดา มารยาทในการไปร่วมงานมงคล มารยาทในการรับแขก มารยาทในการรับประทานอาหาร

3) วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต มักเป็นเรื่องของจิตใจ ความรู้สึก ความเชื่อซึ่งอาจถูกหรือผิดก็ได้ เช่น ความเชื่อว่าคนตายแล้วเกิด การทำบุญ ทำบาป การเชื่อถือ โชคกลาง เป็นต้น

4) วัฒนธรรมทางกฎหมาย คือ ระเบียบแบบแผนที่ทุกคนในสังคมต้องปฏิบัติตาม หากฝ่าฝืนจะได้รับการลงโทษตามข้อบังคับ เช่น การใช้สิทธิของตนตามกฎหมายโดยสุจริต การหยุดรถเมื่อมีสัญญาณไฟแดงตามกฎหมายจราจร

2.2.8 ลักษณะของวัฒนธรรม

แบ่งลักษณะของวัฒนธรรมออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1) เกิดจากการเรียนรู้ วัฒนธรรมเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ การลองทำ ทำให้มนุษย์มีประสบการณ์เพื่อนำไปพัฒนาและส่งต่อวัฒนธรรมนี้ให้คนในสังคม เช่น การสร้างที่อยู่อาศัยของมนุษย์แตกต่างไปจากการสร้างรังของนกที่เป็นไปตามสัญชาตญาณ ไม่ต้องมีการเรียนรู้หรือสั่งสอน

2) เป็นมรดกของสังคม วัฒนธรรมเป็นผลของการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนรุ่นต่อไปผ่านภาษาที่เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอด โดยต้องใช้เวลาในการถ่ายทอด วัฒนธรรมจึงเป็นมรดกของสังคมที่สะท้อนความคิด ความรู้สึกของคนในสังคมในช่วงเวลานั้น ๆ

3) เป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต บุคคลที่เกิดในสังคมใดก็จะเรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมนั้น โดยวัฒนธรรมในแต่ละสังคมย่อมแตกต่างกันตามวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมของพื้นที่นั้น ๆ เช่น วัฒนธรรมการกินที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ คนไทยทานต้มยำเพื่อให้ความร้อนของสมุนไพรอย่างข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดช่วยทำให้ร่างกายมีแรงสำหรับทำงาน แม้จะเป็นการทานอาหารเพื่อเพิ่มแรงให้กับร่างกายและทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนกัน แต่เพราะมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน วัตถุประสงค์ในแต่ละพื้นที่ก็มีความแตกต่างกันไปด้วย คนเกาหลีจึงทานกิมจิเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

4) เป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลง หากมนุษย์พบวิธีแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับสถานการณ์มากกว่าวัฒนธรรมที่มีอยู่เดิมได้ วัฒนธรรมก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับยุคสมัย เช่น คนในสมัยก่อนใช้สัตว์เป็นพาหนะในการเดินทาง แต่เมื่อมนุษย์สามารถประดิษฐ์รถยนต์ได้จึงเปลี่ยนมาใช้รถยนต์เป็นพาหนะแทน ทำให้เกิดการคมนาคมที่สะดวก รวดเร็วมากขึ้น

5) เป็นการแสดงรูปแบบของความคิด วัฒนธรรมถูกสร้างขึ้นมากำหนด ควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคม ทำให้วัฒนธรรมในแต่ละพื้นที่แสดงถึงรูปแบบความคิดของคนในสังคมนั้น ๆ คนต่างสังคมกันก็จะมีชุดรูปแบบความคิดที่แตกต่างกันออกไป

2.2.9 องค์ประกอบของวัฒนธรรม

จากการศึกษาเอกสารอ้างอิงสามารถอธิบายองค์ประกอบทางวัฒนธรรมได้ ดังนี้ (สุพิศรา สุภาพ, 2543: 101-102)

1) องค์วัตถุ คือ วัฒนธรรมวัตถุที่สามารถสัมผัสจับต้องได้และมีรูปร่าง เช่น เครื่องมือ และส่วนที่ไม่มีรูปร่างหน้าตา เช่น ภาษา

2) องค์การ คือ กลุ่มที่มีการจัดอย่างเป็นระเบียบ หรือมีโครงสร้างอย่างเป็นทางการ มีการวางแผนกฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับ และวัตถุประสงค์ไว้อย่างแน่นอน เช่น ครอบครัว สมาคม

3) องค์พิธี เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่ยอมรับกันโดยทั่วไป เช่น พิธีกรรม

4) องค์มิตี หมายถึง ความเข้าใจ ความเชื่อ ความคิดเห็น ค่านิยมและอุดมการณ์ต่าง ๆ เช่น ความเชื่อ เรื่องกฎแห่งกรรม

2.2.10 หน้าที่ของวัฒนธรรม

แบ่งหน้าที่ของวัฒนธรรมออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) เป็นตัวกำหนดรูปแบบของสถาบันซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น วัฒนธรรมอิสลาม อนุญาตให้ผู้ชายมีภรรยาได้มากกว่า 1 คนแต่ไม่เกิน 4 คน แต่ศาสนาอื่นอนุญาตให้ชายมีภรรยาเพียง 1 คน รูปแบบของสถาบันครอบครัวจึงแตกต่างกัน

2) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ พฤติกรรมของคนในสังคมขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของกลุ่มสังคมนั้น ๆ เช่น วัฒนธรรมในการทักทายของชาวไทย ใช้การสวัสดีหรือยกมือไหว้ชาวตะวันตกทั่วไปใช้การสัมผัสมือ เป็นต้น

3) เป็นสิ่งที่ควบคุมสังคม ทำให้คนในสังคมมีระเบียบและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เพราะวัฒนธรรมมีความเชื่อ ค่านิยม และบทลงโทษเมื่อฝ่าฝืน

2.2.11 ความสัมพันธ์ระหว่างประเพณีและวัฒนธรรม

ประเพณีเป็นองค์ประกอบของวัฒนธรรมที่เป็นวิถีชีวิตของคนในสังคม และปรากฏอยู่ในทุก ๆ ขั้นตอนการดำรงชีวิตจนกลายเป็นกระบวนการทางสังคม เมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนไป วัฒนธรรมเปลี่ยนไป ประเพณีก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยต่อเนื่องกัน

2.3 ประเพณีและพิธีกรรม

2.3.1 ความหมายของประเพณี

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องมีคนกล่าวถึงความหมายของประเพณีดังนี้

ประเพณี หมายถึง ความประพฤติที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติสืบต่อกันมาจนเป็นแบบอย่างเดียวกัน เป็นระเบียบแบบแผนที่เห็นว่าถูกต้อง หรือเป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่ และมีการปฏิบัติสืบต่อ ๆ กันมา เช่น ประเพณีเกี่ยวกับการเกิด การหมั้น เป็นต้น (สมชัย ใจดี และยรรยง ศรีวิริยาภรณ์, 2528: 6)

นอกจากนี้ ประเพณียังหมายถึง ความเชื่อ ความคิด การกระทำ ค่านิยม ทศนคติ ศีลธรรม ระเบียบแบบแผน และวิธีการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนถึงการประกอบพิธีในโอกาสต่าง ๆ ที่กระทำกันมาในอดีต ลักษณะสำคัญของประเพณีคือเป็นสิ่งที่เชื่อถือกันมาจนกลายเป็นแบบอย่างความคิดหรือการกระทำที่ได้ศึกษาต่อกันมาและมีอิทธิพลจนถึงปัจจุบัน ประเพณีเป็นสิ่งที่มนุษย์กำหนดขึ้นเพื่อสวัสดิภาพของมนุษย์เอง ชีวิต สังคมจะไม่สงบเรียบร้อย ถ้าไม่มีประเพณีหนุนหลังทำนองเดียวกับการเล่นกีฬาซึ่งต้องเล่นตามกติกา ประเพณีไม่ใช่สิ่งที่คงที่แน่นอนตายตัวหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ประเพณีเกิดขึ้นได้และสลายตัวได้เช่นเดียวกัน เมื่อสภาพแวดล้อมของสังคม

เปลี่ยนแปลงไป ความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติกว้างขวางขึ้น มีการค้นพบทรัพยากรใหม่ ๆ มีการติดต่อกับสังคมอื่นซึ่งมีแบบอย่าง หรือวิธีการแตกต่างออกไป ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และโอกาสที่จะทำให้ชีวิตสุขสบาย อาจจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป การปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคม ทำให้ประเพณีเปลี่ยนแปลงได้ (วราวุธ สุวรรณฤทธิ์, 2546 อ้างถึงใน เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร, 2547: 84-85)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสามารถสรุปความหมายของประเพณีได้ว่า ประเพณี หมายถึง สิ่งที่คนจำนวนมากในสังคมคิดหรือปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน สามารถเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมได้ตามสภาพแวดล้อมและสามารถสลายตัวได้

2.3.2 ที่มาของประเพณี

แม้ปัจจุบันจะมีเหตุผลที่ดีเพียงพอสำหรับการอธิบายเหตุการณ์บางอย่างแล้ว แต่มนุษย์บางกลุ่มก็ยังเชื่อและพอใจที่จะปฏิบัติตามประเพณีของสังคมนั้น ๆ อยู่เพื่อความสบายใจของตนเอง ทำให้ประเพณีบางอย่างยังคงอยู่ เมื่อสังคมเปลี่ยนไป ประเพณีก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยหรืออาจหายไปจากสังคม และมีประเพณีใหม่เข้ามาแทนที่ หากความเชื่อใหม่ที่รับเข้ามาสามารถเข้ากันได้กับประเพณีเดิมที่มีอยู่ ก็อาจส่งเสริมให้ประเพณีนั้นคงอยู่และไม่หายไป เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ การแต่งงานที่ยังคงนิยมดูฤกษ์เพื่อความป็นสิริมงคล

2.3.3 ประเภทของประเพณี

ประเพณีจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของสังคมเพื่อความเหมาะสม ประเพณีบางอย่างที่สะท้อนความคิดของคนในอดีต เช่น ผู้หญิงควรทำงานบ้านอยู่ที่บ้าน แต่ในปัจจุบันผู้หญิงออกไปทำงานนอกบ้าน มีสิทธิเท่าผู้ชายมากขึ้น ประเพณีจึงเปลี่ยนได้ตามเวลาเพื่อให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนไป สามารถแบ่งประเภทของประเพณีได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) จารีตประเพณี เป็นประเพณีเกี่ยวกับศีลธรรมที่ทุกคนในสังคมจำเป็นต้องปฏิบัติตาม หากไม่ทำจะได้อุทกกล่าวหาว่าทำความผิดหรือได้รับการลงโทษ เช่น ลูกควรกตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง

2) ขนบประเพณี เป็นประเพณีที่มีการกำหนดระเบียบแบบแผนการปฏิบัติกันอย่างชัดเจน หรือรู้จักและสามารถปฏิบัติได้เพราะการบอกต่อกัน เช่น การไหว้ครู การแห่นางแมว

3) ธรรมเนียมประเพณี เป็นพิธีเกี่ยวกับเรื่องธรรมดา เป็นเรื่อง que ปฏิบัติสืบทอดต่อกันจนเกิดความเคยชิน ถ้าทำผิดก็จะถูกมองว่าเป็นผู้ที่ไม่รู้จักกาลเทศะ เช่น ดื่มน้ำจากชามแทนแก้ว

2.3.4 ลักษณะของประเพณี

ประเพณีเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมจึงมีลักษณะเหมือนกับวัฒนธรรม คือ

- 1) เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นและได้รับการยอมรับจากคนในสังคม
- 2) เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งผ่านการเรียนรู้ เช่น เด็ก ๆ รู้จัก

ประเพณีวันเข้าพรรษา เพราะเคยเห็นผู้ใหญ่ปฏิบัติ เป็นต้น

3) เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ เมื่อสังคมเปลี่ยนไป ประเพณีในแต่ละยุคก็มีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย โดยอาจจะเปลี่ยนแปลงรายละเอียดบางอย่างให้ผิดไปจากเดิม เพื่อให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปของสังคม

2.3.5 ความสำคัญของประเพณี

ประเพณีจะยังคงอยู่ตลอดไปและกลายเป็นเอกลักษณ์ของชาติ หากคนในประเทศปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้อย่างสม่ำเสมอ ประเพณีจึงมีความสำคัญมากซึ่งสรุปได้ ดังนี้

- 1) ประเพณีมีส่วนช่วยรักษาชาติ เพราะประเพณีสะท้อนถึงเอกลักษณ์ประจำชาติ
- 2) ประเพณีทำให้เกิดระเบียบแบบแผนในท้องถิ่นเพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เพราะปฏิบัติต่อกันเป็นเวลานานจนกลายเป็นเหมือนข้อกำหนดในแต่ละท้องถิ่น
- 3) ประเพณีส่งเสริมให้คนในสังคมปฏิบัติตามความถูกต้องและมีคุณธรรม เช่น ทำให้เกิดความสามัคคีระหว่างคนในท้องถิ่น ช่วยส่งเสริมให้เด็กรู้จักบุญคุณ เป็นต้น
- 4) ประเพณีช่วยเสริมกำลังใจและทำให้เกิดความอบอุ่นใจในครอบครัว เมื่อทำแล้วจะเกิดความสบายใจ เช่น ประเพณีทำบุญคล้ายวันเกิด ประเพณีแต่งงาน เป็นต้น
- 5) ประเพณีช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านงานเทศกาลต่าง ๆ ประเพณีสามารถดึงดูดคนให้มาเที่ยวและรู้จักประเทศนั้น ๆ มากขึ้น
- 6) ประเพณีช่วยส่งเสริมการกระจายรายได้สู่ท้องถิ่นและเพิ่มรายได้ให้แก่ประเทศ เมื่อมีงานเทศกาลก็จะมีกำหนวนเวียนของเงิน นอกจากนี้ ยังเป็นการสร้างอาชีพให้กับคนในท้องถิ่นอีกด้วย

2.3.6 ความหมายของพิธีกรรม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องมีคนกล่าวถึงความหมายของพิธีกรรมไว้ดังนี้

พิธีกรรม หมายถึง การกระทำที่คนเราสมมติขึ้น เป็นขั้นตอน มีระเบียบวิธี เพื่อให้เป็นสื่อหรือหนทางที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จในสิ่งที่คาดไว้ ซึ่งทำให้เกิดความสบายใจ และมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป (สุเมธ เมธาวิทยกุล, 2532: 1)

พิธีกรรมเป็นการกระทำที่คนเราสมมติขึ้น เป็นขั้นเป็นตอน มีระเบียบวิธี เพื่อให้เป็นสื่อหรือหนทางที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวังไว้ ซึ่งทำให้เกิดความสบายใจและมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป เช่น พิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา หรืออีกนัยหนึ่ง พิธีกรรม หมายถึง พฤติกรรมที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อความเชื่อทางศาสนาของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด ๆ ก็ตามต่างก็มีการปฏิบัติต่อศาสนาของตน ตามความเชื่อและความศรัทธาของตนเองในแต่ละศาสนา จึงก่อให้เกิดเป็นพิธีกรรมทางศาสนาด้วยความเชื่อและความศรัทธา (กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, 2552: 1)

ดังนั้น พิธีกรรมจึงหมายถึง การกระทำที่มนุษย์สมมติขึ้น เป็นขั้นเป็นตอนและมีลำดับแบบแผน เพื่อเป็นหนทางที่จะประสบความสำเร็จตามที่หวังไว้ ซึ่งทำให้เกิดความสบายใจและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต หรือพิธีกรรม หมายถึง พฤติกรรมของมนุษย์ที่ปฏิบัติต่อความเชื่อทางศาสนาตามความศรัทธา

2.3.7 ประเภทของพิธีกรรม

แบ่งประเภทของพิธีกรรมเป็น 5 ประเภท ดังนี้

- 1) พิธีกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำวัน เช่น การสวดมนต์ การกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์
- 2) พิธีกรรมที่ปฏิบัติเป็นครั้งคราว เช่น พิธีการวางศิลาฤกษ์ พิธีการบวงสรวงพระภูมิเจ้าที่
- 3) พิธีกรรมที่เกี่ยวกับศาสนา เช่น การชำระล้างบาป งานศพ พิธีกรรมบูชาเพื่อขอบุตร
- 4) พิธีกรรมที่เกี่ยวกับการเบิกรูปปฐมฤกษ์ ในเวลาที่ดีสำหรับสถานที่การทำงานเป็นการแสดงถึงการเริ่มต้น เช่น การแต่งงาน การตั้งศาลพระภูมิ
- 5) พิธีกรรมที่เกี่ยวกับประเพณี เป็นพิธีที่หน่วยงานราชการ หรือประชาชนส่วนใหญ่เป็นผู้กำหนดวัน เช่น วันพืชมงคล ประเพณีทำขวัญข้าว

2.3.8 ลักษณะของพิธีกรรม

แบ่งลักษณะของพิธีกรรมได้ ดังนี้

- 1) เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงความเป็นจริง การปฏิบัติตนตามสัญลักษณ์และคนในสังคมเข้าใจในความหมายนั้นอย่างตรงกัน พิธีกรรมจึงเป็นเครื่องหมายของคนในสังคมกลุ่มหนึ่งที่มีสัญลักษณ์ร่วมกัน เช่น การไหว้ เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความรู้สึกของผู้กระทำว่ามีความเคารพเกรงใจต่อสิ่งหรือบุคคลนั้น
- 2) เน้นเรื่องจิตใจและความรู้สึก เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสบายใจ เกิดกำลังใจแก่ตนเองและครอบครัว โดยเชื่อว่าหากปฏิบัติตามพิธีกรรมนั้น ๆ แล้วจะทำให้ตนเองสมหวัง

2.3.9 องค์ประกอบของพิธีกรรม

แบ่งองค์ประกอบของพิธีกรรมออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) พิธีกรรมตามปฏิทิน เป็นพิธีกรรมที่คนทุกกลุ่มในสังคมปฏิบัติกันเป็นประจำเมื่อถึงเวลาที่กำหนด โดยอาจมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติแตกต่างกันตามแต่ละท้องถิ่น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เทศกาล (Festival) ได้แก่ สงกรานต์ วิชาบูชา อาสาพหุบูชา ลอยกระทง

2) พิธีกรรมตามวงจรชีวิต พิธีที่เกิดขึ้นเมื่อชีวิตของบุคคลในสังคมเปลี่ยนแปลงช่วงของสถานภาพหนึ่งไปเป็นสถานภาพใหม่ ได้แก่ พิธีอุปสมบท พิธีแต่งงาน พิธีทำบุญอายุ พิธีศพ

3) พิธีกรรมพิเศษ เป็นพิธีกรรมที่นอกเหนือจากพิธีตามเทศกาลและพิธีกรรมตามวงจรชีวิต เป็นพิธีกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อมีโอกาส เรียกว่า พิธีกรรมตามโอกาส พิธีกรรมรักษาโรค ได้แก่ พิธีถวายทาน พิธีทำบุญเลี้ยงพระในโอกาสต่าง ๆ

2.3.10 ความสำคัญของพิธีกรรม

พิธีกรรม คือ สิ่งที่คอยกำหนดให้คนในสังคมแต่ละกลุ่มรวมตัวกันเป็นหมู่คณะ ไม่กระจัดกระจายไป เพื่อให้เกิดความสามัคคีและสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

2.3.11 ความสัมพันธ์ของประเพณีและพิธีกรรม

ประเพณีเกิดจากความคิด ค่านิยมของคนในสังคม ทำให้เกิดความเชื่อ มนุษย์จึงหาวิธีปฏิบัติที่จะทำให้ตนเองเกิดความสบายใจและเพื่อเสริมสร้างกำลังใจ เรียกวิธีปฏิบัตินี้ว่า “พิธีกรรม” ในทุก ๆ ประเพณีจำเป็นต้องมีพิธีกรรมหรือการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งตามความเชื่อของสังคม เมื่อคนในสังคมนั้นปฏิบัติตามพิธีกรรมและสืบทอดให้คนอีกรุ่นหนึ่ง พิธีกรรมนั้นจะกลายเป็นประเพณีของชุมชนนั้น หากพิธีกรรมนั้นกลายเป็นที่นิยมปฏิบัติของคนทั้งประเทศ พิธีกรรมนั้นก็จะเป็นประเพณีของคนทั้งประเทศ เช่น ประเพณีลอยกระทง

2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 ทฤษฎีการแพร่กระจายของวัฒนธรรม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการแพร่กระจายของวัฒนธรรมได้ ดังนี้ (Sucheepost, 2552)

นักมานุษยวิทยาชาวอเมริกัน Wissler และ Alfred Kroeber เชื่อว่าวัฒนธรรมจะแพร่กระจายจากจุดศูนย์กลางไปตามพื้นที่เท่าที่มันจะไปได้ในเขตภูมิศาสตร์เดียวกัน และยุคสมัยใกล้เคียงกัน โดยหลักของการแพร่กระจายวัฒนธรรมหนึ่ง ๆ จะแพร่กระจายไปยังแหล่งอื่น ๆ ได้ ต้องยึดหลักวัฒนธรรม คือ ความคิด และพฤติกรรมที่ติดตัวบุคคล บุคคลไปถึงที่ใดวัฒนธรรมก็จะไปถึงที่นั่น ดังนั้น การแพร่กระจายของวัฒนธรรมจะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่อไปนี้

1) หลักภูมิศาสตร์ ต้องไม่มีอุปสรรคทางภูมิศาสตร์ขวางกั้น เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการเดินทาง

2) ปัจจัยทางเศรษฐกิจ การที่ผู้คนต้องเดินทางติดต่อกันมาจากปัญหาทางเศรษฐกิจ หรือการท่องเที่ยว โดยมีข้อจำกัดคือต้องมีเงินจึงจะสามารถเดินทางไปอื่นได้ คนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจึงมีโอกาสนำวัฒนธรรมคิดตัวไปรวมกับวัฒนธรรมอื่นได้

3) ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การตั้งใจไปแลกเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่และความรู้ เป็นต้น การไปศึกษายังถิ่นอื่นจึงเป็นการไปแพร่กระจายวัฒนธรรมโดยตรง การรู้จัก การแต่งงานกับคนต่างวัฒนธรรม การอพยพย้ายถิ่นฐาน เพราะเกิดภัยทางสังคม เช่น เกิดสงคราม และความขัดแย้ง การประสพภัยธรรมชาติ

4) การคมนาคมที่ดี ช่วยส่งเสริมการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม เช่น ถนนดีและเป็นการเดินทางในระยะทางไม่ไกลเกินไป ทำให้เกิดการเร่งการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมที่ดี

2.4.2 ทฤษฎีปัจจัยธาตุ

ทฤษฎีปัจจัยธาตุเป็นทฤษฎีในช่วงสงครามของแผ่นดิน จีนประมาณ 476-221 ปี ก่อนพุทธกาล ซึ่งสามารถอธิบายปรากฏการณ์ในธรรมชาติและในร่างกายมนุษย์ได้อย่างชัดเจน ประกอบด้วย 2 แรงพื้นฐาน หยิน-หยาง ทำให้เกิด 3 โครงสร้างจากจักรวาลคือ สวรรค์-คน-พื้นดิน เกิด 4 ฤดูกาล 5 ธาตุ 5 อวัยวะหยิน 5 อวัยวะหยาง และ 5 ภูมิภาค ธาตุทั้ง 5 ได้แก่ น้ำ ไม้ ไฟ ดิน และโลหะ โดยธาตุต่าง ๆ มีลักษณะ ดังนี้ (Healthcarethai, ม.ป.ป.)

- 1) ธาตุน้ำมีลักษณะมีความชื้น เคลื่อนไหว ลง รสชาติเค็ม
- 2) ธาตุไม้มีลักษณะบิดงอ และเหยียดตรงได้ ขยายเคลื่อนที่ออกด้านนอกทุกทิศทาง รสชาติเปรี้ยว
- 3) ธาตุไฟมีลักษณะโหดช่วง กระจายขึ้นข้างบน เคลื่อนไหวขึ้นข้างบน รสชาติขม
- 4) ธาตุดินมีลักษณะทำให้เพาะปลูก เติบโตและเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ อยู่ในตำแหน่งตรงกลางเสถียรมีรสชาติดหวาน

5) ธาตุโลหะมีลักษณะสามารถหลอมละลาย และแข็งได้ รสชาติเผ็ด

โดยธาตุทั้ง 5 ที่กล่าวมาข้างต้นมีความสัมพันธ์กับฤดูกาล ดังนี้

- 1) ธาตุน้ำสัมพันธ์กับฤดูหนาว หมายถึง การเก็บสะสม
- 2) ธาตุไม้สัมพันธ์กับฤดูใบไม้ผลิ หมายถึง การให้กำเนิด
- 3) ธาตุไฟสัมพันธ์กับฤดูร้อน หมายถึง การเจริญเติบโต
- 4) ธาตุดินสัมพันธ์กับช่วงเปลี่ยนของแต่ละฤดูกาล หมายถึง การเปลี่ยนรูปร่าง

5) ธาตุโลหะสัมพันธ์กับฤดูใบไม้ร่วง หมายถึง การเก็บเกี่ยว

แพทย์จีนจึงค้นพบแนวทางนำไปสู่การทำงานครบวงจรของปัญญาธาตุผ่านปรัชญาหยิน-หยาง ได้แก่ ธาตุน้ำ ธาตุไม้ ธาตุไฟ ธาตุดิน และธาตุโลหะ ซึ่งกลายเป็นธาตุประจำตัวของสิ่งมีชีวิตที่ได้รับ อิทธิพลจากการปรับเปลี่ยนของพลังธรรมชาติที่มีฤดูกาล ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ รวมทั้งปัจจัยของเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงเป็นต้นกำเนิดของตระกูลพืชหลากหลายชนิดในปัจจุบัน

2.4.3 ทฤษฎีหยิน-หยาง

หยิน-หยาง เป็นด้านของสรรพสิ่งที่ตรงข้ามกัน จะต่อต้านกัน แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีความสัมพันธ์ กันตลอดเวลา สรรพสิ่งที่ปรากฏอยู่ในจักรวาลนี้ประกอบด้วยหยิน-หยาง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวเนื่องกันตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงจึงเป็นตัวกำหนดปรากฏการณ์ธรรมชาติ รวมทั้งการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์ หากปริมาณหยิน-หยางที่อยู่ในร่างกายไม่เท่ากัน ร่างกายก็จะเสียสมดุล และทำให้ป่วยได้ โดยอาหารหรือยาที่มีรสเค็ม ขม เปรี้ยว ฝาด จัดเป็นหยิน และอาหารหรือยาที่มีรสเผ็ด หวาน จืด จัดเป็นหยาง กฎของหยิน-หยางแบ่งออกได้เป็น 4 ข้อ ดังนี้ (คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ม.ป.ป.)

1) หยิน-หยางตรงข้ามกัน (阴阳对立) ด้านที่หันเข้าหาดวงอาทิตย์เป็น “พลังหยาง” ด้านที่หันหลังให้กับดวงอาทิตย์เป็น “พลังหยิน” สิ่งตรงข้ามกัน 2 สิ่ง จะทำให้เปลี่ยนแปลงและเกิดสิ่งใหม่ ๆ ได้ เช่น การเคลื่อนไหวของดวงจันทร์กับดวงอาทิตย์ทำให้เกิดฤดูกาลต่าง ๆ หยิน-หยางทำหน้าที่ตรงข้ามกัน คือ หยินทำหน้าที่เกี่ยวกับโครงสร้างร่างกาย หยางทำหน้าที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่ หยิน-หยางควบคุมซึ่งกันและกันให้อยู่ในสภาวะสมดุล ร่างกายจึงเป็นปกติ แต่ถ้าเสียสมดุลจะทำให้เกิดโรค

2) หยิน-หยางพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (阴阳互根) สรรพสิ่งในโลกนี้แม้ว่ามี 2 สิ่งตรงข้ามกัน แต่ก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกันเพื่อความอยู่รอด และเพื่อประโยชน์ระหว่างกัน ต่างฝ่ายจะคงอยู่ได้ก็ต่อเมื่อฝ่ายตรงข้ามยังคงอยู่ หยิน-หยางแยกจากกันไม่ได้ เช่น มีรูปร่างจึงจะมีเงา เงาก็จะอาศัยตามรูปร่าง ไม่มีรูปร่างก็จะไม่เกิดเงา

3) หยิน-หยางมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นและลง (阴阳消长) สรรพสิ่งที่ตรงข้ามกัน 2 อย่าง มีการเคลื่อนไหวในลักษณะขัดแย้งกัน ฝ่ายหนึ่งจะมีการเพิ่มขึ้น อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องลดลง เช่น การเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล เมื่อเข้าสู่ฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อน เป็นเวลาที่หยินลดลง หยางเพิ่มขึ้น ทำให้อากาศเย็นอุ่นขึ้น

4) หยินหยางมีการแปรเปลี่ยนซึ่งกันและกัน (阴阳转化) เมื่อหยินและหยางมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงถึงระดับหนึ่ง หยินที่เพิ่มขึ้นจะสามารถเปลี่ยนเป็นหยาง หยางที่เพิ่มขึ้นสามารถเปลี่ยนเป็นหยินได้ คือ ร้อนจัดเปลี่ยนเป็นหนาว หนาวจัดเปลี่ยนเป็นร้อน เช่น ภาวะไข้ และความ-

ร้อนสูงในร่างกายเป็นสาเหตุให้ร่างกายใช้พลังงานมากเกินไปจนเกิดอาการตัวเย็น มีอาการหน้าซีดขาว แขนและขาเย็น อาการดังกล่าวนี้เป็นอาการเย็นเกินไปหรือหายเปลี่ยนแปลงเป็นหยิน

นอกจากนี้ นักปราชญ์บางคนยังกล่าวว่าในที่ที่ยินมากก็จะมีหยางคุณภาพสูงซ่อนอยู่ และในที่ หยางมากก็จะมีหยินคุณภาพสูงซ่อนอยู่ เช่น ในสภาพอากาศที่หนาวเย็นหรือเรียกว่าเป็นหยินที่สุดก็สามารถพบพืชที่มีความเป็นหยางสูงสุด คือ โสมที่มีลักษณะแข็งแรงแน่นตัน กินเข้าไปแล้วทำให้รู้สึกร้อนหรือเป็นหยางมากขึ้น ซึ่งโสมนั้น ไม่เกิดในภูมิภาคสภาพอากาศที่ร้อน แต่เกิดขึ้นในพื้นที่สภาพอากาศหนาว ในขณะที่สภาพอากาศร้อนหรือเรียกว่าเป็นหยางสูง แต่กลับพบพืชที่เป็นหยินสูง อย่างมะพร้าวที่ไม่มีเมล็ดแข็งแรงแน่นน้ำจืด เมื่อกินเข้าไปก็ทำให้ร่างกายเย็นหรือเป็นหยินมากขึ้น ซึ่งมะพร้าวนั้นไม่เกิดขึ้นในภูมิภาคที่หนาวเย็นแต่เกิดในภูมิภาคโซนร้อน (เกริกวิษณุ กฤษฎาพงษ์, ม.ป.ป.) ปรัชญาแพทย์จีนจึงอธิบายว่าการทำงานคู่กันของสิ่งที่มีลักษณะตรงข้ามแตกต่างกันอย่างปรัชญาหยิน-หยางที่มีลักษณะขัดแย้งกัน แต่ทำงานร่วมกันและดำรงอยู่ได้ภายใต้ความขัดแย้ง ทำให้รูปร่างของสิ่งต่าง ๆ อาจดูแตกต่างกัน แต่ด้วยความแตกต่างนี้เองกลับส่งเสริมและสัมพันธ์ในแง่ของการอุปถัมภ์และเกื้อกูล เพื่อความเป็นหนึ่งเดียวกัน (Healthcarethai, ม.ป.ป.)

2.4.4 ทฤษฎีความจำกัดของสภาพแวดล้อม

Franz Boas ศึกษาและพบว่าเราอาจจะพบกำเนิดของรูปแบบวัฒนธรรมหรือลักษณะเฉพาะของวัฒนธรรมได้ในการศึกษาธรรมเนียมประเพณีในอดีต โบแอสเห็นว่าสภาพแวดล้อมมีส่วนในการอธิบายว่าทำไมลักษณะบางอย่างของวัฒนธรรมจึงไม่ปรากฏ แต่สภาพแวดล้อมไม่สามารถนำมาใช้เป็นคำตอบเพื่ออธิบายว่าทำไมลักษณะของวัฒนธรรมดังกล่าวจึงมีอยู่ได้

ต่อมา Alfred L. Kroeber (2482) นำแนวความคิดข้างต้นของโบแอสมาใช้ในการปลูกข้าวโพดซึ่งกระจายอยู่ตามที่ต่าง ๆ ในอเมริกาเหนือ การปลูกข้าวโพดดังกล่าวถูกจำกัดด้วยสภาพอากาศ โดยในระหว่างฤดูเพาะปลูก 4 เดือนนั้นมีน้ำฝนเพียงพอและไม่มีหมอกที่เป็นอันตรายต่อพืชทำให้เกิดแนวคิด “วัฒนธรรมเขต” และ Otis T. Mason (2439) จึงเสนอว่าสภาพแวดล้อมไม่ใช่ตัวกำหนดแต่สภาพแวดล้อมมีส่วนทำให้เกิดเทคโนโลยีและวัฒนธรรมทางวัตถุในภูมิภาคต่าง ๆ

2.5 ข้อมูลพื้นที่ศึกษาประเทศเกาหลีใต้

2.5.1 ภูมิประเทศ

ประเทศเกาหลีใต้ตั้งอยู่บนแผ่นดินที่ยื่นออกไปในคาบสมุทรเกาหลี มีพื้นที่ราว 99,237 ตารางกิโลเมตร ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 45 ของแผ่นดินบนคาบสมุทรเกาหลีทั้งหมด โดยร้อยละ 70 ของพื้นที่ทั้งหมดเป็นภูเขาและเนินเขาสูงต่ำ ผังทิศใต้และทิศตะวันตกเป็นที่ราบลุ่ม จากนั้นจะไล่ระดับ

ความสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นภูเขาสูงชันในทิศเหนือและทิศตะวันตก นอกชายฝั่งทางทิศตะวันตกและทิศใต้มีเกาะต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก เกาะเชจูซึ่งเป็นจังหวัดหนึ่งของประเทศเกาหลีใต้ คือเกาะที่ใหญ่ที่สุดในบริเวณเกาะทั้งหมด มีพื้นที่ 1,830 ตารางกิโลเมตร

ภูเขาในเกาหลีบางลูกเกิดขึ้นจากการระเบิดของภูเขาไฟในอดีต ทำให้เกิดการกักกร่อนตามช่องเขามีลำธารไหลเซาะ เกิดเป็นแม่น้ำสายสำคัญอย่างแม่น้ำนัคดงที่ยาว 525 กิโลเมตร และแม่น้ำฮัน ยาว 514 กิโลเมตร ไหลผ่านจากฝั่งทิศตะวันออกและตะวันออกเฉียงเหนือ ไปยังบริเวณที่ราบลุ่ม ทะเลเหลืองและทะเลใต้ที่อยู่รอบชายฝั่งของคาบสมุทรเกาหลีมีความลึก 100 เมตร กระแสน้ำอุ่นคุโรชิโอะและกระแสน้ำเย็นพูคานไหลมารวมกันในบริเวณปลายแหลมแถบทะเลใต้ ทำให้เกิดแหล่งประมงที่สำคัญของประเทศเกาหลีใต้ เพราะเป็นแหล่งที่มีปลาชุกชุม

อาณาเขตของบริเวณคาบสมุทรเกาหลีนี้ถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วนที่บริเวณเหนือเส้นขนานที่ 38 เมื่อปี พ.ศ. 2491 ทางทิศเหนือคือสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนเกาหลีหรือเกาหลีเหนือ และทางทิศใต้คือสาธารณรัฐเกาหลีหรือเกาหลีใต้ นอกจากนี้ทิศเหนือของประเทศเกาหลีใต้มีอาณาเขตติดกับแผ่นดินใหญ่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของทวีปเอเชีย ทิศตะวันตกเป็นทะเลเหลือง ทิศตะวันออกเป็นทะเลตะวันออก และทางทิศใต้เป็นทะเลใต้ของมหาสมุทรแปซิฟิก

2.5.2 ภูมิอากาศ

ฤดูหนาว (ธันวาคม-กุมภาพันธ์) เป็นช่วงที่หิมะตก โดยส่วนใหญ่จะตกหนักในช่วงเดือนมกราคม และเป็นช่วงที่หนาวที่สุด อุณหภูมิอาจจะลดลงต่ำ -10 ถึง -20 องศา เป็นช่วงเหมาะกับการเล่นสกี กิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นการเล่นสกี เทศกาลน้ำแข็ง และตกปลาเทร้าท์ภูเขาของเมืองฮวาซองที่สามารถตกปลา และนำมารับประทานได้ทันที

ฤดูใบไม้ผลิ (ช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม) อากาศจะประมาณ 5-20 องศา เป็นช่วงที่ดอกไม้ ไม้ ไร่เริ่มผลิบาน ถือว่าเป็นฤดูแห่งการเริ่มต้น ทุกที่จะเต็มไปด้วยสีสันสดใสของดอกไม้ โดยนักท่องเที่ยวจะเริ่มเห็นดอกทิวลิปในช่วงปลายเดือนมีนาคมถึงต้นพฤษภาคม มีเทศกาลดอกไม้หลากสีและเทศกาลดอกซากุระเกาหลี (Cherry Blossom) โดยปกติจะจัดขึ้นในสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนเมษายน โดยดอกซากุระจะเริ่มบานจากทางใต้ของประเทศ

ฤดูร้อน (ช่วงเดือนมิถุนายน-สิงหาคม) เป็นฤดูที่อากาศจะร้อนสุดในเกาหลีและมีความชื้นสูง มีฝนตกตลอด อุณหภูมิอาจจะสูงถึง 30 องศา ช่วงที่ร้อนที่สุดคือเดือนสิงหาคม เป็นช่วงที่เหมาะสมกับการทำเกษตร เพราะมีความชุ่มชื้นของฝนตก ส่วนกิจกรรมท่องเที่ยวในฤดูนี้นิยมเดินทางไปทะเล เน้นกิจกรรมทางน้ำ

ฤดูใบไม้ร่วง (ช่วงเดือนกันยายน-พฤศจิกายน) อากาศช่วงนี้จะเย็นสบาย ประมาณ 10-20 องศา เป็นฤดูที่ถือได้ว่าสวยงามและเป็นฤดูที่ดีที่สุด เป็นฤดูเก็บเกี่ยวผลผลิตที่มีมากมาย ทั้งผักและ

ผลไม่มีความสดใหม่ อุดมสมบูรณ์ ฤดูกาลท่องเที่ยวที่สำคัญคือใบไม้เปลี่ยนสี โดยใบเมเปิ้ลจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง สีแดง และสีส้ม ใบแปะก๊วยจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ก่อนจะร่วงหมด ปกติแล้วจะเริ่มเปลี่ยนประมาณวันที่ 15 ตุลาคม-15 พฤศจิกายน จะมีสีต้นสดใส ประมาณ 2-3 สัปดาห์ จุดชมใบไม้เปลี่ยนสีที่ขึ้นชื่อที่สุด คือ อุทยานแห่งชาติชอรัคซาน และเกาะนามิ

2.6 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2540) อธิบายรูปแบบการกินอาหารของคนไทยผ่านหนังสือเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค” ว่า คนโบราณเชื่อในเรื่องของการจัดสรรของธรรมชาติภายในร่างกายเพื่อรักษาสมดุลไว้ เช่น คนที่อยู่ในภูมิประเทศที่เป็นน้ำเค็ม หรือแถวชายทะเล มักจะเจ็บป่วยด้วยโรคทางผิวหนัง จึงมีคำกล่าวที่ว่า “ที่ใดมีโรค ที่นั่นมียา” หมายความว่า ในแต่ละภูมิภาคจะมีต้นไม้ตามธรรมชาติที่แตกต่างกันไป มนุษย์ได้เรียนรู้และนำพืชเหล่านั้นมาเป็นยาปรับธาตุในร่างกาย อาหารไทยประกอบไปด้วยสมุนไพรหลากหลายชนิด เช่น เมี่ยงคำ ที่มีใบชะพลูเป็นยาปรับธาตุคินจิงและพริกเป็นยาปรับธาตุลม มะนาวเป็นยาปรับธาตุน้ำ ไม่ว่าจะอยู่มุมไหนของโลกหากได้กินอาหารไทยจึงทำให้รู้สึกเหมือน ได้กลับบ้านเกิด เพราะคนไทยได้หล่อหลอมวัฒนธรรมการกินของตนเองด้วยการอาศัยวัตถุดิบจากธรรมชาตินำมาปรุงแต่งเป็นอาหาร และมีความโดดเด่นในเรื่องของรสชาติที่แตกต่างไปตามแต่ละภาค นอกจากนี้อาหารไทยยังสะท้อนให้เห็นเรื่องการส่งเสริมสุขภาพของคนไทยอย่างการกินอาหารเพื่อรักษาโรคอีกด้วย

นิดดา หงษ์วิวัฒน์ (2549) อธิบายลักษณะการกินอาหารในประเทศเกาหลีผ่านหนังสือเรื่อง “อาหารเกาหลี” ว่า คนเกาหลีนิยมกินเนื้อวัวมาก ไม่นิยมไก่และหมู ด้วยภูมิอากาศที่หนาวจัดของเกาหลีจึงทำให้เนื้อวัวได้รับความนิยม เพราะให้พลังงานเยอะ สามารถต่อสู้กับอากาศหนาวได้ดี คนเกาหลีได้รับอิทธิพลแบบแผนการกินมาจากวัฒนธรรมที่เรียกว่าอาหารเจ อาหารเกาหลีจึงประกอบด้วยผักเป็นหลัก นอกจากนี้คนเกาหลียังถือปรัชญาที่ว่า “อาหารเป็นยา” จึงให้ความสำคัญกับการเลือกปรุงอาหารให้เกิดผลดีกับสุขภาพตามหลัก หยิน-หยาง และใช้วัตถุดิบที่มีสรรพคุณเป็นยา สมุนไพร และเครื่องเทศต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบ เช่น โสม สาหร่ายทะเล เห็ด

สันติ วิริยะรังสฤษฎ์ (2551) อธิบายการกินอาหารแบบประเทศญี่ปุ่นผ่านหนังสือเรื่อง “กินแบบญี่ปุ่น” ว่า ชาวญี่ปุ่นให้ความสนใจในการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติในแต่ละฤดูกาลมาก เมื่อฤดูกาลเปลี่ยน อาหารก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย ผักเป็นส่วนประกอบที่สำคัญมากของอาหารญี่ปุ่น เพราะผักแต่ละชนิดนอกจากมีรสชาติอาหารและช่วยในเรื่องของความสวยงามแล้ว ยังเป็นตัวแทนสื่อถึงฤดูกาลต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย โดยชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าวิธีกินผัก ผลไม้ ที่ถูกต้องไม่ใช่แค่

ต้องเลือกบริโภคตามฤดูกาลเท่านั้น แต่ยังต้องเลือกผลผลิตแรกๆ ที่ออกมาในช่วงต้นฤดูกาลอีกด้วย เพราะผัก ผลไม้ในช่วงนั้นจะเต็มไปด้วยพลังชีวิต ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยยืดอายุให้ยืนยาวขึ้นได้ถึง 75 วัน ด้วยภูมิประเทศของญี่ปุ่นเป็นเกาะจึงทำให้ชาวญี่ปุ่นสามารถจับสัตว์น้ำได้ตลอดทั้งปี อาหารทะเลสดจึงเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ นิยมมาปรุงและรักษารสชาติให้ใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด

ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าฤดูหนาวควรกินอาหารร้อน ๆ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น เช่น หม้อไฟชนิดต่างๆ เทศกาลปีใหม่อีกต้องมีอาหารที่สามารถกินได้ตลอดในช่วงวันหยุด เรียกว่า โอเซจิ เรียวริ เป็นอาหารกล่องที่รวมอาหารมงคลที่มีความหมายดีมาจัดเข้าด้วยกัน เช่น ลูกพลับแห้ง กุ้งและบัวแฉ่ง สื่อถึงการมีอายุยืนยาว อาหารประจำฤดูหนาวคือเนื้อปลาปักเป้าซึ่งจะมีคุณภาพดีที่สุดในช่วงนี้ ฤดูใบไม้ผลิ กิจกรรมที่เป็นที่นิยมมากคือการชมดอกซากุระ ดังนั้นอาหารที่นิยมจึงเป็นอาหารย่างเสียบไม้ซึ่งเหมาะกับการปิกนิก ฤดูร้อน อาหารที่เป็นนิยมจะมีรสชาติอ่อนที่ให้ความสดชื่น เช่น บะหมี่เย็น เต้าหู้เย็น นอกจากนี้ ชาวญี่ปุ่นยังเชื่อว่าการทานปลาไหลอย่างในฤดูร้อนนั้นยังสามารถช่วยปรับอุณหภูมิร่างกายให้สมดุลและสามารถอดทนต่อความร้อนได้มากขึ้นอีกด้วย ฤดูใบไม้ร่วง มัตสึดาเกะซึ่งเป็นราชาแห่งเห็ดมักจะถูกนำไปผสมกับสาเกและซอสโชยุ จากนั้นจึงนำไปย่างกลายเป็นอาหารประจำฤดู และในเดือนกันยายนที่เป็นเดือนแห่งพระจันทร์ ก็จะนิยมกินอาหารที่เป็นสัญลักษณ์ของพระจันทร์ เช่น ปลาไหลม้วนกับไข่ต้ม

ทวิทอง หงษ์วิวัฒน์ (2556) อธิบายความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมท้องถิ่นผ่านหนังสือเรื่อง “อาหาร วัฒนธรรม สุขภาพ” ว่า ผักพื้นบ้านคือผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติหรือมีคนปลูกแต่ปล่อยให้ขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นผักที่ชาวบ้านนำมาบริโภคตามวัฒนธรรมในการบริโภคของท้องถิ่น แต่ละท้องถิ่นมีระบบวัฒนธรรมอาหารเป็นของตนเอง อาหารจึงเป็นเครื่องกำหนดฐานะการเป็นคนบ้านเดียวกัน วัฒนธรรมเดียวกัน เมื่อต้องไปอยู่ในต่างที่จึงคิดถึงอาหารในท้องถิ่นมากเป็นพิเศษ ผักพื้นบ้านบางชนิดมีความสำคัญมากในการนำมาประกอบอาหารเป็นอาหารพื้นเมืองยอดนิยม จนกลายเป็นสัญลักษณ์ของท้องถิ่น เช่น “ลูกสะตอ” ปัจจุบันเมื่อมีการเคลื่อนย้ายคนจากบ้านไปยังภูมิภาคอื่น ๆ ความต้องการผักพื้นบ้านก็มากขึ้น จึงมีการส่งผักพื้นบ้านมาขายหรือมีการปลูกทดแทนในบางพื้นที่ที่สามารถปลูกได้ โดยไม่จำเป็นต้องยึดติดกับแหล่งผลิตเดิม เช่น ผักชะแยงจากเพชรบุรีก็ช่วยให้คนอีสานในกรุงเทพฯ บริโภคแล้วหายคิดถึงบ้านได้เหมือนกับที่เคยทานในภาคอีสาน

2.6.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมของประเทศเกาหลี

กิม โสจุง (2005) อธิบายพิธีการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดของชาวเกาหลีผ่านหนังสือเรื่อง “เปิดประตูสู่เกาหลี” ว่า ตั้งแต่ต้นทศวรรษที่ 2500 ประเทศเกาหลีมีเด็กทารกที่คลอดออกมาแล้วเสียชีวิตจากการขาดสารอาหารและการติดเชื้อเยอะมาก คนเกาหลีจึงเชื่อว่าหากมีชีวิตอยู่ครบ 100 วันก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ เมื่อเด็กมีอายุครบ 100 วัน พ่อและแม่จะจัดงานฉลองให้แก่เด็ก เรียกงานนี้ว่า “แพคอิลชันชีหรือวันครบรอบ 100 วัน” พ่อและแม่จะเชิญญาติ และเพื่อนบ้านมาร่วมรับประทานอาหาร หลังจากนั้นพ่อและแม่จะตัดผมของเด็ก ที่โต๊ะอาหารของเด็กจะมีด้ายและข้าวสารวางไว้ หมายถึงการขึ้นชีวิตใหม่และการให้พร หลังจากผ่านงานครบรอบ 100 วันจนเด็กมีอายุครบ 1 ขวบ หรือวันเกิดปีแรกก็จะจัดงานอีกครั้ง เรียกงานนี้ว่า “โทลชันชี” ภายในงานจะให้เด็กจับสิ่งของต่าง ๆ เพื่อทำนายอนาคต เช่น ถ้าเด็กจับเงินหมายความว่าในอนาคตเด็กคนนี้จะเป็่นนักธุรกิจ ถ้าจับดินสอหรือเครื่องเขียนจะได้เป็่นนักเขียน

มัชชรัตน์ ฉายอรุณ (2556) อธิบายพิธีการในการแต่งงาน งานศพและแซ่ดของคนเกาหลีผ่านหนังสือเรื่อง “เที่ยวเกาหลีฉบับสมบูรณ์” ว่า ชาวเกาหลีเชื่อว่าการแต่งงานคือการที่สองครอบครัวมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ดังนั้น การแต่งงานจะต้องคู้ยิ่งใหญ่ พิธีการเลยมีความซับซ้อนและกินเวลานานหลายวัน การแต่งงานของชาวเกาหลีหมายถึงคู่ครองที่เหมาะสม และความสมดุลของหยินซึ่งหมายถึงความมืด/ความเป็นหญิง และหยางซึ่งหมายถึงความสว่าง/ ความเป็นชาย ด้วยความเชื่อนี้จึงทำให้พิธีแต่งงานมักจะจัดในช่วงโพล้เพล้ เพราะช่วงเวลานี้เป็นตัวแทนความสมดุลระหว่างความสว่างในเวลากลางวันและความมืดในเวลากลางคืน

พิธีกรรมเริ่มต้นด้วยการคู่ตัว พ่อแม่ของทั้งสองฝ่ายจะตกลงกันเรื่องข้อเสนอในการแต่งงาน หากฝ่ายเจ้าสาวตกลงรับข้อเสนอก็จะมีคนนำข้อมูลของทั้งสองฝ่ายให้กับนักทำนายเพื่อหาฤกษ์แต่งงานที่เหมาะสม จากนั้นฝ่ายชายจะให้คนสนิทส่งกล่องของขวัญ และหม้อใส่เล็กข้าวถั่วแดงไปให้เจ้าสาวและครอบครัวฝ่ายเจ้าสาวจะเลี้ยงอาหารเป็นการแสดงความขอบคุณ ซึ่งกล่องใส่ของขวัญจะห่อด้วยกระดาษสำหรับงานแต่งงาน ตามด้วยผ้าไหมสีดำ และกระดาษที่จะระบุชื่อผู้ส่งรวมทั้งเหตุผลที่ส่งมา มีความหมายถึงการอุทิศตนเป็่นสามีเดียวของภรรยาซึ่งเจ้าสาวต้องเก็บมันเอาไว้ตลอดไป ตอนตายก็ต้องฝังไปพร้อมกับร่างของตนเองด้วย ในวันแต่งงานพิธีการจะถูกจัดขึ้นที่บ้านของเจ้าสาว คนนำทางจะถือห่านคู่ที่ทำด้วยไม้ เมื่อถึงบ้านของเจ้าสาวก็จะส่งมอบให้เจ้าบ่าวถือเอาไปวางไว้ที่โต๊ะทำพิธี แล้วส่งให้แม่ของเจ้าสาว หลังเจ้าบ่าวก้มคำนับที่แม่ยายครอบสองครั้งแล้ว แม่ของเจ้าสาวจะนำห่านคู่กลับเข้าไปในบ้าน จากนั้นเจ้าบ่าวและเจ้าสาวจะได้พบกันเป็นครั้งแรก โดยที่ฝ่ายชายจะเดินไปทางด้านตะวันออกของโต๊ะทำพิธี ส่วนฝ่ายหญิงจะเดินไปทางด้านตะวันตก ทั้งสองจะหันหน้าเข้าหากันแล้วเพื่อนของทั้งสองจะเป็่นฝ่ายล้างมือให้ เจ้าบ่าวและเจ้าสาว

ค่านับซึ่งกันและกันเป็นสัญลักษณ์ว่านับจากนี้ไปเราจะดูแลซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นจะเป็นการ
ดื่มเหล้ามงคล มีความหมายว่าต่อไปนี้มีชะตากรรมร่วมกัน เมื่อดื่มเสร็จก็ค่านับพร้อมกันสามครั้งให้
พ่อและแม่ บรรพบุรุษและแขกที่มาร่วมงาน หลังจากจบพิธีฝ่ายเจ้าสาวต้องไปพบครอบครัวใหม่
โดยทันที พ่อของเจ้าบ่าวจะนั่งตรงฝั่งตะวันออก และแม่จะนั่งฝั่งตะวันตก เจ้าสาวจะค่านับบุคคลทั้ง
สองสี่ครั้งเพื่อแสดงความเคารพ จากนั้นเจ้าบ่าวเจ้าสาวจะถูกพาไปยังห้องหอ ด้านนอกจะมีญาติ ๆ
นั่งอยู่เพื่อกันไม่ให้เจ้าสาวหนี สามวันจากนั้นทั้งเจ้าบ่าวและเจ้าสาวจะเดินทางไปบ้านของเจ้าบ่าว
ในสมัยก่อนเจ้าสาวจะนั่งเกี้ยวเล็ก ๆ เรียกว่า “คามะ” กลับไป ผู้คนในละแวกบ้านของเจ้าบ่าวจะ
โปรยถั่วแดง เมล็ดฝ้าย และเกลือเพื่อช่วยขับไล่ปีศาจที่อาจตามมา บ้านของเจ้าบ่าวก็จะวางกระสอบ
ข้าวเอาไว้และจุดไฟเผาฟางบริเวณทางเข้าขณะที่เจ้าสาวเดินข้ามผ่าน เพื่อต้อนรับสมาชิกใหม่ของ
บ้าน และเจ้าสาวจะได้รู้จักกับสมาชิกทั้งหมดที่อยู่ในบ้านของเจ้าบ่าว

ส่วนพิธีศพ ชาวเกาหลีเชื่อว่าคนที่ตายเพราะเจ็บป่วย หรือตายนอกบ้านของตนนั้น เวลา
ตายจะกลายเป็นวิญญาณเร่ร่อน เพื่อป้องกันไม่ให้คนในครอบครัวกลายเป็นวิญญาณเร่ร่อนหากรู้ว่า
คนนั้นจะต้องตายแน่นอนแล้วจึงมักจะพากลับมาที่บ้าน เพื่อให้มาตายที่บ้านของตนเอง ประเพณีฝัง
ศพในสมัยโบราณยึดตามลัทธิขงจื้อเป็นหลัก หากผู้ตายเป็นผู้ชาย ผู้หญิงจะถูกสั่งห้ามไม่ให้เข้าร่วม
พิธี และหากผู้ตายเป็นผู้หญิง ผู้ชายจะถูกห้ามไม่ให้เข้าร่วมพิธี เมื่อมีคนตาย คนในครอบครัวจะต้อง
แสดงความเคารพผู้ตายเป็นครั้งสุดท้าย ก่อนจะสวมเสื้อผ้าแบบพิเศษคือสวมเสื้อคลุมไม่มีแขน ศพ
จะถูกจัดให้นอนราบ มือและเท้าทั้งสองข้างผูกติดกัน จะต้องมีญาติคนหนึ่งนำเสื้อผ้าของผู้ตายไปไว้
บนหลังคาแล้วตะโกนเรียกชื่อของผู้ตายสามครั้ง จากนั้นเอาเสื้อผ้าออกจากหลังคา และสวมให้ผู้ตาย
อีกครั้ง เป็นการตะโกนเพื่อบอกข่าวมรณกรรม เช้าวันต่อมาครอบครัวจะเตรียมเก็บศพ ก่อนฝังต้อง
มีการอาบน้ำ สระผมและแต่งตัวให้ศพ น้ำที่ใช้อาบจะผสมน้ำหอม หลังจากเช็ดตัวแล้วจะหวีผม ตัด
เล็บและตัดปอยผมมารวมกันในถุงเล็ก เพื่อใส่ไว้ในโลงคู่กับศพ เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วญาติจะป้อน
ข้าวให้ศพโดยใช้ช้อนไม้สามคันตักข้าวแล้วป้อน ช่วงเวลานี้นี้นำเหรียญใส่ไว้ในปากของผู้ตาย เชื่อ
ว่าผู้ตายจะเดินทางด้วยความอุดมสมบูรณ์ทั้งข้าวและเงิน จากนั้นจึงทำพิธีห่อศพ โดยให้สวมด้วยชุด
ของศพแบบโบราณซึ่งทำจากใบปอและเส้นไหม ห่อตามด้วยผ้าที่ทอจากใบปออีกสองชั้นแล้วผูก
ด้วยเชือกเจ็ดทบก่อนใส่โลงที่มีฝาปิดสนิท นำไปเก็บไว้ในที่แห้งและปลอดภัยภายในบ้านเป็นเวลา
3 วัน 5 วันหรือ 7 วัน ก่อนจะย้ายศพไปฝัง คนแบกโลงต้องหยุดแล้วลดระดับโลงศพลง 3 ครั้งเป็น
การค่านับ จากนั้นจะมีการตั้งขบวน เมื่อศพถึงสุสานหมอผีจะขับไล่วิญญาณชั่วร้ายออกไปจาก
สุสาน เมื่อโลงศพถูกหย่อนลงไป ลูกชายคนโตของบ้านหรือหัวหน้าครอบครัวจะค่านับก่อนก้มลง
เหยียบเศษดิน โคนลงไปหลุม หลังเสร็จพิธีญาติจะนำรูปของผู้ตายตั้งไว้หน้าบ้านเป็นเวลา 3 วัน

ประเพณีแซ่ชือคือการฉลองอายุครบ 60 ปี ด้วยความเชื่อที่ว่าคนที่มียุถึง 60 ปีนั้นเป็นคนอายุยืน ในวันนี้ญาติในครอบครัวจะมารวมตัวกันเพื่อกินอาหารร่วมกันและร่วมประเพณีดื่มคารวะ ลูกหลานจะยื่นแก้วเหล้าให้กับเจ้าของวันเกิดที่นั่งอยู่หลังโต๊ะ คำนับพร้อมอวยพรให้มีชีวิตยืนยาว โดยเริ่มจากผู้ที่อาวุโสมากที่สุดเรียงลำดับลงมา พิธีสุดท้ายคือการร้องเพลงฉลองวันเกิดและเจ้าของวันเกิดให้พร

2.5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและวัฒนธรรม

รัมภา ศิริวงศ์ (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา” พบว่า ชุมชนบ้านลำปางหลวงยังมีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมที่เกี่ยวกับการปรุงอาหาร มีความสัมพันธ์ทางเครือญาติ มีวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน ยังนิยมบริโภคอาหารล้านนาทั้งในชีวิตประจำวันและพิธีกรรม ผู้อาวุโสในครอบครัวมีหน้าที่ปรุงอาหารซึ่งเป็นอาหารที่ประกอบด้วยพืชผักตามฤดูกาล มีน้ำพริกเป็นอาหารหลัก บางครอบครัวยังคงรับประทานอาหารด้วยขันโตก มีการเลี้ยงแบบขันโตกในงานแต่งงาน นอกจากนี้ยังมีความเชื่อเกี่ยวกับการกินอาหารอยู่มากมาย เช่น หญิงมีครรภ์ควรงดของหวาน แกงผักแคบ เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้คลอดลูกยากเหมือนเถาของผักที่มีมือคอยยึดเกี่ยว ห้ามกินแกงมะเขือขึ้น เพราะจะทำให้ครรภ์โตมาก ควรรับประทานแกงผักบั้งบ่อย ๆ เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้คลอดลูกง่าย และดื่มน้ำมะพร้าวมาก ๆ เพราะน้ำมะพร้าวจะช่วยล้างไขมันของเด็กออกและเด็กในท้องจะมีผิวดี

ธนียาภรณ์ ไตรศรีธนนนท์ (2547) ได้ทำการศึกษา “อาหารในฐานะสื่อการถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคม” พบว่า อาหารของชาวจีนฮั่นมีส่วนประกอบจากสัตว์น้ำทางทะเลเป็นหลัก เพราะเกาะปันหยี่มีพื้นที่ส่วนหนึ่งติดทะเล มีรสชาติอาหารที่โดดเด่น คือ ความเผ็ด อาหารจากท้องทะเลมักมีกลิ่นคาว ชาวจีนนำเครื่องเทศ โดยเฉพาะขมิ้นมาใช้ในการดับกลิ่น อาหารส่วนใหญ่จึงมักเป็นสีเหลือง เช่น แกงต้มส้ม แกงกะทิเนื้อ แกงพะยะ คนที่อาศัยอยู่ในแถบนี้จึงมักนิยมทำประมง แต่เมื่อนักท่องเที่ยวเกาะปันหยี่เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้ชาวจีนปันหยี่เปลี่ยนอาชีพจากการทำประมงมาทำอาชีพค้าขาย แต่คนรุ่นเก่ายังคงรักษาวัฒนธรรมการบริโภคดั้งเดิมอยู่ ส่วนคนรุ่นใหม่มีการนำวัฒนธรรมการบริโภคอาหารใหม่ ๆ เข้ามาผสมผสานด้วยการปรุงอาหารด้วยสูตรต่าง ๆ ที่มีมาตั้งแต่ในอดีตยังคงมีอยู่ โดยผ่านการบอกเล่าของคนในชุมชน เพื่อให้อาหารมีเอกลักษณ์และมีการปรับอาหารต่างถิ่นให้มีเอกลักษณ์ของชาวมุสลิมเกาะปันหยี่

ปฐมนาด มาลัยเลิศ (2549) ได้ทำการศึกษา “การพัฒนาสูตรลูกกึ่งดัดแปลง” พบว่า ลูกกึ่งเป็นขนมอบที่นิยมรับประทานกัน เพราะมีขนาดเล็ก ง่ายต่อการพกพาและมีอายุเก็บรักษานาน เมื่อมีการรับวัฒนธรรมจากตะวันตกมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรสนิยมและด้วยภาวะเร่งรีบของสังคมในปัจจุบัน ทำให้ผู้คนไม่มีเวลาจัดเตรียมอาหารมากนัก จึงได้ทำการดัดแปลงสูตรลูกกึ่งเพื่อให้มีใ

อาหารมากขึ้น นอกจากลดความเสี่ยงของโรคที่เกิดจากความอ้วน เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแล้วยังทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารมากขึ้นเพื่อนำไปใช้ในแต่ละวันด้วย โดยสูตรที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือสูตรที่ใส่กลิ่นวนิลา มีถั่วแดง งา เมล็ดทานตะวัน ข้าวพอง ข้าวโอ๊ตและจมูกข้าว-สาลีเป็นส่วนประกอบ

สุดา ไทยเกิด (2549) ได้ทำการศึกษา “วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี” พบว่าชาวไทยรามัญมีการทำข้าวแช่ และข้าวเหนียวแดงในประเพณีสงกรานต์ เพราะเชื่อว่านางสงกรานต์ลงมาจากสวรรค์ ในวันนี้จึงมักทำข้าวแช่พร้อมเครื่องประกอบ หมูเค็ม ผักหวาน กะปิทอด น้ำดื่มมีน้ำตาลดอกมะลิเพื่อถวาย จะทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิต หากไม่ทำคนในครอบครัวอาจมีอาการเจ็บป่วยและพบกับสิ่งที่ไม่ดี ส่วนประเพณีอื่น ๆ จะมีหมี่กรอบ ขนมจีนน้ำยา แกงเผ็ด ทองหยิบ ทองหยอด ประเพณีงานศพจะไม่มีขนมจีนน้ำยา เพราะเชื่อว่าจะทำให้ญาติพี่น้องตายต่อ ๆ กัน อาหารในชีวิตประจำวันมีแกงกะทิตาล แกงมะตาด แกงมะสัน ส่วนมากใช้วัตถุดิบที่มีในตลาดท้องถิ่นตามฤดูกาลและมีผลดีต่อสุขภาพ

พัชรา สายวิเชียร (2550) ได้ทำการศึกษา “วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น” พบว่าชาวญี่ปุ่นปรุงอาหารกินเองทุกวัน โดยแม่เป็นผู้รับผิดชอบในการเตรียมอาหาร อาหารญี่ปุ่นจะเน้นความสด สะอาดและคงรสชาติที่มีอยู่ของอาหารไว้ วัตถุดิบมีการเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล ไม่เน้นการปรุงรสหรือใส่เครื่องเทศ ส่วนใหญ่ปรุงด้วยการต้ม ย่าง ทอด ผัด และนึ่ง เครื่องปรุงรสที่ใช้ส่วนใหญ่ คือ ซอซุ เหล้าหวาน และเหล้า ก่อนกินอาหารทุกคนจะยกมือไหว้แล้วพูดเพื่อขออนุญาตกินอาหาร ในระหว่างกินก็มีการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการทำงานและเรื่องเรียนของสมาชิกในครอบครัวไปด้วย เมื่อกินเสร็จแล้วจะพูดขอบคุณแม่ที่ทำอาหารให้กิน และขอบคุณชานาที่ปลูกข้าวให้กิน อาหารญี่ปุ่นจึงเป็นตัวเชื่อมให้สมาชิกทุกคนมารวมกันและพูดคุยกัน

สมเกียรติศักดิ์ กิ่งสะดา (2551) ได้ทำการศึกษา “ขนมปังบาเกต์ในฐานะสัญลักษณ์ของวัฒนธรรมฝรั่งเศสในอินโดจีน” พบว่า ขนมปังบาเกต์ (Baguette) หรือที่ลาวเรียกว่า “ข้าวจีป่าเต้” ที่นับว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของวัฒนธรรมการกินในประเทศแถบลุ่มแม่น้ำโขงตอนใต้ มีต้นกำเนิดจากขนมปังของประเทศฝรั่งเศส บาเกต์เป็นขนมปังที่ทำจากแป้ง น้ำ เกลือ และยีสต์ บางคนจึงเรียกว่าขนมปังขาไก่ ปัจจุบัน ขนมปังประเภทนี้ได้ถูกเผยแพร่สู่ภูมิภาคแถบลุ่มแม่น้ำโขงตอนใต้ผ่านชนชั้นผู้ปกครองชาวฝรั่งเศส ต่อมาการบริโภคขนมปังบาเกต์ได้แพร่หลายมากขึ้นในหมู่มชนชั้นกลางระดับทั่วไป ในชนบท และได้ดัดแปลงวิธีการทำ รวมทั้งนำมาใส่กับอาหารของท้องถิ่นตนเอง จึงกลายมาเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมและใช้บริโภคในชีวิตประจำวันของคน สามารถรับประทานได้ทั่วไป ซึ่งขนมปังบาเกต์นี้ได้สะท้อนถึงมรดกทางวัฒนธรรมที่ฝรั่งเศสได้ทิ้งเอาไว้ จนกลายมาเป็นวิถีการกินของชาวลาวมาจนถึงปัจจุบัน

เอ็งอริน สายจันทร์ (2553) ได้ทำการศึกษา “บทบาทของรายการอาหารทางโทรทัศน์ในการสืบทอดวัฒนธรรมอาหาร” พบว่า รายการอาหารทางโทรทัศน์มีบทบาทมาก เช่น บทบาทในการสอนวิธีทำอาหาร บทบาทในการแนะนำสถานที่ท่องเที่ยว และบทบาทในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบ ในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารนั้นทำให้ผู้ชมได้รับรู้ถึงอาหารไทยในอดีต และได้รับการเผยแพร่จากท้องถิ่นมาสู่คนส่วนใหญ่ของประเทศ รวมทั้งเกิดการเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารต่างชาติเข้ามาสู่คนในชาติ เมื่อสภาพสังคมไทยเปลี่ยนไป รูปแบบบริโภคอาหารก็เปลี่ยนตามไปด้วย รายการอาหารทางโทรทัศน์จึงปรับรูปแบบรายการเป็นการแนะนำร้านอาหารสำหรับผู้ชมที่รับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้นกว่าในอดีต ที่มักเป็นการสอนวิธีการทำอาหารให้ผู้ชมที่ทำอาหารทานเองที่บ้าน เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในปัจจุบัน

วนิดา เมฆแสงสี (2555) ได้ทำการศึกษา “วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอำเภอชาติตระการ: ศึกษากรณีบ้านหนองสองสิ่งตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก” พบว่า ชาวอำเภอชาติตระการยังคงใช้วิธีเลือกวัตถุดิบในการประกอบอาหารด้วยภูมิปัญญาที่ได้รับมาจากบรรพบุรุษอยู่ นอกจากนี้ยังมีการถนอมอาหาร เช่น ผักกาดดอง น้ำกระทอน วิธีการประกอบอาหารคาวและหวานแบบโบราณ ส่วนวิธีปรุงแกงที่ได้มาจากบรรพบุรุษนั้น มีตะไคร้ พริก กระเทียม หอมเกลือ เป็นหลัก โดยการทำแกงนั้นจะต้องรู้ว่าเครื่องปรุงแต่ละชนิดเหมาะที่จะผสมกับแกงชนิดใด เพื่อให้ออกมารสชาติดีที่สุด เช่น แกงเปอะหน่อไม้จะต้องใส่ใบแมงลัก ตะไคร้เพื่อให้มีกลิ่นหอม ต้องใส่ผักหลายชนิดรวมกัน ได้แก่ ยอดฟักทองอ่อน ลูกฟักทองอ่อน ข้าวโพดอ่อน

วันวิสาข์ รัฐกิจวิจารณ์ ณ นคร (2556) ได้ทำการศึกษา “การศึกษาผลกระทบของการท่องเที่ยวที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น กรณีศึกษา: เขตเทศบาลปาย ตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน” พบว่าวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่โดดเด่นในเขตเทศบาลปายมี 2 กลุ่มคือ ชาวไทใหญ่และชาวล้านนา ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะทานอาหารที่เรียบง่ายทั้งการผลิตและการบริโภค ชาวไทใหญ่นิยมบริโภคข้าวเจ้าและผัก ชาวล้านนานิยมบริโภคข้าวเหนียวและเนื้อสัตว์ แต่เมื่อเกิดการส่งเสริมการท่องเที่ยวและมีนักท่องเที่ยวเข้ามาในพื้นที่จึงทำให้วัฒนธรรมอาหารของท้องถิ่นเปลี่ยนไปตามสมัยนิยม วัตถุดิบที่เคยหาได้ในท้องถิ่นหายากมากขึ้น มีราคาแพงและถูกแทนที่ด้วยวัตถุดิบจากวัฒนธรรมอาหารอื่น

นงลักษณ์ หงษ์คำ (2557) ได้ทำการศึกษา “วัฒนธรรมอาหารในงานประเพณีของชาวไทลื้อ : อดีตและปัจจุบัน” พบว่าวัฒนธรรมอาหารในงานประเพณีของชาวไทลื้อในปัจจุบันยังมีความคล้ายกับในอดีต และยังคงมีเอกลักษณ์ของชาวไทลื้ออยู่ แต่มีการปรับเปลี่ยนไปใช้เครื่องปรุงที่หลากหลายมากขึ้น เช่น ซอสปรุงรส ผงชูรส เป็นต้น ความเชื่อเกี่ยวกับการกินอาหารแบบเดิมที่ยังคงอยู่กับชาวไทลื้อ เช่น ประเพณีเรียกขวัญ เป็นการสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่ประสบ-

อุบัติเหตุ มีความเชื่อว่าหลังผ่านพิธีเรียกขวัญแล้ว ผู้ป่วยที่มีอาการเบื่ออาหารจะมีความอยากอาหารตามปกติ ในพิธีหมอขวัญจะมีการเสี่ยงทายเพื่อตรวจสอบว่า ขวัญของผู้ป่วยกลับมาหรือยัง โดยการหยิบข้าวสารจากถ้วยขึ้นมานับ ถ้าหยิบได้จำนวนคู่ แสดงว่าขวัญผู้ป่วยกลับมาอยู่กับตนเองแล้ว แต่ถ้าหยิบได้จำนวนคี่ แสดงว่าขวัญของผู้ป่วยยังไม่กลับมา หมอขวัญจะประกอบพิธีต่อไปจนสามารถหยิบข้าวสารได้จำนวนคู่ แล้วให้ผู้ป่วยกินปลาปิ้ง ไข่ต้มและไก่ต้ม จึงเสร็จพิธี

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยถึงทราบถึงความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมในประเทศเกาหลี อาหารเกาหลีมีลักษณะเป็นหยินและหยาง โดยเชื่อว่าอาหารคือยา เหมือนกับแนวคิดของ สถาบันการแพทย์แผนไทย (2540) และนิดดา หงส์วิวัฒน์ (2549) มีผักเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของอาหาร ในการปรุงอาหารมักจะเลือกผักและผลไม้ตามฤดูกาลเพื่อความสดใหม่และเพื่อสุขภาพที่ดี อาหารเกาหลีจึงเป็นอาหารตามฤดูกาล คนเกาหลีทานอาหารเพื่อปรับอุณหภูมิร่างกายให้สมดุลเหมือนกับแนวคิดของ สันติ วิริยะรังสฤษฎ์ (2551) และมีการส่งออกของวัตถุดิบในท้องถิ่นเพื่อคนที่ทำงานในเมืองซึ่งเป็นการเรียนรู้วัฒนธรรมของท้องถิ่นทางอ้อมและทำให้เกิดการแพร่กระจายของวัฒนธรรมที่ทุกคนสามารถทานอาหารจากบ้านเกิดได้ตามแนวคิดของ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ (2556) นอกจากนี้คนเกาหลียังมีความผูกพันกับประเพณีและพิธีกรรมต่าง ๆ ที่มีอาหารเข้ามาเป็นส่วนประกอบ ความหมายของอาหารที่ใช้ในงานพิธีกรรมต่าง ๆ มักมีที่มาและสะท้อนจากความเชื่อของคนเกาหลี โดยอาหารสามารถสะท้อนเรื่องราว ภาพรวมของสังคม วัฒนธรรม วิธีการดำเนินชีวิตของในแต่ละพื้นที่ทั้งในอดีตและปัจจุบัน เช่นแนวคิดของ คิม โส๊ะจุง (2005) และ มัญชรรัตน์ ฉายอรุณ (2556)

ส่วนการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับอาหารและวัฒนธรรมตามแนวคิดของ รัมภา ศิริวงศ์ (2544) ธนียากรณ์ ไตรศรีชนนนท์ (2547) ปฐมนาถ มาลัยเลิศ (2549) สุดา ไทยเกิด (2549) พัชรา สายวิเชียร (2550) สมเกียรติศักดิ์ กิ่งสะดา (2551) เอื่องอริน สายจันทร์ (2553) วนิดา เมฆแสงสี (2555) วันวิสาข์ รัฐ-กิจวิจารณ์ ณ นคร (2556) และนงลักษณ์ หงษ์คำ (2557) นั้น ทำให้ทราบว่าอาหารมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมเป็นอย่างมาก โดยอาหารแต่ละท้องถิ่นจะมีรสชาติที่แตกต่างกัน เนื่องจากภูมิอากาศในแต่ละพื้นที่ต่างกัน ทำให้มีวัตถุดิบต่างชนิดกัน เมื่อนำมาปรุงอาหารจะได้อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่นั้น ๆ ซึ่งสะท้อนความคิดและวิถีชีวิตของคนในแต่ละพื้นที่

อนึ่ง วัฒนธรรม เทศกาลและประเพณีต่าง ๆ ของประเทศเกาหลี ปัจจุบันคนยังรู้จักไม่มาก ผู้วิจัยจึงประสงค์จะศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมในประเทศเกาหลี เพื่อให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญต่อวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความคิด ความเชื่อ ลักษณะนิสัยของคนในประเทศเกาหลีผ่านอาหาร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในบทนี้จะอธิบายถึงการเก็บรวบรวมข้อมูล แหล่งที่มาของข้อมูล เครื่องมือและอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการศึกษาและวิธีการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษานี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูลทุกข้อมูเกี่ยวกับอาหารเกาหลีในแต่ละภูมิภาคของประเทศเกาหลี อาหารเกาหลีแต่ละประเภท ภูมิศาสตร์ของประเทศเกาหลี และวัฒนธรรมในประเทศเกาหลี แล้วนำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษา

3.2 แหล่งที่มาของข้อมูล

ข้อมูลทุกข้อมูเป็นข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ เช่น งานวิจัย หนังสือ วารสารและสื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องจากหน่วยงานและสถาบันต่าง ๆ ดังนี้

- 1) หอสมุดพระราชวังสนามจันทร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
- 2) หอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- 3) หอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- 4) คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

3.3 เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในงานวิจัย

- 1) คอมพิวเตอร์
- 2) โปรแกรมสำเร็จรูป Microsoft Word 2013
- 3) โปรแกรมสำเร็จรูป Adobe Photoshop CS3
- 4) โปรแกรมสำเร็จรูป Mozilla Firefox Browser

3.4 วิธีการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล

3.4.1 การศึกษาการกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลี

1) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาทำการจำแนกประเภทของอาหาร และพื้นที่ในแต่ละภูมิภาคของประเทศเกาหลี

2) นำข้อมูล แผนที่ มาทำการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของอาหารกับพื้นที่ในระดับภูมิภาค ของประเทศเกาหลี

3) นำข้อมูลมาสร้างแผนที่แสดงการกระจายของอาหารในแต่ละภูมิภาค ดังนี้ –

- ภาคตะวันตก ได้แก่ โซล อินชอน และจังหวัดคยองกี

- ภาคตะวันออก ได้แก่ จังหวัดคังวอน

- ภาคกลาง ได้แก่ จังหวัดชุงชองเหนือ และชุงชองใต้

- ภาคตะวันตกเฉียงใต้ ได้แก่ จังหวัดชอลลาเหนือ และชอลลาใต้

- ภาคตะวันออกเฉียงใต้ ได้แก่ พูซาน จังหวัดคยองชังเหนือ และคยองชังใต้

- เกาะเชจู

4) อธิบายและสรุปผลการศึกษา

3.4.2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหารในประเทศเกาหลี

1) ศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแปรรูปของอาหาร ประกอบด้วยปัจจัยด้าน ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ทรัพยากรดินและทรัพยากรน้ำ

2) นำข้อมูลปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหารและข้อมูลแผนที่แสดงการกระจายของอาหารมาทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหาร

3) อธิบายและสรุปผลการศึกษา

3.4.3 การศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี

1) ทำการศึกษาวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ได้แก่ มารยาทการรับประทานอาหาร มารยาทการดื่ม และเทศกาลที่มีความสัมพันธ์กับอาหาร

2) ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของวัฒนธรรมกับอาหารแต่ละประเภท

3) อธิบายและสรุปผลการศึกษา

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลี 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหารในประเทศเกาหลี และ 3) เพื่อศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี โดยมีรายละเอียด ดังนี้ ตารางแสดงอาหารในแต่ละภูมิภาค รูปภาพอาหารในแต่ละภูมิภาค และแผนที่

4.1 การศึกษาการกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลี

ในการศึกษารูปแบบการกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในเกาหลีจะทำการจำแนกตามภูมิภาคและแบ่งตามช่วงเวลา คือ อาหารในภูมิภาคตะวันตก อาหารในภูมิภาคตะวันออก อาหารในภูมิภาคกลาง อาหารในภูมิภาคตะวันตกเฉียงใต้ อาหารในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้ อาหารในเกาะเชจู และอาหารในวันพิเศษ

4.1.1 อาหารในภูมิภาคตะวันตก

ภาคตะวันตกประกอบด้วยกรุงโซล อินชอน และจังหวัดคยองกีซึ่งเป็นจังหวัดที่มีประชากรมากที่สุดในเกาหลีใต้

กรุงโซลเป็นเมืองหลวงของประเทศเกาหลีใต้ มีแม่น้ำฮันเป็นตัวแบ่งพื้นที่ออกเป็นฝั่งเหนือและฝั่งใต้ แม้จะมีผลผลิตทางการเกษตรไม่มากแต่ได้ผลผลิตจากหลาย ๆ เมืองทั่วประเทศมาทดแทน กรุงโซลจึงถือเป็นเมืองศูนย์กลางของอาหาร พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาจึงเพาะปลูกได้ยากจึงนิยมปลูกเกาลัดที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของชินชอล โลเป็นจำนวนมาก เพราะเกาลัดเป็นพืชที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบหลัก สามารถรับประทานทดแทนข้าวได้ และช่วยเพิ่มพลัง ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น แต่เกาลัดเป็นอาหารธาตุอุ่นจึงมักรับประทานในช่วงฤดูหนาว ในขณะที่ไก่ตุ๋นโสมและซุปรกระดูกวัวจะรับประทานในช่วงฤดูร้อนเพื่อให้ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยให้เจริญอาหารและฟื้นฟูพลังงานให้แก่ร่างกาย พืชอีกชนิดหนึ่งที่พบในกรุงโซล คือ แดงกวา ด้วยสรรพคุณที่สามารถช่วยในการดับความร้อนได้ดี ทำให้มีการนำแดงกวาไปหมักเป็นกิมจิซึ่งเหมาะจะรับประทานในช่วงฤดูร้อนมากที่สุด เพื่อปรับสมดุลในร่างกาย

จังหวัดคยองกีตั้งอยู่บริเวณชายฝั่งตะวันตก ทำให้มีอาหารทะเลที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามแต่ละฤดูกาล เช่น ปลาแฮร์ริงและหอยลายที่พบในช่วงฤดูใบไม้ผลิ นอกจากนี้ยังใช้อาหารทะเลและธัญพืชอย่างปลาหมึก เป้าฮื้อ หอยนางรม เกาลัด ลูกแพร์ ไซนัท และพุทราที่เป็นผลผลิตหลักของจังหวัดนี้ในการหมักกิมจิและเป็นส่วนประกอบหลักของข้าวห่อใบบัวอีกด้วย

ตารางที่ 4.1 อาหารในภูมิภาคตะวันตก

ฤดูกาล	จังหวัด/ เมือง	ประเภท	ชื่ออาหาร
หนาว	โซล	ซูป	ชินซอนโร (신선로, Shin Seon Ro)
	จ. คยองกี	กิมจิ	กิมจิกะหล่ำปลี (보쌈김치, Bossam Kimchi)
ใบไม้ผลิ	โซล	ซูป	ปลาแฮร์ริงดิบ (배대engi회, Baendaengi Sashimi)
	จ. คยองกี	ซูป	ก๋วยเตี๋ยวหอยลาย (바지락 칼국수, Bajirak Kalguksu)
ร้อน	โซล	กิมจิ	กิมจิแตงกวา (오이김치, Ooi Kimchi)
	โซล	ซูป	ไก่ตุ๋นโสม (삼계탕, Samgyetang)
	โซล	ซูป	ซูปกระดูกวัว (설렁탕, Seolleongtang)
	จ. คยองกี	ข้าว	ข้าวห่อใบบัว (연잎밥, Yeon Ip Bap)
	จ. คยองกี	ซูป	แกงเผ็ด (매운탕, Maeuntang)



ภาพที่ 4.1 จีนชอลโด

ที่มา: Datvekoreanair, 2557



ภาพที่ 4.2 กิมจิกะหล่ำปลี

ที่มา: sunwha0000, 2554



ภาพที่ 4.3 ปลาเซอร์ริงคิบ

ที่มา: baeblessing, 2558



ภาพที่ 4.4 กว๋ยเตี้ยวหอยลาย

ที่มา: amyzzung, 2558



ภาพที่ 4.5 กิมจิแตงกวา

ที่มา: hanbeat, 2556



ภาพที่ 4.6 ไก่ตุ๋นโสม

ที่มา: brunch, 2558



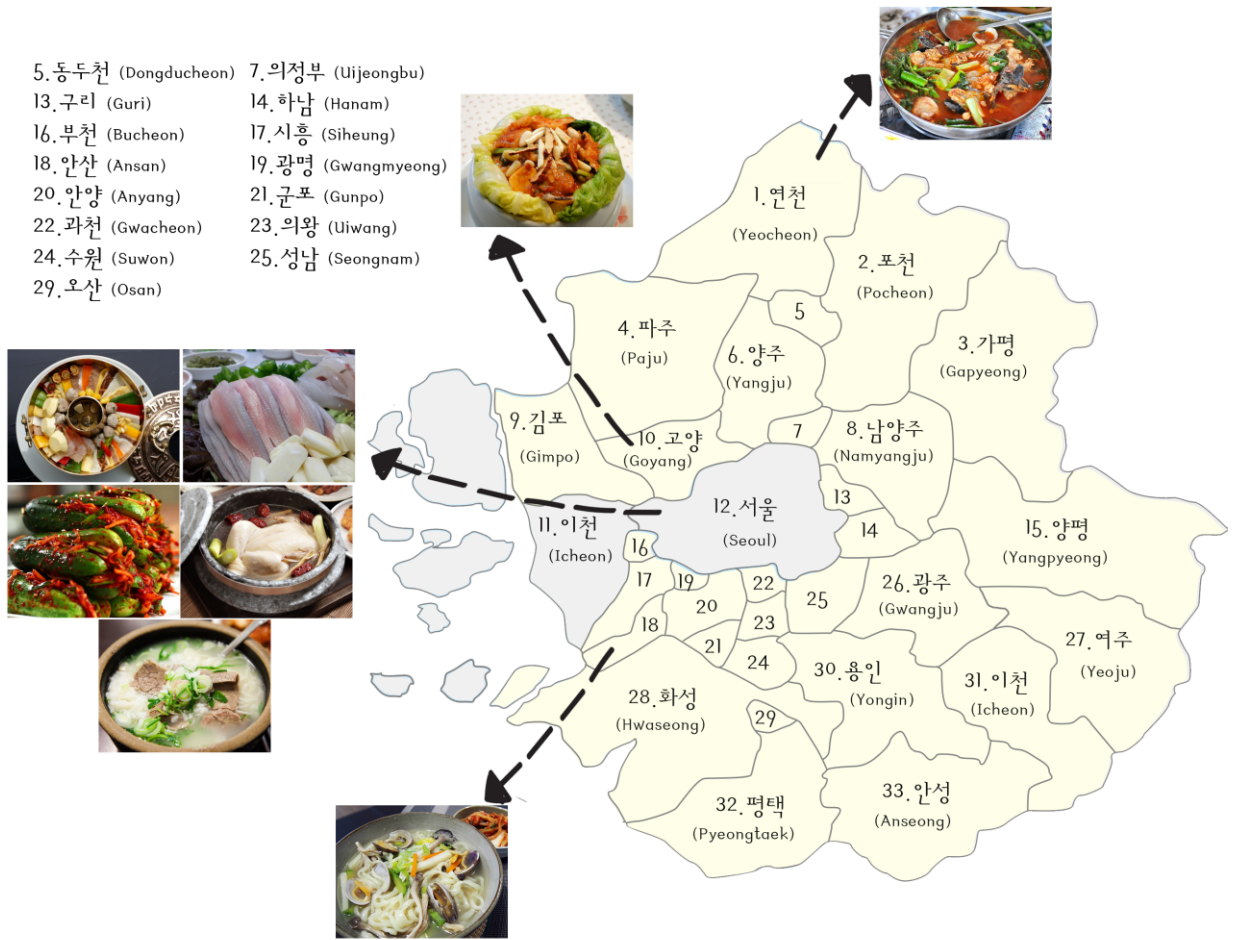
ภาพที่ 4.7 ซุปกระดูกวัว
ที่มา: seoulgarden32,2555



ภาพที่ 4.8 ข้าวห่อใบบัว
ที่มา: jbh8466, 2555



ภาพที่ 4.9 แกงเผ็ด
ที่มา: thekoreahouseofseattle, 2557



ภาพที่ 4.10 อาหารในภูมิภาคตะวันตก

4.1.2 อาหารในภูมิภาคตะวันออก

ภาคตะวันออกประกอบด้วยจังหวัดฉะเชิงเทรา มีพื้นที่ทางทิศตะวันตกติดกับจังหวัดของกัมพูชาทางใต้ติดกับจังหวัดชุมพรของเหนือ ทางทิศตะวันออกติดกับทะเลญี่ปุ่น ทางทิศเหนือติดกับจังหวัดฉะเชิงเทราในประเทศเกาหลีเหนือ ภูมิภาคของจังหวัดส่วนใหญ่อยู่บริเวณเทือกเขาแทแบ็ก พื้นที่ส่วนใหญ่กำลังเป็นป่าไม้ โดยทอดยาวจนเกือบถึงทะเล ซึ่งเป็นผลทำให้ชายฝั่งมีความลาดชัน จังหวัดนี้มีชื่อเสียงเรื่องผลิตผลทางการเกษตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งมันฝรั่งและปลา

เขตสวาซอน อินเจและทงแฮเป็นพื้นที่ติดกับทะเลเหลือง ซึ่งมีพรมแดนติดกับจีน ญี่ปุ่น และรัสเซีย จึงมีอาหารทะเลที่หลากหลายจากการที่สัตว์น้ำอพยพย้ายถิ่นเป็นประจำทุกปี ในช่วงฤดูหนาว พื้นที่ชายฝั่งทะเลอุดมภูมิจะต่ำลงอย่างรวดเร็วจนติดลบ ทำให้ทะเลกลายเป็นน้ำแข็ง อาหารที่พบในฤดูนี้คือ ปลาเทราต์ภูเขาและปลาฮวังแท ซึ่งเป็นปลาที่อาศัยอยู่ในทะเลเหลืองเท่านั้น นิยมจับในช่วงฤดูหนาว เพราะปลามีชั้นไขมัน ทำให้มีรสชาติหวาน ปลาเทราต์ภูเขาจึงมักรับประทานแบบสด ๆ เพื่อรักษารสชาติของอาหาร ในขณะที่ปลาฮวังแทมักจะนำไปทำเป็นปลาแห้ง เพราะสามารถเก็บไว้ได้นาน เชื่อกันว่าจะต้องผึ่งแดดเป็นเวลา 3 เดือนจึงจะมีรสชาติอร่อยที่สุด และสามารถนำไปประกอบอาหารได้ในฤดูใบไม้ผลิ โดยปลาแห้งฮวังแทเป็นส่วนประกอบหลักในการทำน้ำซุ๊ปของจังหวัดนี้เช่นเดียวกับปลาหมึก

บริเวณเฮวงซองมีการเลี้ยงสัตว์กันอย่างแพร่หลาย เช่น วัวพันธุ์ฮันอูที่เลี้ยงเฉพาะในบริเวณนี้เท่านั้น ด้วยสภาพแวดล้อมที่ดี ทำให้เนื้อวัวฮันอูเป็นเนื้อที่มีคุณภาพที่ดีที่สุดในเกาหลี ซึ่งภายหลังกลายมาเป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของจังหวัดฉะเชิงเทราในฤดูหนาวอย่างเนื้อฮันอูย่าง

ในเขตโกซองและพยองซางที่มีภูเขาสูงเป็นจำนวนมาก ผลิตผลทางการเกษตรมีไม่มาก จึงมีการนำข้าวมาผสมกับธัญพืชประจำท้องถิ่นจนเกิดเป็นอาหารต่าง ๆ เช่น อาหารที่เกิดจากการนำข้าวเมสไปทำเป็นบะหมี่ อย่างก้วยเตี่ยวแห่งดงซิมิ และเมมิลจอนพยอง อาหารที่นำออกมาผสมกับมันฝรั่งอย่างกัมจางซิมิ

ตารางที่ 4.2 อาหารในภูมิภาคตะวันออก

ฤดูกาล	จังหวัด	ประเภท	ชื่ออาหาร
หนาว	ฉะเชิงเทรา	ซุ๊ป	ก้วยเตี่ยวแห่งดงซิมิ (동치미 막국수, Dongchimi Makguksu)
	ฉะเชิงเทรา	ปิ้ง/ย่าง	เนื้อฮันอูย่าง (한우등심구이, Grilled Hanwoo Beef)

ตารางที่ 4.2 อาหารในภูมิภาคตะวันออก (ต่อ)

ฤดูกาล	จังหวัด	ประเภท	ชื่ออาหาร
ใบไม้ผลิ	คังวอน	ซาซิมิ	ปลาเทราต์ภูเขาดิบ (산천어회, Sancheoneo Sashimi)
	คังวอน	ซูป	ซูปเย็นปลาหมึกดิบ (오징어 물회, Ojingeo Mulhoe)
	คังวอน	ซูป	ซูปปลาแห้งฮวังแท (황태국, Hwang Tae Guk)
ร้อน	คังวอน	ซูป	คัมจางงซิมมี (감자 옹심이, Kamja Ongshimi)
ใบไม้ร่วง	คังวอน	จอน	เมมิลจอนพยอง (메밀전병, Memil Jeon Pyong)



ภาพที่ 4.11 ก๋วยเตี๋ยวแห้งคังซิมมี
ที่มา: 62paradise, 2557



ภาพที่ 4.12 เนื้อสันนอกฮันอุอย่าง
ที่มา: phoenixpark, 2559



ภาพที่ 4.13 ปลาเทราต์ภูเขาดิบ
ที่มา: tourcodi, 2554



ภาพที่ 4.14 ซุปเย็นปลาหมึกดิบ
ที่มา: jepisode, 2556



ภาพที่ 4.15 ซุปปลาแห้งฮวังแท
ที่มา: 10000recipe, 2556



ภาพที่ 4.16 คัมจางซิมมี
ที่มา: bellecys, 2552



ภาพที่ 4.17 เมมิลจอนพยอง
ที่มา: ilbe, 2559



ภาพที่ 4.18 อาหารในภูมิภาคตะวันตก

4.1.3 อาหารในภูมิภาคกลาง

ภูมิภาคกลางประกอบไปด้วยจังหวัดชุงชองเหนือและชุงชองใต้ ภูมิภาคนี้โดยทั่วไปประกอบไปด้วยภูเขา มีภูเขานอรอง ซึ่งเป็นภูเขาที่มีชื่อเสียงของจังหวัดอยู่ทางตอนเหนือ ส่วนทางตะวันออกของจังหวัดก็มีภูเขาไซแบ็ก

จังหวัดชุงชองเหนือนั้นมีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา ทำให้วัตถุดิบที่จะนำไปประกอบอาหารส่วนใหญ่จึงเป็นผักและสมุนไพรต่าง ๆ เช่น มันฝรั่ง ข้าวบาเลย์ โดยแหล่งรวมตัวของสมุนไพรที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัด ตั้งอยู่ที่สวนสมุนไพรชุง เมืองชองจู ลักษณะเด่นของที่นี่ คือ การนำดอกไม้และสมุนไพรนานาชนิดมาปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพทดแทนผลผลิตทางการเกษตรที่มีน้อย

จังหวัดชุงชองใต้มีพื้นที่ติดกับทะเลเหลือง ทำให้หอยนางรมและหอยแครงกลายเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหารของที่นี่ นอกจากนี้ประชากรของที่นี่ยังนิยมรับประทานปลาไหลน้ำจืดในช่วงฤดูใบไม้ผลิ ซึ่งเป็นช่วงที่ปลาไหลจะว่ายน้ำเข้ามาอาศัยอยู่บริเวณชายฝั่งอีกด้วย

ตารางที่ 4.3 อาหารในภูมิภาคกลาง

ฤดูกาล	จังหวัด	ประเภท	ชื่ออาหาร
หนาว	ชุงชองใต้	ข้าว	ข้าวย่ำน้ำหอยนางรมสด (굴밥, Gul Bap)
	ชุงชองใต้	ซूप	ชาบูหอยแครง (새조개 샤부샤부, Egg Cockle Shabu-shabu)
ใบไม้ผลิ	ชุงชองเหนือ	ข้าว	ข้าวย่ำดอกไม้ (꽃밥, Flower with rice)
	ชุงชองใต้	ปิ้ง/ย่าง	ปลาไหลน้ำจืดย่าง (민물장어구이, Grilled Freshwater Eel)



ภาพที่ 4.19 ข้าวยำหน้าหอยนางรม
ที่มา: ever heart, 2556



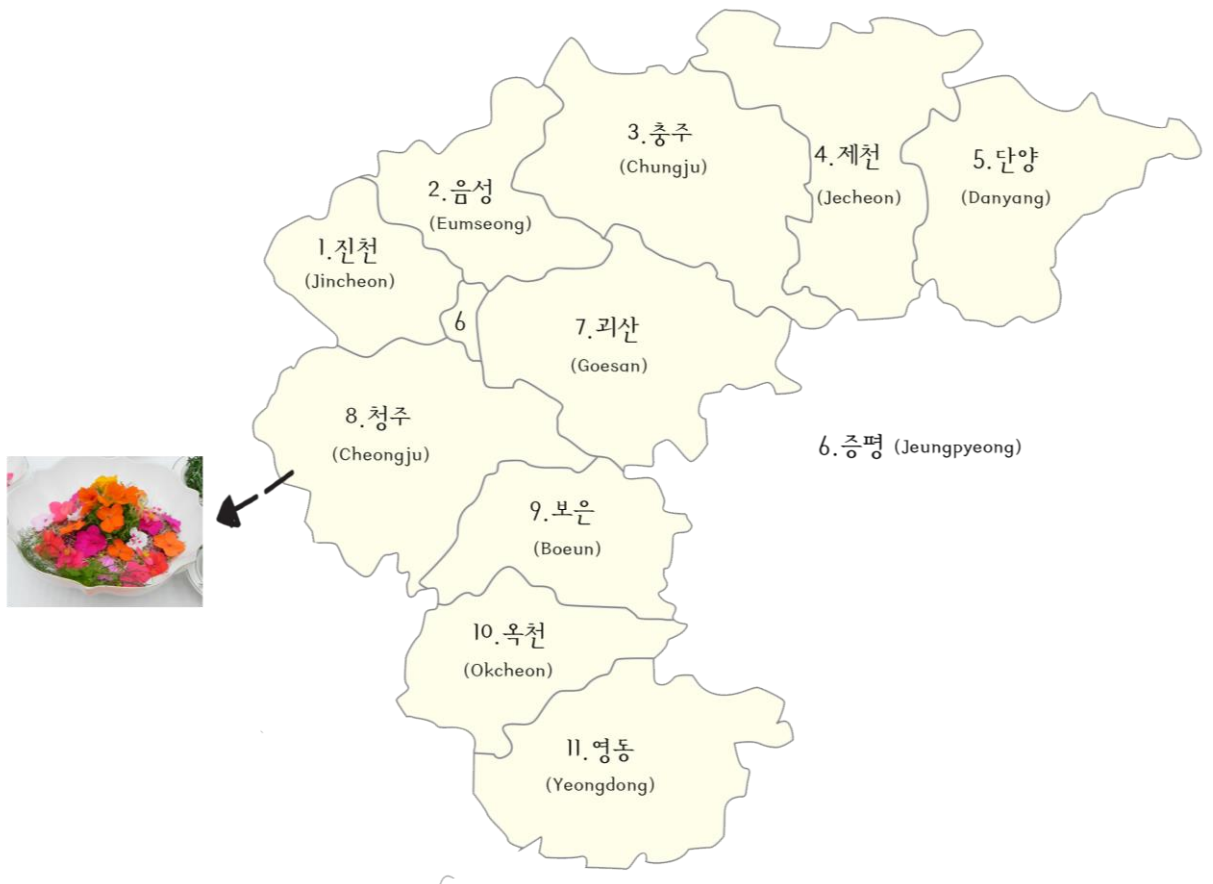
ภาพที่ 4.20 ซาบูหอยแครง
ที่มา: ilbe, 2556



ภาพที่ 4.21 ข้าวยำดอกไม้
ที่มา: harison4d, 2554



ภาพที่ 4.22 ปลาไหลน้ำจืดย่าง
ที่มา: shine, 2555



ภาพที่ 4.23 อาหารในจังหวัด Chungcheong



ภาพที่ 4.24 อาหารในจังหวัด Chungcheong

4.1.4 อาหารในภูมิภาคตะวันตกเฉียงใต้

ภูมิภาคตะวันตกเฉียงใต้ประกอบด้วยจังหวัดชอลลาเหนือและจังหวัดชอลลาใต้ ภูมิภาคตะวันตกเฉียงใต้นั้นมีพรมแดนติดกับทะเลเหลืองและช่องแคบเชจู จึงทำให้อุณหภูมิไปด้วยอาหารทะเลและธัญพืชหลายชนิด

แม้ภูมิภาคตะวันตกเฉียงใต้จะมีอาหารทะเลนานาชนิด แต่อาหารทะเลนั้น ๆ จะมีช่วงที่กำหนดให้รับประทานอยู่ ทำให้เกิดเป็นอาหารในแต่ละฤดูกาล ฤดูหนาวมีช่วงเวลาที่ยาวนานที่สุด ชาวเกาหลีจึงมักนำอาหารทะเลไปดอง เพื่อรักษาความสดและสามารถรับประทานได้นานขึ้นอย่างองงอดอง เช่นเดียวกับในฤดูใบไม้ผลิที่เป็นช่วงที่มีอาหารทะเลมากที่สุด เมื่อมีมากเกินไปจึงทำให้เกิดการนำไปหมัก ที่ภายหลังกลายเป็นเครื่องปรุงหลักของจังหวัดชอลลาเหนือและจังหวัดชอลลาใต้อย่างจอกกัล นอกจากนี้ยังทำให้เกิดเป็นอาหารรูปแบบใหม่ ๆ ขึ้น เช่น ปูดอง แกงปลาตีน ช่วงรอยต่อฤดูระหว่างฤดูร้อนและฤดูใบไม้ร่วง เป็นช่วงที่อาหารทะเลมีความสดใหม่มาก อาหารจึงเป็นอาหารที่ใช้ขั้นตอนการปรุงน้อยที่สุด เพื่อรักษารสชาติของอาหารที่เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงออกถึงความมีชีวิตชีวาไว้ เช่น ซุปหอยทาก เป้าฮือคิบ

จังหวัดชอลลาใต้มีภูเขาเพียงบางส่วน พื้นที่ราบตลอดบริเวณแม่น้ำชอมจิน ของชันและแทมจิน เป็นอู่ข้าวอู่น้ำขนาดใหญ่ของประเทศ เป็นพื้นที่ที่มีฝนตกชุก และเป็นสถานที่ที่อบอุ่นที่สุดในคาบสมุทร ช่วยให้เกิดผลิตผลทางการเกษตรอย่างมากมาย เช่น ข้าว ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ถั่วเหลือง โดยถั่วเหลืองจำนวนมากจะนำไปทำเป็นคงมุลกุกซูเพื่อรับประทานในฤดูร้อน เพราะถั่วเหลืองมีสรรพคุณบรรเทาความร้อนของร่างกาย ลดอาหารกระหายน้ำ และลดระดับคอเลสเตอรอล

ตารางที่ 4.4 อาหารในภูมิภาคตะวันตกเฉียงใต้

ฤดูกาล	จังหวัด	ประเภท	ชื่ออาหาร
หนาว	ชอลลาใต้	ซาซิมิ	องงอดองกับหมูสามชั้นย่าง (흥어삼합, Hongoeo Sam Hap)
ใบไม้ผลิ	ชอลลาเหนือ	จอกกัล	ปูดอง (꽃게장, Kkot Gejang)
	ชอลลาใต้	ซุป	แกงปลาตีน (짬뽕어탕, Jjang Ttungeoh Tang)
ร้อน	ชอลลาใต้	ซุป	คงมุลกุกซู (콩물국수, Kong Mul Guksu)
	ชอลลาใต้	ซาซิมิ	เป้าฮือคิบ (전복회, Cheonbuk Sashimi)
ใบไม้ร่วง	ชอลลาเหนือ	ซุป	ซุปหอยทาก (다슬기탕, Daseulgi Tang)



ภาพที่ 4.25 สงงอดองกับหมูสามชั้น
ที่มา: menupan, 2555



ภาพที่ 4.26 ปูคอง
ที่มา: yahoe, 2557



ภาพที่ 4.27 แกงปลาตีน
ที่มา: lovesuncheon, 2559



ภาพที่ 4.28 คงมุลกุกชู
ที่มา: allclrp, 2554



ภาพที่ 4.29 เป้าฮื้อดิบ
ที่มา: foodup, 2559



ภาพที่ 4.30 ชุปหอยตาก
ที่มา: sso702, 2556



ภาพที่ 4.31 อาหารในจังหวัดชอลลาเหนือ



ภาพที่ 4.32 อาหารในจังหวัดชอลลาใต้

4.1.5 อาหารในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้

ภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้ประกอบด้วยจังหวัดของชังเหนือและจังหวัดของชังใต้ ปัจจุบันมหานครปูซานที่แยกออกมาจากจังหวัดของชังใต้นับเป็นเมืองที่ใหญ่เป็นอันดับ 2 ของประเทศรองจากกรุงโซล

จังหวัดของชังเหนือ ล้อมรอบไปด้วยเทือกเขาขนาดใหญ่ คือ เทือกเขาแทแบ็กทางด้านทิศตะวันออกและเทือกเขาโซแบ็กทางด้านทิศตะวันตก ทำให้มีศูนย์การค้าพืชสมุนไพรนานาชนิด โดยมีสถานพยาบาลแผนตะวันออกกว่า 300 แห่งที่ใช้สมุนไพรเหล่านี้ในการรักษา ตลอดจนมีร้านขายยาสมุนไพร และร้านปรุงสมุนไพรรวมอยู่ด้วย อาหารในจังหวัดนี้จึงมักปรุงด้วยผักและสมุนไพรต่าง ๆ โดยสมุนไพรที่พบในจังหวัดนี้ คือ ผลโคโทริ เห็ด ข้าวบาร์เลย์ และเนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ทะเลตะวันตกและตะวันออกมาบรรจบกัน วัตถุดิบที่มักนำไปปรุงเป็นน้ำซุป คือ ปลาแห้ง และหอย

จังหวัดของชังใต้ บริเวณสามเหลี่ยมที่ราบแม่น้ำนังกดงรอบ ๆ เมืองกิมแฮถือเป็นย่านที่สำคัญมากที่สุดแห่งหนึ่งของเกาหลีใต้ ผลผลิตทางการเกษตรจากจังหวัดของชังใต้ที่สำคัญ ประกอบไปด้วยข้าว ถั่ว มันฝรั่ง และชาเขียว ซึ่งเจริญเติบโตตามบริเวณชายฝั่งทางภาคใต้ เพราะสามารถปลูกพืชได้จึงมีธัญพืชมากมาย ชาวของชังใต้จึงนำแป้งมาผสมกับธัญพืชจนเกิดเป็นบะหมี่ในรูปแบบต่าง ๆ กันไป เช่น มิลมยอนที่เส้นทำจากแป้งและแป้งมันฝรั่ง นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ใช้ธัญพืชต่าง ๆ เป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงอีกมากมาย เช่น โคทิลเปกิกิมจิ ชาเขียวจากอำเภอฮาดงที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นสถานที่ปลูกชาที่ดีที่สุดของเกาหลี

ตารางที่ 4.5 อาหารในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้

ฤดูกาล	จังหวัด/ เมือง	ประเภท	ชื่ออาหาร
หนาว	จ. คยองชังเหนือ	ข้าว	มูกบับ (죽밥, Mook Bap)
	จ. คยองชังเหนือ	จอกกัล	ปลาแฮร์ริงตากแห้ง (과메기, Gwamegi)
	จ. คยองชังเหนือ	เครื่องดื่ม	ซิก-กเย (식혜, Sikgye)
	จ. คยองชังใต้	เครื่องดื่ม	ชาเขียว (녹차, Nokcha)
ใบไม้ผลิ	จ. คยองชังเหนือ	ข้าว	บิบิมบับปัก (산채비빔밥, Sanchae Bibimbap)
ร้อน	ปูซาน	ซุป	มิลมยอน (밀면, Milmyeon)

ตารางที่ 4.5 อาหารในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้ (ต่อ)

ฤดูกาล	จังหวัด/ เมือง	ประเภท	ชื่ออาหาร
ใบไม้ร่วง	จ. คยองซังเหนือ	หม้อไฟ	รวมมิตรเห็ดหม้อไฟ (버섯전골, Mushroom Hot Pot)
	จ. คยองซังใต้	กิมจิ	โคทึลแปกิกิมจิ (고들빼기 김치, Godeulppaegi Kimchi)



ภาพที่ 4.33 มุกบับ
ที่มา: visitkorea, 2555



ภาพที่ 4.34 ปลาแฮร์ริงตากแห้ง
ที่มา: namu, 2559



ภาพที่ 4.35 ชิก-กเย
ที่มา: lview, 2556



ภาพที่ 4.36 ชาเจียง
ที่มา: of me for me by me, 2554



ภาพที่ 4.37 บิบิมบับผัก
ที่มา: HelloDD, 2552



ภาพที่ 4.38 มิลมยอน
ที่มา: oezfood, 2552



ภาพที่ 4.39 รวมมิตรเห็ดหมูไฟ
ที่มา: foodingme, 2557



ภาพที่ 4.40 โกลีลแปกิกิมจิ
ที่มา: Kimoksim Luxury Kimchi, 2556



ภาพที่ 4.41 อาหารในจังหวัดของชังเหนือ



ภาพที่ 4.42 อาหารในจังหวัดของชังใต้

4.1.6 อาหารในเกาะเชจู

เชจูเป็นหนึ่งในเก้าจังหวัดของเกาหลีใต้ และมีลักษณะเป็นเกาะโดยเป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดในเกาหลีใต้ ตั้งอยู่บนช่องแคบเกาหลี อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้จังหวัดชอลลาใต้

เกาะเชจูมีอากาศอบอุ่น แม้จะเป็นในฤดูหนาว อุณหภูมิต่ำสุดก็ไม่ติดลบ มีสภาพอากาศแบบเมืองร้อน จึงทำให้เกาะเชจูเป็นเพียงที่เดียวในเกาหลีที่สามารถปลูกพืชเมืองร้อนอย่างส้มได้ และให้ผลผลิตที่ดี ส้มจากเกาะเชจูเป็นสินค้าส่งออกที่โดดเด่นของเกาหลีใต้ โดยฤดูหนาวเป็นช่วงที่ส้มให้ผลผลิตมากที่สุดและอร่อยมากที่สุด หากปีใดมีผลผลิตเยอะมากเกินไปหรือส้มบางผลภายนอกมีรอยช้ำก็จะนำไปแปรรูปเป็นกิมจิน้ำส้มซึ่งเป็นกิมจิที่เป็นเอกลักษณ์ของเกาะเชจู

ตารางที่ 4.6 อาหารในเกาะเชจู

ฤดูกาล	จังหวัด	ประเภท	ชื่อ
หนาว	เกาะเชจู	กิมจิ	กิมจิน้ำส้ม (귤물 김치, Gul Mul Kimchi)



ภาพที่ 4.43 กิมจิน้ำส้ม

ที่มา: viewporter, 2559



ภาพที่ 4.44 อาหารในเกาะเชจู

4.1.7 อาหารในวันพิเศษ

ชาวเกาหลีมีความผูกพันกับอาหารมาเป็นเวลานาน ในโอกาสพิเศษจึงมักมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารมากมายที่ต้องปฏิบัติเหมือนกันทั่วประเทศ เช่น การทานต็อกกุกในวันชอลลัล หมายถึง อายุที่เพิ่มขึ้นหนึ่งปี การทำซงพยอนเพื่อนำไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในหมู่บ้าน โดยมีความเชื่อว่า หากใครบั่นขนมได้สาวจะมีลูกสาวที่งดงาม การทานซุปสาหร่ายในวันเกิด เพื่อเป็นการระลึกถึงอาหารมื้อแรกของชีวิต

ตารางที่ 4.7 อาหารในวันพิเศษ

ช่วงเวลา	โอกาส	ประเภท	ชื่ออาหาร
1 เดือน 1 (ตาม ปฏิทินจันทรคติ)	เทศกาลชอลลัล (설날)	ซุป	ต็อกกุก (떡국, Tteokguk)
15 เดือน 1 (ตาม ปฏิทินจันทรคติ)	เทศกาลจองวอลแทโพริม (정월 대보름)	ข้าว	โอโกบพับ (오곡밥, Ogokbap)
14 เมษายน	วันแบล็กเดย์	บะหมี่	จาจังมยอน (짜장면, Jjajangmyeon)
เดือน 6-7 (ตาม ปฏิทินจันทรคติ)	เทศกาลซัมบก (삼복)	ซุป	ยุกแกจ็อง (육개장, Yukgaejang)
15 เดือน 8 (ตาม ปฏิทินจันทรคติ)	เทศกาลชูชอก (추석)	ขนมหวาน	ซงพยอน (송편, Songpyeon)
22 ธันวาคม	วันทงจีหรือวันที่กลางคืน ยาวที่สุดของปี (동지)	ข้าว	โจ๊กถั่วแดง (팥죽, Patjuk)
	วันเกิด	ซุป	ซุปสาหร่าย (미역국, Miyeokguk)
	วันที่ไปทัศนศึกษา	ข้าว	คิมพับ (김밥, Kimbap)
	วันที่ฝนตก	จอน	ต้นหอมซุบแป้งทอด (부침개, Buchimgae)
	วันที่มีฝุ่นเหลืองเยอะ	ปิ้ง/ย่าง	หมูสามชั้นย่าง (삼겹살, Samgyeopsal)



ภาพที่ 4.45 ต็อกกุก
ที่มา: cngo, 2555



ภาพที่ 4.46 โอโกบพับ
ที่มา: hyleeyan, 2555



ภาพที่ 4.47 จาจังมยอน
ที่มา: hausman, 2556



ภาพที่ 4.48 ชุกแกจ้ง
ที่มา: alohamenu, 2559



ภาพที่ 4.49 ชงพยอน
ที่มา: ssd6802, 2553



ภาพที่ 4.50 โจ๊กถั่วแดง
ที่มา: ziem, 2557



ภาพที่ 4.51 ซุปสาหร่าย
ที่มา: kky0106, 2556



ภาพที่ 4.52 คิมพ็ับ
ที่มา: gimgane, 2559



ภาพที่ 4.53 ต้นหอมชุบแป้งทอด
ที่มา: pbatimes, 2559



ภาพที่ 4.54 หมูสามชั้นย่าง
ที่มา: worldcontrol, 2557



ภาพที่ 4.55 แผนที่อาหารในประเทศเกาหลีใต้

4.2 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบและการแปรรูปของอาหารในประเทศเกาหลี

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบและการแปรรูปของอาหารในประเทศเกาหลีได้ ดังนี้

4.2.1 ภูมิประเทศ

1) ภูเขาและที่ราบสูง

ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นเทือกเขา แนวเทือกเขาทอดตัวยาวในแนวเหนือ-ใต้ จากแมนจูเรียลงมาถึงเกาะเชจู ด้านข้างมีสันเขาแยกออกเป็นร่อง ซ้อนกันลงมาเป็นแนว เขาที่สูงที่สุดในเกาหลีใต้ส่วนที่เป็นแผ่นดินใหญ่ คือ ภูเขาไฟฮันลาในเกาะเชจู สูง 1,950 เมตรจากระดับน้ำทะเล และเขาชีรีในจังหวัดชอลลาใต้ สูง 1,195 เมตรจากระดับน้ำทะเล มีแม่น้ำที่ออกชนไหลผ่าน

หุบเขาและแอ่งแผ่นดินที่แม่น้ำไหลผ่าน จะเกิดที่ราบดินตะกอนที่แม่น้ำไหลพามาทับถม เป็นบริเวณที่อุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเพาะปลูก ทำให้พบโซมไซบีเรีย มันฝรั่งและสมุนไพวจีน เทียงมั่ว นอกจากนี้บริเวณภูเขาไฟยังเป็นบริเวณที่มีอากาศอบอุ่นที่สุดจึงทำให้สามารถปลูกส้มซึ่งเป็นผลไม้เมืองร้อนได้ดีและอร่อยที่สุดอีกด้วย โดยส้มไร้เมล็ดที่ปลูกบริเวณภูเขาฮันลามิชื่อว่า ฮัลลาบงเป็นส้มที่เปลือกหนา มีรสหวานอร่อย

2) ที่ราบสูง

ที่ราบสูง คือ ส่วนบนสุดของภูเขาที่มีความเรียบและแผ่ขยายต่อเนื่องกันเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ ด้วยลักษณะภูมิประเทศที่มีเทือกเขาเยอะ ที่ราบสูงจึงมีจำนวนมากตามไปด้วย

บริเวณจังหวัดคังวอน เขตโกซองและพยองชางเป็นพื้นที่ที่พบภูเขาสูงเป็นจำนวนมาก ผลผลิตหลักจึงเป็นข้าว เพื่อให้เกิดความหลากหลายของอาหารจึงมีการนำข้าวไปผสมกับแป้ง ทำให้เกิดอาหารใหม่ขึ้น เช่น การนำข้าวเมมิลไปทำเป็นแป้งบะหมี่

บริเวณเฮวงซองที่มีภูเขาล้อมรอบพื้นที่ทั้งสามด้านและมีแม่น้ำชอมซึ่งป็นสาขาของแม่น้ำฮันไหลผ่าน ทำให้มีอากาศเย็นสบาย เป็นพื้นที่ที่เต็มไปด้วยหญ้าซึ่งเป็นแหล่งอาหารสำคัญของวัวพันธุ์ฮันอู

3) ที่ราบชายฝั่งและเกาะ

เทือกเขาแทแบ็กทอดยาวตลอดแนวชายฝั่งทะเลด้านตะวันออก รับกระแส น้ำจากทะเลตะวันออก ทำให้เกิดการกัดเซาะเป็นเกาะเล็ก ๆ ด้านตะวันตกและด้านใต้ซึ่งประกอบไปด้วยพื้นที่บางส่วนจากจังหวัดคยองกี จังหวัดชุงชองเหนือ จังหวัดชอลลาเหนือ จังหวัดชอลลาใต้และจังหวัดคยองชังได้ลาดเทลงกลายเป็นที่ราบ เกาะชายฝั่งและอ่าวเล็ก ๆ คล้ายรวงผึ้งจำนวนมาก

พื้นที่บริเวณชายฝั่งติดกับทะเลเหลืองที่มีกระแสน้ำเย็นญี่ปุ่นจากชายฝั่งไซบีเรียไหลผ่าน อุณหภูมิจึงค่อนข้างเย็น ทำให้มีปลาหมึกและปลาแฮร์ริ่งอาศัยอยู่มาก ฟังทะเลเหลืองที่มีน้ำตื้น อุณหภูมิอุ่นกว่าก็ชุกชุมไปด้วยสัตว์ทะเลจำพวกหอยกาบ หอยนางรม หอยแครง กุ้ง หอยทากทะเล และเป่าฮื้อ

4.2.2 ภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศของเกาหลีมีการแบ่งฤดูกาลอย่างชัดเจน ประกอบด้วย 4 ฤดูกาล คือ ฤดูหนาว (เดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์) ฤดูใบไม้ผลิ (เดือนมีนาคม-พฤษภาคม) ฤดูร้อน (เดือนมิถุนายน-สิงหาคม) และฤดูใบไม้ร่วง (เดือนกันยายน-พฤศจิกายน)

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่อากาศแห้งมากและมีระยะเวลาอันยาวนาน เนื่องจากปรากฏการณ์ลานีญาหรือปรากฏการณ์ที่ผิวน้ำของมหาสมุทรแปซิฟิกแถบเส้นศูนย์สูตรเย็นลง เกิดจากลมค้าตะวันออกเฉียงใต้ที่มีกำลังแรงมากกว่าปกติ พัดพาผิวน้ำทะเลที่อุ่นจากตะวันออกไปสะสมอยู่ทางตะวันตกมากขึ้น ทำให้บริเวณดังกล่าวมีอุณหภูมิลดลงและระดับน้ำทะเลสูงขึ้น ช่วงฤดูหนาวจึงมีอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ ผลผลิตในช่วงนี้ถือว่าน้อยกว่าปกติมาก มีเพียงสัตว์บางชนิดเท่านั้นที่สามารถอาศัยอยู่ในอากาศหนาวเย็นได้ เช่น ปลาเทราต์ภูเขาและปลาฮวังแท แต่ภายหลังเกิดการถนอมอาหารอย่างการหมักดองขึ้น เพื่อให้อาหารมีเพียงพอต่อการบริโภค ตัวอย่างอาหารหมักดองที่ขึ้นชื่อ คือ กิมจิ

ฤดูใบไม้ผลิ ช่วงต้นฤดูมักมีฝนตกและลมที่พัดมาจะนำฝุ่นสีเหลืองมาจากประเทศจีนตอนเหนือ กลางเดือนเมษายนเป็นช่วงที่มีอากาศเย็นสบาย บริเวณภูเขาและทุ่งจะมีดอกไม้ป่าบานอยู่ บริเวณชายฝั่งจะเริ่มมีปลาไหลน้ำจืดอพยพเข้ามาอาศัยอยู่นอกจากนี้เกษตรกรยังจะเริ่มเตรียมพื้นที่สำหรับปลูกข้าวในช่วงเวลานี้ของทุกปีอีกด้วย

ฤดูร้อน มีฝนตกหนัก ฝนที่ตกในช่วงฤดูร้อนนั้นคิดเป็นปริมาณน้ำฝนของตลอดทั้งปีได้ถึงร้อยละ 50 โดยเฉพาะช่วงฝนตกหนักหรือชางมาจอลในเดือนกรกฎาคมที่มีปริมาณน้ำฝนมากถึงร้อยละ 30 ของปริมาณน้ำฝนตลอดปี ช่วงนี้จึงเป็นช่วงที่ผลผลิตเจริญเติบโตได้ดี พืชที่เป็นผลผลิตหลักในฤดูร้อน คือ แดงกวาและถั่วเหลือง

ฤดูใบไม้ร่วง มีท้องฟ้าปลอดโปร่งและอากาศสดชื่น เชื่อกันว่าผลผลิตจะมีความสดใสมากที่สุดในฤดูนี้ เป็นฤดูที่อุดมไปด้วยวัตถุดิบนานาชนิด เพราะเป็นหน้าเก็บเกี่ยวผลผลิตประจำปีซึ่งผลผลิตหลักในฤดูนี้คือ ข้าวเมมิล เห็ด และมันฝรั่ง ส่วนอาหารทะเลคือ หอยทากและหอยลาย

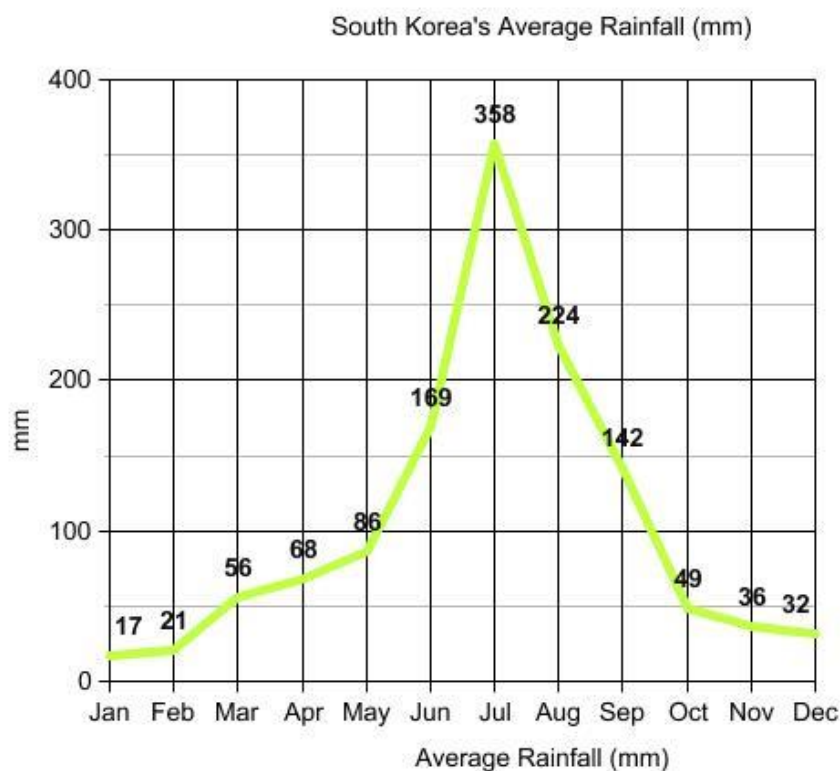
4.2.3 ทรัพยากรดิน

ดินของประเทศเกาหลีเป็นดินที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูก เพราะเป็นดินที่มีแร่ธาตุและสารอาหารจากการย่อยสลายของหินชนิดต่าง ๆ ที่อยู่บนภูเขาและภูเขาไฟต่าง ๆ ทั่วประเทศกว่าร้อยละ 70 แม้จะมีพื้นที่ทางการเกษตรน้อยแต่เกาหลีก็สามารถทำการเกษตรได้เพียงพอต่อความต้องการ

ของคนในประเทศ โดยดินจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ เช่น ดินที่ภูเขาไฟฮันลา เกาเซจู มีความอบอุ่นและมีแร่ธาตุในดินที่คล้ายกับดินของประเทศในเขตร้อน จึงทำให้เกาเซจูเป็นเพียงสถานที่เดียวในเกาหลีที่สามารถปลูกส้มซึ่งเป็นผลไม้เมืองร้อนได้ผลดีและอร่อยที่สุดจนเป็นสินค้าส่งออกที่มีชื่อเสียง

4.2.4 ทรัพยากรน้ำ

น้ำมีบทบาทสำคัญในการเจริญเติบโตของพืช เพราะน้ำทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการดูดอาหารในดิน คุณภาพและปริมาณของน้ำจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของพืช น้ำนั้นได้จากน้ำฝนและน้ำที่สะสมอยู่ในแม่น้ำ ลำธาร รวมไปถึงน้ำที่สะสมอยู่ในดินและซึมซับแร่ธาตุต่าง ๆ ที่มีประโยชน์เอาไว้ น้ำในประเทศเกาหลีจึงมีคุณภาพดี ส่วนปริมาณน้ำฝนนั้นสามารถอธิบายได้ดังภาพที่ 4.56



ภาพที่ 4.56 ปริมาณน้ำฝนต่อปีในประเทศเกาหลี

ที่มา: ljhsmchang, 2559

4.3 การศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี

จากการศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลีสามารถแบ่งประเภทของวัฒนธรรมได้ ดังนี้

4.3.1 มารยาทการรับประทานอาหาร

จุดเด่นในการตั้งโต๊ะของเกาหลี คือ อาหารจานต่าง ๆ จะถูกนำมาจัดวางพร้อมกัน โดยการใช้ช้อนตักมา ในสมัยก่อนมีการเสิร์ฟอาหารประเภทออเดิร์ฟ เริ่มจากอาหาร 3 ชนิด สำหรับสามัญชนถึง 12 ชนิดสำหรับราชวงศ์หรือเศรษฐี ในการรับประทานอาหาร คนเกาหลีนิยมทานอาหารเกาหลีโดยใช้ตะเกียบโลหะกับช้อนยาว โดยใช้ช้อนรับประทานข้าว ซุป และสตูว์ และใช้ตะเกียบคีบเครื่องเคียงแบบอาหารแห้งหรือคอง แต่จะไม่นิยมใช้ช้อนและตะเกียบพร้อมกัน ขณะรับประทานอาหารไม่ควรปักตะเกียบไว้ในชามข้าว เพราะถือว่าการกระทำเช่นนี้เป็นการกระทำการเช่นไหว้คนตาย นอกจากนี้แล้วในการเริ่มรับประทานอาหารทุกครั้ง ต้องรอให้ผู้อาวุโสที่สุดเป็นฝ่ายบอกเริ่มรับประทานก่อนเสมอ และไม่ลุกออกจากโต๊ะจนกว่าผู้อาวุโสจะรับประทานเสร็จ

4.3.2 มารยาทในการดื่ม

คนเกาหลีให้ความสำคัญกับจิตใจมาก เป็นสังคมที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครอบครัวคนเกาหลีนิยมดื่มโซจู หรือมกกอลลี (막걸리) ไปพร้อมกับการรับประทานอาหารในวันที่มีเรื่องดี ๆ สำหรับกลุ่มเพื่อนหากมีโอกาสสังสรรค์กันหลังเลิกงาน หลังจากทานข้าวก็จะไปดื่มกันต่อ โดยเฉพาะในการทำงานและการติดต่อธุรกิจ การดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกันถือเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะเชื่อว่าเป็นหนึ่งเดียวกันเป็นสิ่งที่สำคัญ คนเกาหลีในที่ทำงานเดียวกันจึงต้องมีฮเวชิก (회식) หรือการเลี้ยงสังสรรค์ระหว่างคนทำงานอยู่เป็นประจำ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดวัฒนธรรมการดื่มขึ้น

ในวงเหล้าไม่นิยมรินเหล้าเอง แต่จะผลัดกันรินให้กันและกัน คนในวงจะคอยสังเกตว่าแก้วไหนหมดแล้ว หากหมดต้องรีบเติมทันที ปกติแล้วคนเกาหลีจะให้ความเคารพกับผู้อาวุโสในทุก ๆ โอกาสเสมอ ไม่เว้นแม้แต่ในเวลาดื่ม การรินเหล้าให้คนอื่นถือเป็นการให้เกียรติแก่ผู้ที่เรารินให้ ต้องรินอย่างนอบน้อม แก้วแรกที่จะเริ่มดื่มนั้น ผู้อาวุโสน้อยที่สุดในโต๊ะจะเป็นคนรินเหล้าโดยใช้สองมือประคอง มือหนึ่งถือขวดเหล้า อีกมือหนึ่งแตะที่แขนหรือข้อศอกตัวเอง เพื่อแสดงการนอบน้อมและเคารพผู้ใหญ่ ในขณะที่เดียวกัน หากผู้ใหญ่รินเหล้าให้เรา ผู้น้อยก็ต้องใช้สองมือประคองแก้วเช่นกัน

ผู้อาวุโสกว่าก็สามารถรินเหล้ากลับให้ผู้น้อยได้ แต่ต่างกันที่จะใช้มือเดียวในการถือขวด โดยไม่ต้องประคอง และเวลาถือแก้วเหล้าเพื่อรับเหล้าที่รินจากผู้น้อย ก็ต้องใช้มือเดียวในการถือ

แก้วเช่นเดียวกัน เมื่อเหล้าในแก้วหมด ผู้น้อยจะต้องคอยเป็นคนรินเติมให้ผู้อาวุโสกว่า บางทีผู้-
อาวุโสก็จะยกแก้วขึ้นเพื่อเป็นสัญลักษณ์บอกว่าเหล้าหมดแล้ว

คำว่าชนแก้วในภาษาเกาหลีคือ “คอมเบ” (건배) หากใช้กับคนที่สนิทกันจะใช้อีกคำหนึ่ง
คือ “จัน” (잔) เพราะคำว่าคอมเบดูเป็นทางการมากเกินไป ในขั้นตอนการดื่มนี้ผู้ดื่มจะพูดคำว่าชน
แก้วแล้วหันไปดื่มด้านตรงข้ามกับผู้ที่รินให้เพื่อแสดงความเคารพ



ภาพที่ 4.57 การรินเหล้า

ที่มา: rainbowyouth, 2557

4.3.3 เทศกาลที่มีความสัมพันธ์กับอาหาร

1) ฤดูหนาว

1.1) เทศกาลซอลลัล (설날) หรือวันขึ้นปีใหม่ตามปฏิทินจันทรคติ คนเกาหลีจะรวมตัว
กันไปไหว้ญาติผู้ใหญ่และผู้อาวุโสในครอบครัว รวมทั้งสักการะสุสานของบรรพบุรุษ ในวันนี้คน
เกาหลีจะนิยมใส่ชุดประจำชาติอย่างชุดฮันบกและกินอาหารที่เรียกว่าต็อกกุก ซึ่งเป็นซूपที่ทำมาจาก
เล็กข้าว เชื่อว่าเมื่อทานต็อกกุกแล้วอายุจะเพิ่มขึ้น 1 ปี

1.2) เทศกาลจองวอลแทโพรัม (정월 대보름) ตรงกับวันที่ 15 มกราคม เป็นวันฉลอง
พระจันทร์เต็มดวงครั้งแรกของปีใหม่ ชาวเกาหลีจะนำหญ้าแห้งและฟางมากองรวมกันที่นาข้าว จุดไฟ
แล้วเดินหมุนไปรอบกองไฟ เชื่อว่ากองไฟสามารถฆ่าแมลงที่เข้ามาใกล้นาข้าวได้ ส่วนเถ้าจากกอง
ไฟก็ถือเป็นปุ๋ยให้กับนาและยังช่วยป้องกันวิญญูณร้ายอีกด้วย ในวันนี้จะเป็นวันรับประทานถั่วที่
ต้องแกะเตาะเปลือกออก เช่น ลูกเกาลัด วอลนัท ไพน์นัท ถั่วลิสง โดยเชื่อว่าร่างกายจะแข็งแรงขึ้น จึง

เกิดอาหารอย่างโอโกบัพหรือข้าวห้ำสี ซึ่งเป็นข้าวผสมกับถั่วต่าง ๆ 5 ชนิด ทานกับเครื่องเคียงผักแห้งต่าง ๆ

1.3) เทศกาลตกปลาเทร้ำท์หน้าหนาวภูเขาฮวาซอน (화천산천어 축제) จัดที่เมืองฮวาซอน จังหวัดคังวอนในช่วงเดือนมกราคม-ต้นเดือนกุมภาพันธ์ เพราะปลาเทร้ำท์ภูเขาจะอาศัยอยู่ในน้ำเย็นที่มีอุณหภูมิตั้งแต่ 20 องศาเซลเซียสลงไป เป็นปลาที่สวยงามและหายาก จึงเป็นที่มาของฉายาของปลาเทร้ำท์ คือ ราชนิแห่งขุนเขา โดยนักท่องเที่ยวที่ตกปลามาได้ สามารถเรียนการปรุงอาหารปลาน้ำแข็งแบบเกาหลีแล้วนำปลามาทำเป็นซูชิ หรือซาซิมิรับประทานได้เลย

1.4) เทศกาลของดิงเซ (영등제) เป็นการฉลองเพื่อแสดงความเคารพแก่เทพเจ้าแห่งสายลม เชื่อกันว่ามาเยือนโลกในวันแรกของเดือนกุมภาพันธ์และกลับขึ้นไปในวันที่ 20 ระหว่างที่มาเยือนโลกนั้นเทพเจ้าจะนำพาสายลมที่มีความรุนแรงมาด้วย ชาวประมงและเกษตรกรที่อาศัยอยู่ในเกาะเชจูและยังนับจึงมักเฉลิมฉลองเทศกาลนี้เพื่อเป็นการป้องกันผลร้ายที่เกิดจากแรงลม ถ้ามีฝนตกหรือมีหมอกปกคลุมหมายถึงเทพเจ้าได้จากไปแล้ว ผลผลิตก็จะอุดมสมบูรณ์

2) ฤดูใบไม้ผลิ

2.1) เทศกาลซัมชินนัล (삼진날) ตรงกับวันที่ 3 มีนาคม เป็นวันเฉลิมฉลองการมาเยือนของฤดูใบไม้ผลิ เชื่อกันว่าผู้ที่จำศีลอยู่จะตื่นจากการหลับในวันนี้ หากใครเห็นงู คนนั้นจะโชคดี คนเกาหลีจะรับประทานเค้กข้าวที่ประดับด้วยดอกอชาลีเรีย เรียกว่าฮวาจอน และดื่มคูกยอนจูหรือไวน์ที่ทำมาจากดอกอชาลีเรีย

2.2) เทศกาลฮันชิก (한식) เทศกาลฉลองเริ่มต้นฤดูเพาะปลูกในเดือนเมษายน ในช่วงนี้คนเกาหลีจะไปเยี่ยมหลุมศพบรรพบุรุษ เอาของไปเช่นไหว้เพื่อขอพรให้การเพาะปลูกได้ผลดี หลังจากเซซาหรือไหว้บรรพบุรุษแล้วแต่ละบ้านจะนำอาหารมาแบ่งกัน ในวันที่นิยมรับประทานแต่อาหารที่มีรสชาติเย็นอย่างซุกต็อกหรือเค้กข้าวหลายชนิด ซุกทันซาหรือพุดดิ้งที่สอดไส้แอปเปิลและซุกทังหรือซูปผัก

2.3) เทศกาลเครื่องดื่มน้ำและขนมพื้นบ้านแห่งเกาหลี (경주 한국이 술과 떡 잔치) จัดขึ้นในเดือนเมษายนที่คยองจู จังหวัดคยองซังเหนือ มีการสาธิตขั้นตอนการทำเครื่องดื่มน้ำและขนมพื้นบ้านที่ทำจากข้าว ซึ่งปรุงขึ้นทั้งชนิดที่ใช้ในพิธีการต่าง ๆ และตามฤดูกาล การอบรมมารยาทและขั้นตอนในการดื่มน้ำ

2.4) เทศกาลดันโอ (단오) ตรงกับวันที่ 5 พฤษภาคม เป็นการเฉลิมฉลองฤดูกาลเพาะปลูกและฤดูใบไม้ผลิ วันนี้ผู้หญิงจะสระผมด้วยน้ำที่ต้มกับต้นว่านน้ำ ส่วนผู้ชายจะนำรากของ

ต้นไอริสมาแหวนไว้ที่เอว เพื่อป้องกันปีศาจ หลังจากนั้นจะร่วมกันดูมวยปล้ำ รับประทานต็อกหรือเล็กข้าวสมุนไพรสำหรับเทศกาลนี้

2.5) เทศกาลแทกู ยางรยองซี (대구 양령시 축제) จัดขึ้นในทุก ๆ ต้นเดือนพฤษภาคม ย่านธุรกิจของแทกู ริมถนนนัมยอง โนระยะทางมากกว่า 700 เมตร สถานที่ซึ่งคนทั่วไปเรียกว่าตรอกยา เพราะที่นี่คือศูนย์กลางธุรกิจสมุนไพร ภายในเทศกาลจะมีการแสดงพิธีกรรมการรำลึกและคารวะท่านเซน นอง บิดาแห่งสมุนไพรจีน และขอพรให้การค้ามีความเจริญ

2.6) เทศกาลจิบน้ำชาแห่งขุนเขาฮาดง (하동 야생 차문화 축제) เมืองฮาดงเป็นแหล่งปลูกชาขนาดใหญ่ที่ดีที่สุดของเกาหลี การเก็บเกี่ยวชาครั้งแรกในเกาหลีเกิดขึ้นที่นี่โดยคำสั่งของกษัตริย์ในสมัยก่อน เพื่อเป็นการรำลึกจึงได้จัดเทศกาลนี้เป็นประจำในทุก ๆ ปีในเดือนพฤษภาคมในงานจะมีการสาธิตขั้นตอนการผลิตชา รวมไปถึงพิธีชงชาแบบดั้งเดิมอีกด้วย

3) ฤดูร้อน

3.1) เทศกาลยูดู (유두) เป็นเทศกาลเฉลิมฉลองในเดือนมิถุนายน เพื่อขับไล่ภูตผีปีศาจในอดีตคนเกาหลีจะไปอาบน้ำและสระผมในคลองที่มีน้ำไหลไปทางทิศตะวันออก เพื่อชำระสิ่งชั่วร้ายออกไป จากนั้นจะทำพิธีเซ่นไหว้เทพเจ้าแห่งการเพาะปลูก เพื่อขอพรให้การเพาะปลูกครั้งใหม่ได้ผลดี ในวันที่มักมีประเพณีบะหมี่ เพราะเชื่อว่าจะทำให้มีอายุยืน

3.2) เทศกาลซัมบก (삼복) อยู่ระหว่างเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม เป็นสามวันที่ร้อนที่สุดในรอบปี คนเกาหลีจะดื่มเหล้าและอาหารพื้นบ้าน จากคำกล่าวที่ว่าต้องดับร้อนด้วยร้อนจึงมักนิยมรับประทานไก่ตุ๋น โสม เพราะเชื่อว่าจะทำให้ร่างกายผ่อนคลายและสดชื่น นอกจากนี้ยังเชื่อกันว่าหากใครลงไปอาบน้ำในแม่น้ำหรือทะเลสาบ จะมีร่างกายที่อ่อนแอลง

3.3) เทศกาลแพคจุง (백중) อยู่ช่วงกลางเดือนกรกฎาคม เป็นช่วงที่ผลผลิตมีความอุดมสมบูรณ์มาก ก่อนที่จะถึงฤดูกาลเก็บเกี่ยว เกษตรกรจะสักการะเทพเจ้าแห่งการเก็บเกี่ยวเพื่อผลการเก็บเกี่ยวที่ดี ในวันที่คนเกาหลีนิยมรับประทานอาหารที่ทำจากมันฝรั่ง แป้ง ข้าวสาลีร่วมกับพืชผักต่าง ๆ

3.4) เทศกาลซิลชอก (칠석) ตรงกับวันที่ 7 กรกฎาคม เป็นเทศกาลที่เกิดขึ้นตามตำนานเกี่ยวกับหญิงทอผ้ากับชายหนุ่มเลี้ยงวัว ผู้หญิงจะสักการะเทพจิกนยอด้วยแดงกวาและผลไม้ดอง เพื่อให้การทอผ้าออกมาดี ในวันที่คนเกาหลีจะรับประทานอาหารที่เรียกว่ามิลจอนบยอนหรือแพนเล็กที่ทำจากแป้งสาลี และมีลูกกุชหรือบะหมี่ที่ทำจากแป้งสาลี

3.5) เทศกาลชูชอก (추석) ตรงกับวันที่ 15 สิงหาคม เป็นวันขอบคุณพระเจ้าของเกาหลี ในวันนี้จะสักการะเทพเจ้า รวมถึงบรรพบุรุษ และมีการทำขนมชงพยอนหรือเค้กข้าวที่ทำมาจาก ธัญพืช และ โทรันุกหรือซูปเผือกเพื่อรับประทานภายในครอบครัว

4) ฤดูใบไม้ร่วง

4.1) เทศกาลโสม เมืองคิมซาน (금산 인삼 축제) จัดขึ้นในเดือนกันยายน เมืองคิมซาน จังหวัดชุงชองใต้ เป็นเทศกาลที่จัดแสดงและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับโสมที่มีคุณภาพดี ที่สุด ถือเป็นตลาดโสมที่ใหญ่ที่สุดในเกาหลีใต้ ซึ่งส่งโสมเป็นอัตราร้อยละ 80 ของความต้องการในประเทศ ในงานมีการประกวดรากโสม การจัดการแข่งขันปรุงโสมและสมุนไพร ทริปการเก็บเกี่ยวโสม การทำโสมขวดที่ระลึก การสาธิตการผลิตโสมที่ได้อายุ การแสดงพื้นบ้านของคิมซาน โดยโสมได้ถือว่าเป็นสมุนไพรที่ขึ้นชื่อที่สุดของเกาหลี และถือว่าเป็นสัญลักษณ์ของประเทศ

4.2) เทศกาลจุงยางจอล (중양절) ตรงกับวันที่ 9 กันยายน เชื่อกันว่าวันที่ 9 เดือน 9 เป็นวันแห่งความโชคดี วันนี้คนเกาหลีจะไปป็นเขานัมซาน พร้อมปิกนิกเพื่อชมความงามของใบเมเปิ้ลที่เปลี่ยนสีเข้าสู่ฤดูใบไม้ร่วง อาหารที่นิยมรับประทานในวันนี้ คือ กุกฮวาจอนหรือแพนเค้กที่ทำจากดอกเบญจมาศ ไข่ปลาและยูจาซองหรือซ่าน้ำผึ้งผสมมะนาว

4.3) เทศกาลเห็ดป่าสนยางยาง (양양송이 축제) จัดขึ้นที่เมืองยางยาง จังหวัดคังวอน ช่วงต้นเดือนตุลาคม เพราะธรรมชาติที่นี่ได้รับการอนุรักษ์เป็นอย่างดีจึงอุดมไปด้วยเห็ดสนป่าที่ขึ้นชื่อว่าดีที่สุดในชงอิ มีโปรตีนและวิตามินบีสูง ช่วยป้องกันความดันโลหิตสูงและมะเร็ง กิจกรรมในเทศกาลนี้ คือ การเดินป่าเพื่อเก็บเห็ด และเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารจากเห็ดแบบดั้งเดิม

4.4) เทศกาลกิมจิ เมืองกวางจู (광주 김치 축제) จัดขึ้นที่บริเวณรอบพิพิธภัณฑสถานพื้นบ้านกวางจู เดือนตุลาคม กิมจิที่กวางจูถือได้ว่าเป็นกิมจิที่มีรสชาติอร่อยที่สุดในเกาหลี เพราะมีการเลือกวัตถุดิบที่ดี และปรุงรสค่อนข้างจัดกว่าที่อื่น นอกจากนี้ยังใส่ข้าวเหนียวบดลงไปในการหมักกิมจิทำให้สามารถยืดอายุในการเก็บรักษากิมจิได้นานกว่ากิมจิจากเมืองอื่น ๆ ในเทศกาลนี้ นักท่องเที่ยวสามารถชมสาธิตการทำกิมจิและทดลองทำด้วยตนเองได้

4.5) เทศกาลขอบฟ้ากิมเจ (김제 지평선 축제) จัดขึ้นที่เมืองกิมเจ จังหวัดชอลลาเหนือ เดือนตุลาคม เป็นเทศกาลที่จัดแสดงเกี่ยวกับเกษตรกรรมงานเดี่ยวของเกาหลี โดยเมืองกิมเจถือได้ว่าเป็นศูนย์กลางัญญาหารที่ใหญ่ที่สุดของประเทศเกาหลี กิจกรรมภายในงานจะให้นักท่องเที่ยวได้มีโอกาสลงแขกเกี่ยวข้าว มีการแข่งขันการทำอาหารบนเกวียนเทียม แข่งขันการทำหุ่นไล่กา การ

แสดงการก่อกองฟางกลางแจ้ง การแสดงพื้นบ้านที่สะท้อนได้ถึงวัฒนธรรมการปลูกข้าว รวมถึงมีการละเล่นพื้นเมืองต่างๆ เช่น การแข่งชักกะเย่อ

4.6) เทศกาลปูซานซากัลชิ (부산 자갈치 축제) จัดขึ้นที่ตลาดปลาซากัลชิ เมืองปูซาน เดือนตุลาคม ซึ่งปูซานเป็นแหล่งส่งออกอาหารทะเลจำนวนมาก นักท่องเที่ยวสามารถเข้าร่วมการจับปลาในถังด้วยมือเปล่า การแข่งขันแล่นเรือปลา การแข่งขันเรียกชื่อปลาเพื่อทดสอบความรู้ด้านโฮหรือปลาสด และการแข่งขันทำอาหารเกาหลีซึ่งมีไว้สำหรับชาวต่างชาติเท่านั้น โดยในงานนี้มีพิธีสำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ พิธีบูชาเทพของชาวประมง ที่เรียกว่า ยองวังกุกต์ เป็นการสวดอ้อนวอนของชาวประมงต่อราชามังกรแห่งท้องทะเล ให้คุ้มครองพวกเขาให้ปลอดภัยในการเดินเรือและจับปลา

4.7) เทศกาลวัฒนธรรมข้าวใหม่อีซอน (이천 쌀 문화 축제) จัดขึ้นที่เมืองอีซอน จังหวัดคยอกกี บริเวณอุทยานซอลบง เพราะข้าวถือเป็นสัญลักษณ์ของเมืองอีซอน ในงานจะมีประเพณีวัฒนธรรมการเกี่ยวข้าวในฤดูใบไม้ร่วง ซึ่งถือเป็นประเพณีที่สำคัญของวัฒนธรรมชาวเกาหลีอย่างมาก มีการแสดงสาธิตมากมาย เช่น การทำหัตถกรรมด้วยฟาง การทำอินจอลมีหรือขนมข้าวเหนียว การดำข้าว การแข่งขันปรุงอาหารจากข้าว การละเล่นภาคสนามเรียกว่าคอปุงโนริหรือการแสดงหมู่ที่แสดงถึงเต่าตัวหนึ่งอันเป็นจิตวิญญาณอันศักดิ์สิทธิ์แห่งเมืองอีซอน และปุงมุลโนริหรือเพลงชวานาโบราณ

4.8) เทศกาลดงจี (동지) เป็นเทศกาลในเดือนพฤศจิกายน เชื่อกันว่าเป็นวันที่กลางคืนยาวที่สุดในรอบปี คนเกาหลีมักจะรับประทานโจ๊กที่ทำมาจากถั่วแดงที่เรียกว่าพัทจุก เพราะเชื่อว่า จะช่วยขับไล่ปีศาจได้

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมในประเทศเกาหลี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลี วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหารในประเทศเกาหลี รวมไปถึงศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลสามารถสรุปและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ ดังนี้

5.1 การกระจายของอาหารในชีวิตประจำวันของประชาชนในประเทศเกาหลี

เมื่อพิจารณาจากหนังสือ เอกสารและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ผลจากการศึกษาพบว่า การกระจายของอาหารเกาหลีในชีวิตประจำวันมีลักษณะร่วมกัน คือ คนเกาหลีจะรับประทานอาหารที่ใช้วัตถุดิบตามฤดูกาลเพื่อความสดใหม่ของอาหารและเพื่อให้สามารถรับรสชาติของอาหารได้ดีที่สุด โดยวัตถุดิบหลักและเครื่องปรุงที่เป็นส่วนประกอบหลักจะแตกต่างกันไปตามแต่ละภูมิภาค ซึ่งสามารถสรุปได้ 6 ข้อ ดังนี้

5.1.1 อาหารในภูมิภาคตะวันตก

ภาคตะวันตกมีพื้นที่ทางการเกษตรน้อย พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาและมีแม่น้ำไหลผ่านจังหวัดคยองกีมีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเล ทำให้มีอาหารทะเลหลากหลายตามฤดูกาล เช่น ปลาแฮร์รี่ รังหอยลาย ลักษณะเด่นของอาหารภาคตะวันตก คือ อาหารจะมีความหลากหลายและหรูหรา เพราะเมืองหลวงของประเทศเกาหลีอย่างโซลอยู่ในภูมิภาคนี้ ทำให้ภาคตะวันตกเป็นศูนย์กลางของอาหารเกาหลีที่รวบรวมอาหารจากทุกภูมิภาคเข้าไว้ด้วยกัน

5.1.2 อาหารในภูมิภาคตะวันออก

อาหารของภาคตะวันออกมีความหลากหลายมาก เพราะมีลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่หลากหลาย ประกอบด้วยผลผลิตหลักทางการเกษตรอย่างมันฝรั่งและปลา มักนำข้าวมาผสมกับธัญพืชท้องถิ่นจนเกิดเป็นอาหารใหม่ ๆ และใช้ปลาแห้งสังแธ ซึ่งเป็นปลาที่มีในทะเลเหลืองเท่านั้นเป็นส่วนประกอบหลักในการทำน้ำซุป นอกจากนี้ภาคตะวันออกยังมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเลี้ยงสัตว์ วัวพันธุ์ฮันอูที่เลี้ยงได้เฉพาะบริเวณดังกล่าวจึงกลายเป็นเนื้อที่มีคุณภาพที่ดีที่สุดในประเทศเกาหลี

5.1.3 อาหารในภูมิภาคกลาง

ภาคกลางมีผลผลิตทางการเกษตรที่เป็นธัญพืชมาก วัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารจึงเป็นธัญพืชและสมุนไพรต่าง ๆ โดยภาคกลางถือเป็นแหล่งรวมตัวของสมุนไพรที่ใหญ่แห่งหนึ่งในเกาหลี ส่วนในบริเวณที่มีพื้นที่ติดกับทะเลเหลืองจะใช้หอยนางรมและหอยแครงเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหาร

5.1.4 อาหารในภูมิภาคตะวันตกเฉียงใต้

ภาคตะวันตกเฉียงใต้อุดมไปด้วยอาหารทะเล เพื่อเป็นการเก็บรักษาอาหารให้สามารถรับประทานได้นานมากขึ้นจึงมีการนำอาหารทะเลไปหมัก ดองและตากแห้ง จนกลายเป็นจอกกัล วัตถุดิบที่มีชื่อเสียงและเป็นเอกลักษณ์ของภูมิภาค

5.1.5 อาหารในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้

ผลผลิตทางการเกษตรของภาคตะวันออกเฉียงใต้ส่วนใหญ่มาจากบริเวณพื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำน่านคง มีธัญพืชและสมุนไพรต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก อาหารในภูมิภาคนี้จึงเน้นผักและสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ โดยมีปลาแห้งและหอยเป็นวัตถุดิบหลักในการทำน้ำซุป

5.1.6 อาหารในเกาะเชจู

เกาะเชจูเป็นเพียงที่เดียวในเกาหลีที่สามารถปลูกพืชเมืองร้อนได้ นิยมทำไร่ส้มไร่เมล็ดกันอย่างกว้างขวางจนกลายเป็นสัญลักษณ์ของเกาะ เพื่อทดแทนจำนวนข้าวที่ปลูกได้น้อย อีกทั้งเมื่อส้มมีผลผลิตเป็นจำนวนมากก็จะนำไปแปรรูปจนเกิดเป็นอาหารใหม่ ๆ ที่เป็นอาหารเฉพาะของเกาะอีกมากมาย

5.1.7 อาหารในวันพิเศษ

อาหารที่ต้องรับประทานในวันพิเศษจะสะท้อนความคิด ความเชื่อของสังคมในอดีต เป็นความเชื่อที่คนส่วนใหญ่ในประเทศยอมรับและเข้าใจความหมายตรงกัน มักรับประทานเพื่อปรับสมดุลในร่างกายหรือเพื่ออวยพรให้กับตัวเอง

5.2 ปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหารในประเทศเกาหลี

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการแปรรูปอาหารในประเทศเกาหลี พิจารณาจากข้อมูลที่ได้ผ่านหนังสือ เอกสารและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ พบว่าอาหารเกาหลีในแต่ละพื้นที่มีความหลากหลายและแตกต่างกันออกไปตามปัจจัยต่าง ๆ โดยมีผลการศึกษาและวิเคราะห์สามารถสรุปได้ 4 ข้อดังนี้

5.2.1 ภูมิประเทศ

ประเทศเกาหลีเป็นประเทศที่มีลักษณะภูมิประเทศหลากหลาย ประกอบด้วยภูเขาและที่ราบ ที่ราบสูง ที่ราบชายฝั่งและเกาะ ซึ่งความหลากหลายดังกล่าวทำให้วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารแตกต่างกันไปตามแต่ละพื้นที่ กล่าวคือ บริเวณภูเขาและที่ราบจะพบพืชและสมุนไพรที่

สามารถทนต่อสภาพแวดล้อมที่ไม่แน่นอนได้ บริเวณที่ราบสูงจะพบผักจากป่ามาก หากมีแม่น้ำไหลผ่านจะเป็นแหล่งเพาะปลูกข้าวที่สำคัญ บริเวณที่ราบชายฝั่งและเกาะจะอุดมไปด้วยอาหารทะเลนานาชนิด

5.2.2 ภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศของประเทศเกาหลีโดยทั่วไปแล้ว มีความเย็นสบาย มีฝนตกหนักในช่วงฤดูร้อนมากกว่าฤดูหนาว และมีฤดูหนาวที่ยาวที่สุด เพื่อให้มีอาหารเพียงพอต่อการรับประทานอาหารตลอดในช่วงฤดูหนาว จึงเกิดการถนอมอาหารขึ้นอย่างการหมัก การดอง ทั้งผักและเนื้อสัตว์ บริเวณจังหวัดที่มีพื้นที่ติดกับทะเลจะมีอากาศอบอุ่นมากกว่าบริเวณอื่น การถนอมอาหารจึงเป็นการใช้ประโยชน์จากสภาพอากาศในพื้นที่ คือ การตากแห้ง

5.2.3 ทรัพยากรดิน

พื้นที่ร้อยละ 70 ของเกาหลีเป็นภูเขา จึงมีการย่อยสลายของหินชนิดต่าง ๆ ที่อยู่บริเวณภูเขาและภูเขาไฟ ทำให้ดินมีแร่ธาตุที่มีความเหมาะสมในการเพาะปลูก แม้จะมีพื้นที่เพาะปลูกน้อย แต่ผลผลิตทางการเกษตรของเกาหลีก็เพียงพอต่อการบริโภคของคนในประเทศมาโดยตลอด

5.2.4 ทรัพยากรน้ำ

น้ำมาจากน้ำฝนและน้ำที่สะสมอยู่ในแม่น้ำ ลำธาร รวมไปถึงน้ำที่สะสมอยู่ในดินและซึมซับแร่ธาตุต่าง ๆ ที่มีประโยชน์เอาไว้ น้ำในประเทศเกาหลีจึงมีคุณภาพดี นอกจากนี้น้ำยังเกี่ยวข้องกับปริมาณน้ำฝนอีกด้วย ซึ่งปริมาณค่าเฉลี่ยน้ำฝนของเกาหลีต่อปีมีมากกว่าค่าเฉลี่ยปริมาณน้ำฝนจากทั่วโลกอยู่ประมาณ 1,200-1,500 มิลลิเมตร ปกติฝนจะตกในช่วงฤดูร้อน เดือนมิถุนายน-สิงหาคมนั้นคิดเป็นปริมาณน้ำฝนของตลอดทั้งปีได้ถึงร้อยละ 50 โดยเฉพาะช่วงฝนตกหนักหรือซางมาจอลในเดือนกรกฎาคมที่มีปริมาณน้ำฝนมากถึงร้อยละ 30 ของปริมาณน้ำฝนตลอดทั้งปี

5.3 วัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี

การศึกษาวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในประเทศเกาหลี พิจารณาจากข้อมูลที่ได้ผ่านหนังสือ เอกสารและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ พบว่า อาหารเกาหลีสามารถถ่ายทอดวัฒนธรรม ความคิด ความเชื่อของคนในแต่ละพื้นที่ได้เป็นอย่างดี ซึ่งผลการศึกษาและวิเคราะห์สามารถสรุปได้ 3 ข้อดังนี้

5.3.1 มารยาทการรับประทานอาหาร

คนเกาหลีใช้ตะเกียบโลหะและช้อนยาวในการรับประทานอาหาร โดยใช้ช้อนรับประทานข้าว ชุปและสตูว์ และใช้ตะเกียบคีบเครื่องเคียง ไม่นิยมใช้ช้อนและตะเกียบพร้อมกัน ในการรับประทานอาหารทุกครั้งต้องรอให้ผู้อาวุโสที่สุดเป็นฝ่ายบอกเริ่มรับประทานอาหารก่อนเสมอ และต้องไม่ลุกออกจากโต๊ะจนกว่าผู้อาวุโสจะรับประทานอาหารเสร็จ

5.3.2 มารยาทในการดื่ม

สังคมเกาหลีเป็นสังคมที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกันจึงถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะเป็นการสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกัน มารยาทในการดื่มตามธรรมเนียมนั้น คนเกาหลีจะไม่นิยมรินเหล้าเอง แต่จะผลัดกันรินให้กันและกัน แม้แต่ในเวลาดื่มคนเกาหลีก็ยังแสดงให้เห็นถึงการให้ความเคารพแก่ผู้อาวุโส เห็นได้จากการรินเหล้า คือ แก้วแรกที่จะเริ่มดื่มนั้น ผู้อาวุโสที่น้อยที่สุดในโต๊ะจะเป็นคนรินเหล้าโดยใช้สองมือประคอง มือหนึ่งถือขวดเหล้า อีกมือหนึ่งแตะที่แขนหรือข้อศอกตัวเอง เพื่อแสดงการนอบน้อมและเคารพผู้ใหญ่ ในขณะที่เดียวกัน หากผู้ใหญ่รินเหล้าให้เรา ผู้น้อยก็ต้องใช้สองมือประคองแก้วเช่นกัน ส่วนการดื่ม ผู้ดื่มจะพูดคำว่าชนแก้วแล้วหันไปดื่มด้านตรงข้ามกับผู้ที่รินให้เพื่อแสดงความเคารพ

5.3.3 เทศกาลที่มีความสัมพันธ์กับอาหาร

งานเทศกาลของเกาหลีจะสอดคล้องกับฤดูกาลและการดำเนินชีวิตในช่วงเวลานั้น ๆ โดยใช้อาหารที่เป็นสัญลักษณ์ของแต่ละพื้นที่มาเป็นสิ่งดึงดูดให้ผู้คนไปเยี่ยมชม ภายในงานเทศกาลจะบอกเล่าถึงความเป็นมาในอดีต ความคิด ความเชื่อผ่านการแสดงโชว์หรือวัฒนธรรมการทำอาหารที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาพบว่าประเทศเกาหลีสามารถสอดแทรกวัฒนธรรม ความเป็นมาของประเทศไทยในอาหารแต่ละชนิดได้อย่างลงตัว ปัจจุบันอาหารเกาหลีได้รับความนิยมในต่างประเทศมากขึ้น โดยมีวิธีนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ อย่างละคร ไม่ใช่เพียงแค่นำเสนอเมนูอาหารเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงวิธีการรับประทาน ขั้นตอนการทำและประวัติความเป็นมาของอาหารชนิดนั้น ๆ อีกด้วย ประเทศไทยจึงควรใช้วิธีเดียวกันนี้นำเสนออาหารไทย เพื่อเผยแพร่และรักษาวัฒนธรรมของไทยบ้าง

ข้อจำกัดในการทำวิจัยครั้งนี้

1. ข้อมูลส่วนใหญ่ต้องแปลมาจากต้นฉบับคือภาษาเกาหลี มีคำศัพท์บางคำที่มีความซับซ้อน จึงทำให้ยากต่อการอธิบายและเรียบเรียงข้อมูลออกมาให้เป็นภาษาไทยที่สามารถอ่านแล้วทำความเข้าใจได้ง่าย

2. เอกสาร หนังสือและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับประเทศเกาหลีมีน้อยมาก เพราะเกาหลีได้เป็นประเทศที่มีพื้นที่เล็กและส่วนใหญ่เป็นข้อมูลที่ซ้ำกัน ทำให้หาข้อมูลลำบาก

ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำแบบสอบถามหรือสัมภาษณ์คนเกาหลีโดยตรงเกี่ยวกับวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับอาหาร เพื่อยืนยันความแม่นยำของข้อมูลและอาจทำให้ได้ข้อมูลใหม่ที่ไม่ได้บันทึกอยู่ในหนังสือ เอกสารหรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ นอกจากนี้ยังเป็นการรับฟังความคิดเห็นในมุมมองของเจ้าของประเทศอีกด้วย

2. เพิ่มกรณีศึกษาโดยศึกษาประเทศเกาหลีเหนือร่วมด้วย เพราะในอดีตเคยเป็นประเทศเดียวกันมาก่อน อาจช่วยให้เข้าใจความสัมพันธ์ของวัฒนธรรมกับอาหารได้มากขึ้น

บรรณานุกรม

หนังสือและเอกสารตีพิมพ์ภาษาไทย

Brain Infinity. (2548). **เทียวเตร่เฮฮา ภาษาเกาหลี**. กรุงเทพฯ: ฐานการพิมพ์.

Japan Travel Bureau. (2531). **กินในญี่ปุ่น**. แปลจาก Eating in Japan. แปลโดย คิลบี ภาคสุวรรณ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (2552). **พิธีกรรมและประเพณี**. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.

คิม โสจุง. (ม.ป.ป.). **เปิดประตูสู่เกาหลี**. แปลจาก Look in Korea. แปลโดย สุรินทร์นา ไม้หอมและอื่นๆ. กรุงเทพฯ: เสริมภูมิ.

จ่านงค์ อติวัฒน์สิทธิ์ และคณะ. (2547). **สังคมวิทยา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ช่อทิพย์วรรณ พันธุ์แก้ว. (2537). **ตำราอาหารเกาหลี รสเลิศ หลากรส**. กรุงเทพฯ: ดันธรรมณรงค์ เล็งประชา. (2541). **มนุษย์กับสังคม**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2556). **อาหาร วัฒนธรรม สุขภาพ**. กรุงเทพฯ: แสงแดด.

ทัศนีย์ ยาวะประภาย. (2547). **ลมหนาว ภูเขา กิมจิและเกาหลีใต้**. กรุงเทพฯ: เวลาดี.

ธนิยาภรณ์ ไตรศรีชนนนท์. (2547). “**อาหารในฐานะสื่อสารการถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคม กรณีศึกษาชุมชนเกาะปันหยี**.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์ธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

นงลักษณ์ หงษ์คำ. (2557). “**วัฒนธรรมอาหารในงานประเพณีของชาวไทยลื้อ : อดีตและปัจจุบัน**.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นิตดา หงษ์วิวัฒน์. (2549). **อาหารเกาหลี**. กรุงเทพฯ: พรรณีการพิมพ์.

ปฐมนาถ มาลัยเลิศ. (2549). “**การพัฒนาสูตรลูกกั๊ดดัดแปลง**.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.

ปวีตรา เกษมเนตร. (2552). **Healthy Korea**. กรุงเทพฯ: มอร์ ออฟ โไลฟ์.

ผาณิต ลักขมีชนสาร. (2555). **อาหารและโภชนาการ**. ม.ป.ท.

พระยาอนุমানราชชน. (2502). **วัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ ของไทย**. กรุงเทพฯ: ก้าวหน้า.

พรเทพ พลเสนและวอนสุข ลิ้ม. (ม.ป.ป.). **กินอร่อยที่เกาหลี**. กรุงเทพฯ: เสริมภูมิ.

พัชรา สายวิเชียร. (2550). “**วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น**.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร. (2547). **ศิลปวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพฯ: ว่างอักษร.
- มัชฌิรัตน์ ฉายอรุณ. (2556). **เที่ยวเกาหลีฉบับสมบูรณ์**. นนทบุรี: ชิงค์บียอนด์บุ๊กส์.
- รัมภา ศิริวงศ์. (2544). “การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา.” วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลักขณา ศกุนะสิงห์. (2556). **ความเชื่อและประเพณี : เกิด แต่งงาน ตาย**. กรุงเทพฯ: บริษัท พรวา-
เพรส (2002) จำกัด.
- วนิดา เมฆแสงสี. (2555). “วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอำเภอชาติตระการ : ศึกษากรณี
บ้านหนองสองสิ่งตำบลท่าสะแก อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก.” วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วันวิสาข์ รัฎฐกิจวิจารณ์ ณ นคร. (2556). “การศึกษาผลกระทบของการท่องเที่ยวที่มีต่อวัฒนธรรม
อาหารท้องถิ่นกรณีศึกษา : เขตเทศบาลปาย ตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน.”
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรวัฒนธรรม บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. (2540). **อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย.
- สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2554). **เอเชียรายปี: จับชีพจร**. กรุงเทพฯ: สถาบัน
เอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเกียรติศักดิ์ กิ่งสะดา. (2551). “ขนมปังบาเกต์ในฐานะสัญลักษณ์ของวัฒนธรรมฝรั่งเศสใน
อินโดจีน.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชัย ใจดีและขรรยง ศรีวิริยาภรณ์ (2528). **ประเพณี และวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพมหานคร:
ไทยวัฒนาพานิช.
- สันติ วิริยะรังสฤษฎ์. (2551). **กินแบบญี่ปุ่น**. กรุงเทพฯ: มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด.
- สำนักงานข่าวสารเกาหลี. (2546). **สารน่ารู้เกี่ยวกับเกาหลี**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สถาบันเอเชีย
แปซิฟิกศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุดา ไทยเกิด. (2549). “วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี”
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุพัตรา สุภาพ. (2543). **สังคมและวัฒนธรรมไทย : ค่านิยม : ครอบครั้ว : ศาสนา : ประเพณี**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

เอื้องอริน สายจันทร์. (2553). **“บทบาทของรายการอาหารทางโทรทัศน์ในการสืบทอดวัฒนธรรมอาหาร.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุเมธ เมธาวิทยกุล (2532). **สังกัปปพิธีกรรม**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2528). **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

Ai News. (ม.ป.ป.). **ประโยชน์และโทษของถั่วเหลือง**. เข้าถึงเมื่อ 13 เมษายน 2559. เข้าถึงได้จาก <http://ainews1.com/article548.html>

A-BEST. (2557). **10 อันดับประเทศที่บริโภคผักมากที่สุด**. เข้าถึงเมื่อ 11 กันยายน 2558. เข้าถึงได้จาก http://www.abestfood.com/knowledge_TH.php

Byoungfood. (ม.ป.ป.). **ซูปสาหร่ายเกาหลี Miyeokguk**. เข้าถึงเมื่อ 19 กันยายน 2558. เข้าถึงได้จาก <http://www.byoungfood.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539408502&Ntype=22>

Deacho77 (2554). **อาหารตามฤดูกาล**. เข้าถึงเมื่อ 18 เมษายน 2559. เข้าถึงได้จาก <http://deacho77-googleddocuments.blogspot.com/>

Digital Culture for Traditional food Native local food. (2554). **Cooking Tip**. เข้าถึงเมื่อ 16 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.koreanfoods.kr/board/board_view.php?code=tip&no=17

Healthcarethai. (ม.ป.ป.). **ทฤษฎีปัญญาธาตุและการแปรเปลี่ยน**. เข้าถึงเมื่อ 10 ตุลาคม 2558. เข้าถึงได้จาก <http://www.healthcarethai.com/ทฤษฎีปัญญาธาตุ>

Japong. (ม.ป.ป.). **전국의 향토음식**. เข้าถึงเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.japong.com/korea/town_food.htm

Korea Fanclub. (2558). **รีวิว พาทีมงานเที่ยวเกาะเชจู เกาหลีใต้**. เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก <http://koreafanclub.blogspot.com/p/winter-in-jeju-2015.html>

Korean 4 Life. (2555). **ที่เกาหลี...มารยาท / ธรรมเนียมการทานอาหารกับคนเกาหลี**. เข้าถึงเมื่อ 24 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.korean4life.com/?p=496>

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Korea Traditional Food Portal. (ม.ป.ป.). 겨울. เข้าถึงเมื่อ 9 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://한맛한얼.net/tf/contents/contentsView.do?rbsIdx=32&searchClassIdx=77&contentsCode=20121015135>
- Life in Korea. (ม.ป.ป.). 김치의 종류. เข้าถึงเมื่อ 14 เมษายน 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://www.lifeinkorea.com/Culture/Kimchi/kimchik.cfm?xURL=types>
- Sangsoo's Herbs. (ม.ป.ป.). 사업분야. เข้าถึงเมื่อ 8 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://www.sangsooherb.co.kr/>
- Semstory. (2556). 올 겨울 책임질 김장맛지도. เข้าถึงเมื่อ 15 พฤษภาคม 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://www.semstory.com/239>
- Seoul Cafe. (2556). มารยาทของคนเกาหลีที่ควรรู้. เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก
http://seoulcafe2013.blogspot.com/2013/10/blog-post_25.html
- Sucheepost. (2552). ทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรม **Cultural ecology**. เข้าถึงเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2558. เข้าถึงได้จาก <http://sucheepost.blogspot.com/2009/05/cultural-ecology.html>
- Teacheraew. (ม.ป.ป.). ลักษณะภูมิอากาศของทวีปเอเชีย. เข้าถึงเมื่อ 22 เมษายน 2559. เข้าถึงได้จาก
<https://sites.google.com/site/teacheraew/khet-phumi>
- Thai Good View. (2553). วัฒนธรรมในประเทศไทย. เข้าถึงเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2559. เข้าถึงได้จาก <http://thaigoodview.com/node/82622>
- Yedarm. (2552). 한국의 지역별 음식 특징. เข้าถึงเมื่อ 10 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก
<http://blog.daum.net/y-edarm/331>
- คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (ม.ป.ป.). ทฤษฎีหยิน-หยาง. เข้าถึงเมื่อ 19 ตุลาคม 2558. เข้าถึงได้จาก <http://cmed.hcu.ac.th/knowledge.php?num=41>

แบบโอนลิขสิทธิ์สารนิพนธ์

สาขาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ข้าพเจ้า	นางสาวเพ็ญพิชชา อุดมทรัพย์วงศ์
นักศึกษาชั้นปีที่ 4	วิชาเอกเอเชียศึกษา ภาษาเกาหลี
ที่อยู่ติดต่อได้ภายหลังสำเร็จการศึกษา	18/46 ซอยเลียบคลองสอง 25 ถนนเลียบคลองสอง แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร 10510
หมายเลขโทรศัพท์	081-5825850

ลิขสิทธิ์ของสารนิพนธ์อันนี้เป็นผลมาจากการศึกษาเล่าเรียนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรระดับปริญญาบัณฑิต ข้าพเจ้ายินดีโอนลิขสิทธิ์ตามมาตรา 17 วรรค 2 แห่งราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2547 เป็นของคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยมีกำหนดตลอดอายุการคุ้มครองลิขสิทธิ์

ลงนามผู้โอน.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ลงนามผู้รับโอน.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.