Ⅱ-2

전문가들의 현행 영양표시에 대한 견해와 영양소 함량표시의 개선점

장 순 옥* . 수원대학교 식품영양학과

최근 급속히 증가하고 있는 강화식품과 영양소 조절 가공식품은 현 '식품 등의 표시 기준'에 따라 영양소 함량표시를 하고 있다. 그러나 식품구매자들은 현행 영양표시가 영양 정보원으로 미흡하며 개 개인의 식생활 조절과 관리에 필요한 영양성분의 추가와 정확한 내용표기를 더 많은 식품에 요구하고 있다. 본 연구에서는 전문가 집단의 영양표시에 대한 견해와 영양소함량 표시의 개선에 필요한 세부사항에 대한 공통된 의견을 제시하고자 전국 식품영양학과 교수와 일부 대학병원 영양사를 대상으로 자기 기록식 설문조사를 하여 그 결과를 바탕으로 영양소 함량표시의 개선점을 제시코자했다.

설문 응답자는 40대 이상(70%), 연구 교육경력 11년 이상(70%), 영양학 전공자(77%)가 중심으로 총 134명이었다. 영양표시에 대한 인지, 영양소 조절 식품의 구매빈도, 영양표시의 이용, 신뢰, 식품섭취의 지향 및 일반인의 영양 지식수준 평가에 관한 항목은 5분 척도로 응답토록 했으며 그 결과를 빈도와 평균으로 나타내어 평가했다. 전문가 집단은 영양표시를 영양정보원으로나 영양교육 도구로 중요하게(4.48) 보나 현 우리나라 표시는 유용성이 부족하며(2.98) 제도개선을 통해 향상될 수 있다고(3.89) 보았다. 또 미국의 영양표시는 알고 있으며 그 내용에 만족하는 편이었다. 영양표시 방법에 따른 이해와 신뢰에서 일반 소비자들은 건강 강조>함량 강조> 영양소 함량표시>권장량 비 순으로 잘 이해할 것으로 평가했으나 응답자나 일반 주부들 모두 영양소 함량표시를 가장 많이 활용하며 신뢰하는 것으로 나타났다. 현 영양소 함량표시는 자주 보는 편이나 활용도는 낮으며 내용의 정확성, 유용성에서는 '별로 아니다'로 개선점은 '대체로 생각해 본 편'이었다. 영양소 함량표시에 포함될 영양소로는 총 열량> 단백질> 총 지방> 탄수화물>소금의 순으로 나타났고 그 다음으로 설탕, 포화지방산, 콜레스테롤, 칼슘, 철분, 섬유소의 순으로 나타나 일반 주부들이 우선적으로 선택한 칼슘, 콜레스테롤, 철분은 다량 영양성분 다음으로 뽑혔다. 우선 순위의 주 고려점으로는 기본 영양성분>줄여야 할 영양성분>만성질환 예방>현재 부족한 영양성분으로 응답하여 전문가 집단의 보수적 견해를 나타내었으며 부족한 미량성분을 찾기보다는 제한하여야 할 영양성분의 정보를 더 중요한 것으로 평가했다고 본다. 이러한 견해는 조사 대상자의 가공식품 구매빈도에도 나타나 무가당 쥬스는 상당히 구입하는 편(3.53+1.15)으로 저지방 우유나 영양강화 가공식품은 드물게(2.46-2.24) 하는 편이었다. 전문가 개인의 식생활 지향도는 더 많이 먹어야 할 식품으로 칼슘식품>과일, 채소>섬유질>철분식품으로 더 줄여야 할 항목으로는 소금>설탕 순으로 '약간 그렇다'로 응답하여 전반적으로 현재의 식생활을 유지하려는 경향을 보였고 가공식품의 구매에서 저지방, 비타민과 섬유소 강화식품은 식생활 지향정도와 유의적 상관관계가 있었다. 국민 전체적으로 늘여야 할 성분은 칼슘>단백질>Vit A>철분>Vit B_2>섬유질로, 줄여야 할 성분으로는 총열량 > 탄수화물>설탕, 총 지방>포화 지방산으로 강화영양소는 칼슘, 철분이 가장 많았고

아연, Vit A, Vit B_2 등이 그 다음으로 나타났다. 본 설문 결과로 정량적 영양소 함량 표시의 대상은 포장된 가공식품 전부로, 제재로는 영양정보, 표시단위는 1인 분량을 그램과 가정용 계량도구 단위로, %권장량의 기준치는 성인남자 RDA로, DV는 열량 2000Cal, 지방 20%, 탄수화물은 60%(50.4%)에서 65%(40.5%) 수준으로, 영양소 list는 현행 5가지 의무표시 성분과 설탕, 콜레스테롤, 칼슘, 철분, 섬유질을 고려할 수 있겠다. 또 일반인들의 영양지식 수준을 아주 낮게 평가한 만큼 영양정보의 제공과 함께 매체를 통한 영양교육이 병행되어야 개선된 영양소 함량표시가 실효를 거둘 것이다.