

## 식생활에서 권장량의 적용

김초일 (한국보건산업진흥원)

**Recommended Dietary Allowances (RDA)** are the levels of intake of essential nutrients considered, in the judgement of the Committee on Dietary Allowances of the Food and Nutrition Board on the basis of available scientific knowledge, to be adequate to meet the known nutritional needs of practically all healthy persons.

이상은 미국 National Research Council의 Food and Nutrition Board에서 마련한 권장량에 관한 정의이다. 즉 어느 집단이 일정기간에 걸쳐 섭취해야하는 1일 평균 권장량으로 특정인의 필요량과는 구별된다.

이러한 정의에 근거해 다음과 같이 식생활에서의 권장량의 적용 예를 들어볼 수 있겠다.

### 권장량의 적용 예

모든 영양소의 권장량을 제공하는 다양한 식사를 하는 집단에서는 영양 불량으로 고생하는 사람이 거의 없을 것이라는 전제하에 적절한 영양 상태를 위한 목표로 사용될 수 있도록 만들어진 기준 또는 표준량이 권장량이다. 따라서 권장량은 영양소의 1일 섭취 허용량의 추정치이며 대부분의 건강인의 필요량이 권장량을 넘지 않는다는 개념이 권장량의 추정 저변에 존재하므로 어느 특정인이 몇몇 영양소에 대해 권장량보다 적은 양을 섭취한다 하더라도 그 식사나 그 영양소들에 대해 꼭 불량한 것은 아니다. 그러나 우리는 개개인의 영양소 필요량을 알지 못하므로 권장량보다 낮은 습관적 섭취량이 자주 나타날수록, 그리고 장기간 지속될수록 영양결핍증의 위험은 커진다.

#### 1> 식품 섭취량 조사 결과 해석

집단의 식이 조사 결과 분석에서 어느 특정 연령 층에 대해 영양소 섭취량이 권장량보다 낮은 경우에는 그 집단의 일부가 영양학적 위험에 처해 있다고 볼 수 있다. 이러한 낮은 섭취량을 보이는 사람이 많을 수록 그 집단 내의 결핍증

의 위험은 증가되며, 어느 개인의 섭취량이 권장량보다 낮다고 해서 그 자체가 영양 불량의 증거는 아니다. 그러나 영양 결핍증의 임상적, 생화학적 증거가 낮은 섭취량과 함께 나타나는 경우에는 조치를 할 필요가 있다.

## 2> 식품 공급의 계획 및 확보 그리고 보건 복지 프로그램을 위한 정책 수립

학교 급식 프로그램, 군대 급식, 특별 식품 서비스 및 여러 가지 아동 급식 프로그램 등의 식품 필요량과 식사 패턴을 추정하는 데 권장량을 근거로 쓰거나 또는 정부 및 보건복지 기관에서 유아원이나 양로원 및 장기 거주 시설 등 기관의 허가 및 인증 기준의 근거로 권장량을 사용하기도 하며 이 때 고려할 점이 있다.

- 1) 권장량은 여러 가지 다양한 식품으로 충족시켜야 한다.  
영양결핍은 주로 제한된 종류의 식품 섭취자들에서 나타난다. 이제까지 알려진 모든 영양소에 대해 권장량을 정하는 것은 불가능하며 오히려, 현재의 권장량을 채울 수 있는 다양한 식사는 권장량이 정해지지 않은 다른 영양소들에 대해서도 적절할 것이라고 생각된다. 따라서 식단 패턴은 여러 가지 다양한 식품을 사용해 권장량을 충족시키도록 하고 몇 가지 강화 식품을 사용하는 것은 피하도록 한다.
- 2) 선정된 식품 또는 식사는 맛이 있고 먹을 만 해야 장기간에 걸쳐 섭취될 수 있고 영양소필요량이 공급될 수 있다. 권장량에 맞추어 저가의 식사를 고안할 수는 있으나 이런 식사를 보건 복지 프로그램이나 생활 보호 정책 등에서 식품 필요량을 추정하는 데 쓰려면 우선 먹을 수 있는 식품과 내용으로 구성해야 한다.
- 3) 권장량에 맞추기 위해서는 1주일 간 공급되는 식품이 권장량이 정해진 모든 영양소에 대해 에너지 필요량에 비례하는 권장량만큼 포함하도록 하며, 개개의 식이나 식사가 모든 영양소의 권장량을 충족시킬 수는 없다.

## 3> 1000 kcal당 권장량 표시

영양 밀도는 1000 kcal당 각 영양소의 농도를 말한다. 따라서 어떤 영양소의 1000 kcal당 권장량은 그 영양소의 필요량을 충족시키기 위한 최소 열량 밀도가 된다. 단 여기서 각각의 연령층·성별로 영양소 별 최소 영양 밀도가 다르므로 여러 층의 사람을 위한 공통적인 식사 계획에서는 이러한 1000 kcal당 권장량을 이용해 모든 연령층에 안전한 영양 밀도의 식사를 계획할 수 있다.

노인의 경우에는 에너지 필요량은 낮고 높은 영양 밀도의 식사가 필요한 반면 청소년의 경우에는 에너지 필요량이 높으므로 비교적 낮은 영양 밀도의 식사가 적당하다.

#### 4> 제품 개발, 영양 표시 및 식품의 영양학적 품질의 관리

기존의 제품을 대체하는 새 제품의 개발 시에는 대체하는 식품의 영양소 구성에 따라 그 제품을 강화하는 것이 바람직하다. 반면, 기존 제품이 없으면서 중요한 에너지 급원이 되는 새로운 식품의 경우에는 에너지에 대한 권장량 값을 기준으로 하여 영양소 구성을 결정하는 것이 바람직하다.

#### 5> 영양 교육

영양 교육 프로그램에서는 주로 식품을 영양소별 주요 급원에 따라 group으로 나누고 각 group으로부터 어떻게 식품을 선택하여 영양소 필요량을 충족시킬 수 있을 지에 대한 지침이 제공된다. 이러한 지침, 식품 가이드나 식품군의 구별은 기본 식사의 필수 요소를 설명하는 데 유용하지만 이외에도 각기 다른 수준의 수입, 문화 그리고 생활 양식에 따라 달라지는 개인과 가족의 필요에 맞게 수정되고 적용될 수 있어야 한다.