

심포지움 초록

1

한국인의 영양권장량 제 6차 개정시안의 개요

문수재(연세대), 이준식(한국과학기술원), 이일하(중앙대)

한국인의 영양권장량은 지난 1962년에 최초로 책정된 이래 1989년에 5차 개정을 거쳐 금번 제 6차 개정을 맞고 있다.

영양권장량은 일반 건강한 대다수 국민의 영양요구량을 충족시키기 위하여 기존의 영양지식을 참고하여 설정된 영양소 필요량이다. 그러므로 영양권장량은 일반 국민의 체위, 식품의 유용성, 생활양식 등 여러 환경요인에 의하여 영향을 받으며 이러한 요인의 변화에 따라 재조정되어야 한다.

우리나라는 1989년 이후 주변 환경이 많이 변화되었고 영양학 연구도 활발히 이루어져서 영양지식이 많이 축적되어 왔다. 따라서 금번 제 6차 개정에서는 이러한 환경변화와 한국인을 대상으로 연구한 자료를 더 많이 참고하여 영양권장량을 설정하는데에 중점을 두었다. 제 6차 개정시안의 주요 개정내용은 다음과 같다.

1. 연령군

연령군은 5차 개정시에는 영아가 4군으로 세분되었으나 금번에 이를 0~4개월과 5~12개월로 2군으로 축소하였다. 그리고 노인을 세분하여 종전에 65세 이상이었던 것을 65~74세와 75세 이상으로 분류하였다.

2. 체 위

한국인의 체위는 5차 개정 당시보다 상당히 향상되어 각 연령군의 신장과 체중을 상향 조정하였다.

3. 추가된 영양소

비타민 E, B-6, 엽산 등 비타민과 무기질중 인과 아연이 금번에 처음으로 추가 설정되었다.

4. 식사계획안 작성

기초식품군의 제공(serving) 횟수를 기본으로 하는 식사계획안을 금번에 최초로 작성하였다. 그리고 이를 도식화하여 시각적인 효과를 거둘수 있도록 하였다.

5. 식품영양가표

기존의 식품영양가표에 수록되어 있는 식품의 영양소 함량을 재검토하고 비타민 D, E, B-6, B-12, 엽산, 아연 등 6개 영양소를 추가 제시하였다. 그리고 기존 식품영양가 표에는 없으나 현재 우리나라에서 상용되고 있는 식품 400여종을 새로 추가하였다.