

## [W2-4]

### 한국인영양권장량 제8차 개정 준비 진행현황

백희영

서울대학교 식품영양학과 교수, 한국인영양권장량 개정준비위원장

영양학은 올바른 식생활을 통해 인간의 건강과 복지증진에 기여함을 목적으로 하는 학문이다. 영양권장량은 사람들이 필요한 영양소를 부족하지 않게 섭취할 수 있는 수준을 제시한 것으로 가장 오랫동안 사용되어 온 식사섭취기준이며 1941년 미국에서 처음 제정된 이후 여러 나라에서 자국 국민들의 신체적 조건과 식생활에 적합하도록 제정하여 사용하고 있다. 한국인영양권장량은 1962년 FAO 한국지부에서 한국 영양학자들과 함께 처음 제정된 이래 수차례에 걸쳐 개정되어 현재는 2000년에 한국영양학회에서 제정한 제7차개정판이 사용되고 있다.

영양권장량은 필수영양소들을 대상으로 성별, 연령별로 대상 인구를 구분하여 대부분 (97.5%)의 사람들이 필요량을 충족시킬 수 있도록 제정되었다. 영양소는 부족하면 결핍으로 인한 건강상의 해를 가져오나 필요한 것보다 많이 먹는 것은 해롭지 않은 것으로 생각되었기 때문이다. 그러나 에너지의 경우, 필요한 양보다 많이 먹으면 체지방이 증가하여 비만의 원인이 되므로 평균필요량으로 정하였다. 최근의 식생활과 건강문제의 변화는 사람들의 건강에 좋은 식생활의 내용에도 변화를 가져왔으며 사람들의 식사섭취기준에서 고려되어야 할 내용의 우선순위도 변화하게 되었다. 영양권장량을 제정하면서 중요하게 고려한 것은 단백질과 미량영양소들의 부족을 예방하는 것이었으나 오늘날에는 그 중요성은 많이 줄어들고 있다. 특히 산업화된 사회에서 영양소 부족이 전체적인 식생활과 건강문제에서 차지하는 비중은 줄어드는 반면 고에너지, 고지방식으로 인한 비만과 만성질환 위험에 대한 관심이 늘어나고 있다. 이러한 문제는 미국과 유럽에서 먼저 시작되었지만 차츰 다른 지역으로 퍼져나가고 있으며 우리나라도 예외가 아니다. 물론 결식아동, 노숙자, 빈곤한 노인층 등 끼니 해결이 어려운 계층이 많이 있으나 비만, 고지혈, 고혈압, 당뇨 등 만성질환 위험에 많은 사람들이 노출되어 있다. 또한 강화식품, 영양보충제, 건강식품 섭취의 증가로 일부 계층에서는 영양소를 지나치게 많이 섭취하기도 한다. 특히 자연식품에 비하여 영양보충제나 건강식품들은 영양소를 순수(화)한 화합물의 형태로 갖고 있으므로 그 함량이 수십배에 달하는 경우도 드물지 않아 이러한 높은 영양소 섭취수준이 건강에 미치는 영향에 대한 우려도 높아지고 있다.

이러한 식사, 영양섭취, 건강문제의 변화에 따라 영양섭취기준도 변화해야 할 필요성이 오래전부터 제기되어왔다. 그러나 이는 영양섭취기준에 대한 paradigm 의 변화를 뜻하므로 많은 학문적 사고와 토론을 필요로 하였다. 미국에서 영양권장량을 제정해온 국립학술원(National Academy of Sciences)에서는 1993년 Workshop을 개최하여 앞으로 영양권장량

의 개정방향에 대한 개념의 변화를 확립하고 이를 실천하기 위한 영양섭취기준(Dietary Reference Intake; DRI) 설정 작업을 캐나다와 함께 공동으로 시작하였으며 최근 ‘수분과 전해질’에 대한 기준을 발표하기까지 6차에 걸쳐 보고서를 발표하였다. 처음 발표한 계획 중 ‘식품중 다른 성분(Other Components in Foods)’은 아직 시작되지 않았으나 전통적인 영양소에 대한 발표는 이로써 완성되었다. 미국과 캐나다의 이러한 방향전환과 함께 그동안 영양권장량에 대하여 비슷한 제한을 느껴온 다른 나라에서도 이러한 방향으로의 개정작업이 시작되고 있는 것으로 알려져 있다.

한국인영양권장량 제8개정 준비 작업은 이러한 국제적 조류 속에 2002년 7월 시작되었다. 현재까지 준비위원회는 여러 차례의 회의와 5회의 워크숍을 개최하여 영양권장량의 개정방향에 대하여 논의하였으며 2004년 5월 15일 한국영양학회 춘계학술대회에서 제6차 워크숍을 예정하고 있다. 한국인영양권장량 개정작업에 대하여 그동안 논의해온 내용을 요약하면 다음과 같다.

1. 한국인영양권장량은 현재 우리나라 사람들의 식생활과 건강문제를 고려할 때 우리나라 사람들의 식사섭취기준으로 적절한가?
2. 미국/캐나다에서 제정하는 DRI의 내용은 무엇인가?
3. DRI를 한국인의 영양섭취기준 개정에 활용할 수 있는가? 활용하기에 적절한 내용과 부적절한 내용은 무엇인가?
4. 그동안 한국인을 대상으로 수행된 관련 분야의 연구현황은 어떠한가?
5. 앞으로 개정작업을 어떠한 방향과 과정으로 진행할 것인가?

이러한 논의과정을 통해 전체적인 영양소들의 기준에 대한 내용을 검토하기 위한 확대위원회를 구성하였다. 확대위원들은 그동안 관련분야의 연구를 수행한 경험을 가진 연구자들로 관련 영양소들에 대하여 연구 현황과 앞으로 개정할 내용을 검토하고 필요에 따라 각 분과를 구성하며 실제 영양소별 기준설정작업 진행을 주도하게 될 것이다. 확대위원회에는 ‘최대섭취허용기준(UL)’, ‘기준 활용’, ‘특수연령’을 담당하는 소위원회가 포함되어 있어 각 영양소에 대한 기준설정에 해당 분야에 대하여 협력하도록 되어 있다. 각 소위원회에는 준비위원회에 참여했던 위원들이 참여하여 개정방향과 진행내용에 일관성이 있도록 하였으며 개정 작업중 여러 차례의 워크숍과 합동위원회를 개최할 예정이다. 이러한 상호교류는 시간과 노력이 많이 필요하나 현재의 개정방향이 이전에 비하여 새로운 내용과 검토가 많은 것을 고려할 때 꼭 필요한 것으로 생각된다. 이전에 비하여 개정작업이 방대한 점을 이해하시고 참여하는 위원들과 학회 회원들의 많은 협조를 부탁드립니다.

(한국영양학회 홈페이지([www.kns.or.kr](http://www.kns.or.kr))에 관련된 자료를 올리고 있음.)