

한국의 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 영양정책 방안제시*

정상진^{1)§} · 김주현²⁾ · 이정숙²⁾ · 이다희²⁾ · 김숙희²⁾ · 유춘희³⁾

성균관대학교 의학연구소,¹⁾ 한국식품영양재단,²⁾ 상명대학교 외식영양학과³⁾

A Suggestion to Develop a Nutrition Policy on Food and Nutrition Labeling and Education Systems for Fast Food and Carbonated Soft Drinks in Korea*

Chung, Sang-Jin^{1)§} · Kim, Ju Hyeon²⁾ · Lee, Jung Sug²⁾
Lee, Da Hee²⁾ · Kim, Sook Hee²⁾ · Yu, Choon Hie³⁾

Medical Research Institute of Sungkyunkwan University,¹⁾ Seoul 135-710, Korea

Korea Food and Nutrition Foundation,²⁾ Seoul 121-020, Korea

Department of Foodservice Management & Nutrition,³⁾ Sangmyung University, Seoul 110-743, Korea

ABSTRACT

The objective of this study is to develop a nutrition policy on food and nutrition labeling and education systems for fast food and carbonated soft drinks in Korea by identifying the fast food and soft drink use and by examining nutrition policies and labeling in Korea and other countries. Fast food is defined as food dispensed quickly at a restaurant generally offering a limited menu of inexpensive items, which may be mostly not nutritious. It is a growing component of the Korean diet, especially on children and adolescent population. Low nutrient dense beverages such as carbonated drinks are also increasing in the children and adolescent's diet in Korea and concern has been raised that these beverages may replace more nutritious beverage and provide empty calories. According to 2001 Korean national health and nutrition survey, fast food and carbonated soft drinks were most popular among 13 - 19 years old adolescents. Thirty six and 72 percent of adolescents consumed hamburger and carbonated beverage equal to or more than once a week, respectively. In United States, all processed food including soft drinks should disclose full nutrition information by nutrition labeling requirement. Restaurant foods are not required to provide nutrition information currently, but legislation on mandatory nutrition labeling of fast foods with other restaurant foods has been proposed currently in US. The sales of foods of minimal nutritional value, such as soft drinks, in the nation's schools is regulated by the United States Department of Agriculture. Nutrition information about fast food in US has been provided by fast food companies, non-profit organizations, hospitals and government through internet, booklet and brochure, etc, but the information is available from only a few resources in Korea. This study suggests a nutrition policy on fast food and soft drink use which includes establishing mandatory nutrition labeling and developing nutrition education materials and programs by web-site, booklet and government and school programs in Korea. (*Korean J Nutrition* 37(5) : 394~405, 2004)

KEY WORDS : fast food, carbonated beverage, nutrition labeling, nutrition education.

서 론

우리 국민의 비만 이환율이 점점 높아지고 있고 그 중 성장기 학생들의 비만율은 최근 더욱 증가하고 있는 현실에서 그 원인을 분석해 볼 때 패스트푸드와 탄산음료 등을 통

한 지방과 당분의 섭취증가가 원인 중 하나라는 사회적 의견이 대두 되고 있다.

패스트푸드란 제한된 숫자의 메뉴를 가진 레스토랑에서 최소한의 준비과정을 거쳐 빠르게 제공되는 음식들을 말하며 보통 값싸고 영양적으로 불균형한 경우가 많으나 먹고, 배달 또는 포장해 가기에 간편한 음식들을 말한다.¹⁾ 서구에서부터 시작된 이 개념은 주로 햄버거, 피자, 샌드위치, 타코류 등의 음식들을 간편하고 빠르게 제공하는 체인 레스토랑이 생겨나 확립되었고 이들이 다국적 기업 형태로 발달하며 전세계로 확산되었다.

탄산음료란 탄산가스를 함유한 음료수를 일컬으며 대표

접수일 : 2004년 4월 30일

채택일 : 2004년 6월 18일

*This work was conducted by the reseach fund of Korea Food & Drug Administration.

§To whom correspondence should be addressed.

적인 것들로는 콜라, 사이다 등이 있으며 패스트푸드와 잘 어울려 패스트푸드 레스토랑에서 주 음료로 제공되고 있기에 이의 섭취량이 패스트푸드 섭취량과 양의 상관관계에 있다는 보고가 있다.²⁾

패스트푸드에 관한 사회적 논의는 이미 서구에서 시작된 것으로 이들은 빠르고, 편하고 음식이 같은 체인에서는 통일이 되어 있어 음식의 맛, 질 그리고 양에 대한 예측이 가능하다는 면에서 바쁜 현대생활에 각광을 받아오고 있으나 한편으로 이들 음식이 영양적으로는 열량, 지방, 콜레스테롤 그리고 나트륨의 함량이 높아 비만, 고혈압 및 만성 질병에의 위험을 높일 수 있다는 문제가 대두 되고 있다.

Paeratakul 등의 연구에 따르면 패스트푸드를 섭취한 날과 섭취하지 않은 날을 비교해 볼 때 섭취한 날이 에너지, 지방총량 및 지방으로부터 오는 에너지 비율, 포화지방산총량 및 포화지방산으로부터 오는 에너지 비율, 콜레스테롤을 유의하게 많이 섭취하고 섬유소, 비타민 A와 C의 섭취는 유의적으로 적게 한다고 보고 하고 있다.³⁾ 최근의 다른 미국 연구들에서도 미국의 어른과 청소년의 식사형태에서 총 열량 중 지방이 차지하는 비율이 감소하고 있음에도 불구하고 비만이 늘고 있는 이유는 현대인의 활동 감소 외에도 과거보다 높아진 총 에너지와 총 지방 섭취량, 특히 햄버거 또는 튀긴 감자 같이 높은 에너지를 제공하는 지방과 결합된 탄수화물 식품 또는 과량의 당분을 함유한 탄산음료 등을 통한 증가로 인해 문제가 되고 있다고 보고하고 있다.^{4,5)} 우리나라에서도 아동들의 이들 식품에 대한 기호도와 섭취량이 높아지는 것에 대해 문제가 제기되어 오면서 Lee의 연구에 의하면 패스트푸드를 선호하는 아동이 단맛을 더 선호하고 식사가 불규칙적이며 편식이 심하다고 보고하고 있다.⁶⁾ 그러므로 그 식품들이 건강에 미치는 영향과 사회가 나아갈 방향 제시의 필요성이 더욱 논란이 되고 있다.

그러므로 본 연구는 우리나라의 패스트푸드와 탄산음료의 섭취 현황을 알아보고 그에 대해 어떤 접근을 시도하는지 등의 관리현황을 파악하고 패스트푸드와 탄산음료의 세계적 기업화를 주도하는 미국을 중심으로 다른 나라의 관리 현황과 비교하여 우리나라에서의 이들 식품에 대한 올바른 관리방안을 제시하고자 한다.

조사방법

우리나라의 패스트푸드 및 탄산음료의 섭취현황은 24시간 회상법 및 식품빈도법을 이용하여 섭취상황을 조사한 1998년 2001년의 국민 건강영양조사 결과보고서^{7,8)}와 패스트푸드회사의 판매현황,^{9,10)} 등을 통해 조사되었고 미국의 섭취

현황은 미국 National Library of Medicine이 제공하는 PubMed database를 이용하여 조사되었다. 패스트푸드, 탄산음료, 영양표시제도, 그리고 관련된 법령에 관해서는 Pubmed database 검색과 최신 정보들을 포함시키기 위한 인터넷 검색 (<http://www.google.co.kr>)을 실시해 관련 내용을 보고 하였다.

결과 및 고찰

1. 우리나라 패스트푸드 및 탄산음료의 판매현황 및 섭취현황

우리나라의 패스트푸드 업계는 시스템적인 운영의 효율성과 서구식 식생활에 대한 기호증가로 급성장을 이루다가 2000년이 지나면서 Table 1의 대표적인 회사들의 매출액과 성장률 자료에서 보듯이 성장률이 둔해지고 있는데 이는 최근의 건강지향적인 사회분위기 등이 반영된 것으로 사료된다. 그러나 여전히 전체 매출액은 높아 우리 외식 산업의 큰 부분을 차지하고 있음을 알 수 있다.^{9,10)}

Table 2에는 1998년과 2001년 국민영양조사의 햄버거 및 샌드위치 빵, 피자, 탄산음료의 1일 평균섭취량을 연령별로 나타내었다.^{7,8)} 1998년과 2001년의 각 식품들을 비교하면 거의 모든 연령대에서 섭취량이 증가했음을 알 수 있었다. 보고서의 곡류군 섭취보고에 따르면 햄버거와 샌드위치 빵, 피자를 13~19세에서 가장 많이 섭취함을 알 수 있었다. 2001년 조사에서 13~19세가 하루 평균 14 g을 섭취한다는 결과가 나왔는데 이는 중간크기의 햄버거 빵이 약 60 g인 것을 고려할 때 평균적인 청소년들이 약 4~5일에 한번정도 섭취한다고 여겨진다. 그러나 이는 모든 청소년들이 패스트푸드를 섭취한다고 가정 할 때 해당되는 양이므로 실제 섭취한 청소년들만 대상으로 평균 섭취량을 조사한다면 이 보다 많아질 것으로 사료된다. 실제 Table 3에서 2001년 국민영양조사의 햄버거의 섭취 빈도를 연령별로 주당 일회 이상, 한달에 1~3회 사이, 일년에 7회 이하로 나누어 볼 때 13~19세의 경우 주당 일회이상 섭취하는

Table 1. Fast food and carbonated beverage market in Korea unit: 100 million won, %

Brand/food	2000		2001		2002	
	Total sale	Growth rate (%)	Total sale	Growth rate (%)	Total sale	Growth rate (%)
Lotteria	4640	16.4	5400	16.4	5400	0
BBQ	2290	17.9	2700	17.9	3100	14.8
Mcdonald	2640	8.3	2860	8.3	2800	-2.1
KFC	1860	20	2230	20	2500	12
Coke	6000	5.0	6300	5.0	6100	-3.2
Cider	2700	7.4	2900	7.4	3100	6.9

Table 2. The average amount of fast food and carbonated beverage by age in Korean national health and nutrition survey in 1998 and 2001 (g)

Food	Age (year)	Year	Age (year)							Mean	
			1-2	3-6	7-12	13-19	20-29	30-49	50-64		>65
Hamburger/sandwich bread	1998		0.6	2.1	2.7	8.2	5.1	0.7	0.1	0.0	2.3
	2001		0.5	3.3	6.0	14.1	7.9	2.2	0.2	0.1	4.1
Pizza	1998		0.3	1.0	2.2	1.6	1.2	0.5	0.2	0.0	0.8
	2001		1.7	0.5	2.9	4.2	3.3	1.3	0.6	0.0	1.7
French fries	1998		-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2001		0.6	0.6	0.4	0.7	0.7	0.1	0.0	0.0	0.3
Total chicken	1998		2.3	8.2	11.0	10.6	9.6	9.9	7.3	4.9	9.0
	2001		3.7	8.9	18.9	23.8	19.6	12.3	7.8	3.9	13.2
Carbonated beverage	1998		10.6	23.6	26.3	50.1	35.1	14.3	8.9	4.1	21.6
	2001		12.5	28.2	32.9	76.2	45.4	21.1	7.2	2.0	27.4

From report on 1998, 2001 National Health and Nutrition Survey

Table 3. Distribution on frequency of fast food consumption by age (%)

Age (year)	Hamburger			Pizza			Carbonated beverage		
	≥ 1/wk	1-3/mh	0-7/yr	≥ 1/wk	1-3/mh	0-7/yr	≥ 1/wk	1-3/mh	0-7/yr
12-19	36.2	46.1	17.7	17.8	56.4	25.8	72.0	16.5	11.5
20-29	22.9	50.0	27.1	11.1	53.3	35.6	65.7	19.2	15.1
30-49	6.5	25.1	68.4	4.4	29.9	65.7	38.1	23.7	38.1
50-64	1.2	8.1	90.7	1.1	8.0	90.9	21.0	20.7	58.3
>65	0.8	4.1	95.1	0.6	5.0	94.4	10.4	20.2	69.4

From report on 2001 National Health and Nutrition Survey

Table 4. Trends in energy intake by fast food in 2001 Korea and 1994-1996 United States

unit: energy % contributed by each fast food (rank)

Food	Country	Sex	Korea				United states	
			Age (year)				Age (year)	
			3-6	7-12	13-19	20-29	12-18	19-29
Hamburger/sandwich (Korea) Hamburger only (US)	M	0.8 (22)	0.7 (24)	1.3 (13)	0.6 (22)	2.5	2.8	
	F	<0.6*	1.0 (19)	1.9 (8)	1.2 (16)			
Pizza	M	<0.6*	<0.7*	<0.7*	<0.6*	4.2	3.4	
	F	<0.6*	0.6 (26)	0.6 (28)	<0.6*			
French fries	M	-	-	-	-	3.0	2.8	
	F	-	-	-	-			
Coke (Korea) / Carbonated beverage (US)	M	<0.6*	<0.6*	1.2 (14)	0.6 (23)	8.0	7.9	
	F	<0.6*	<0.6*	1.2 (17)	0.7 (27)			

M: male, F: female

*: rank exceeding higher than 30th

-: no information in Report on 2001 National Health and Nutrition Survey

경우가 36.2%였고 1년에 7회 이하 섭취하는 경우는 17.7% 였다. 연령이 증가할수록 주당 1회 이상 또는 한달에 1~3 회 섭취가 줄고 일년에 0~7회 섭취 비율이 증가하고 있어 양 뿐만 아니라 빈도에 의해서도 청소년들이 햄버거 섭취의 주 고객층임을 알 수 있었다. 20~29세 연령층의 경우 햄버 거, 피자 모두 한달에 1~3회가 가장 많이 차지하고 있었 는데 이는 대학생들을 대상으로 한 다른 연구와 비슷한 결

과였다.^{11,12)} 피자의 경우는 햄버거 보다 양으로나 빈도로나 모든 연령에서 적게 섭취하고 있었고 7~19세의 여자를 제 외하고는 모두 열량을 제공하는 식품 순위 30이상에 존재 하고 있었다 (Table 4).

우리나라의 주요 패스트푸드로서 후라이드치킨의 시장은 Table 1에서 보듯 다른 패스트푸드의 사업과는 달리 2002 년의 BBQ와 KFC의 2001년 대비 매출성장비율이 각각

14.8%와 12%로 계속 성장세를 보이고 있어 섭취량이 큰 비중을 차지하리라 여겨져 살펴보니 국민영양조사 보고서에서는 튀김형태의 닭고기 섭취를 따로 구분하여 보고하고 있지 않고 그냥 전체 닭고기 섭취량을 보고하고 있었다. Table 2에서 1998년 1일 평균 7~12세 11.0 g, 13~19세 10.6 g, 20~29세 9.6 g 그리고 2001년에는 7~12세 18.9 g, 13~19세 23.8 g, 20~29세 19.6 g로 최근 조사에서 더욱 섭취량이 증가하고 있었다. 연령대의 특성을 감안할 때 어린이와 청소년들은 닭고기를 튀김형태로 섭취하고 있는 경우가 많으리라 사료되므로 이에 대한 조사가 필요하다고 사료된다.

Table 4에서 보는 바와 같이 전체 열량에서 각 식품이 제공하는 열량의 비율을 볼 때 안의 내용물을 포함한 전체 햄버거와 샌드위치가 우리나라의 경우 13~19세 청소년들이 섭취하는 열량의 남녀 각각 1.3%와 1.9%를 공급하고 있었고 이는 열량을 많이 제공하는 식품을 순위로 하여 13번째와 8번째를 차지하고 있었다. 미국의 경우 1994~1996년 조사에 따르면 샌드위치를 포함하지 않은 햄버거만으로 열량의 2.5%를 제공하고 있어 우리보다 대략 2배 넘는 열량 비율을 제공 받고 있으리라 예상된다.¹³⁾ 우리나라의 13~19세 청소년은 7~12세의 아동이나 20~29세의 청년층에 비해 햄버거와 샌드위치에서의 열량섭취비율이 두배 정도 높았다.

Table 2의 탄산음료 섭취량 또한 1998, 2001년 조사 모두 13~19세가 가장 많이 섭취하는 연령대임을 알 수 있고 20~29세층이 그 다음으로 많이 섭취하고 있었다. 13~19세가 2001년 조사에서 섭취한 양은 하루 평균 76 g으로 이는 4~5일에 한번정도 소용량 1개 또는 1캔 정도의 양을 섭취한다고 말할 수 있다. 미국의 경우 1977/78년 조사에 의하면 14~17세 남자의 경우 하루 평균 210 g 이었는데 1994/1998년에는 660 g으로 증가 하였고 여자의 경우는 같은 연령대가 210 g에서 420 g으로 증가하였다.¹⁴⁾ 이는 1994/1996년 우리나라 섭취량의 약 5~8배 정도가 된다고 보여 진다. 그러나 이들 탄산음료 섭취량은 음료를 먹지 않은 대상자도 포함한 전체 대상자의 평균이므로 실제 음료를 섭취한 아동들을 대상으로 평균을 보면 1994/1998년 미국 14~17세 남자의 경우에는 900 g, 여자는 690 g으로 더 많은 양을 마시고 있었다. 그러므로 우리나라 국민 건강영양조사에서도 탄산음료를 마시는 대상자만의 평균을 구한다면 그 양이 더 증가되리라 사료된다. Table 3의 빈도를 볼때 모든 연령대에서 패스트푸드보다 훨씬 높은 섭취빈도를 보이고 있어 우리 국민의 탄산음료 섭취가 매우 일반화되어 있는 것을 파악할 수 있다. 특히 청소년의 경우 대상자의 72% 이상이 주 1회 이상 탄산음료를 즐기는 것으로 나타나 이들의 탄산음료 섭취가 건강에 중요한 영향

을 주고 있다는 점을 미뤄 생각할 수 있다.

Table 4의 탄산음료에 의한 에너지 섭취비율을 보면 우리나라는 콜라 만에 의해 1.2%, 미국은 모든 탄산음료에 의해 8%를 제공받고 있었다. 이러한 결과를 볼 때 우리나라는 패스트푸드와 탄산음료의 섭취가 식생활에 깊이 관련되어 있는 미국에 비하면 낮은 섭취량을 보이고 있으나 1998년에 비해 2001년의 섭취량이 증가추세를 보이고 있었으며 이는 전체 평균치라 도시지역 아동의 경우 섭취량이 더 많을 것이라고 사료된다. 그러므로 그에 대한 문제 제기와 해결방안이 제시되어야 하는 시점이라고 사료된다.

2. 패스트푸드 및 탄산음료의 관리현황

각국의 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 관리는 크게 식품 법규 및 규정을 통한 접근과 영양 정보 전달 및 영양교육을 통한 접근이 있다.

1) 식품의 법규 및 규정을 통한 관리

일반적으로 식품 법규를 통한 관리는 식품 및 영양 표시 제도와 그 밖의 경고문 및 다른 법령 등이 있다. 일반적으로 식품 법규를 통한 관리는 표시 제도가 가장 큰 영향을 미칠 수 있는데 표시되는 여러 가지 식품성분표시, 유효기간, 영양표시 등이 소비자에게 정보로 제공되고 있다. 그 중 특히 가공된 식품에 대한 영양표시제도가 영양불균형에 의한 비만 및 만성질환의 위험을 줄이기 위한 식품 선택을 위해 중요한 제도로 부각되고 있다. 세계 여러 각국에서는 이미 포장된 가공식품의 영양표시제도가 정착된 상태이므로 탄산음료의 경우 이 기준의 범위에서 영양표시가 행해지고 있다. 그러나 우리나라의 경우 가공식품에 대한 영양표시 제도가 아직 시작단계에 있으므로 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 영양표시제도는 전체적인 영양표시제도 실시와 맥락을 같이하여야 하기에 우선 세계 여러나라의 일반적인 표시제도에 관해 살펴보아야 한다.

(1) 영양표시제도

① 미국의 경우

미국은 1990년 영양표시 및 교육법을 통과시켜 포장된 가공식품에게는 소비자의 건강과 알 권리를 위해 의무적으로 영양표시를 하도록 되어¹⁵⁾ 거의 모든 가공 식품에 대해 영양표시를 하도록 하고 있다. 영양 표시에 요구되는 영양소는 열량, 지방으로부터의 열량, 지방, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨, 탄수화물, 섬유소, 설탕, 단백질, 비타민 A, D, 칼슘, 철분 등으로 이 영양소들은 현재 미국의 건강이슈와 권장사항을 반영한 것이다. 최근 미국의 The Food and Drug Administration (FDA)는 표시 영양소에 Trans fatty acid

를 첨가하는 법률을 제정하여 시행하고자 하고 있다.¹⁶⁾ 영양 표시 단위는 그램, 즉 무게 뿐 아니라 serving size, 즉 어른이 한 자리에서 섭취하는 양을 중심으로 합리적으로 책정된 양, 두 가지로 표시하여 소비자들이 그 양을 쉽게 알 수 있도록 하고 영양소의 양뿐 아니라 권장량 대비량도 포함시키게 되어 있어 소비자들이 자신에게 필요한 영양소양을 고려하여 전체적인 하루식사를 계획하기에 많은 도움을 주고 있다.

② Codex규정을 따르는 나라들의 경우

포장 식품의 영양표시제도를 의무화 하고 있는 미국과 이스라엘 그리고 2003년 영양표시를 의무화한 캐나다를 제외한 다른 유럽연합, 우리나라 등은 유엔 산하 국제식품규격위원회인 Codex의 규정을 참고로 하여 건강 및 영양 강조를 한 식품에 대해서는 영양표시를 의무화 하고 다른 식품들에 대해서는 자율화한다고 규정하고 있다. 영양 강조가 되었을 때 영양표시는 열량, 단백질, 탄수화물 (섬유소 제외), 지방, 영양 강조를 한 영양소, 각 국가가 관심있는 영양소를 표시하도록 한다. 그리하여 유럽연합의 경우 영양표시제도는 특별히 건강 및 영양강조를 한 경우를 제외하고는 영양표시제도는 의무가 아닌 권장사항으로 지정하고 있다. 영양표시는 두가지 형태가 있는데 열량, 단백질, 탄수화물, 지방을 표시하거나 열량, 단백질, 탄수화물, 설탕, 지방, 포화지방, 섬유소, 나트륨을 표시하는 좀 더 자세한 형태 중에 하나를 선택하는데 영양 강조 대상에 따라 선택이 달라진다. 영양소 함유량은 100 g 또는 100 ml의 단위로 표시되어야 하며 serving으로의 표시가 포함될 수도 있다. 표시도안은 표의 형태를 채택하고 있다.¹⁷⁾

현재 우리나라의 경우 Codex의 규정을 그대로 따라 영양표시 제도를 실시하고 있으므로 건강 및 영양 강조를 한 경우에만 영양표시 제도를 의무화하고 나머지는 각 회사의 자율에 맡기고 있는 실정이다. 의무표시 영양소는 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨으로 규정되어 있고 특별히 강조하는 영양소의 함량을 표시하도록 되어 있다. 영양표시의 단위는 아직 serving size의 도입이 되지 않아 주로 100 g 또는 1개 포장단위로 표시되고 있는 현실이다.

③ 패스트푸드와 탄산음료에 관한 영양표시제도

영양표시가 의무화 되어 있는 일반 가공 식품과는 달리 패스트푸드는 레스토랑 음식으로 구분이 되어 미국에서도 자발적으로 영양정보를 제공하는 곳을 제외하고는 소비자가 쉽게 정보를 얻을 수 있도록 되어 있지는 않다. 대부분의 기업화된 패스트푸드 레스토랑은 의무적이지는 않지만 사회적 여론에 의해 자사가 판매하는 모든 음식 및 식품에 대해 영양정보 소책자를 발급해 소비자가 원할 때 제공하고 있으며 인터넷으로도 영양 성분표를 제공하고 있으나 일

반인들이 이해하기 어렵고 복잡한 형식으로 제공되고 있다는 의견이 많고 정보를 요구하지 않았을 때는 알 수 있는 기회를 놓치게 되어 있는 현실이다. 최근 미국의 경우 일반음식점에서 팔리는 여러 음식에 대한 영양표시 제도를 시행하고자 하는 움직임이 일고 있어 그에 대한 향방이 주목되고 있는 현실이다.

우리나라의 경우 일반 가공식품에 조차 영양표시 제도가 의무화 되어있지 않으므로 더욱이 패스트푸드 레스토랑 음식은 영양표시 제도의 의무에서 언급이 되고 있지 않는 실정이나 우리나라 패스트푸드업체 역시 사회적인 여론으로 인하여 홈페이지나 매장내에 자사제품의 영양성분을 설명하고 있는 경우가 있다.

탄산음료는 미국의 경우 영양표시가 의무화되어 있는 가공 식품의 하나로써 표준화된 표시제도를 따르므로 소비자들은 그를 통해 영양과 성분에 관한 정보를 얻을 수 있다.¹⁷⁾ 탄산음료 캔에 표시되는 영양정보는 열량, 지방, 나트륨, 탄수화물, 당 (sugar), 단백질의 양 및 권장량 대비량이고 그 외에도 성분 표시를 통해 카페인 등의 포함여부를 표시하고 있어 영양소 외의 다른 성분에 대한 정보도 얻을 수 있다. 패스트푸드점에서 판매되는 탄산음료는 다른 패스트푸드처럼 소책자나 인터넷을 통해 정보를 얻을 수 있고 캔으로 포장되는 음료의 영양표시로부터 소비자의 유추도 가능하다. 반면에 우리나라의 탄산음료에는 제조년월일과 원료성분 (ingredient) 정도만 표시되어 있을 뿐 영양에 관한 정보는 하나도 얻을 수 없어 소비자의 알 권리가 전혀 이루어지지 않고 일반음료와 큰 차별없이 무분별하게 소비되고 있는 실정이다. 표준화된 표시제도의 의무화가 시급한 형편이다.

영양표시제도를 통한 패스트푸드 및 탄산음료의 관리를 제대로 하려면 우선 모든 식품의 영양표시가 선행되어야 할 것이다. 미국의 경우 모든 가공식품의 영양표시가 의무화되고 있으며 심지어 가장 자주 소비되는 생과일, 생야채, 및 생선에도 점차적으로 영양표시를 도입하고 있다. 또한 많은 미국인들이 식당에서의 영양정보를 요구하고 있는 여론에 힘입어 2003년 상정된 연방법령은 20개 이상 체인점을 가지고 있는 패스트푸드와 다른 관련 식당들이 제공하는 각 음식을 통해 소비자가 얼마의 열량, 지방과 나트륨을 섭취하는가를 표시하도록 제안하고 있어 이 법령이 통과된다면 외식업계에 큰 영향을 미칠 것으로 보인다.¹⁸⁾ 이번 법령 상정에 대한 미국 각계의 관심은 매우 크며 이에 대한 식당업계의 반발 역시 매우 큰 것으로 나타나고 있다. 그러나 소비자의 알 권리를 위한 미국인의 이러한 움직임을 볼 때 패스트푸드에 대한 영양표시는 아마도 조만간 실현되리라 생각된다.

미국외의 다른 나라의 경우 앞에서 서술한 바와 같이 좀

더 자율적인 영양표시제도를 따르고 있으므로 표시제도를 통한 패스트푸드 및 탄산음료의 영양정보 관리의 더욱 미약한 상태이다.

(2) 그 밖의 다른 규제 및 법령

영양표시제도 외에도 다른 법적 규제들이 성장기 아동들을 보호하기 위해 실시되고 있는 경우가 있다. 미국의 경우 학교 아침 및 점심급식 시 탄산음료를 포함한 영양적 가치가 적은 음식을 팔지 못하도록 농무성에 의한 학교급식에 관련된 규정에 의해 시행되고 있다. 특히 미국의 캘리포니아 북부 몇 지역에서는 학교자체의 재정 마련보다 학생들의 건강이 우선되어야 한다고 결론을 내려 학교내 탄산음료판매를 금지하고 있다. 또한 일부 주에서는 농장 직거래 시스템을 통해 아동들에게 농장견학과 수확된 농작물의 이용에 대한 이해를 도모시키고 이를 통해 들어오는 식품을 샐러드바 등에 이용하여 학생들의 패스트푸드 및 탄산음료의 섭취량을 직접적으로 제한하게 되는 방안으로 제시하기도 하였다. 병원내의 패스트푸드 등의 판매를 금지하고 건강에 도움이 되는 식품판매를 증가시켜야 한다는 여론도 증가하고 있는 실정이다.¹⁹⁾

한편 인도의 경우 탄산음료 캔에 “어린이를 위한 것이 아니라” 경고문을 삽입하는 규정이 시행되고 있다. 인도 정부는 all sweetened soft drinks에 법률에 의거한 경고 표시를 하도록 하였는데 이는 탄산음료가 인공감미료와 영양 가치가 적은 이유로 결정되었다고 한다.²⁰⁾ 그러나 경고문이나 규제의 사용이 오히려 저항을 유도할 수 있다는 연구²¹⁾도 있어 특히 경고 문구의 실시를 우리나라에 그대로 도입하는 것은 지나친 면이 있다고 사료되며 탄산음료의 영양표시 자체도 실시되지 않고 있는 우리 현실을 감안할 경우 영양표시제도가 하루빨리 정착되어 이에 대한 영양정보를 소비자가 빨리 이해할 수 있도록 하여야 할 것이다.

2) 영양정보 전달 및 교육을 통한 관리

(1) 패스트푸드 회사에 의한 영양 정보전달

미국에는 패스트푸드 및 탄산음료의 다국적 기업의 본부가 있고 패스트푸드가 일상화 되어 있어 높은 비만을 및 만성질환을 보이고 있다. 그러므로 미국은 책이나 인터넷, 그리고 영양교육 프로그램 등을 통해 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 영양정보를 소비자에게 전달하고자 하는 많은 노력을 기울이고 있다.

특히 미국의 각 패스트푸드 기업이 발행한 팜플렛과 각각의 홈페이지를 통하여 자세한 영양정보를 일차적으로 찾을 수 있는데 우선 팜플렛의 경우 메뉴 식품의 구성재료와 모

든 메뉴에 관한 영양정보를 제공하고 있는데 영양정보는 중량, 열량, 지방, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨, 탄수화물, 섬유소, 당분, 단백질의 총량과 권장량 대비 비율을 제공하고 비타민 A, 비타민 C, 칼슘, 철분에 대해서는 권장량 대비 비율을 제공하고 있다. Table 5에서는 미국과 한국의 패스트푸드 기업의 홈페이지 내용을 비교하였는데 미국의 맥도날드, 버거킹, KFC, 피자헛 등의 인터넷 홈페이지에 접속을 하면 대부분이 첫 페이지에서 영양정보를 얻을 수 있는 사이트로 이동할 수 있도록 구성되어 있다. 이들 홈페이지에는 영양정보, 구성재료 및 성분정보, 각 메뉴의 식품 교환량, 알레르기 식품에 관한 정보, 저 지방 메뉴, 채식 선택 등의 정보를 포함하고 있고 영양정보에서는 제공하는 각 음식과 음료에 대해 중량 및 미국의 가공식품 영양표시에 포함되는 영양소의 총량과 권장량 대비량의 정보를 제공하고 있다. 또한 대부분 모든 메뉴에 관하여 영양정보-중량, 열량, 지방, 포화지방, 콜레스테롤, 나트륨, 탄수화물, 섬유소, 당분, 단백질의 총량과 권장량 대비 비율 정보 제공하고 비타민 A, 비타민 C, 칼슘, 철분 권장량 대비 비율 정보를 제공하고 있었고 지방에 대해서는 에너지 섭취에서 지방이 차지하는 비율과 포화 지방산이 차지하는 비율에 대해서도 표기를 해 주고 있으며 나트륨에 대해서는 제한량인 2400 mg을 기준으로 그에 관한 비율을 제공하고 있다. 그 외에도 건강에 관한 지식이나 어떻게 패스트푸드를 이용해 균형잡힌 식사를 할 것인가에 관한 내용도 홈페이지에 포함하고 있다.

최근 미국의 버거킹사의 경우 홈페이지 영양성분표시를 보면 trans 지방산의 함량이 나타나 있어 최근 미국의 영양표시법 개정에 발 빠르게 맞춰나가고 있음을 알 수 있었다. 이처럼 미국의 패스트푸드사의 영양정보제공은 단순히 의무사항 이상으로 적극적으로 영양정보를 홍보하고 있었고 이러한 점은 미국사회에서 사회적 제재에 대응하는 패스트푸드사의 노력이 얼마나 힘든가를 잘 보여주는 것이라 사료된다.

한국소비자보호원의 2003년 조사에 의해 우리나라에서 활동하는 패스트푸드 7개 업체를 대상으로 영양정보제공현황을 조사한 결과를 보면 7개 패스트푸드 업체 중 6개 업체는 인터넷 홈페이지를 통해 영양정보를 제공하고 있으며, 2개 업체는 홈페이지를 통한 공개와 함께 매장 카운터에 팜플렛이나 포스터를 비치하고 있었다고 보고하고 있으나 팜플렛의 경우 실제 잘 배치되어 있지 않은 경우가 많았다.²²⁾

Table 5에서 인터넷을 통한 한국 패스트푸드 회사의 영양정보 제공현황을 보면 맥도날드 홈페이지를 제외하고는 미국 본사의 경우와 달리 인터넷 첫 화면에서 찾기가 어려웠으며 사이트 맵 등을 참고하지 않으면 홈페이지를 통한 영양정보를 일반인이 찾기 불편하게 구성되어 있었다. 한국

Table 5. Comparison in food and nutrition information provided by fast food company in US and Korea

	Korea	US
Mcdonald	http://www.mcdonalds.co.kr - Nutrition calculator at first page - Nutrition information about menu items (26 items)-weight, calories, fat, cholesterol, carbohydrate, protein, vit C, calcium (no saturated fatty acid, sodium) - Calorie comparison with other restaurant foods - Recently revised	www.mcdonalds.com - Nutrition information at first page - Nutrition analysis-all menu items-weight, calories, fat, saturated fat, cholesterol, sodium, carbohydrate, fiber, sugar, protein- total amount (g) & % daily value Vit A, vit C, calcium, iron-% daily value - Ingredients, Food exchanges, food allergen and sensitivity, Gluten free items
Burgerking	http://www.burgerking.co.kr / - No nutrition information at first page - Nutrition information and food ingredients about all menu items (57 items) Weight, calories, fat, cholesterol, carbohydrate, protein-total amount, Vit C, calcium-% recommended allowance (no saturated fatty acid, sodium)	http://www.burgerking.com - Nutrition info at first page - Nutrition analysis-all menu items-weight, calories, fat, % of energy from fat, saturated fat, cholesterol, sodium, carbohydrate, fiber, sugar, protein amount (g) - Ingredients, food allergen
Pizza hut	http://www.pizzahut.co.kr - No information about food & nutrition	http://www.pizzahut.com - Nutrition at first page - Nutrition analysis-all menu items with combination of topping Weight, calories, fat, saturated fat, cholesterol, sodium, carbohydrate, fiber, sugar, protein- total amount (g) & % daily value Vit A, vit C, calcium, iron-% daily value
KFC	http://kfckorea.co.kr - Not easy to find nutrition information - Weight, calorie, fat, carbohydrate, protein on most menu items	http://www.kfc.com - Nutrition at first page - Nutrition analysis-all menu items-weight, calories, fat, saturated fat, cholesterol, sodium, carbohydrate, fiber, sugar, protein- total amount (g) & % daily value Vit A, vit C, calcium, iron-% daily value - Food exchanges , low fat menu, vegetarian choice
Lotteria	www.lotteria.co.kr - Provide nutrition information about weight, calorie, protein, carbohydrate, fat, cholesterol, calcium, vitamins for most menu items	
BBQ	http://www.BBQ.co.kr - Provide nutrition information about weight, calorie, protein, carbohydrate, fat for typical menu items	

맥도날드의 경우도 2004년 초에만 해도 다른 홈페이지와 비슷한 상황이었으나 아주 최근 영양정보를 강화하여 영양 정보를 사이트의 첫페이지에서 접근할 수 있도록 배치하였고 다른 식당 음식과의 열량비교 및 선택한 메뉴의 영양분석을 제공하고 있다. 메뉴의 구성재료는 한국 버거킹에서만 제공하고 다른 패스트푸드 체인에서는 제공하고 있지 않았는데 최근 들어 우리나라 아동들도 식품에 관련된 알레르기 증가하고 있어 이러한 구성 식품에 관한 정보가 매우 필요한 상황이다.

전체적으로 우리나라 대부분의 패스트푸드 체인들은 영양 정보를 일부 음식에 대해서만 제공하고 있는 경우가 많았으며 권장량 대비량은 포함하지 않고 영양소 총량만 제공 하고

있는 경우가 많아 정보를 제대로 얻기가 힘들었다. 특히 이는 전문가가 아닌 일반 소비자가 볼 때는 의미를 알 수 없는 숫자에 불과할 가능성이 많아 권장량 대비량에 대한 표기는 영양표시제도의 중요한 사안 중의 하나라고 사료된다. 비타민의 경우 비타민의 종류를 표시하지 않은 사이트도 있어 영양 정보 제공에 큰 성의를 보이지 않고 있다는 느낌을 받게 하였다. 또한 패스트푸드 섭취와 가장 관련이 있는 포화지방산이나 나트륨에 관한 정보는 제시하지 않고 있었다.

이처럼 우리나라의 패스트푸드사의 소비자를 위한 영양 정보 제공은 매우 소극적으로 이루어져 있었으며 패스트푸드 본사의 영양정보제공현황과 비교할 때 아주 단순한 수준에 머물러 있음을 알 수 있다. 우리 사회에서 최근 건강

에 대한 관심의 증가는 폭발적으로 일어나고 있으나 건강을 위한 영양성분의 표시는 선진국에 대해 매우 뒤떨어져 있다. 인터넷 강국이라 불리는 우리나라의 현 실정하에 본사의 홈페이지에 비해 매우 적은 영양 정보만을 제공하는 패스트푸드사의 영양정보제공에 대한 좀 더 적극적인 정책 마련이 필요하다고 사료된다.

(2) 회사 및 비영리 단체에 의한 영양정보제공

① 미국의 회사 및 비영리 단체, 정부 및 학교, 병원에 의해 제공되는 인터넷 사이트

미국의 경우 패스트푸드 기업이 아닌 다른 회사 및 비영리 단체들이 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 영양정보를 적극적으로 제공하고 있다.

Table 6에 미국과 한국의 회사 및 비영리단체가 제공하는 인터넷 사이트들에 대한 간략한 설명과 주소를 수록하였다. 특히 미국의 회사들이 운영하는 사이트는 대부분의 패스트푸드 레스토랑 체인, 아이스크림, 커피 체인 등에서 제공하는 거의 모든 음식의 영양 정보를 검색할 수 있어 열량 및 다른 영양소의 순서대로 여러 레스토랑의 음식을 한 곳에서 비교할 수 있는 기능을 가지고 각 음식이 포함하는 기본 영양소 즉 열량, 지방, 탄수화물, 단백질, 섬유소, 당분, 콜레스테롤과 나트륨의 양을 제공한다. Calorieking.com 사이트의 경우 패스트푸드와 레스토랑의 음식을 포함한 13000개의 미국음식들에 관한 영양정보를 제공하는데 기본 영양소 외에 여러 지방산 그리고 칼슘 등의 무기질에 관한 정보도 제공한다. DietRiot.com의 경우는 패스트푸드 체인의 음

Table 6. Internet sites providing food and nutrition information about fast food and carbonated beverage in US and Korea

	Korea	US
		Provide nutrient information of foods at fast food restaurants- energy, fat, carbohydrate, fiber, sugar, cholesterol, sodium, etc.
Company	Amazon.net-nutrient information of only hamburger http://amazon.net/diteb/dih.htm	Fast food nutrition fact explorer http://www.fatcalories.com
	Biotech Co. Ltd http://www.biochitosan.com/menu_06_2_04.html	Fast food finder http://www olen.com/food/ff_books
	CJ Food System http://www.cjfood.com/life/life_04_a_10.asp	Fast food & calories http://chowbaby.com/10_2000/fastfood/fast_food_nutrition.asp
	Total obesity care system -only calorie of fast food http://www.bizmedic.co.kr/nutrition/nutrition_bbb_01.html	Health check system http://www.healthchecksystems.com/ffood.htm#Dominoes
		Foundhealth.com http://www.foundhealth.com/food/
		Calorieking.com http://www.calorieking.com/foods/
		DietRiot.com http://www.dietriot.com/fff/rest.html
		Fast food facts http://www.kenkuhl.com/fastfood/
		Health magazine http://healthguide.kihasa.re.kr/kor/healthinfo/2001/10/contents/theme.html
Government/ organization/ school/hospital	Korea consumer protection board-fast food reports http://safe.cpb.or.kr/data.html	Wake Forest University Baptist Medical Center http://www.bgsm.edu/nutrition/FFMainF.htm
	National rural living science institute-food composition http://www.rlsi.go.kr/2002_work/main/index.asp	Information by government http://www.nutrition.gov/home/index.php
	Korean dietetic Association http://www.dietitian.or.kr/dietetic/dietetic6_5.html	http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/usda.gov/cnpp/
	Health center & hospital http://health.kmc21.net/counsel/work3-4.asp	http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/
	http://www.ccmc.or.kr/medicalinfo/nutrition.php?act=readNO&no=57	http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/power_of_choice.html
	Middle and high school http://211.184.234.1/~mihoins/1grade/b1caloriec3and7.htm - only calorie	Nutrition related internet sites http://www.navigator.tufts.edu/
	http://www.geumo.hs.kr/main/main_06_view.html?no=4&page=1	American Heart Association http://www.americanheart.org
	University http://eatsmart.dweb.co.kr/nutri03_02/index03.html	Ohio state university extension fact sheet http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/5555.html

식들에 관한 기본 영양정보를 제공하고 각 패스트푸드 회사의 홈페이지를 연결해 놓았다.

미국의 정부기관 및 학교, 병원 등의 인터넷 사이트 등에서는 패스트푸드나 탄산음료 등의 섭취가 일상 식생활과 조화를 이룸으로써 영양 섭취에 불균형이 없도록 하는 방법 등을 제시하고 있는데 연방정부가 영양정보를 제시하는 통로를 통일하고자 제공하는 nutrition.gov 사이트에서는 앞에서 제시한 패스트푸드 영양정보를 검색할 수 있는 회사들의 사이트와 연결이 되어 관심을 가지는 소비자들이 정보를 쉽게 얻을 수 있도록 하였다. 미국 농림부의 인터넷 사이트 food and nutrition information center에서는 패스트푸드를 포함한 일반식품들의 모든 영양성분을 검색할 수 있다. 농림부가 운영하는 영양정책 및 증진 usda.gov/cnpp/ 사이트와 식품과 영양 정보 센터인 usda.gov/fnic/ 사이트 등에서도 관련된 정보들이 제공된다. Tufts 대학교의 시스템으로 영양 인터넷 사이트의 평가를 하는 <http://www.navigator.tufts.edu/>가 있다.

② 미국의 영양정보 제공을 위한 교육

미국 농무성의 아동들의 건강증진을 위한 Team Nutrition 프로그램에서는 Power of choice 등의 영양 교육 프로그램을 통해 전체 식생활 안에서 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 바람직한 섭취행동을 유도하기 위한 노력을 기울이고 있다. 미국의 The power of choice는 식약청과 농무성이 방과 후 아동들에게 교육하기 위해 개발한 상호적인 프로그램으로써 게임, 조리법, 부모에게 보내는 편지, 영양정보 등을 포함하고 있고 탄산음료나 패스트푸드를 섭취 시 균형 잡힌 식사를 하기 위한 여러 정보들을 가진다. 비디오, 노래 포스터 등이 교육 자료로 개발되었다.²³⁾

③ 소책자를 통한 패스트푸드 및 탄산음료의 영양정보

미국에는 소비자가 쉽게 이해하도록 편집된 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 영양정보가 수록되어 있는 소책자들이 서점에서 판매되고 있다. 영양정보로서는 총지방함량, 포화지방산함량, 콜레스테롤, 섬유소, 나트륨 등의 양을 제시하고 있다. 또한 유명 제약회사 등에서 당뇨병 등의 만성질환을 가진 환자들을 위해 패스트푸드 영양정보에 관한 소책자 등을 제공하고 있어 이들을 통해 많은 정보를 얻을 수 있는 상황이다. 이 책자에서는 패스트푸드의 중량, 열량, 지방, 포화지방산, 단백질, 탄수화물, 콜레스테롤, 섬유소, 나트륨 등의 총량에 관한 정보와 당뇨병 식품 교환량에 관한 정보를 포함하고 있다.²⁴⁾

④ 우리나라의 회사 및 정부, 학교에서 제공하는 정보 및 교육

우리나라에서는 몇몇 일반 회사 사이트들이 패스트푸드

에 관한 영양정보를 제공하나 음식이 많지 않고 대부분 열량 정보에만 제한하고 있어 보통 한 페이지 분량 정도에 그치고 있다. 아마존넷 정보나라의 경우 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 콜레스테롤, 나트륨, 칼슘 등의 총량에 대한 정보를 포함하고 있지만 햄버거들에 관해서만 정보를 제공하고 있어 패스트푸드 전체에 대한 정보가 부족한 실정이다. 바이오테크는 패스트푸드의 좋지 않은 점을 지적하고 있으며 CJ푸드 시스템은 패스트푸드를 섭취하면서도 균형 잡힌 식사를 할 수 있는 방법을 제시하고자 하여 패스트푸드를 포함한 몇 가지의 메뉴에 대해 열량, 단백질, 비타민 B1, B2, C 칼슘과 철분량을 제시하고 있다. 한 중학교의 가정, 기술 과목 사이트에서도 몇 가지 식품의 열량만 제공되고 있었다. 일부 사이트들은 패스트푸드에 대해 너무 나빠 먹지 말라고 하는 입장에서만 쓰고 있어 소비자가 정확한 지식을 얻기에 부적절하다고 사료된다.

공정한 입장을 표현할 수 있는 기관인 정부나 학교 병원, 비영리기관들이 제공하는 사이트 중 건강매거진, 소비자안전넷-한국 소비자 보호원, 대한영양사협회, 몇몇 학교나 병원, 보건소 사이트는 외식을 하거나 패스트푸드를 섭취할 때 영양의 균형과 보충을 위해 같이 섭취해야 좋은 식품이나 몇 가지 영양정보 그리고 주의사항 등을 포함하고 패스트푸드나 탄산음료에 대해 과도한 섭취를 하지 않도록 권고하고 있으나 자세한 정보를 제공하고 있지는 않았다. 농촌생활연구소에서 제공하는 전체 식품분석표에는 대표적인 몇 가지 패스트푸드 및 탄산음료에 대한 영양정보를 포함하고 있으나 이 역시 수록된 데이터의 종류 등 정보제공이 미흡한 실정이다. 정부기관을 통한 영양교육 프로그램 등이 보건소를 중심으로 조금씩 시도되고 인터넷이나 교육에 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 교육이 포함되어 있기도 하나 아직 체계화 되어 있지는 않은 상태이다. 최근 한국소비자보호원의 패스트푸드의 영양함량 및 섭취실태조사에서는 우리나라의 대표적인 패스트푸드의 과도한 지방 및 열량 함량과 이들 회사들의 영양정보전달에 관한 보고를 하고 있어 우리도 이제 건강한 식생활을 위한 정보의 필요성에 대한 국민적 인식을 반영하고 있다고 사료된다.

결 론

1. 패스트푸드 및 탄산음료의 표시방안 및 합리적인 관리방안 제시

우리나라 아동 및 청소년들의 패스트푸드 및 탄산음료 섭취가 증가하고 있고 이들이 열량과 지방 함량이 높아 비만 등의 문제와 관련지어 인식되고 있다. 그러나 정확한 영양정보 없이 무조건적인 기호나 또는 비난 모두 소비자들의 합리

적인 선택을 저해하는 요인이 되므로 정보제공, 아동들에 대한 교육 및 환경관리 등을 통하여 패스트푸드 및 탄산음료의 합리적인 관리 방안이 적극적으로 필요하다고 사료된다.

여러 국가에서는 다양한 방법으로 패스트푸드 및 탄산음료의 관리 방안을 마련하고 있으나 우리나라의 경우 상대적으로 이에 대한 대책 마련이 부족한 실정이다. 소비자들은 식품을 선택할 때 우선 이들 식품에 관한 영양성분을 제대로 알아야 할 것이며 패스트푸드 및 탄산음료 제조회사 및 정부는 이에 대한 소비자의 알 권리를 만족시켜야 할 것이다. 이를 위해서는 사회적인 제도와 정보공유 시스템이 정착되어야 한다.

1) 패스트푸드 및 탄산음료에 대한 영양정보 제공에 대한 방안-영양표시제도

패스트푸드 및 탄산음료의 영양표시를 가속화하기 위해서 현재 우리나라처럼 표시제도가 의무화되지 않은 나라에서는 우선 전체적인 가공식품 및 기타 필요한 식품에 대해 영양표시제도가 의무화되면서 시작되어야 하고 이러한 영양표시의 일환으로 패스트푸드 및 탄산음료의 영양표시 및 관리방안이 마련되어야 할 것이다.

패스트푸드는 레스토랑 음식에 속하므로 패스트푸드의 영양표시제도는 다른 레스토랑 음식에 관한 제도와 방향을 같이 하도록 하여야 하며 이 제도가 실시될 수 있도록 최근의 건강지향적인 소비 경향 측면을 강조하면서 정부가 재정 및 기술적인 면을 지원하여 영양표시의 실현을 앞당겨야 할 것이다. 이러한 영양정보제공은 소비자들이 무조건 특정식품을 기피하지 않고 조화롭게 식품선택을 하도록 도움을 주게 될 것이다.

영양표시의 의무화와 더불어 영양표시방법의 표준화가 이루어져야 하고 영양표시에 대한 교육이 지속적으로 이뤄져야 한다. 미국의 한 연구에 의하면 표시를 읽는데 시간이 많이 걸리고 이해하기 어렵다고 보고²⁵⁾ 하고 있어 소비자가 알기 쉬운 형식으로 표시를 보다 단순화 하는 것이 중요하다고 사료된다. 그리고 표시에 대한 교육을 실시함에 따라 그에 대한 지식과 호의적인 태도가 증가하여 식품을 선택할 때 표시 안의 정보를 많이 이용하게 된다는 결과²⁶⁾를 볼 때 교육을 통해 이해력을 증진시킴도 표시제도의 개선과 더불어 동반되어야 할 것이다.

(1) 영양표시 및 정보제공 개선안

1) 표준화된 패스트푸드 및 탄산음료의 영양표시를 제품 포장에 부착하거나, 매장 내 팜플렛이나 포스터로 정보를 제공하도록 하고 각 패스트푸드사의 인터넷 홈페이지에서 영양정보를 첫 페이지에서 쉽게 찾을 수 있도록 배치한다.

2) 영양표시내용과 형식을 표준화하되 100 g 당의 영양

소 함량보다는 각 식품의 일반적인 일회섭취량을 그램 (g) 단위와 눈대중이 가능한 단위로 표기해 준다.

3) 식품 양에 따른 열량, 탄수화물, 지방, 단백질, 나트륨 총량과 그 외에 각 식품에서 강조하고 싶거나 우려되는 영양소는 추가로 표시하는 것을 의무화하여 탄산음료의 경우 당분, 패스트푸드는 포화 지방산량, 콜레스테롤에 대한 정보를 추가로 제공하도록 하며, 트랜스지방산의 정보제공에도 대비하도록 한다.

4) 영양소 총량 뿐 아니라 중요한 영양소에 대해서는 권장량 대비량의 표시를 기본으로 하도록 하여야 한다. 특히 아동들이 주로 섭취하는 식품인 경우에는 아동을 중심으로 하는 영양권장량을 제시하도록 의무화한다.

5) 영양뿐 아니라 식품 구성 등에 관한 정보도 제공토록 권고한다.

2) 패스트푸드 및 탄산음료에 대한 통계 및 관련 연구 자료의 축적

정부는 산·학계와 긴밀한 관계를 유지하여 패스트푸드의 범위 및 탄산음료의 섭취량에 대한 조사 및 영양성분 데이터 베이스 구축사업을 지속적으로 실시하여 이들이 전체 식품 섭취량에서 차지하는 비율, 국민의 건강에 미치는 영향들에 대한 연구를 활성화 하여 균형있는 식생활이라는 개념으로 이들에 대한 관리가 이루어 질 수 있도록 하여야 한다.

(1) 통계 자료 구축 및 관련 연구 활성화를 위한 제안

1) 패스트푸드 및 탄산음료의 섭취량에 대한 통계 조사 및 영양성분 데이터베이스 구축사업을 실시한다.

2) 패스트푸드 및 탄산음료별 1회 섭취분량에 대한 표준화 등 영양표시를 위한 기초 자료에 대한 연구를 실시한다.

3) 패스트푸드 및 탄산음료가 국민의 건강에 미치는 영향을 조사하여 이를 바탕으로 관리대책을 수립 한다.

4) 우선적으로 이러한 식품의 섭취와 계층별 연령별 건강 및 체내 대사에 미치는 영향 등에 대한 다각도의 연구를 활성화 시킨다.

3) 소아를 위한 패스트푸드 및 탄산음료 판매 및 섭취 관리 방안

아동의 비만은 성인기의 비만으로 이행될 확률이 높으며 각종 성인병의 유발의 주요 요인으로 제시되고 있다. 그러나 어린이와 청소년기에는 음식의 선택에 대한 신중함이 비교적 부족하고 특히 패스트푸드 및 탄산음료의 선호도가 높아 다른 연령에 비해 패스트푸드 및 탄산음료의 섭취가 건강에 미치는 영향이 크다고 사료된다. 그러므로 어린이들의 패스트푸드 및 탄산음료의 섭취에 대한 제도적인 관리방안도 필요한 상황이다.

(1) 소아를 위한 패스트푸드 및 탄산음료 관리방안

1) 정부는 제도적으로 학교 내 식당 및 자판기를 통한 패스트푸드 및 탄산음료 판매를 지양하고 대체음료로써 우유, 무가당 주스, 스포츠음료, 물 등의 판매 권고를 통해 섭취량 조절을 위한 대책을 모색 한다.

4) 패스트푸드 및 탄산음료의 건강지향적인 신제품 개발 권고

최근 패스트푸드 및 탄산음료가 세계적으로 더욱 다양화되고 있으며 건강 지향적으로 변화되고 있었다. 우리나라의 경우 메뉴가 다양하지 못하고 쌀, 채소, 과일 및 해산물 등을 이용한 건강지향적인 새로운 메뉴 개발은 아직 미흡한 실정이다.

우리의 한식 역시 간편성이나 브랜드화에 힘써야 하며 이를 통하여 우리 농수산물의 소비 촉진 및 관련 산업 발전에 이바지 하여야 할 것이다. 패스트푸드 식당들이나 대형 레스토랑들이 건강한 영양소들을 많이 함유한 메뉴를 개발하는 분위기가 되도록 사회적인 여론과 정부의 정책 등이 제시하여야 한다.

(1) 패스트푸드 및 탄산음료의 신제품 개발안

- 1) 영양소가 균형적으로 함유된 편리한 메뉴를 개발하도록 한다.
- 2) 건강과 영양에 대한 배려가 매출로 이어 질 수 있다는 것을 인식 시킨다.
- 3) 균형 잡힌 한국 식단을 이용하여 빠르고 간편하게 식사를 제공할 수 있는 한국형 패스트푸드 음식점을 개발하도록 한다.
- 4) 영양소의 균형과 농수산물의 공급상황을 고려하여 우리 농수산물의 소비 촉진을 위한 다양한 메뉴 개발이 필요하다.

5) 다양한 매체를 통한 영양정보 공유 및 영양교육 실시

정부 주도하에 보건소나 학교에서 주부, 학생, 어린이 및 청소년들에게 패스트푸드나 탄산음료에 관한 영양 정보를 제공하도록 장려하여야 하며 국민의 건전한 식생활 유지를 위한 지속적인 영양교육 프로그램을 개발하여야 한다.

(1) 영양정보 공유 및 영양교육 실시 방안

- 1) 정부, 학교 그리고 회사 등이 인터넷이나 소책자를 이용하여 우리나라에서 판매되는 패스트푸드에 대해 영양소와 권장량 대비량 정보를 제공 하여야 한다.
- 2) 정부 및 대학의 주도하에 표준화된 영양교육 프로그램을 개발한다. 보건소나 학교급식 등에도 연령별로 표준화된 교육 프로그램을 개발하여 제공한다. 이를 위해서는 미국 농림부의 「Team nutrition」같이 정부, 학교, 지역사회 모

두를 지지기반으로 하는 정부조직이 필요하며 그 조직을 통한 표준화된 영양교육 프로그램이 개발되고 이것이 학교의 영양교사 도입과 함께 실시되어야 할 것이다.

Literature cited

- 1) Labensky S, Ingram GG, Labensky SR. Webster's New World Dictionary of Culinary Arts. pp.166, 2nd, Prentice Hall, 2001
- 2) Baric IC, Cvjetic S, Satalic Z. Dietary intakes among Croatian Schoolchildren and adolescents. *Nutrition and Health* 15(2): 127-138, 2001
- 3) Paeratakul A, Ferdinand DP, Champagne CM, Ryan DH, Bray GA. Fast-food consumption among US adults and children: Dietary and nutrient intake profile. *J Am Diet Assoc* 103: 1332-1338, 2003
- 4) Chanmugam P, Guthrie JF, Cecilio S, Morton JF, Basiotis PP, Anand R. Did fat intake in the United States really decline between 1989-1991 and 1994-1996? *J Am Diet Assoc* 103: 867-872, 2003
- 5) Cavadini C, Siega-Riz AM, Popkin BM. US adolescent food intake trends from 1965 to 1996. *Arch Dis Child* 83: 18-24, 2000
- 6) Lee SS. A study on dietary behavior of children according to their preferences for fast food. *Korean J Comm Nutr* 9(2): 204-213, 2004
- 7) Ministry of Health & Welfare, Korea Health Industry Development Institute. Report on 1998 National Health and Nutrition Survey - Nutrition Survey-, 1999
- 8) Ministry of Health & Welfare, Korea Health Industry Development Institute. Report on 2001 National Health and Nutrition Survey - Nutrition Survey-, 2002
- 9) 2003 한국식품연감. 제 10-18장, pp395-570, 농수축산신문, 2003
- 10) 2000 한국식품연감. 제 21 장, p760, 농수축산신문, 2000
- 11) You DR, Park KS, Kim SY, Kim HH, Kim SJ. Fast food consumption patterns-focused on college students in Taegu Kungbuk. *J Korean Home Economics Assoc* 38(2): 27-40, 2000
- 12) Han MJ. A survey of college student behaviors on fast food restaurants in Seoul area. *Korean J Dietary Culture* 7(2): 91-96, 1992
- 13) Nielsen SJ, Siega-Riz AM, Popkin BM. Trends in Food locations and sources among adolescents and young adults. *Preventive Med* 35: 1007-113, 2002
- 14) French SA, Lin BH, Guthrie JF. National trends in soft drink consumption among children and adolescents age 6 to 17 years: Prevalence, amounts, and sources, 1977/1978 to 1994/1998. *J Am Diet Assoc* 103: 1326-1331, 2003
- 15) Lee RD, Nieman DC. Nutritional Assessment. 2nd, St. Louis, MO: Mosby-Year Book, Inc, 1996
- 16) <http://www.cfsan.fda.gov/label.html>
- 17) The Center for Science in the public interest (CSPI). Food labeling for the 21st Century: A Global Agenda for Action, May, 1998
- 18) Maggie Fox, Health and Science Correspondent. Bill would force to list fat, calories. *Financial News*. Wednesday November 5, 2003
- 19) <http://www.elliottsamazing.com/sodaban.html>
- 20) http://www.healthlibrary.com/news/5thjune/soft_drinks.htm
- 21) Bushman BJ. Effects of warning and information labels on con-

- sumption of full-fat, reduced-fat and no fat products. *J Applied Psychology* 83 (1) : 97-101, 1998
- 22) 한국 소비자 보호원. 패스트푸드의 영양함량 및 섭취실태 조사 (03-07) 최난주, 2003.
- 23) http://www.fns.usda.gov/tm/Resources/power_of_choice.html
- 24) Dennice RJ, Et al. Nutrition in the fast lane. Franklin Publishing Incorporated. Distributed by Eli Lilly & company, 2001
- 25) Kristal AR, Levy L, Patterson RE, Li SS, White E. Trends in food label use associated with new nutrition labeling regulations. *Am J Public Health* 88(8) : 1212-1215, 1998
- 26) Marietta AB, Welshimer KJ, Anderson SL. Knowledge, attitudes and behaviors of college students regarding the 1990 Nutrition Labeling Education Act food labels. *J Am Diet Assoc* 99(4) : 445-449, 1999