

## 외식할 때도 건강을 생각하자



유 윤 희

플무원 식생활연구소장

요즘 우리들은 외식을 점점 더 많이 하게 되는 듯하다. 직장인의 대부분이 하루 한끼 이상의 식사를 밖에서 해결하고 손님 접대는 물론이고 무슨 날이나 주말이면 온 식구가 가정에서의 식사보다는 외식을 선호한다. 특히 아이들이 즐거워하고 주부는 노동의 감소로 편리하다고 좋아한다. 그러나 우리 몸의 영양과 건강을 생각할 때 이것은 상당히 우려되는 현상이라고 본다.

필자는 오랜동안 영양상담에 종사하면서 무엇을, 언제, 어떻게, 얼마나 먹는가에 따라 우리의 모습, 기분, 활력, 질병에 대한 저항력이 크게 영향을 받는다는 것을 확신하게 되었다.

그래서 주부가 가족의 건강을 위해 올바른 영양지식을 가지고 균형잡힌 식단을 정성껏 마련하는 것이 무엇보다 중요하므로

남이 소신없이 만들어 주는 음식에 의존하게 되는 외식은 되도록 줄이자는 것이 나름대로의 소견이다. 그러나 식문화의 변천으로 이토록 외식이 보편화되고 있어 국민 건강에 큰 영향을 미칠 수 있으므로 외식의 문제점을 분석 평가하여 외식시 지혜롭게 대처하는 것이 필요하다고 본다.

### 외식산업, 놀라운 신장세 계속

계속 증가하고 있는 우리나라의 외식산업은 80년대에 들어와 서구식 패스트푸드(fast food)업체의 잇따른 상륙과 더불어 그 신장세가 가속화하면서 87년부터 92년까지 평균 매해 25% 이상이라는 놀라운 신장률을 기록한 바 있다. 특히 피자점 같은 것은 92년에는 5배이상의 급신장을 보이

기도 했다.

이러한 추세에의 요인으로서는, 1. 경제성장에 따른 국민소득증대, 2. 여성의 직장 진출 증가, 3. 핵가족화, 자가용문화확대 및 레저지향, 4. 서구문화도입, 특히 식생활의 서구화, 5. 선진조리기술 및 설비도입, 6. 사고 및 접대의 간편성 추구...등이 꼽힌다. 이중 외식풍조를 부채질한 식생활의 서구화는 무엇보다 우리의 건강을 위협하고 있다고 본다.

### 서구식 외식의 문제점이 가장 심각하다

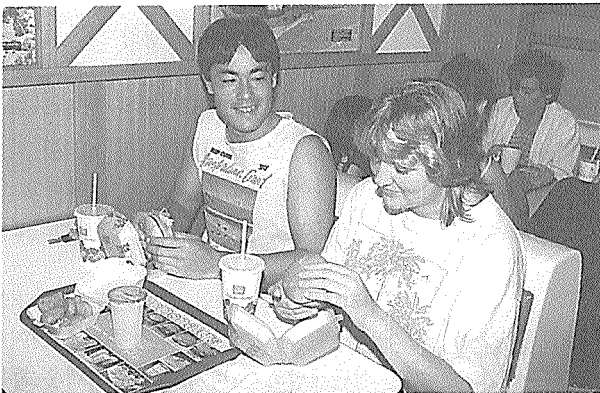
미국의 통계를 보면 미국인들은 1950년 대만 해도 특별한 날에만 외식했는데 이제는 식당을 이용하는 비율이 그 때의 두배 이상으로 증가되고 있다. 그중 대부분이 싸고 편리한 패스트푸드점을 드나든다. 이제 우리나라의 식생활패턴을 조사하면 집에서 한식으로 많이 먹는 편이나 외식시

엔 서양식음식을 훨씬 더 많이 먹는 것을 볼 수 있다.

1994년 통계를 보면 외식체인업체 매출 규모 약 6천억중 서양식 패스트푸드(햄버거, 프라이드치킨, 피자, 도너츠)가 4,030억원, 면류와 기타는 1,900억원으로 집계되어 있다. 이것은 특히 우수세대라고 불리는 신세대들을 위주로 한 식당선택의 결과라고 볼 수 있다.

타의 추종을 불허하는 미국의 비만과 성인병 발생의 가장 큰 원인인 그들의 외식문화는 이제 우리나라에 상륙해 그들의 것과 유사한 건강문제를 우리나라에 만연시키고 있는 것이다.

패스트푸드는 대부분 간편성, 경제성도 있으나 맛을 위주로 선택하고 식품가치가 한정되어 있어 영양의 불균형 내지 영양소 결핍을 초래할 수 있다는 것이 여러 학자들의 의견이다. 바람직한 식생활에서 가장 주가 되어야 할 복합당질(풍부한 섬유



패스트푸드는 대부분  
간편성, 경제성, 맛을  
위주로 선택하고  
식품 가치수가  
한정되어 있어서  
영양의 불균형 내지  
영양소 결핍을  
초래할 수 있다는 것이  
여러 학자들의 의견이다.



외식을 할 때는  
보다 다양한 재료,  
특히 채소를  
많이 함유한  
메뉴를 선택하고  
매일 같은 것을  
주문하는 대신  
변화를 주어  
고른 영양소섭취가  
되도록 하자.

유질과 비타민, 미네랄을 동반하는 당질 ;  
도정안한 곡류, 콩, 과일, 채소 등)은 절대  
부족하고 동물성단백질과 포화지방산, 나  
트륨 함량이 지나치게 높다.

따라서 미량영양소 및 섬유질부족인 동  
시에 에너지비율이 높아 비만, 변비, 심혈  
관계질환의 요인을 내포하고 있다. 기타  
양식의 경우도 포함된 식품의 종류가 다양  
하지 못해 영양의 균형이 좋지 않고 동물  
성지방과 열량이 지나치게 높다. 중국식은  
동물성지방과 열량이 높고 염분이 특히 많  
고(4~5g/1그릇), 부패음식은 과식하기 쉬  
워 비만의 요인으로 꼽힌다.

반면 우리의 전통 한정식 메뉴는 것갈  
류, 장아찌류 등을 절제하여 염분의 섭취  
가 과잉되지 않도록만 조심한다면 비교적  
영양의 균형을 도모할 수 있는 좋은 선택  
이라 여겨진다.

### 외식업체는 먼저 고객의 건강을 생각해야

미국에서는 그들의 건강문제의 주범이  
되고 있는 외식문화를 반성하면서 외식업  
계에 새바람이 불고 있다. 즉 건강지향적  
인 음식을 찾는 고객이 늘어감에 따라 식  
당메뉴가 점점 비만 및 성인병예방과 건강  
증진에 초점을 맞춰 개선되어 가고 있다  
는 것이다. 업체들은 저열량·저지방·저콜  
레스테롤·저염식 개발에 열을 올리고 있  
다. 즉 지방이나 소금을 적게 쓰기도 맛을  
낼 수 있는 건강식, 샐러드 바의 확산, 두  
부버거 개발 등 건강식 개념을 속속 도입  
하고 있다.

대부분의 체인점에서 영양소 분석 내용  
과 재료 식품에 관한 정보를 소비자들에게  
제공해 주며 영양균형이 개선된 다양한 메  
뉴를 제공해 소비자가 각자의 식생활 필요  
에 따라 적절히 선택하도록 노력하고 있  
다. “건강지향이 곧 고객지향”이라는 전략  
이다.

우리나라 외식산업 경영자도 영양전문  
가의 조언을 받아 국민건강증진에 기여하  
는 식단개발과 소비자의 메뉴선택을 돕는

영양 및 식품에 관한 정보도 제공하는 노력을 했으면 한다. 또한 신선하고 안전한 재료를 선택하고 위생적 설비, 조리기구를 쓰며 지나친 소금, 기름, 조미료를 자제했으면 한다.

특히 소금과 조미료를 거의 첨가하지 않고 식탁위에 놓아 식성대로 소비자가 이용하도록 하는 것이 바람직하다. 한편 소비자는 되도록 외식 횟수를 줄이는 것이 좋고 손님접대도 집에서 보통 때보다 특별한 반찬 한두가지 정도를 더해서 즐겁게 담소하며 즐기는 분위기로 만들어 보는 것을 제안하고 싶다.

그러나 외식을 할 경우에는 다음과 같은 사항에 유의하여 건강을 지키도록 했으면 한다.

### 건강을 생각하는 외식 지침

1. 하루 한번 이상 외식하는 것을 삼가 하자.
2. 보다 다양한 재료, 특히 채소를 가장 많이 함유한 메뉴를 선택하고 매일 같은 것을 주문하는 대신 변화를 주어 고른 영양소 섭취가 되도록 하자.
3. 성인병 예방 차원에서 기름많은 요리, 튀김 등을 피하고 구이(단, 태우지 말 것), 찜, 끓인 요리를 주문한다. 특히 육류의 지방은 나쁜 콜레스테롤을 높이므로 눈에 띄는 기름은 제거하면서 먹고 염장, 가공식품의 섭취를 최소화한다.
4. 음식을 주문할 때 조리법에 대한 의

**외식을 할 때는  
과식이 되지 않도록  
주의하고,  
외식 시 부족한  
영양소는  
간식이나 그 다음 식사에서  
보충해야 한다.**

사를 밝히자. “싱겁게, 맵지않게, 조미료 없이, 설탕적게, 채소많이”라든지 “국의 기름을 건져내 달라”, “후식은 과일로”라거나 익히는 정도 등을 당부한다.

5. 과식이 되지 않도록 주의하여 비만을 예방하자. 특히 부패, 중국음식, 패스트푸드 섭취시 약간 부족한 듯한 양을 먹고 한식은 밥을 한공기 이상 먹지 않도록 한다.

6. 외식시 부족한 영양소는 간식이나 그 다음 식사시 보충하자. 점심외식시 채소가 부족했으면 간식으로 과일이나 채소음료를 활용하거나 저녁식사시 채소를 보충한다. 거의 매일 외식하는 직장인의 경우는 아침식사를 꼭 하고 우유나 요구르트를 하루 1잔 이상 꼭 마신다.

7. 식당에서 주는 기호음료에는 당이 많이 포함되므로 1잔이상은 삼가하며, 술을 마시게 되면 반드시 신선한 생채소류와 함께 섭취하되 되도록 조금만 마시고, 사흘 이내에 다시 마시는 일이 없도록 한다. ㉞