

외식과 건강 사이

외식은 현대사회에서 빼놓을 수 없는 중요한 문화생활의 일부분이며, 외식업소는 가족, 친지들과 정분을 나누는 좋은 만남의 장소로 제공된다.

과거에는 공복감만을 해소하기 위한 식생활 형태였으나 지금은 급격한 경제성장고용기회의 확대로 생활수준이 향상되면서 식사를 통해 즐거움을 찾는 다각적인 식도락형으로 변모하고 있다. 그리하여 외식은 생리적 욕구뿐만 아니라 정신적, 사회적인 면까지 다양한 기능을 가진 식생활의 일부로 중요한 몫을 차지하기에 이르렀다.

외식산업이란 특정 및 불특정 다수인에게 시설 등을 이용 가공처리 해 음식과 음료를 제공하는 영업활동을 지칭한다.

주요 외식업체로는 패스트 푸드를 취급하는 프랜차이즈 상점, 도시락전문점, 휴식하면서 간단한 식사를 할 수 있는 스낵형 음식점, 점심과 저녁이 중심이며 가족단위로 이용하는 각종 패밀리 레스토랑 등이 있다.

외식을 하는 사람들의 대다수는 스스로 음식물을 선택하거나 영양적으로 균형을 이룬 식사에 중점을 두기보다는 간

편성, 미각, 가격, 동행인의 기호 등을 고려하여 선택하는 경우가 많아 불합리한 식사를 하게 될 우려가 있다. 특히 지속적으로 외식을 하는 사람이 부적절한 음식을 반복 섭취한다면 심각한 영양불균형 문제가 생기게 된다.





패스트 푸드는 간편성, 쾌적한 분위기, 신속한 서비스 등이 청소년층의 기호에 맞아 이용율이 높으나 음식물이 주로 동물성이 주로 동물성 식품이거나 아이스크림 등의 기호성 음료이어서 동물성 단백질과 지방분의 편중이 심하여 영양의 불균형에 문제가 있다.


도시락은 일에 쫓기거나 점심시간에 여유를 갖기 위해 또는 식비를 줄이기 위해서 많이 먹고 있다. 그러나 배달성 음식임으로 보존성을 높이기 위해 소금과 같은 염분조미료가 다량 첨가되어 염분과잉 섭취로 인한 고혈압증에 문제가 생긴다.

뷔페음식은 우리의 전통 공간형 음식상과 유사한 탓으로 선호도가 높으나 100종류가 넘는 다양한 메뉴 때문에 과식하기 쉬우므로 비만증이 될 우려가 많다.

이밖에 외식을 하는 장소의 음식은 다양하다. 그러나 외식의 공통점은 영양문제와는 거리가 멀다는 것이다. 그리고 짜고, 달고, 구수해야 맛이 나기 때문에 맛을 내기 위해서 많은 양의 조미료를 쓰고 있다.

외식은 식품공해상의 문제도 있으나 조리과정에서 생기는 유해물질의 위험성도 무시하지 못한다.

한편 조리과정의 안전성은 불량식용유, 고춧가루 등 인체에 안전한 식품소재를 사용하였는지, 유해성 물질이 용출되는 조리기기는 아닌지, 안전한 포장 및 조리조작 등이 문제가 된다.

외식산업은 소비자 개개인의 욕구를 모두 수용하지는 못하겠지만 국민건강을 위하여 위생적이고 영양적인 양질의 식사가 될 수 있도록 노력하여야겠으며 같은 종류의 외식을 자주 하는 사람은 다른 식사시간에라도 여러 가지 균형있는 음식을 골고루 섭취하여 부족한 영양분을 보충하는 건강한 생활인이 되었으면 한다. 

윗 글은 이치영 님의 건강에세이집 『오래만 살면 무엇하나』에서 발췌한 내용입니다.