

# 건강한 외식문화와 한식

## Eating-Out and Korean Food for a Health

김은미 | 식품산업정책연구단

Eun-Mi Kim | Food Industry Policy Research Group

### 국내 외식산업

외식산업(外食産業)이란 용어의 유래는 1950년 이후 미국이 2차 세계대전의 승전국으로서 공업화 단계에 진입하면서 food service industry라는 말을 쓰기 시작하였다. 이후 1970년대 일본에서 이 용어를 외식산업이라고 해석하였고, 국내에서도 1980년대 초부터 외식업종 및 업소의 규모가 커지고 다양해지면서 외식산업이란 용어가 본격적으로 널리 쓰이기 시작하였다.

외식산업의 범위는 가정의 테두리를 벗어나 음식과 음료를 생산하고 제공하는 사업체를 모두 포함하고 있다. 즉 우리가 주변에서 흔히 이용하는 한식, 중식, 일식, 양식, 패스트푸드, 패밀리레스토랑 등의 일반 외식업소뿐만 아니라 호텔의 식음료업장, 단체급식, 아이스크림, 커피숍, 제과점, 카페 등이 포함된다. 그리고 최근에 각광을 받고 있는 백화점 내 가정대용식(HMB)코너도 외식사업범위에 들어가고 있다. 외식이란 밖에서 음식을 먹는 것이며, 가정의 식

생활을 기준으로 가정 내 식사를 제외한 인간의 식생활을 총칭하는 용어이다. 그러나 현대적 의미의 외식은 가정 외 식생활과 가정 내 외식적 내식(테이크아웃, 배달, 케이터링)까지 포함하는 개념으로 규정하고 있다.

국내 현 외식시장의 규모는 40조 이상으로 업종 및 업태에 따라 상품생명주기(product life cycle)가 이미 성장기를 지나 성숙기에 들어선 경우도 있다. 이처럼 국내 외식산업이 발전하게 된 배경에는 일반적으로 국민소득증가에 따른 가치분소득의 증가 및 여가시간의 증가와 같은 경제적 요인과 여성인력의 증가, 고령화, 고객 욕구의 다양화 등과 같은 사회적 요인, 서구식 식생활의 문화적 요인, 주방의 과학적 시스템화와 같은 기술적 요인, 1980년대 후반 대규모의 국제행사(아시안 게임, 올림픽)개최, 해외 브랜드의 도입, 국내 대기업의 활발한 외식업 진출 등의 환경적 요인 등을 주요 요인으로 들 수 있다.

외식은 소비자의 라이프스타일과 사회 트렌드에 따라 변화하고 있으며, 최근 IH&RA(international

hotel & restaurant association, 2007)는 세계 외식시장의 top 10 트렌드로 1) 반조리식품 등 편의식품, 2) 테이크아웃 푸드, 3) 순수한 건강식품, 4) 프리미엄 푸드, 5) 유기농식품 및 자연식품, 6) 윤리성, 7) 식품 안전, 8) 다양한 향신료의 사용, 9) 건강지향형 스낵, 10) 저지방 저칼로리 식품을 보고하고 있다.

이처럼 생활패턴의 변화에 따라 외식의 횟수도 크게 증가하고 있는데, 2008년 국민건강영양조사에 따르면 국내 소비자의 외식 섭취빈도는 '주 1-6회'가 47.9%로 나타나 외식이 개인의 식생활과 사회에 미치는 영향을 짐작할 수 있다. 더욱이 연령이 낮을수록 외식의 횟수가 증가하고 있어 가까운 장래에 외식이 우리 식생활에서 차지하는 비중은 더욱더 커질 전망이다.

## 한식과 건강한 외식문화

오늘날 세계는 '음식전쟁'이라는 말이 나올 정도로 자국의 음식 및 음식 문화산업을 국가전략산업으로 삼아 정부 차원의 세계화 정책을 전개하고 있다. 이러한 세계시장에서 우리 음식(한식)은 고유품목으로 절대 우위를 확보할 수 있는 가능성이 있으며, 세계화를 통해 경제적 효과와 국가 이미지 제고에 기여할 수 있다. 세계적으로 웰빙, 건강식에 대한 관심이 높아지면서 저열량식인 한식이 부각되고 있어 한식 세계화를 위한 사회적 분위기가 조성되고 있다.

이러한 측면에서 전통 식생활의 건강학적 측면은

“주식과 부식의 적절한 조화로 칼로리 섭취가 적당하다.”, “저지방식이면서 조리방법이 영양적으로 우수하다.”, “불포화 지방산인 식물성 기름을 많이 이용한다.”, “다양한 식재료를 사용하고 혼합비율이 우수하여 영양성분을 골고루 섭취할 수 있다.” 등으로 간단하게 정리할 수 있다.

먼저 한식의 우수성 중 “주식과 부식의 적절한 조화로 칼로리 섭취가 적당하다.” 측면에서 한식의 장점을 기존의 자료를 토대로 다음과 같이 간단히 설명할 수 있다. 성인 남자의 점심식사를 기준으로 한식의 총열량을 분석하면 726.1 kcal로 분석되어 한 끼 식사를 통해 적절한 열량을 공급하는 것으로 조사되었으며 각국의 선호도가 높은 대표 식단을 분석한 결과에서는 중국식, 이태리식, 미국식은 한 끼 식사로 과도한 열량을 섭취할 우려가 있는 것으로 분석되었다(그림 1). 따라서 식품의 재료, 조리방법 등에 따라 본인의 생각과는 달리 필요 이상의 열량을 섭취할 가능성이 있다. 각 식단의 탄수화물, 단백질, 지방으로부터 유래되는 열량비율을 분석하면, 각국의 대표적인 예로 제시한 이태리식과 미국식은 탄수화물 비중이 38.4~44.0%로 낮은 반면, 지방 유래 열량공급비율은 41.3~46.7%로 권장비율 15~25%보다 월등히 높아 장기적으로 고지혈증과 같은 성인병을 초래할 위험이 큰 것으로 평가되었다. 그러나 표 1에서 제시한 5종의 한식은 열량급원 유래 열량비율이 탄수화물 53.3~76.5%, 단백질 10.4~22.1%, 지방 18.8~28.1%로 비교적 권장 범위 내에 포함되어 바람직한 식품구성을 갖고 있음을 확인할 수 있다<sup>1)</sup>. 한식

1) 인체의 필요한 열량은 식품 중의 탄수화물, 단백질, 지방으로부터 유래하는데, 한국인 영양섭취기준(보건복지부, 사한국영양학회)에 따르면 일반인의 식단에서 1일 필요 열량공급량(남여, 20~29세 2,600 kcal, 2,100 kcal, 30~49세 2,400 kcal, 1,900 kcal, 50~64세 2,200 kcal, 1,800 kcal) 중 탄수화물 : 단백질 : 지방의 열량섭취비율이 55~70% : 17~20% : 15~25%로 구성하는 것을 권장하고 있다. 이는 식단구성에서 필요한 영양소를 탄수화물 또는 단백질, 지질만으로 구성된 단일성분식품의 섭취가 다른 영양소의 섭취 및 균형을 깨 우려가 있기 때문이다.

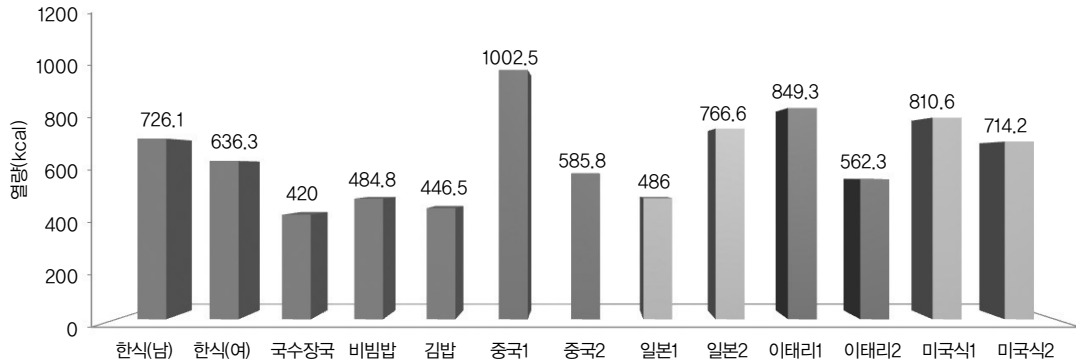


그림 1. 각국 식단 1인분 당 열량비교<sup>A)</sup>

A) 식단열량분석 : 식단프로그램 Canpro 3.0 사용

표 1. 각국 식단 1인분 당 열량균형

| 음식명  |                                    | 열량비율<br>(탄수화물:단백질:지질) |
|------|------------------------------------|-----------------------|
| 한 식  | 기본 한식(남, 726.1 kcal) <sup>A)</sup> | 55.6 : 18.3 : 26.1    |
|      | 기본 한식(여, 636.3 kcal) <sup>B)</sup> | 60.1 : 20.2 : 18.8    |
|      | 국수장국(420 kcal)                     | 76.5 : 22.1 : 1.4     |
|      | 비빔밥(484.8 kcal)                    | 53.3 : 18.5 : 28.1    |
|      | 김밥(446.5 kcal)                     | 62.3 : 10.4 : 27.3    |
| 중국식  | 간풍기, 해파리냉채, 짬뽕(1,002 kcal)         | 51.3 : 19.0 : 29.7    |
|      | 새우볶음밥, 부추잡채, 옥수수통조림(585.8 kcal)    | 60.1 : 16.1 : 23.0    |
| 일본식  | 완두콩밥, 왜된장국, 참치구이(486.0 kcal)       | 65.3 : 26.0 : 8.7     |
|      | 메밀국수, 참치회덮밥, 단무지(766.6 kcal)       | 73.3 : 18.9 : 7.7     |
| 이태리식 | 미트볼스파게티, 바게트, 야채샐러드(849.3 kcal)    | 41.7 : 13.2 : 45.1    |
|      | 피자, 옥수수샐러드(562.3 kcal)             | 43.0 : 13.9 : 43.1    |
| 미국식  | 햄버거, 콜라, 감자튀김(810.6 kcal)          | 38.4 : 14.9 : 46.7    |
|      | 함박 스테이크정식, 짬뽕, 양송이스트프(714.2 kcal)  | 44.0 : 14.6 : 41.3    |

A) 점심-보리밥, 두부된장찌개, 고등어조림, 오이생채, 배추김치

B) 저녁-보리밥, 배추김치, 호박된장찌개, 병어구이, 갯잎나물

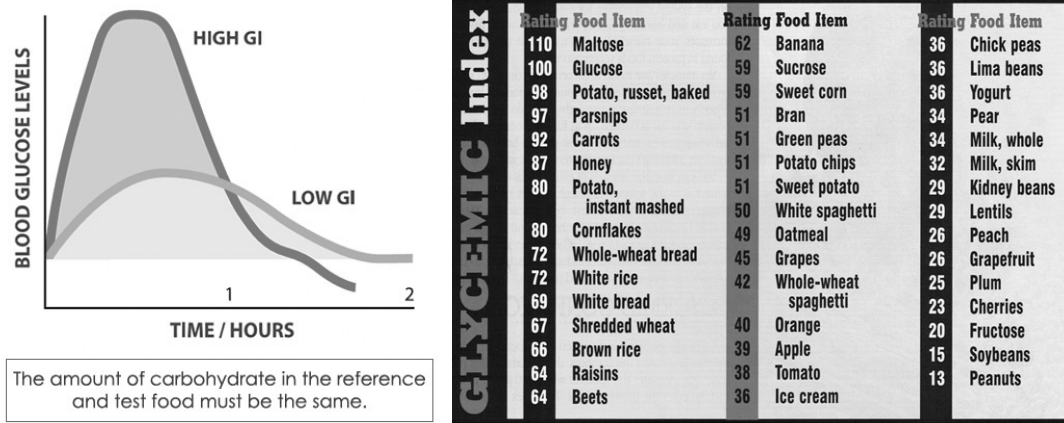


그림 2. GI와 흡수율과의 연관성

의 밥을 위주로 한 식단으로 식단구성상 탄수화물 구성 비율이 높은 특징을 갖고 있다. 그러나 탄수화물 급원이 주로 당지수(glycemic index, GI)<sup>2)</sup>가 비교적 낮은 잡곡류, 채소류 등으로 구성되어 있어 당지수가 높은 식품구성으로 된 서구 식단보다는 비만, 심혈관계 질환 등과 같은 성인병 예방에 좋은 식단이다(그림 2).

이외에 건강 식단으로써 한식의 특징은 동물성 식품으로 지방함량이 낮은 붉은 살을 주로 사용하고 조리유로 식물성유를 주로 사용한다. 건강에 도움이 되는 조리방법(삶기, 볶기, 무침 등)을 사용하기 때문에 과도한 포화지방산의 섭취를 막고 불포화 지방산의 섭취에 도움을 줄 수 있다. 특히 생채류, 숙채류, 곡류 등 다양한 식재료를 사용하고 그 혼합 비율 또한 우수하여 비타민과 무기질 같은 영양성분을

풍고루 섭취할 수 있고, 식이섬유소가 풍부하여 비만 및 혈관질환의 예방 효과가 있다고 알려져 있다.

한식은 위에서 살펴본 바와 같이 각국의 음식과 비교하여 열량이 낮고, 균형 잡힌 영양소로 조화를 이룰 뿐만 아니라 다양한 식재료를 사용하기 때문에 개인의 기호와 영양 요구도에 맞추어 식단을 다양하게 구성할 수 있는 장점이 있다. 그러나 국내 외식산업이 발달함에 따라 주요 외식 메뉴가 서구화되고, 한식 위주의 전통적 식생활 또한 변화하기 시작하였으며 연령층에 따라서는 한식을 기피하는 현상도 보이고 있다. 서구화된 외식은 곡류의 소비 감소와 지방 섭취 증가로 인한 고열량 섭취 및 영양불균형을 초래하여 생활습관병의 주요 원인의 하나로 지목되고 있다. 따라서 전통 음식의 우수성을 홍보하여 전통 식단 위주의 외식에 대한 인식도를 제고함과 동

2) 당지수(GI)는 탄수화물의 흡수 속도를 의미하며 당지수(GI)가 낮을수록 음식물이 소장에서 오랫동안 소화가 되고 오랫동안 일정하게 탄수화물을 공급시켜 혈당을 일정하게 유지시켜주고 이로 인해 배고픔을 오랫동안 느끼지 않게 된다. 따라서 GI가 높을수록 몸에 빨리 흡수 되어 혈당을 급격히 높이고 빠른 에너지원으로 쓰이게 되고 GI가 낮다면 그와 반대되는 현상이 생긴다.

시에 전통 음식을 소비트렌드에 부합하는 식단으로 재창조하는 작업과 젊은 층의 전통 음식에 대한 선호도 및 접근성을 증대하기 위한 방안을 마련하여 건강한 외식활동을 영위할 수 있도록 이끌어야 할 것으로 생각된다.

● 참고문헌 ●

1. <http://www.healthandwealthforlife.net/diet/use-the-glycemic-index-to-control-weight/>
2. 영양평가프로그램(Canpro 3.0), 한국영양학회
3. International Hotel & Restaurant Association, 2007
4. 2008 국민건강통계(국민영양조사 제4기), 보건복지가족부, 2008
5. 한국인 영양섭취기준, 한국영양학회
6. 이윤희, 현대사회의 세대 유형에 따른 외식소비행동의 차이에 관한 연구, 세종대학교 석사학위논문, 2007
7. 이계임, 외식통계의 현황과 개선방안, 농림부 보고서, 2005

**김 은 미** 농학박사

소 속 : 한국식품연구원 식품산업정책연구단

전문분야 : 응용영양학 및 식품화학, 외식 및 학교급식 분야

E-mail : kem@kfri.re.kr

T E L : 031-780-9287