



## 인스턴트 식품 무엇이 문제인가

먹는 것에 대한 우리의 태도가 과거에 비해 많이 변했다는 것은 우리 모두가 공감하고 있는 사실이다. 1960년대만 하더라도 보릿고개라는 말은 너무나 자연스러운 일상 단어였고 쌀 한가마니의 값이 신문 일면의 톱을 차지할 만큼 중요한 뉴스거리였다. 지금은 먹는 것으로 신문의 일면을 장식하기는 어렵고 부정식품이나 과대광고에 대한 시비에 관련한 기사가 사회면에 실리곤 한다.

그러니까 우리 경제가 아직 발전 궤도에 오르지 못했던 1960년대에는 우리의 주식인 쌀을 얼마나 확보할 수 있는가 즉 양적인 확보가 시급한 문제였으나, 지금은 무엇을 먹을 것인가가 문제가 되고 있으며 깨끗한 식품, 그리고 식품의 선택에 영향을 주는 광고 등이 주요 관심사가 되어가고 있는 것이다.

이렇게 스스로 식품을 선택할 수 있게 되고 어느 정도 경제가 윤택해지자 많은 사람들이 어떤



문헌경  
단국대학교  
식품영양학과

식품이 좋은 식품인가에도 관심을 쏟고 있다. 우리의 경우도 마찬가지여서 신문이나 방송을 통해 건강에 좋은 식품에 대한 기사가 끊임없이 소개되고 있다. 그런데, 이런 기사에서 먹어서는 안될, 건강에 좋지 않은 식품으로 반드시 거론되는 것 중의 하나가 인스턴트 식품이다. 무엇이 문제이길래 인스턴트 식품이 꼭 거론되는 것일까?

우선 인스턴트 식품의 정의를 살펴보도록 하자. 「출판사의 탁상용 국어사전」을 찾아보면, '인스턴트 식품: 즉석에서 손쉽게 조리해서 먹을 수 있도록 만들어진 식품, 즉석식품'으로 되어 있다. 이 사전의 해석에서 볼 수 있는 바와 같이 시간이 걸리지 않고 별로 힘 안들이고 먹는 식품이 인스턴트 식품이다. 이렇게 편리한 식품이, 문제가 많기 때문에 먹어서는 안될 금기식품으로 소개되고 있는데, 정말 그런 것인지 따져 보아야



할 것이다.

인스턴트 식품의 문제점을 살펴보기 전에 잡고 넘어가야 할 두가지 사항이 있다.

첫째는, 대부분의 경우 어떤 식품이든지 식품 자체가 나쁘다는 것보다는 사용하는 사람이 어떻게 사용하느냐에 따라 인간에게 유익한지 해가 되는 지가 결정된다는 것이다. 아무리 몸에 좋은 식품도 그것만 먹는다면 건강에 해가 될 것이고 여러 가지 식품을 골고루 균형있게 다 먹어도 그 양이 너무 적거나 너무 많아도 건강에 좋지 않다.

두번째는, 인스턴트 식품의 장점도 생각해 보아야 한다는 것이다. 옛날 우리 조상들은 숲에 가서 동물을 잡고 열매를 따서 먹었으며, 그후 농경사회로 접어들어 농사를 지으면서 자기 가족을 위한 농사를 지었다. 이어서 서로의 생산물을 마을 안에서 교환하다가 이웃마을, 더 멀리 있는 마을과 교환하게 되었고 이러한 과정을 거쳐 상업이 발달하면서 돈을 주고 식품을 구입했을 것이다.

그리고 점차 노동의 분업화가 이루어져서 식품의 종류에 따라 생산하는 사람이 다르게 되었고, 교역을 통해 같은 지방이나 다른 지방의 여러 식품을 먹을 수 있게 되었으며 근래에 이르러서는

산업화, 도시화로 인해 이 교역과 분업화는 더욱 본격적으로 이루어지게 되었다.

이런 오랜 발달과정 속에서 식품을 상품화하여 팔기 위해서는 식품을 오래 보존할 필요가 생겼고 따라서 식품을 건조시키거나 염장하거나 설탕에 조리하는 등의 여러 보존법이 개발되었을 것이다.

또 인류의 발달 과정 중에서 서로의 세력을 확장하기 위한 전쟁을 하면서, 오랜 기간 보존이 가능하고 가벼우며 조리하기 쉬운 음식을 필요로 하게 되었다. 우리 나라도, 우리 음식이 인스턴트화되지 않았던 1970년대에 월남전에 참가하여 미군용 식량인 통조림과 분말가루를 먹는데 어려움이 많아서 김치나 쌀밥 등의 인스턴트화를 위해 많은 연구비를 투입했었던 일은 잘 알려진 사실이다.

그리고 높은 산의 정복이나 극지방의 여행 시에도 이런 인스턴트 식품은 생명을 유지시켜 주는 중요한 수단이다. 또 미국이나 소련의 경우 우주 여행을 위한 식품 연구들이 식품 산업에 많은 기술을 제공해서 새로운 식품의 개발에 많은 도움을 주었다고 한다.

뿐만 아니라 도시화, 산업화된 현대에서는 인스턴트식품이 꼭 필요한 경우도 많이 있다. 농담

반, 진담 반으로 인스턴트 식품의 대명사인 라면이 우리 나라 경제 성장에 많은 기여를 했다고 말하는 사람도 있다.

왜냐 하면 1960년대 우리 나라 공장 노동자들은 하루 10~12시간 이상 일을 했고 그 나머지 짧은 시간에 먹고 자고 해야 했는데, 시간이 적게 들고 싸게 먹을 수 있는 식품으로 라면이 선택되었을 것이다. 여기서 생각해 보아야 할 것은 시간이 없어서, 피곤해서 생식품을 조리해 먹을 수 없는 경우 인스턴트 식품이라도 먹는 것이 안 먹는 것보다는 낫다는 점이다.

또 지금에 이르러서는 우리 나라 경제 발전을 위해서는 여성 인력의 활용이 반드시 필요하다고 하는데, 이를 위해서도 우리 나라 재래 식품의 산업화, 인스턴트화는 필수불가결한 단계라 할 수 있다. 결국 문제는 인스턴트 식품이어서가 아니라 누가 얼마나 어떻게 먹었는가 하는 점일 것이다.

그러면 인스턴트 식품의 문제 혹은 단점은 무엇인가? 신문이나 방송을 통해 여러 차례 거론되어 많이 알려져 있지만 여기서도 간단히 세가지 정도로 요약해서 정리해 보겠다.

첫째로 인스턴트 식품은 소금이나 화학조미료를 많이 사용하기 때문에 나트륨의 함량이 생식품보다 높다. 어린이들이 좋아하는 햄이나 소세지 등에도 많이 들어 있고 감자칩이나 크래커에도 상당량 들어 있으며, 냉동식품에도 일반 생식품에 비해 많은 양이 들어 있다.

일반적으로 소금은 인간이 사용한 가장 오래된 방부제인데, 식품을 오래 보존하기 위해서도 필요하고 또 소금의 짠 맛이 기호를 좋게 하기도 한다. 화학조미료도 사람들이 좋아하는 맛이기 때문에 상품성을 높이기 위해서 사용하게 된다.

그러나 특히 우리 나라와 같이 고혈압의 유병률이 높은 나라에서는 이렇게 나트륨의 함량이 높은 음식을 많이 먹는 것은 바람직하지 않다.

둘째는 기술적인 문제의 해결을 위해서 여러 가지 첨가물을 사용하게 되는 점이다. 즉 식품을 오래 보관할 수 있도록 하기 위해서 방부제를 사용하게 되는 것이다. 물론 정부에서 과학적인 근거를 바탕으로 건강에 해롭지 않은 정도로 방부제의 사용을 제한하고 있지만 생식품을 먹는 것보다는 방부제를 많이 섭취하게 된다.

또 식품의 상업성을 높이기 위해 색깔을 좋게

하기도 하고 커피크림이나 분유가 잘 풀어지도록 처리를 했을 것이고, 용기면의 경우 라면을 끓이지 않고 먹을 수 있도록 특별히 처리된 국수를 사용해야 할 것이다.

셋째로 인스턴트 식품은 일반적으로 생식품에 비해 칼로리가 높다. 예를 들어 라면은 기름에 튀긴 음식인데, 요즈음 같이 체중을 걱정해야 하는 사람이 많을 때 이것은 문제가 되지 않을 수 없다.

그렇다면, 이렇게 문제가 많으므로 인스턴트 식품을 먹지 않는 것이 문제 해결의 방법인가 하는 점을 생각해 보아야 할 것이다. 그러나, 위에서 언급했듯이 인스턴트 식품은 도시화, 산업화 사회에서는 어쩌면 필수불가결한 것이다.

문제의 해결을 위한 우선적인 방법은 식품을 구입, 섭취할 때 내용물을 정확히 알아서 현명하게 선택해야 한다는 것이다. 나트륨이 건강에 좋지 않다면 적게 들어 있는 것을 선택해야 하고 첨가물을 적게 먹고 싶으면 이것을 적게 사용한 것을 먹어야 할텐데, 인스턴트 식품의 경우 이것을 전혀 알 수가 없다. 생식품의 경우는 조리하는 사람이 조리 과정에서 소금을 적게 사용하면 되지만 인스턴트 식품의 경우는 이미 제품화되어 있기 때문에 얼마나 사용했는지 알 수가 없는 것이다.

외국의 경우 이런 문제를 해결하기 위해 정부, 기업, 소비자가 함께 노력하고 있는데, 정부나 기업은 식품에 첨가물이나 함량 등의 표시를 정확히 하도록 노력하고 있고 소비자는 식품 선택 시 소금 등이 적게 들어간 것을 선택하고 있다. 미국에서는 소비자의 압력으로 식품회사들이 소금이나 화학 조미료의 사용을 최소화하게 되었다고 한다.

한편 무슨 음식이든지 한가지만 먹는 것보다는 여러 가지를 골고루 섭취하는 것이 바람직한 식습관이다. 인스턴트 식품도 다른 식품들과 함께 골고루 먹는다면 영양소 문제나 첨가물의 문제도 염려할 수준은 아닐 것이다.

결국 현재 우리에게 있어 인스턴트 식품의 문제는, 자신들이 원하는 제품을 만들도록 기업에게 압력을 가할 수 있는 현명한 선택을 하지 못하는 소비자와, 식품의 성분과 함량 표시를 정확히 하여 내용물을 분명하게 알리려고 노력하지 않는 식품산업계와 정부가 아닐까 한다. ㉞