

**[W1-3]****한국인의 영양섭취기준(Dietary Reference Intakes) 개발 방향**

백희영

서울대학교 식품영양학과 교수, 한국인영양권장량 개정위원장

영양섭취기준(Dietary Reference Intakes; DRIs)은 건강에 좋은 식생활의 기준을 영양소 섭취량으로 나타낸 것으로 미국/캐나다에서 종전에 사용하던 영양권장량(Recommended Dietary Allowances; RDA)을 개편하여 제정한 것이다. 미국에서 1941년에 처음 제정된 영양권장량은 필수영양소들을 대상으로 그 결핍을 예방하는 것을 목적으로 제정되었으며 한국에서는 1962년에 제정되어 2000년도에 제 7개정판이 발간되었다. 그러나 최근 식생활과 건강에 관한 지식이 증가하고 식생활관련 건강문제가 변화하면서 보다 다양하게 사용될 수 있는 기준이 필요하게 되었다. 미국에서 RDA를 제정해왔던 National Academy of Sciences 에서는 캐나다와 연합하여 시대의 요청에 부응하는 새로운 기준을 마련하기로 하고 이를 영양섭취기준(Dietary Reference Intakes; DRIs)이라 하였다. DRIs는 평균필요추정량(Estimated Average Requirements;EAR), 영양권장량(Recommended Dietary Allowances; RDA), 충분섭취량(Adequate Intakes; AI), 상한섭취량(Tolerable Upper Intake Level;UL)의 4가지로 영양소별로 현재의 지식수준에 따라 적절한 내용을 제정하고 있다.

1995년 한국인영양권장량 제 6개정판 발간에서부터 영양권장량 제정을 맡아온 한국영양학회는 한국인영양권장량 제 8개정판 발간을 검토하기 위하여 2002년 7월 준비위원회를 구성하였다. 그동안 준비위원회에서는 새로이 제정된 DRIs 의 내용과 기준 및 우리나라에서의 적용방안을 논의한 결과 우리나라에서도 영양권장량에 국한하지 않고 과학적인 근거에서 보다 다양하고 국민건강증진에 도움이 될 수 있도록 영양섭취기준을 제정하기로 하였다. 이러한 원칙에 따라 각 영양소들을 담당할 위원들로 확대위원회를 구성했으며 각 위원들은 담당한 영양소에 대하여 미국/캐나다의 DRI 내용과 최근의 연구자료, 특히 한국인과 한국인의 식사에 대한 자료들을 분석하였다. 개정준비위원회 구성, 활동 내역 및 확대위원회 구성에 대하여는 2004년 춘계심포지엄에서 발표하였으며 각 위원들이 검토한 미국/캐나다 DRIs 의 내용은 한국영양학회지 2004년 9월호부터 3회에 걸쳐 「특별기획시리즈」로 게재하고 있다. 그 동안 위원회에서는 영양섭취기준제정을 위하여 여러 자료들을 검토하고 우리나라 영양섭취기준에서 제정할 내용, 범위, 대상영양소, 제정방법 등을 논의하고 문헌 검토를 위한 방법과 기준을 정하여 각 영양소별로 관련 국내외 문헌을 검토하고 있으며 앞으로 그동안 검토된 내용을 토대로 영양소별 섭취기준을 제정하려고 한다. 특히 최근 기능성식품, 식품보충제 기준 등으로 상한섭취량 제정에 대한 사회적 수요가 매우 높은 점을 감안하여 영양섭취기준 제정 대상 영양소를 기존 영양권장량 제정 영양소보다 대폭 확대하기로 하였다. 문헌자료 검토방법으로는 근거중심분석(Evidence-based analysis) 방법을 채택하여 각 연구 자료를 분석하고 그 내용을 종합하여 영양소별 섭취기준제정에 사용하고자 한다.

근거중심분석이란 특정 주제 혹은 문제를 설정하고 그 주제와 관련된 문헌들을 체계적으로 수집하고 분석틀에 따라 내용을 정리, 분석함으로써 분석자의 주관적 판정에 따른 오류를 줄일 수 있다. 근거중심분석 모형은 연구문제, 관련문헌의 체계적 검색, 기준에 따른 문헌의 분석 및 내용

요약, 분석 결과 요약 및 근거의 강도(strength of evidence) 부여 등의 순으로 되어있다. 연구문헌분석은 주요 연구내용의 적합성을 검토한 후 그 내용을 요약하고 연구 내용에 따라 제시된 평가기준에 따라 점수를 부여하여 자료 이용여부를 결정한다. 영양섭취기준 제정을 위한 문헌분석은 특정 주제의 해답을 얻기 위한 분석보다 관련된 연구 현황을 평가하고 기준 설정에 이용할 수 있는 요약이 필요하므로 주요 연구유형에 따른 평가기준을 작성하였으며 최종단계인 근거의 강도에 대한 평가보다 각 섭취기준 설정에 적합한가를 평가하기로 하였다. 현재 영양소별 영양섭취기준 제정을 담당한 위원들은 문헌자료검토를 마치고 이를 바탕으로 섭취기준제정을 위한 시안을 마련하기 위하여 노력하고 있는 단계에 있다. 또한 이전에 비하여 섭취기준 제정 내용과 방법에 많은 변화가 있음을 고려하여 영양섭취기준 제정에 참여하지 않았던 학자들로 검토위원회를 별도로 구성하여 시안을 검토한 후, 제정위원들과 내용을 함께 토론하여 섭취기준을 제정할 계획이다.

새로이 제정될 영양섭취기준은 보다 과학적이고 다양하게 식생활 기준으로 사용될 수 있지만 그 내용을 올바르게 이해하지 못하면 현실적 적용에 많은 혼란이 있기 쉽다. 일반인들에게 건강에 좋은 식사방법을 알려주는 도구로 사용되는 식사구성안도 영양소로 표시되는 영양섭취기준을 토대로 하여 제정되므로 한국인 영양섭취기준이 확정되면 식사구성안도 이에 맞추어 개정될 것이다. 앞으로의 과정에 한국영양학회 회원들의 많은 관심과 성원을 부탁드립니다 개정작업에 관련된 자료들은 한국영양학회 홈페이지에 “영양권장량 개정자료”에 게시되고 있으므로 회원들께서 많이 이용해주시기를 바란다.