



어린이를 위한 영양표시

About Nutrition Labelling

박 해 경 / 식품의약품안전청 영양정책과 과장

1. 영양표시 제도 변천 및 현황

영양표시는 소비자에게 제품이 가진 정확한 영양성분 정보를 제공함으로써 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있도록 기여할 뿐 아니라, 건강한 식생활을 위한 훌륭한 교육수단으로 활용될 수 있다. 또한 산업체의 제품품질 향상 의욕을 높이고 제품의 경쟁력 강화에 기여하는 등 순기능을 가지므로 각 나라에서는 자국의 실정에 맞도록 영양표시제도를 도입하여 실시하고 있다.

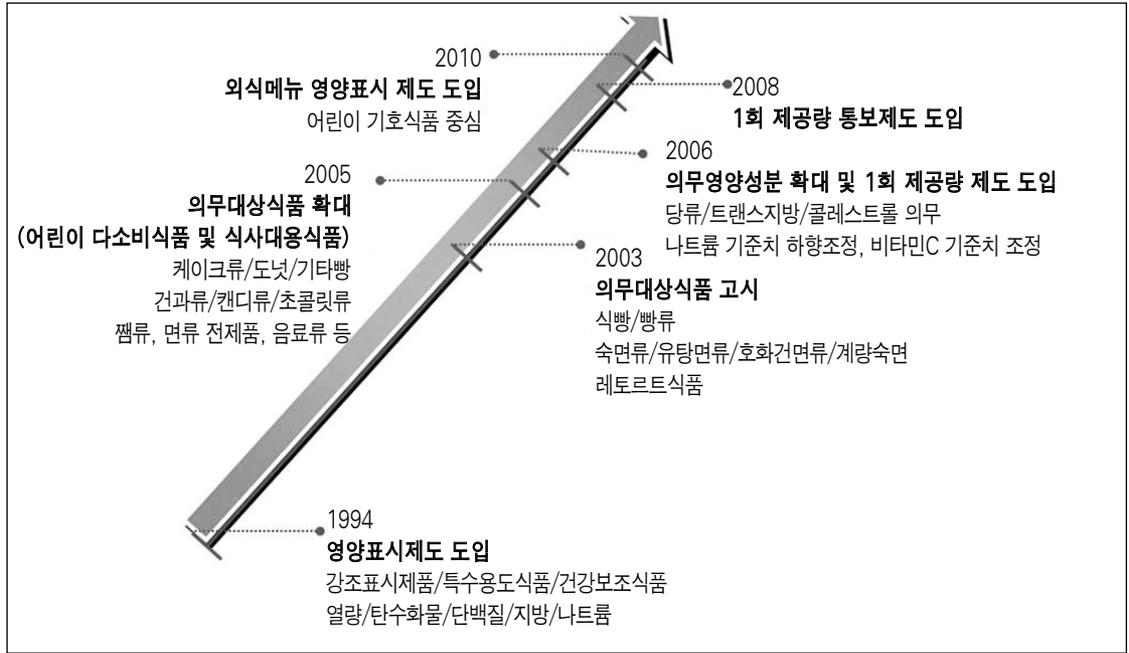
우리나라의 영양표시기준은 1994년에 도입되어 영양소기준치, 영양소함량 강조표시, 허용오차, 표시방법 등에 대한 지속적인 제·개정을 해왔다. 「식품위생법」제 11조의 규정에 의하여 1996년 보건복지부의 고시로 「식품등의 표시기준」에 영양 표시를 위한 기준을 규정하였고 2003년도에 의무대상식품 7가지가 고시된 이후로 계속적으로 확대되었다. 2007년 10월에 1회제공기준량이 고시됨에 따라 기존에 산업체에서 임의로 설정하던 1회제공량을

1회제공기준량에 맞추어 설정하도록 하였으며 2007년 12월부터는 총 9가지 성분(열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨)이 의무 표시되었다. 현재 표시 대상 식품으로는 장기보존식품(레토르트식품만 해당), 과자류 중 과자, 캔디류 및 빙과류, 빵류 및 만두류, 초콜릿류, 잼류, 식용유지류, 면류, 음료류, 특수용도식품, 어육가공품 중 어육소시지, 즉석섭취식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치가 있다.

1-1. 가공식품의 영양표시

가공식품의 영양표시는 식품위생법 시행규칙 제6조 제1항의 규정에 따라 관리된다. 영양성분 함량은 1회제공량당, 100그램(g)당, 100밀리리터(ml)당 또는 1포장당 함유된 값으로 표시하고 1회제공량이 설정된 제품은 1회제공량에 대한 영양성분을 표시하게 함으로써 소비자가 해당 제품의 영양성분 함량을 보다 쉽게 이해할 수 있도록 개정하였다. 식약청에서는 영양 표시 제도에 대해 지속적으로 보완·개정

[그림 1] 국내 영양표시 제도의 변천사



[그림 2] 국내 영양표시 양식 예시

영양 성분		
②	1회 제공량 1개 (50g) 총 3회 제공량 (150g)	
	1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치
④	열량	215kcal
⑤	탄수화물	40g 12%
⑥	당류	28g
⑦	당알코올	3g
⑧	식이섬유	2g 8%
⑨	단백질	3g 5%
⑩	지방	4g 8%
⑪	포화지방	2g 13%
⑫	트랜스지방	1g -
⑬	콜레스테롤	30mg 10%
⑭	나트륨	2370mg 117%
⑮	비타민C	400mg 400%
	칼슘	10mg 1.4%

* %영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

작업을 하고 있으며, 최근에는 소비자에게 영양 성분 정보에 대한, 통일된 기준을 마련하여 소비자 오인 및 혼동 우려를 방지하기 위하여 “영양성분 주표시면 자율표시” 기준을 정하여 영양성분 정보를 소비자에게 정확하고 신속하게 제공하도록 제도화하였다.

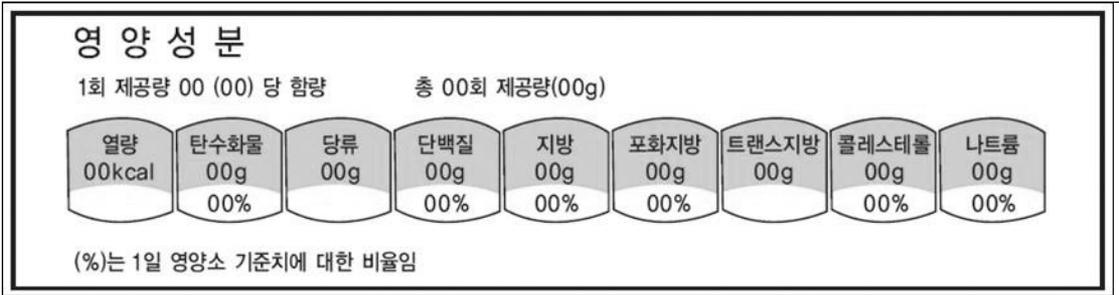
1-2. 외식의 영양표시

식약청에서는 2008년 3월 「어린이 식생활 안전관리 특별법」을 공포하여 외식의 영양표시 의무를 제도화하였다. ‘10년 1월부터 어린이 비만 예방 및 건강한 식생활 환경조성을 위해 어린이 기호식품을 조리·판매하는 업소의 영양표시 제도를 마련하여 가맹사업의 점포수가 100개 이상인 패스트푸드, 피자, 햄버거, 제



특 집

[그림 3] 영양성분 주표시면 표시양식



- ① 영양성분표 : 가공식품의 포장지에 쓰여 있는 영양성분표는 해당 식품에 어떤 영양소가 얼마나 들어있는지를 알려준다.
- ② 1회 제공량 : 일반인이 식품을 섭취할 때 평균적으로 한 번에 먹게 되는 양을 가리킨다.
- ③ % 영양소기준치 : 하루 영양소 섭취 기준치를 100이라고 할 때, 해당 식품 섭취(1회 제공량 또는 100g)을 통해 얻는 영양소의 비율을 나타낸다. 영양성분표에서 '% 영양소 기준치'가 공란인 것들은 해당 영양소에 대한 기준치가 아직 설정되지 않은 것들이다.
- ④ 열량 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 열량(215kcal)이 표시돼 있다.
- ⑤ 탄수화물 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 탄수화물의 양(40g)이 표시돼 있다. 탄수화물의 영양소기준치는 328g. 이 식품 1회 제공량을 먹으면 탄수화물 영양소 기준치의 12%(% 영양소기준치)를 섭취하는 셈이다.
- ⑥ 당류 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 당류의 양(28g)이 표시돼 있다.
- ⑦ 당알코올 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 당알코올의 양(3g)이 표시돼 있다.
- ⑧ 식이섬유 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 식이섬유의 양(2g)이 표시돼 있다. 식이섬유의 영양소기준치는 25g. 이 식품 1회 제공량을 먹으면 식이섬유 영양소 기준치의 8%(% 영양소기준치)를 섭취하는 셈이다.
- ⑨ 단백질 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 단백질의 양(3g)이 표시돼 있다. 단백질의 영양소기준치는 60g. 이 식품 1회 제공량을 먹으면 단백질 영양소기준치의 5%(% 영양소기준치)를 섭취하게 되는 셈이다.
- ⑩ 지방 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 지방의 양(4g)이 표시돼 있다. 지방의 영양소 기준치는 50g. 이 식품 1회 제공량을 먹으면 지방 영양소 기준치의 8%(% 영양소 기준치)를 섭취하는 셈이다.
- ⑪ 포화 지방 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 포화 지방의 양(2g)이 표시돼 있다. 포화 지방의 영양소기준치는 15g. 이 식품 1회 제공량을 먹으면 포화 지방 영양소기준치의 13%(% 영양소 기준치)를 섭취하는 셈이다.
- ⑫ 트랜스 지방 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 트랜스 지방의 양(1g)이 표시돼 있다.
- ⑬ 콜레스테롤 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 콜레스테롤의 양(30mg)이 표시돼 있다. 포화 지방의 영양소기준치는 300mg. 이 식품 1회 제공량을 먹으면 포화 지방 영양소기준치의 10%(% 영양소기준치)를 섭취하는 셈이다.
- ⑭ 나트륨 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 나트륨의 양(2370mg)이 표시돼 있다. 포화 지방의 영양소기준치는 2000mg. 이 식품 1회 제공량을 먹으면 포화 지방 영양소기준치의 117%(% 영양소기준치)를 섭취하는 셈이다.
- ⑮ 미량 영양소 : 1회 제공량을 섭취했을 때 얻게 되는 각종 비타민과 미네랄의 양이 표시돼 있다. 각 비타민과 미네랄의 영양소기준치를 근거로 산출한 '% 영양소 기준치'가 함께 표시되어 있다.

[그림 4] 외식업체 영양표시 사례

(1) 메뉴판



메뉴판(menu board)		
메뉴명	0,000원	000kcal
메뉴명	0,000원	000kcal
세트메뉴명	0,000원	000~000kcal

· 음식명이나 가격표시 주변에 음식명이나 가격표시 크기의 80%이상으로 열량을 표시(세트메뉴의 경우 열량을 범위로 표시)

(2) 메뉴북



메뉴북		세트메뉴명	
메뉴명	0,000원	0,000원	000~000kcal
	000kcal		
메뉴명	0,000원	000~000kcal	
	000kcal		

· 음식명이나 가격표시 주변에 음식명이나 가격표시 크기의 80% 이상으로 열량을 표시(세트메뉴의 경우 열량을 범위로 표시)

(3) 제품안내판



제품안내판(name tag)	
메뉴명	0,000원 000kcal

1회 제공량 0개 또는 0조각수(중량)/총 제공량
※ 당류, 단백질, 포화지방, 나트륨 함량

· 음식명이나 가격표시 주변에 음식명이나 가격표시 크기의 80%이상으로 열량/1회제공량 개 또는 조각(중량)을 표시(기타 영양정보 함께제공 가능)

(4) 포스터 및 리플렛



포스터 및 리플렛						
제품명	총 중량 (g)	1회제공량 개 또는 조각(중량)	열량 (kcal)	당류 (g)	단백질 (g)	포화지방 나트륨 (g)

· 모든 메뉴의 열량, 당류, 단백질, 포화지방, 나트륨 정보를 매장 내에서 확인 가능하도록 제고

(5) 영수증



영수증	
메뉴명	0,000원

(영양정보 표시)
메뉴명 총 중량(g)
1회제공량 개 또는 조각(중량)
열량(kcal)
당류(g)
단백질(g)
포화지방(g)
나트륨(g)

(6) 홈페이지



홈페이지						
총 중량 (g)	1회제공량 개 또는 조각(중량)	열량 (kcal)	당류 (g)	단백질 (g)	포화지방 나트륨 (g)	

과·제빵, 아이스크림과 같은 외식 업체에 대해 영양표시를 의무화했고, 표시대상 영양성분은 열량, 당류, 단백질, 포화지방, 나트륨, 그밖에 하고자 하는 영양성분이다.

2. 목적 및 추진 경과·표시방법

새롭게 준비하고 있는 ‘영양성분의 함량 색상·모양 표시제’는 어린이 식생활 안전관리 특별법 제 12조에 의거하여 어린이 기호 식품 중 보건복지부령으로 정하는 식품에 들어있는 총지방, 포화지방, 당, 나트륨 등의 영양성분의 함량에 따라 어린이들이 알아보기 쉽도록 녹색,

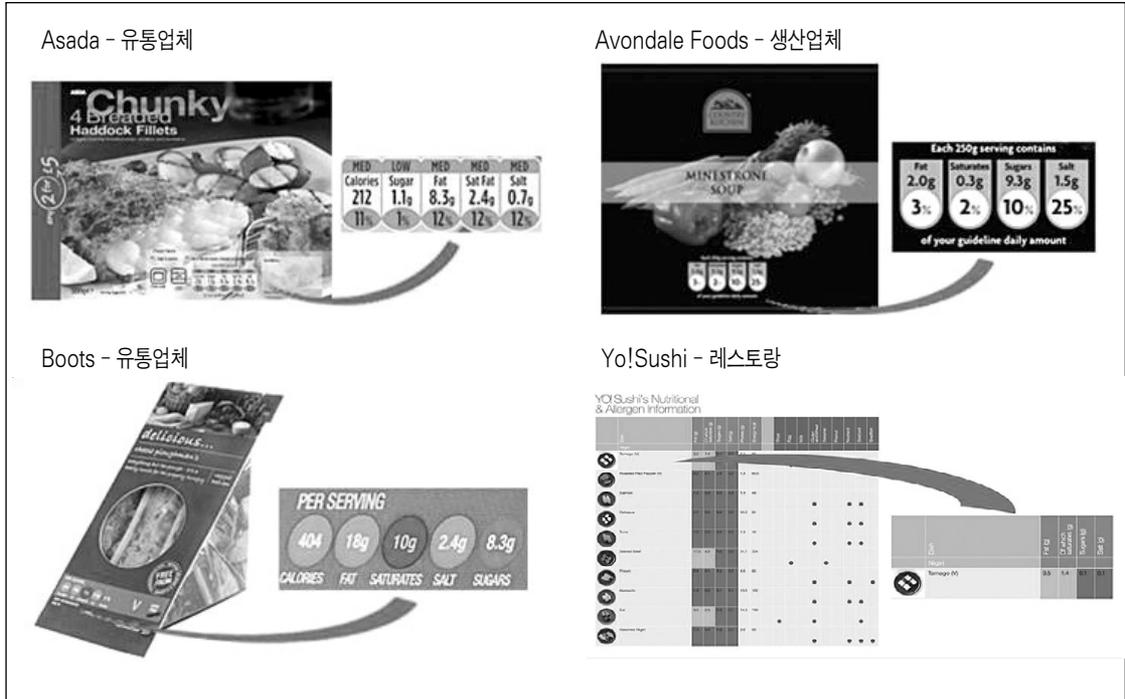
황색, 적색의 색상·모양으로 표시하여 어린이들이 기호식품을 쉽게 확인하고 선택할 수 있도록 함으로써 균형 잡힌 식생활을 유도하고자 하는 ‘자율표시’ 제도이다.

본 제도의 시행은 섭취를 제한해야 할 총지방, 포화지방, 당, 나트륨 등의 영양성분 함량만을 색상 등을 이용하여 표시하는 것이기 때문에 지방이 높은 고급 원재료 제품과 지방이 낮은 일반 원재료 제품 사이의 제품간 품질을 비교하는 잣대는 아니다.

우리나라보다 이 제도를 앞서 시행한 영국 FSA(영국 식품기준청, Food Standards Agency)의 신호등표시는 주요 영양성분을 한



[그림 5] 영국의 신호등 표시제를 실제 적용한 사례



변에 알 수 있게 별도로 앞면에 표시하도록 자율 실시하고 있다. 영국정부는 섭취를 줄여야 하는 영양소가 많은 제품을 무조건 선택하지 않는 것보다 전체적인 식사의 균형을 고려하는 것이 더 중요하다고 교육·홍보함으로써 소비자의 건강한 선택을 위해 정부가 정책적으로 지원하고 있다.

어린이기호식품의 색상·모양 표시 대상품목은 보건복지부에서 입법예고 할 예정이며 대상에 따른 세부 표시방법 등은 식품의약품안전청장에게 위임되어 있어 식약청은 이에 따른 고시(안)을 마련 중에 있다. 식약청은 영양성분의 함량 색상·모양 표시제를 위해 현행 표시기준과의 조화와 더불어 최대한 현행의 표시도안을

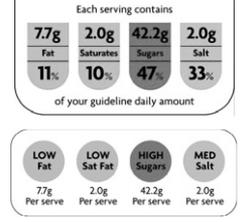
활용하여 별도의 도안을 새롭게 추가하지 않는 방안을 다각적으로 모색하고 있다.

지난 4월 및 5월에는 어린이기호식품 생산업체와 표시방법 등의 제정과 관련하여 의견수렴을 하기 위한 간담회를 가졌으며 6월 14일에는 공청회를 개최하여 기준 고시마련까지 각계 의견수렴의 기회를 제공하는 등 기준안을 보완하여 세부 표시방법 등을 행정예고할 계획에 있다.

3. 해외 영양표시 사례

각 국에서는 자국의 실정에 맞도록 영양표시 제도를 도입하여 실시하고 있다. 미국 FDA는

[표 1] 제외국 영양표시 사례

<p>미국</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 1994년도 가공식품 영양표시가 의무화됨 · 1회 제공량당, 100g(ml)당, 1포장 당 함유된 값으로 표시 · 의무영양성분은 15가지이며 미국에서는 지방 유래 열량을 표시하고 있음 <p>트랜스지방 영양소에 대해서는 섭취기준 제시하지 않고 되도록이면 적게 섭취하도록 권고하고 있음</p>	
<p>캐나다</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Health Canada 규정 제시 · 대부분의 가공식품에 의무적으로 표시 · 의무영양성분은 14가지. 미국과 매우 유사하나 지방유래 열량은 표시하지 않음. 트랜스지방, 포화지방과 함께 섭취기준을 운영하고 있음 	
<p>일본</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 건강증진법 제31조에 근거함 · 강조 표시하고자 하는 식품과 특수용도식품에만 영양표시를 의무화하고 있음 · 5종의 영양성분을 1회제공량(산업체에서 자율적으로 제시) 혹은 100g 기준으로 표시 	
<p>영국</p>	<p>영국 FSA의 신호등 표시</p> <ul style="list-style-type: none"> · 주요 영양성분을 한번에 알 수 있도록 별도로 앞면에 표시하는 제도로 자율시행 · 건강한 식생활을 위해 지방(특히 포화지방), 나트륨과 첨가당을 낮추어야 하며, 이를 한 번에 알 수 있도록 식품 100g당 또는 portion 당 함량 수준을 신호등 색깔로 제품 앞면에 자율 표시(4가지 외 성분을 표시할 때는 portion당 표시) 	

1990년에 NLEA(Nutrition Labeling and Education Act 27)을 발표하였고 미국이 전 가공식품에 영양표시를 의무화하면서, 식품의 영양표시에 대한 관심이 급격히 증가하고 있다. 표시 항목에 대한 검토도 활발하여 미국 FDA는 관상동맥심질환의 예방을 위하여 전 식품에 트랜스지방산 함량을 표시하도록 규정을 발표

한 바도 있다.

캐나다에서는 1983년부터 영양표시 규정이 준비되어 1988년부터 일부 예외 품목을 제외 한 모든 가공제품에 자발적으로 영양표시제도를 도입하면서 영양표시에 관한 지침(Food Directorate Guideline No. 2, 1989.11.30)에 표시양식, 영양소 함량에 대한 정보 및 제공량



에 대한 내용 등을 제시하였다.

일본의 표시 제도는 영양성분 등의 표시를 일정하게 규정화시키고 소비자에게 식품을 선택할 시 적절한 정보 제공을 목적으로 하였으나 영양표시가 의무표시는 아니고 가공식품의 용기 포장 및 첨부문서에 영양성분 등의 표시를 하는 경우나 「칼륨 함유」, 「저칼로리」 등 어떤 영양성분이나 열량에 관련한 강조표시를 하는 경우 「영양표시기준」에 따라 표시하도록 하고 있다.

영국에서는 소비자들의 올바른 식품 선택을 장려하기 위해 식품의 당, 나트륨 등 함량을 쉽고 빠르게 이해할 수 있도록 신호등(Traffic light) 색상으로 표시할 것으로 권고하고 있다. 영국 식품 기준국에서는 2004년부터 소비자조사와 산업체 협의 등을 통하여 표시 원칙 및 방법을 개발하였고 2007년 11월 technical guide로 이를 제공하고 있다.

4. 향후 계획

영양표시제도가 개선되기 위해서는 무엇보다 합리적인 영양표시기준이 확립되어야 하며, 생산업체, 소비자 등이 영양표시를 잘 활용할 수 있도록 이에 대한 영양교육이 뒷받침되어야 한다.

내년 1월부터 시행 예정인 어린이 기호식품의 섭취를 줄여야하는 포화지방 등의 영양소별 함량을 적, 황, 녹색의 3단계로 표시하도록 하는 영양성분 함량 색상·모양 표시제의 추진을 통해 어린이의 올바른 식습관 형성과 건강을 도모하고, 외식의 영양표시 확대를 통해 소비

자의 건강한 선택을 위해 정책적인 지원을 하고자 한다.

즉, 아직까지 의무대상이 아닌 백화점 내 조리·판매음식, 3無3親 특화거리 음식점 등 영양성분을 확인할 수 있도록 영양표시 시범 사업을 확대할 계획이다.

아울러, 산업체의 영양성분 분석에 따른 경제적 비용 절감을 위하여 식품영양성분 국가관리망(NLS) 운영을 통하여 외식 등에 대한 신뢰성 높은 영양성분 DB 구축 사업을 추진하고 이 DB를 활용한 영양성분 산출 프로그램을 개발하여 보급하는 등 외식업체의 자발적인 참여를 위한 기술 지원에 보다 심혈을 기울일 계획이다.

이러한 제도적 기반 마련과 함께, 섭취를 줄여야 하는 영양소가 많은 제품을 무조건 선택하지 않는 것보다 전체적인 식사의 균형을 고려하는 것이 더 중요하다고 교육·홍보함을 통해 영양표시 제도가 올바르게 정착되고, 소비자와 산업체의 의식변화와 실생활에서의 활용을 도모하고자 한다.

이를 통해 산업체는 정확한 영양정보를 제공하여 식생활 개선 및 건강증진에 기여하고 공정한 경쟁을 통한 식품개발을 유도하여 국가 식품영양관리 정책에 이바지할 수 있을 것으로 기대한다. ☞

신제품 및 업체 소개
월간 포장계 편집실
(02)2026-8655~9
E-mail : kopac@chollian.net