

【 P3-14 】

영양표시를 위한 식품참고량 설정

장영애*, 이행신, 이윤나, 김복희¹, 박혜경², 김인복², 이해영², 최윤주², 김초일
한국보건산업진흥원 보건영양팀, ¹조선대학교 식품영양학과, ²식품의약품안전청 영양평가과

Determination of Reference Amounts of Food for Nutrition Labelling

Young Ai Jang*, Haeng Shin Lee, Yoonna Lee, Bokhee Kim¹, Hye Kyung Park², In Bok
Kim², Hye Young Lee², Youn Ju Choi², Cho-il Kim

Korea Health Industry Development Institute, 1Chosun University, 2Korea Food and Drug
Administration, Seoul, Korea

영양표시는 개인별 통상 1회 섭취량을 기준으로 영양성분 함량을 표시하는 것이 가장 바람직하지만, 현행 식품표시규정에는 이에 대한 규정이 구체적이지 않아 오히려 소비자들의 혼란을 가중시키고 있다. 따라서 본 연구에서는 영양표시를 위한 식품군별 참고량 설정을 위한 기준을 마련하고, 식품그룹별로 참고량 값을 제시함으로써, 식품의 1회 분량 설정 및 영양표시규정의 개정을 위한 근거를 제시하고자 하였다. ‘개인별 통상 1회 섭취량’을 기준으로 한 식품 참고량 설정을 위해, 국가단위의 보건통계산출조사인 2001년 국민건강·영양조사-영양조사부문과 2002년 계절별 국민영양조사의 만 1세 이상 대상자 18,322명의 식품섭취 자료를 기본 데이터베이스로 활용하였고, 여기서 나타난 1,603종 식품을 종류나 용도 등이 유사한 233개 식품그룹으로 1차 분류하였다. 그 다음 국민의 식품섭취량조사에 있어 최소 요구 표본크기 설정 원칙에 근거하여, 각 식품그룹별로 만 4세 이상 대상자들의 표본 크기가 적절(85명 이상)하거나 보통(25명 이상 85명 미만)인 경우에는 식품그룹별 1회 섭취량의 평균값, 중앙값, 최빈값을 고려하여 1차 참고량을 설정하였고, 표본크기가 부적절(25명 미만)한 경우는 기타 다른 자료를 고려하여 1차 참고량을 결정하였다. 이 중 식사에서의 용도와 통상 1회 섭취량이 유사한 식품그룹을 묶어 최종적으로 71개 식품그룹별로 2차 참고량을 설정하였다. 마지막으로 식품산업체가 이를 원활히 활용할 수 있도록 식품의 grouping을 현행 식품공전 유형과 비교·검토하여 대응 가능한 식품유형을 제시하였다. 결과 중 몇 가지 참고량을 제시하면 다음과 같다. 건면류 100g, 생면류 150g, 당면 20g, 라면류 120g, 쿠키/크래커류 30g, 만주/초코파이 등 작은 빵류 30g, 스낵과자류 30g, 한과류 30g, 햄버거/피자/핫도그/샌드위치류/만두류 150g, 김류 3g, 꿀, 잼류 20g, 물엿, 시럽류 5g, 사탕류 10g, 설탕류 5g, 초콜렛/양갱/엿류 30g, 두부 및 묵류 60g, 너트류 10g, 배추김치류 40g, 기타 김치류 25g, 국물 김치류 60g, 단무지류 25g, 장아찌류 15g, 건과류 5g, 육류/조류/돈까스/닭튀김 등 60g, 햄 등 육가공품 30g, 육포 등 육류 말린 것 15g, 멸치 등 어류 말린 것 15g, 가공류의 난류제품 50g, 젓갈류 5g, 어패류가공품 30g, 김 2g, 우유류 200ml, 병과류 및 아이스크림 100ml, 농후 발효유 액상 150g, 호상요구르트 110g, 치즈 20g, 크림/크림대용품류 5g, 동·식물성 유지류 5g, 차 및 커피류 100ml, 주요 양념류 5g, 버터/마아가린류 5g, 기능성표방음료 100ml, 두유류 200ml, 음료류 200ml, 쌀/밥류 90g(조리된 것(밥) 210g) 등이다. 제품별 1회 분량은 이러한 식품그룹별 참고량의 67%~200% 범위 내에서 식품업체가 자사 제품에 적절한 1회 분량을 결정하도록 제안하며, 본 연구의 결과는 영양표시 및 영양강조표시 기준은 물론 우리 국민을 위한 식품 및 음식의 1회 분량 설정에도 활용될 수 있을 것이다.