

특집: 국민건강을 위한 영양표시정책 발전 방안

식품산업 발전을 위한 영양표시 정책

송 성 완

한국식품공업협회

A Nutrition Labeling Policy for Food Industry Development

Sung Woan Song

Korea Food Industry Association, Seoul 137-060, Korea

서 론

최근의 영양성분표시 및 규제정책

최근 건강에 대한 관심이 높아지면서 이에 직접적인 영향을 미치는 식생활에 대한 관심도 높아지고 있다. 그러나 실제로 건강한 식생활을 위한 구체적 실천방법을 제대로 알고, 이를 따르는 경우는 그다지 많지 않은 실정이다. 우리의 식생활이 가정 외 급식이나 외식의 증가로 고칼로리와 고염분의 섭취기회가 많아지고, 글로벌 환경에서 다양한 식품을 섭취함으로써 영양과잉에 노출될 가능성이 커지고 있기 때문이다.

과거에는 식량 등이 부족함에 따라 영양부족(undernutrition)이 문제였으나 지금은 영양과잉(overnutrition)이 사회적으로 문제가 되고 있다. 미국이나 EU를 비롯한 선진국에서는 열량, 지방, 포화지방, 나트륨 등의 과잉섭취가 사회적인 여러 문제를 야기하고 있고, 우리나라의 경우도 영양과잉에 따른 과체중(신체질량지수(BMI)가 25.0이상)의 비율이 급격히 증가하는 추세를 보이고 있다. 이러한 영양과잉 문제를 해결하는 하나의 방안으로 우리나라 뿐만 아니라 선진외국에서도 영양성분에 대한 표시정책이 강화되고 있는 실정이다.

최근 정부에서는 영양성분 표시정책에 추가하여 영양성분의 함량을 규제하는 정책을 실시하고 있으며, 어린이가 보다 분별력을 갖도록 신호등 표시제도를 적극 검토하고 있다. 그러나 소비자들은 영양성분 함량 규제와 관련하여 고열량·저영양 식품 함량기준에 해당될 경우 이를 비만식품으로 인식하고 있으며, 신호등 표시와 관련해서는 하나의 영양성분이라도 빨간색에 해당되면 나쁜 식품으로 인식하고 있다. 이와 같은 최근의 영양정책 강화는 입법취지와 다르게 소비자에게 왜곡된 영양정보를 제공하고, 식품에 대한 부정적인 인식만 갖게 되어 국내 식품산업의 글로벌화에 많은 부담을 줄 것으로 예상된다.

우리나라의 영양표시는 1994년도에 처음 도입되었다. 의무표시 대상식품은 특수영양식품, 건강보조식품, 영양성분표시를 하고자 하는 식품, 영양강조표시를 하고자 하는 식품이었고, 의무표시 영양소는 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨이었다. 그 후, 열량 등 33가지 영양성분에 대한 영양소기준치를 제정하여 영양소 함량뿐만 아니라 영양소기준치에 대한 비율을 표시토록 하는 등, 표시방법에 대한 대폭적인 제·개정이 2000년에 있었으며, 2003년에는 과자류 중 식빵 및 빵, 면류 중 숙면류·유당면류·호화건면류 및 개량숙면류, 레토르트식품 등을 추가하였다.

한편, 건강기능식품은 표시기준이 2004년에 제정되면서 기존의 건강보조식품을 포함한 모든 건강기능식품이 영양표시 의무대상이 되었으며, 일반식품에 대한 현재의 영양표시는 2007년에 대폭적으로 개정되면서 의무 영양표시대상 식품이 특수용도식품, 과자류 중 식빵, 케이크류, 빵, 도넛, 기타빵, 건과류, 캔디류, 초콜릿류, 잼류, 면류, 레토르트식품, 음료류, 영양강조 표시를 하고자 하는 식품 등으로 확대되었고, 의무표시 영양성분도 열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨 등 9개 영양성분으로 확대되었다.

이와 같이 우리나라의 영양성분 표시정책은 여러 차례의 제·개정 절차를 통하여 의무표시 대상품목과 영양성분 등을 크게 강화하여 왔다. 최근에는 어린이의 비만방지를 위하여 2010년부터는 어린이 기호식품 중 열량, 포화지방, 당, 나트륨, 단백질 등에 대한 함량기준을 정하여 판매나 광고제한을, 2011년부터는 어린이 기호식품에 대하여 영양성분의 함량에 따라 높음, 보통, 낮음 등의 등급을 정하여 그 등급에 따라 어린이들이 알아보기 쉽게 녹색, 황색, 적색 등의 색상과 원형 등의 모양으로 표시하는 신호

표 1. 표시대상식품 및 의무표시 영양성분

표시 대상식품	의무표시 영양성분
장기보존식품(레토르트식품만 해당), 과자류 중 과자, 캔디류 및 빙과류, 빵류 및 만두류, 초콜릿류, 젤류, 식용유지류, 면류, 음료류, 특수용도식품, 어육가공품 중 어육소시지, 즉석식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치	열량, 탄수화물: 당류, 단백질, 지방: 포화지방 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨, 그 밖에 강조표시를 하고자 하는 영양성분
즉석제조·판매업자가 제조가공하는 식품, 최종소비자에게 제공되지 아니하고 다른 식품을 제조 가공 또는 조리할 때 원료로 사용되는 식품, 주 표시면이 30제곱센티미터 이하인 식품은 제외	식이섬유, 칼륨, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘, 철분, 비타민 D, 비타민 E, 비타민, 비타민 B1, 비타민 B2, 나이아신, 비타민 B6, 엽산, 비타민 B12, 비오틴, 인, 핀토텐산, 요오드, 마그네슘, 아연, 셀렌, 구리, 망간, 크롬, 몰리브덴 등은 임의 표시

표 2. 영양성분 및 함유량 규제대상 식품

구분	간식용	식사대용
가공식품	과자류 중 과자(한과류 제외), 캔디류, 빙과류, 빵류, 초콜릿류, 유가공품류 중 가공유류, 발효유류(발효버터유 및 발효유분말 제외), 아이스크림류, 어육가공품 중 어육소시지, 음료류 중 과채음료, 탄산음료, 유산균 음료, 혼합음료	면류(용기면만 해당)중 유당면류, 국수, 즉석섭취식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치
조리식품	제과·제빵류 및 아이스크림류	햄버거, 피자

표 3. 고열량·저영양식품 영양기준

구분	열량	포화지방	당류	나트륨	단백질
간식용	250 kcal 초과	4 g 초과	17 g 초과	-	2 g 미만
식사대용	500 kcal 초과	4 g 초과	-	600 mg 초과	9 g 미만

1회 제공량당 기준
면류 중 유당면류 및 국수는 나트륨 1,000 mg초과 적용

등표시제를 도입할 예정이다. 표시대상 및 영양성분, 함량 규제 대상 및 신호등 표시정책은 다음과 같다(표 1, 표 2, 표 3).

영양성분 표시 및 규제정책의 문제점

영양성분 표시의 문제점

영양성분에 대한 정보는 무엇보다 소비자가 자신에게 하루 필요한 영양 성분이 어느 정도인지 등 스스로 영양 정보를 정확하게 이해하여 올바른 식품선택을 하도록 도움을 주는 것이 중요하다. 따라서 영양성분의 표시는 소비자가 알기 쉽도록 표준화되고, 찾기 쉽고, 읽기 쉬워야 한다. 그러나 현행 영양성분표에 의한 표시는 글씨가 너무 작고, 수식들이 나타내는 의미를 이해하기 어렵고, 표 형태가 복잡하고, 제품 뒷면에 있어서 찾아보기 어렵고, 표시되는 영양소가 한정되어 있고, 제품전체의 영양이 아니라 1회 제공량당 영양으로 표시되어 혼동이 된다는 것이 대부분의 소비자들의 반응이다.

한국식품공업협회가 실시한 영양성분앞면표시제에 대한 소비자인식도 조사결과(조사원: 한국리서치, 가구 내

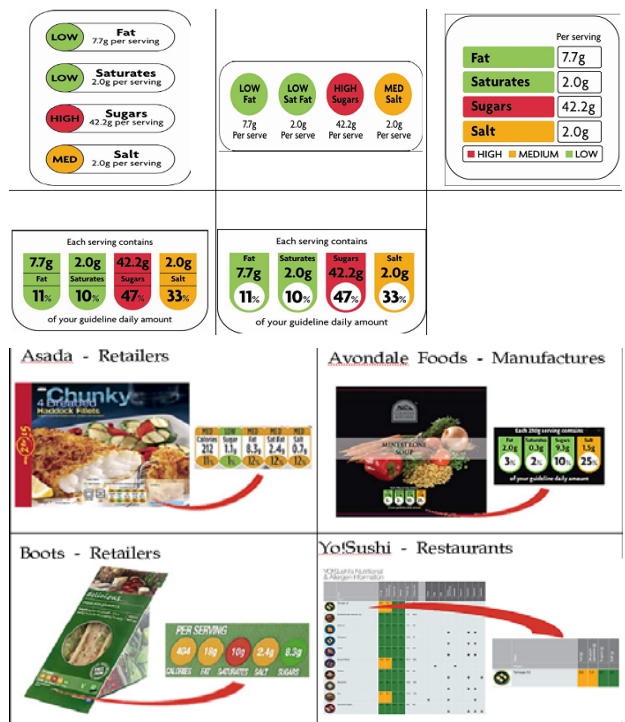


그림 1. 영국의 신호등 표시의 예

식품을 직접 구매하는 25~54세 여성 300명, 일대일 개별 면접조사)에서도 현행 영양성분표의 불만사항으로 글씨가 너무 작거나 표형태가 복잡하고, 숫자가 나타내는 의미를 이해하기 어려운 것으로 나타났다. 영양정보의 획득 경로도 제품의 라벨표시보다는 TV, 신문, 라디오 등의 제품 광고에서 보다 많은 정보를 획득하는 것으로 나타나 뒷면의 영양성분표에 의한 영양성분표시는 소비자에게 충분한 영양정보를 제공하는데 미흡한 것으로 나타났다.

영양성분 함유량 규제 문제점

2009. 5월 식품의약품안전청이 발표한 식품유형별 고열량·저영양식품 비율을 보면, 과채주스 100%, 햄버거 83%, 피자 86%, 라면 88%, 캔디 68%, 빙과 42%, 초콜릿류 37% 등 어린이 기호식품의 약 40%가 고열량·저영양식품에 포함되고, 그 시장규모는 어린이 기호식품(2007년 출하액 기준 9조 6천억원)의 40%인 3조 8천억원으로 나타났다. 영양성분에 대한 함량규제는 열량, 포화지방, 나트륨, 당 등 일부 영양성분에 대한 부정적인 측면만 강조함으로써 식품 중 유익한 다른 영양성분인 단백질, 비타민, 칼슘, 식이섬유 등이 소홀히 취급되거나 식품의 고유한 특성이 어린이의 정서적 가치관 형성에도 긍정적인 도움을 주는 측면을 간과할 수 있다. 또한, 과도한 함량기준을 적용함으로써 정부의 어린이 기호식품관리의 실효성도 미흡할 수밖에 없다는 지적을 받고 있다.

이에 따라 현재 해당기업들은 다각적인 기술연구 및 공정개선 등 고열량·저영양식품의 저감화에 전사적인 노력을 기울이고 있으나 대체원료의 소싱이나 맛이나 품질에 대한 소비자 검증 등에 많은 어려움을 겪고 있다. 즉, 열량, 당, 포화지방, 나트륨의 저감화는 식품의 유형 및 원료에 따라 대체 원료 소싱을 위한 시간, 맛 변경에 대한 브랜드의 이미지 변화가 없도록 소비자 테스트 실시, 포장재 변경시간(기존 포장재 소진) 등의 충분한 시간이 필요한 실정이다.

당 알콜 및 식품첨가물의 경우 설사 등의 부작용과 첨가물에 대한 부정적 인식 등이 있어 정량과 맛 등 검증 시간이 많이 소요되고, 원유나 치즈 등을 사용 시 포화지방 저감의 한계가 있으며, 식물성 유지의 대체 사용은 포화지방산의 함유량은 낮으나 반면 산화안정성 및 가열공정에 취약한 공정상의 문제가 발생하고 있다. 나트륨의 경우 저감할 수 있는 대체원료를 찾기 힘들며, KCl은 안전성에 문제가 지적되고 있다. 한편, 단백질 함량을 높이기 위하여 콜라겐, 유청단백질 등을 첨가할 경우 관능에 많은 변화를 미치고, 맛을 저하시키기 때문에 관능이나 맛에 영향을 주지 않는 범위내에서 사용할 수 있는 배합·공정기술 연구의 병행이 필요하다. 또한 제품 개선을 위한 설비투자 병행 시 기존 포장재 폐기 비용 발생이나 원료대체 시 원재료 비용이 상승하나 최종 제품가격의 인상이 어려운 현실도 저감화의 한계로 작용하고 있다.

면류

라면의 특성상 유탕(油湯)은 필수이며, 유탕(油湯)은 포화지방 등 지방의 함량이 높아지는 품목 고유의 특성이 있다. 유탕면은 세계 시장에서 일본과 치열하게 경쟁하는 제품으로 품질에 영향을 주지 않는 범위 내에서 저감화를 진행하고 있다. 선진 외국과 비교시 나트륨, 포화지방 함

량이 낮거나 동일한 수준으로 나트륨함량은 일본 용기면 제품보다 g당 약 3.5 mg 적고, 포화지방 함량은 일본 용기면 제품과 g당 함량이 동일한 수준이다.

음료류

물 90% 이상을 함유하는 음료류 제품의 특성상 단백질 또는 기타 첨가물을 용해도 허용이상으로 투입하여 개발이 불가능하다. 음료 개발시 제품별/유형별 B/A Ratio(산도/당도 비율)를 기준으로 하는 것이 음료업계의 개발원칙임을 감안할 때 당류만을 저감화할 수 없고, 산도를 동일한 비율로 줄이게 되면 개발된 제품은 소비자들이 구매할 수 있는 음료라 할 수 없는 실정이다. 칼로리 제로 대체당은 인공감미료에 대한 소비자의 부정적 인식으로 사용에 한계가 있으며, 당 저감화가 완료된 개선제품의 경우 기존 제품과 맛의 현격한 차이로 일부 소비자는 불량 제품으로 오인하는 경우도 발생하고 있다.

과자류 등(과자, 초코릿, 캔디류, 아이스크림류)

초코렛류, 아이스크림류는 품목 특성상 포화지방 함량을 줄이기 위하여 원료 중 고급 코코아 버터 및 유지방 함량을 낮게 하면, 기준·규격에 부합되지 않고 품질이 저하되기 되기 때문에 저감화 추진이 매우 어려운 실정이다. 캔디류의 경우 당알콜로 대체시 농축온도 상승(145°C → 170°C) 및 냉각 시간 3배 이상 소요되고, 당알콜을 사용한 캔디류는 유통 중 점착력이 증가하여 유통·보관관리가 어렵고, 캔디류는 1회 제공 기준량(10 g)을 30 g으로 증가시켜 기준을 적용하기 때문에 실제 섭취량과 맞지 않는 문제점이 있다(30 g의 캔디: 7~8개의 캔디를 한번에 취식하는 량에 해당).

바람직한 영양표시정책

최근 어린이 비만에 대한 사회적 관심이 높아지고 있다. 따라서 영양성분에 대한 정보는 소비자들 스스로 식품 속에 포함된 영양성분을 정확하게 파악하여 자신들이 필요한 만큼 섭취할 수 있도록 하는 것이 무엇보다 중요하다고 생각한다.

식품업계에서는 지난 2007년부터 소비자의 올바른 선택을 돕는 식품 영양성분 표시제 도입을 추진하면서 영양정보는 무엇보다도 소비자에게 사실적이고 객관적인 영양정보를 전달함으로써 식품에 대한 올바른 이해를 돕고 궁극적으로는 소비자의 건강한 식생활습관 형성에 도움이 되는 영양성분 표시가 시급하다는 것을 인식하게 되었다.

이에 따라 한국식품공업협회를 중심으로 식품업계의 다양한 의견을 수렴하였고, 이를 토대로 학계, 언론, 소비자단체 등 각계각층의 식품관련 전문가들과 사회적 공감대를 형성하여 영양성분앞면표시제(안)를 제안하였다. 이

제 식품영양정책은 규제보다는 장기적인 비전과 가이드라인이 제시되어야 한다. 대상품목이나 영양성분의 수를 늘리거나 제한할 영양성분이나 함유량을 규정하는 네거

티브방식에서 산업적 마인드를 가지고 식품산업의 발전과 국민건강을 동시에 달성할 수 있는 포지티브 방식의 영양정책으로 전환되어야 한다.