

국내 시판 이유식의 영양성분규격 설정 방안

김동연¹⁾, 김경희¹⁾, 최혜미²⁾

한국식품위생연구원 영양연구부¹⁾, 서울대학교 식품영양학과²⁾

시판 이유식의 사용은 점점 증가하는 추세에 있는 반면, 가정에서 준비한 이유식의 사용은 감소하는 추세이다. 시판 이유식이 성장기 영·유아의 영양섭취에 상당히 중요한 부분을 차지하고 있기 때문에 이와 같은 영·유아 식품의 영양성분에 대한 규격관리가 절실히 요구되고 있다. 따라서 본 연구는 국내 시판 이유식의 성분실태를 조사함과 동시에 이유식에 대한 현행 성분규격을 평가함으로써 영·유아의 정상적인 성장발달을 위한 이유식 개발을 도모할 수 있도록 국내 시판 이유식의 영양성분에 대한 규격 설정 방안을 제시하고자 한다. 현행 식품공전에서 이유식류를 이유식과 영·유아식으로 분류하고 있으므로 이에 따라 시판이유식을 분류하여 성분내용, 사용법 및 유용성 표시내용을 식품표지로 부터 조사하였다. 제품유형이 분말인 이유식에 가장 많이 사용되는 원료는 곡류(16.0 - 47.9%)인 반면 제품유형이 모두 액상인 영·유아식에 가장 많이 사용되는 원료는 과일류(1.5 - 79.1%)로서 원료성분에 있어서 이유식과 영·유아식에 뚜렷한 차이가 있는 것을 볼 수 있다. 더구나 국내 시판중인 이유식은 단일 식품 원료로 제조된 것은 없고 모두 혼합제품으로서 이유기 영·유아에게 단계적으로 새로운 식품을 제공하기에는 식품의 다양성에 있어서 아직 부족한 실태를 보여주고 있다. 시판 이유식이 공급하는 영양소를 영·유아에 대한 영양권장량과 비교해 볼 때 대체적으로 권장량보다 더 높은 것으로 나타나 영양적으로 양호한 제품임을 보여주었다. 그러나 사용법에 있어서 젓병사용을 권장하는 제품이 대부분이며 이를 그대로 따르는 경우 영·유아가 이유식만 섭취해도 권장량을 충족시킬 만큼의 양이어서 오히려 과잉영양 또는 소아비만과 같은 문제를 야기시킬 수 있는 것으로 나타났다. 뿐만아니라, 이유식에 첨가되는 특정성분에 대한 과학적으로 입증되지 않은 유용성 표시가 제품선전 목적으로 남용되고 있는 실정이어서 소비자의 올바른 제품선택을 유도하지 못하고 있다. 현행 식품공정상 이유식의 성분규격을 살펴보면 이유식 100g(건물 기준)당 단백질 10g 이상, 지방 5g 이상, 철 5mg 이상, 비타민 A 1000IU 이상, 비타민 B₁ 0.2mg 이상, 비타민 B₂ 0.3mg 이상, 비타민 C 40mg 이상으로 정해져 있다. 국제식품규격인 코덱스규격과 비교하면 단백질의 경우 우리나라 이유식 성분규격이 더 낮은 반면 비타민 및 무기질에 대하여는 아직 코덱스규격이 정해져 있지 않은 상태이다. 현재 코덱스에서는 이유식에 대한 성분규격을 재정비하기 위한 노력이 진행중이며, 특히 비타민과 무기질의 경우 제품중량당이 아닌 에너지당 영양소 함량으로 정함으로서 식품으로 부터 섭취하는 에너지에 비례하여 균형 있는 영양소공급의 개념을 영·유아를 대상으로 하는 식품의 성분규격에 도입하려고 한다. 영·유아의 정상적인 성장발달을 도모할 수 있는 이유식의 개발을 유도하기 위하여서는 이유식 사용에 대한 소비자 교육과 함께 국내 시판 이유식에 대한 현행 성분규격을 재정비할 필요가 있으며, 이를 위해서는 우선 먼저 우리나라 영·유아에게 가장 부족되기 쉬운 영양소에 대한 기초조사가 이루어져야 하며 이러한 연구결과가 성분규격 설정에 제대로 반영되어야 할 것이다.