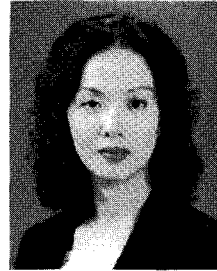


■ 전문보수교육 ■

직장인의 외식문화

Dining Out Culture of Workers



김 선 아 / 한국식품개발연구원 외식산업연구팀

현대인의 식생활은 소득 증대, 생활수준의 향상, 주 5일 근무의 확대, 소비 의식 및 식 행동 변화, 여성의 사회 참여 증가, 주부의 시간 가치 상승, 사회의 편이화 및 레저 지향화 등의 현상이 가속화되면서 점차 외식이 일반화되어 가고 있다. 그와 함께 외식업계는 기존 단체급식 업체의 고유 외식 브랜드화, 체계화된 해외 브랜드의 지속적 유입, 전통외식업체의 경쟁력 향상, 다양한 민족음식의 등장, 프랜차이즈의 체계화 등 양적 팽창과 더불어 질적 향상을 보이는 등 현저한 발전을 이루고 있다.

현재 국내 외식산업의 시장규모는 90년대 10.7조에서 2000년 기준으로 30조원을 넘어서고 있으며 식료품비 대비 외식비의 비율이 1993년 26.4%에서 2002년 41.9%로 증가하였는데 이는 외식비의 지출이 가계에 큰 비중을 차지하고 있음을 보여주는 결과이다 (통계청, 2003).

그러나 O-157 파동, 광우병 파동, 구제역, 다이옥신 파동, 조류독감 등의 발생으로 소고기, 돼지고기, 가금류 등의 식자재 파동이

장기화되어 가면서 국제적으로 외식산업에 큰 악재요인으로 자리 잡고 있다. 소비자에게는 외식 메뉴의 원재료에 대한 신뢰성 상실로 가격보다는 건강을 중시하는 경향을 보이고 있다. 특히 패스트푸드 업계에 미치는 타격은 매우 크다. 패스트푸드는 '정크 푸드'로 불리면서 식재료에 대한 불신뿐만 아니라 조리법 및 영양적 가치에 대한 불신으로 소비자의 외면을 받고 있는 실정이다.

외식 문화는 식생활에 있어서 큰 부분을 차지하고 있으며 특히 직장인에게 있어서는 하루에 1-2 식은 외식으로 이루어지고 있고 이러한 추세는 점차 확대되고 있다. 그와 함께 외식시장은 식재료에 대한 신뢰성 확보, 건강식, 웰빙에 대한 요구가 점차 증가하고 있다. 특히 직장인은 극도의 스트레스에 지속적인 노출로 인해 우울, 불안 등 정서적 반응과 호르몬 분비, 혈압 상승, 기초대사량 증가 등의 신체적 반응이 나타나며, 이로 인한 식행동 변화, 영양섭취량 변화, 에너지 소모량 변화를 가져오고 결국 영양대사 이상을 초래하게 되어 각종 성인병의 유발 원인으로

발전되기도 하는 등 일반적인 소비자와는 다른 식생활 패턴을 보여 직장인을 위한 연구가 절실한 실정이다 (김 등, 2003).

본고에서는 직장인 식행동의 일반적 특성을 살펴보고, 패스트푸드 섭취 증가에 따른 문제점, 최근 직장인의 외식 문화와 함께 직장인의 외식 보편화에 따른 건강 관리에 관해 기술하고자 한다.

1. 직장인의 외식 행동

직장인의 외식 행동에 대한 연구는 그리 많이 수행되어 있지는 않다. 게다가 직장인의 성별 및 연령, 소득 수준, 근무 지역적 특성, 결혼여부, 학력 등에 따라 외식행동에 있어서 많은 차이가 발생할 수 있기 때문에 방대한 연구가 요구되어 진다. 최근에 발표된 연구를 살펴보면 다음과 같다.

일부 도시지역 직장인의 식생활 관리 실태 연구(김 등, 2001)에 따르면, 조식은 86.4%가 섭취하고 있었으며 그중 80%는 한식이었다. 중식은 대부분 단체급식을 받고 있었으며 주로 찌개류를 선호하고 가격은 3천 5백원~4천원 수준으로 나타났다. 저녁외식횟수는 대상자의 60%가 1주일에 1~2회 정도였으며 남자보다 여자의 외식 빈도가 높고 연령이 낮을수록, 30대에서의 외식 빈도가 높게 조사되었다.

경상도지역 직장 남성의 외식행동에 대한 연구(박과 신, 1996)에 따르면, 한식 70.5%, 양식 9.5%, 일식 1.7%, 중국식 16.4%, 이태리식 0.2%, 패스트푸드식 1.7% 로 한식에 대한 선택이 가장 높게 나타났으며 점심으로는 구내식당 40.2%, 한식 33.3%, 중식 1.6%의 순으로, 저녁으로는 한식 59.3%, 양식 15.2%, 일식 10.7%의 순으로 보고하였다. 외식을 하는 이유로는 사교적인 목적

(43.7%)이 가장 많고 음식 종류별 기호도는 한식 중 된장찌개(31.9%), 양식 중 돈까스(47.6%), 중식 중 간짜장 (31.2%), 분식은 칼국수(55.4%), 패스트푸드 중에서는 라면(26.4%)으로 나타났다.

외식비는 일반적으로 5천원~1만원의 비용을 지불하고 있으며 연령 및 외식의 목적 즉, 사업상 손님접대, 친목모임, 식도락 등에 따라 비용에 차이를 보이는 것으로 나타났다 (김과 김, 2002). 조식의 외식 목적은 '집에서 밥을 먹을 시간이 없어서(26.3%)'가 가장 높게 나타난 반면 중식과 석식은 사교적인 목적이 가장 높게 나타났다. 음식의 선택 요인은 '맛'이 가장 중요한 요인으로 모든 연령대에서 높게 나타났으며 이외에 음식의 종류, 가격, 영양 등을 선택 기준으로 고려하는 것으로 나타났다. 음식점 선호 이유는 한식의 경우 '입맛에 맞아서', 양식은 '사교장소로서의 적합성', 일식은 '입맛에 맞아서', '열량이 낮아서', 중식은 '가격이 적당해서', 간이 음식점과 패스트푸드는 '먹기 간편해서' 등이 높게 나타났다 (박과 안, 2001). 위에서 제시한 연구 결과를 종합하여 살펴보면 아직까지는 외식 선택시 한식이 차지하는 비중이 높으며 조식의 비율도 높게 나타나고 있다. 그러나 문제는 직장인의 아침 결식이 증가하고 그로 인해 식생활의 불균형이 야기되며 성인병을 유발 시키는 등의 악영향이 증가하고 있다는 것이다. 또한 연령별 비교 연구에 따르면 외식시 한식의 비율이 감소하면서 서양식이나 패스트푸드 등의 선택이 증가하고 있고 민족음식(Ethnic food)과 같은 이국적 메뉴가 점차 보편화 되고 있으며 외식 형태가 매우 다양하게 발전하면서 식생활의 환경 변화가 급속도로 진행되고 있다는 점이다.

2. 직장인과 패스트푸드

버거류로 대표되고 있는 패스트푸드 시장은 소비자의 입맛이 서구화되고 중, 장년층 까지도 고객층이 꾸준한 증가를 보이고 있으며, 패스트푸드 선호 요인 중 가장 높게 분석되고 있는 것은 '간편성'과 '맛'이다. 특히 조식의 중요성이 강조되면서 간단하고 편리하게 섭취할 수 있는 식사에 대한 요구가 증가하고 있어 패스트푸드화는 점차 가속화 될 것으로 전망되고 있다.

그러나 최근 패스트푸드 시장은 국제적인 육류 식자재의 지속적인 악재로 원재료에 대한 불신과 함께 조리법 및 영양적, 위생적 측면에서도 소비자의 외면을 받고 있는 실정이다.

패스트푸드와 한식의 칼로리 비교에 따르면 일반적으로 햄버거 제품이 400~600kcal로서 한식의 비빔밥이 500kcal 정도의 칼로리를 갖는 점을 고려한다면 햄버거 제품이 고칼로리이기 때문에 문제가 된다는 것은 사실과 다를 수 있다. 그러나 문제는 지방 함량이다. 시판 패스트푸드의 지질 구성에 관한 연구(김과 김, 1994)에 따르면 총 열량 중 지방 열량의 비율이 김밥 16.0%, 비빔밥 18.1% 수준인데 반해 더블치즈버거 59.0%, 치킨 너겟 58.8%, 새우버거 52.2%로 매우 높았으며 이외에도 고기만두(46.9%), 핫도그(42.0%), 햄치즈 샌드위치(41.0%) 등의 식품에서 40% 이상인 것으로 보고되고 있다. 이는 현재 총열량 중 지방의 권장비율이 20% 수준인 점을 감안한다면 매우 높은 비율이다. 지방 비율에 있어서도 패스트푸드는 포화지방산의 비율이 높으며 이는 혈중 콜레스테롤 함량 증가의 원인이 된다. 뿐만 아니라 일반적으로 패스트푸드가 동물성 단백질 위주의 메뉴로 구성되어 있어 지나친 동물

성 단백질과 동물성 지방 섭취를 유발할 것이다.

패스트푸드 섭취의 또 다른 문제점은 나트륨의 과량 섭취이다. 세계보건기구(WHO)와 미국 국립보건원(NIH)은 성인 기준 1일 소금 권장섭취량을 각각 5g, 6g으로 정하고 있으며 이는 나트륨 기준으로 2.0g, 2.4g에 해당한다. 그러나 일반적으로 버거류의 나트륨 함량은 700mg~1,200mg으로 하루 권장량의 30%~50% 수준을 섭취하게 되며 식사시 감자튀김이나 콜라 등과 세트 메뉴로 섭취할 경우 나트륨 과다 섭취의 원인이 될 것이다.

3. 직장인 외식문화의 최근 동향

2000년대 최대 화두는 '웰빙(Well-being)'이다. 소비자의 건강에 대한 관심 증가에 따라 무농약, 무항생제, 친환경 농법 등에 의해 생산된 식자재의 선호 경향이 지속되고 있고 원산지 확인을 통한 신뢰성 있는 식재료에 대한 요구가 높은 실정이다. 이는 외식업계에도 반영되고 있으며 패스트푸드 업계에서도 건강 지향의 프리미엄급 메뉴를 선보이면서 정크푸드의 이미지를 버리기 위해 노력하고 있다.

'웰빙'에 대한 요구는 직장인의 외식문화 까지도 변화를 유도하고 있다. 지금까지 직장인의 식행동은 아침식사를 거르면서 생기는 혈당부족 현상과 그에 따른 집중력 저하, 점심 및 저녁의 폭식으로 인한 위의 부담증가, 외식증가에 따른 영양 불균형 현상이 문제가 되어 왔다. 또한 업무나 사교상의 목적으로 잦은 음주는 영양 결핍이나 혈중 중성지방의 수준 증가 등 비만을 초래하는 원인이 되는 것으로 지적되어 왔다.

그러나 최근 직장인의 식행동은 건강지향에 대한 관심 증가와 외식문화의 발전으로

급격한 변화의 시기를 맞이하고 있다. 가장 큰 변화는 조식 시장의 변화이다. 정성과 사랑이 담긴 가정에서의 조식이 이루어진다면 물론 가장 바람직할 것이다. 하지만 바쁜 일상으로 아침 결식 현상이 발생하는 것이 현실이다. 최근 외식시장에서는 이러한 점을 감안하여 간편한 아침식사대용 또는 아침식사용 편의식에 대한 관심이 증가하고 있다.

한식의 패스트푸드화라 할 수 있는 편의점용 삼각김밥과 즉류 등은 편의점업계의 아침시간대 매출의 70% 수준을 차지할 정도로 높은 선호를 보이고 있으며 이러한 현상은 역세권이나 사무실, 학원 밀집 지역에서 두드러지게 나타나고 있다.

삼각김밥 외에도 전통적인 한식이면서 영양가 있는 식재료를 활용한 즉 전문점이 조식, 중식 시장을 겨냥하여 체인화되어 가고 있으며 서양식 패밀리레스토랑에서도 조식을 위한 한식 메뉴를 제공하여 매출을 높이고 있다.

패스트푸드업계에서는 신선한 야채 및 과일 맛을 즐기면서 드레싱을 포함해서 200kcal 이하의 열량을 갖는 샐러드 메뉴, 한우를 활용한 메뉴를 선보이는 등 소비자의 만족도 및 신뢰도를 높이기 위한 노력을 기울이고 있다. 이외에도 인터넷의 보편화로 다양한 아침식사 또는 과일 등을 선택하여 저렴한 가격에 가정 혹은 직장에서 즐길 수 있는 형태의 외식문화 역시 확대되고 있는 추세이다.

4. 직장인의 외식 보편화에 따른 건강 관리

직장인들의 정기적인 건강검진 결과에 따르면 식생활과 관련된 질환의 유소견자와 고위험자가 늘어나고 있는 추세라 한다. 일반적으로 직장인의 건강증진을 위한 식생활과

영양관리 지침에 따르면(홍, 2003),

- 식사는 하루 세끼 균등 배분하고 아침을 거르지 않는다.
- 곡류, 채소·과일류, 어육류, 유제품 등 다양한 식품을 섭취한다.
- 매일 우유 한컵을 마신다.
- 잦은 외식과 과음을 삼간다.
- 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹도록 한다.
- 가공식품이나 인스턴트식품을 가급적 피한다.
- 커피 등의 기호음료는 하루 3잔 이상을 마시지 않는다.
- 일주일 중 3일 이상은 금주한다.
- 식사를 천천히 한다.
- 정상체중 유지하도록 노력한다.
- 지나친 흡연을 삼가고 적당한 운동을 규칙적으로 한다.

위의 지침을 숙지하고 따른다면 직장인 식생활의 불균형에 따른 건강관리상의 많은 문제점이 해결될 것이다. 그러나 직장인의 외식 비중이 높아지고 있는 점을 감안하여 건강관리 지침에 대한 추가사항을 고려해 보고자 한다.

먼저, 조식의 생활화이다. 물론 가정에서의 조식이 이루어진다면 매우 바람직할 것이다. 그러나 현실적인 점을 감안하여 가정에서의 조식에 어려움이 있다면 차선택으로 결식보다는 외식을 통한 조식을 고려해 볼 수 있다. 물론 시기상조라 생각하는 시각도 있고 간편식에 대한 소비자의 불신 역시 문제가 되고 있다. 그러나 전통식을 활용한 떡류, 즉류, 김밥 등의 보편화, 인터넷을 활용한 건강식의 배달 문화, 신선 샐러드 및 과일 등을 활용한 조식용 샐러드 메뉴의 등장 등은 조식의 새로운 대안으로 자리매김할 것이다.

다음은 외식 형태의 조절 및 다양화이다.

직장인의 식사 중 중식은 대부분 단체급식 또는 간편한 외식을, 석식은 친목 또는 사업상의 이유로 외식을 해야 하는 경우가 대부분이다. 외식의 형태는 아직까지 한식이 가장 큰 비중을 차지하고 있으나 중식, 일식, 서양식, 패스트푸드 등이 점차 보편화되어 가고 있으므로 한식 이외의 형태의 외식의 특징을 파악하고 적절히 조절하는 것이 중요하다. 예를 들어 중식과 양식의 경우 동물성 단백질과 지방의 비율이 높고 조리법이 튀김을 주로 이용하여 전체적으로 지방의 함량이

높다. 패스트푸드는 일반적으로 위와 같은 특징 외에도 나트륨의 과다 섭취의 원인이 되기도 한다.

마지막으로 적절한 때, 적절한 양을 고르게, 즐겁게 섭취하는 외식문화를 형성하는 것이다. 간단한 문구이지만 식습관 형성을 통한 식행동의 변화 유도는 쉽지 않은 일이다. 그러나 건강관리에 대한 관심이 고조되어 있는 현대인에게 있어서 올바른 외식문화의 형성은 건강한 삶의 초석이 될 것이다.

참고문헌

- 박금순, 신영자, 도시지역 직장남성의 외식 행동에 관한 연구, 한국조리과학회지, 12(1), 13-19, 1996
- 김석영, 김주영, 진주시내 직장인의 외식이용실태 및 선호도 연구, 한국식생활문화학회지, 17(2), 171-184, 2002
- 박주원, 안숙자, 한국인의 연령, 성별에 따른 외식행동 비교, 한국식생활문화학회지, 16(4), 276-295, 2001
- 김은실, 정복미, 전희정, 일부 도시 지역 직장인의 식생활 관리실태에 관한 연구(I); 부산, 인천, 창원, 진주, 여수지역을 중심으로, 한국조리과학회지, 17(2), 91-104, 2001
- 김종균, 김정미, 최미경, 서울시내 직장인의 스트레스와 식생활관리, 한국조리과학회지, 19(4), 413-422, 2003
- 김난숙, 김성애, 시판 패스트 푸드의 지질조성에 관한 연구, 한국조리과학회지, 10(2), 131-137, 1994
- 홍주영, 건강증진을 위한 직장인들의 바른 식생활, 산업보건, 52-59, 2003