

건강을 위한 로컬푸드 밥상의 대국민 교육 활성화

최경숙/대진대학교 식품영양학과

1. 현대인의 식생활 호사(好事)

현대의 소비자들은 평범한 사람일지라도 과거 어느 왕도 누리지 못한 호사스런 식생활을 누린다. 추운 겨울에 여름 과일을 먹고, 우리 나라의 과일뿐만 아니라 칠레의 포도, 미국의 오렌지를 먹고, 외국에서 만든 치즈와 쿠키를 먹는다. 이렇게 국제화된 밥상에서 우리는 지금 음식이 어디에서 누구에 의해 만들어져 어떻게 밥상에 올라오는지 알지 못한다.

이런 국제화된 밥상을 유통과 가공과정에 각종 농약과 화학첨가물들이 사용되어도 완전히 표기되지 않아 우리가 의식하지 못한 채 먹고 마시는 사이 가공식품에 중독되고, 그 음식들이 과식으로 질병을 유발하며, 생태계의 오염과 환경의 파괴로, 동물의 학대로, 생명 존엄성의 훼손으로 치닫고 있다.

2. 건강밥상은 로컬푸드 밥상

최고의 품질을 자랑하는 음식은 그 지역에서 가장 오랜 시간 먹어온 음식들이다. 안전하게 생산되고, 누가 만들었는지 불안해하지 않으며 운반과정의 화학처리에 대한 두려움도 적기 때문이다. 따라서 건강밥상은 바로 자연식과 지역식, 계절식과 전통식이다. 이러한 건강밥상은 안전성뿐만 아니라 영양적으로 우수한 식사이므로 우리는 건강밥상을 차리는데 시간을 투자하도록 노력하고, 이런 음식을 천천히 씹어 먹으며 맛과 향, 질감을 음미하는 식생활을 추구하여야 하겠다.

3. 로컬푸드 밥상에 대한 대국민의 이해 증진

실제 로컬푸드의 영양적, 환경적, 국가경제적 장점에 대해 소비자들은 잘 알고 있지 않다. 학교급식 영양사들의 노력으로 학교급식에서 친환경농산물 이용이 증가하고 있고, 대학급식소의 친환경식당 운영사례와 완주시의 로컬푸드 활성화사업은 매우 고무적이다. 로컬푸드의 장점과 실천적인 식단 활용 방법을 연령별 국민들에게 맞춤 영양교육 할 수 있도록 교육 프로그램을 개발하는 등 영양전문가들은 다양한 방안을 논의해야 하겠다.

4. 로컬푸드 밥상의 확대를 위한 정부의 노력

정부는 농어업인의 경제와 국민들의 건강을 위하여 로컬푸드에 대한 홍보를 강화하여야 하겠다. 그리고 식사준비자가 건강한 밥상을 차리는 데 수고를 줄일 수 있도록 정부는 로컬푸드의 생산과정에 대한 신뢰도를 높이고, 유통방법과 포장방법을 다양하게 개발하여 국민들의 로컬푸드 접근성을 높여야 하겠다. 완주시의 전주 아파트 주변에 개점한 로컬푸드 스토어와 출향소비자 타겟의 ‘고향에서 온 보따리’ 등의 브랜드화는 좋은 방안이라고 생각된다. 지자체의 로컬푸드 생산과 판매에 대한 정책사례를 많이 발굴하여 국민들에게 알려준다면 로컬푸드에 대한 신뢰가 높아질 것이다.

5. 결론

로컬푸드는 여러 가지 장점으로 앞으로의 식생활에서 중요하게 강조되어야 할 내용이다. 로컬푸드의 생산과 소비가 현명하게 이루어져 미래에도 좋은 식품과 정책으로 평가받게 하여야 하겠다. 앞으로 로컬푸드가 합리적인 가격으로 쉽게 구입이 가능해지고, 다양한 식품을 선택할 수 있게 된다면 한국인 건강은 더 좋아질 것이다.

그러나 아직도 우리나라에는 식품안정성이 보장되지 않는 국민이 있으므로 이들에게도 로컬푸드 밥상이 공급되어질 수 있는 정책이 만들어지길 바란다.