



정책정보

식품 중 트랜스지방이란?

- 우리의 식탁에서 트랜스지방과 이별하다.

40대 이상 되시는 분들은 어린시절 따끈한 밥에 마가린을 비벼서 먹었던 기억을 누구나 간직하고 있을 것입니다. 하지만 마가린에는 다량 섭취 시 비만, 고지혈증, 심혈관계 질환의 원인을 제공하는 것으로 알려진 트랜스지방의 함유량이 다른 식품과 비교 시 상대적으로 높기 때문에 추억을 떠오르게

하는 그 시절의 그 식품은 더 이상 우리 식탁에 올려서는 안 되는 퇴출대상이 되었습니다.

- 트랜스지방은 어떻게 국민의 건강에 나쁜 영향을 미칠까요?

사실 지방이라고 불리는 것 중에는 우리 몸에 이로운 지방도 있고, 비만과 성인병의 원인이 되는 나쁜 지방도 존재하고 있습니다. 고등어나 콩치에

많이 함유되어 있는 것으로 알려진 오메가3 지방산의 경우 성인병을 낮추어 주는 좋은 지방이고, 트랜스지방 등은 대표적으로 나쁜 지방입니다. 특히 트랜스지방의 경우 다량 섭취 시 동맥경화, 관상동맥심장질환 등의 원인을 제공하는 것으로 알려져 있습니다.

■ 트랜스지방은 어떻게 만들어지나요?

트랜스지방은 우리가 일부러 생산하거나 사용하는 것은 아닙니다. 일부는 식물성 식용유에도 미량 존재하나, 대부분의 경우 액상의 식물성지방을 인위적인 가공을 통하여 마가린과 같이 고체화시키는 경화공정(Hydrogenation) 중에 일부의 식물성지방이 트랜스지방으로 변형되면서 만들어지게 됩니다. 트랜스지방의 위해가 알려지면서 트랜스지방의 생성을 줄이기 위한 다양한 연구가 이루어지고 있지만, 원천적으로 생성을 억제하기는 어려운 문제점이 있어 식용유업체에서는 트랜스지방을 대체하기 위한 여러 가지 연구를 진행하고 있습니다.

■ 트랜스지방은 어디에 많이 함유되어 있나요?

우리가 잘 알고 있는 패스트푸드, 피자, 팝콘, 도넛, 쿠키, 케이크 등 어린이들이 좋아하는 식품에 많이 함유되어 있습니다. 일반적으로 우리나라

사람들은 서양 사람들에 비하여 지방 섭취량이 적기 때문에 우려할 수준은 아니라고 하지만, 어린이들의 좋지 못한 식습관이 성장기 이후 어른이 되어도 잘못된 습관으로 남아 영양의 균형이 무너져 건강을 해칠 수 있기 때문에 부모님들은 아동기, 청소년기 자녀들의 식생활 습관에 많은 주의를 기울여 주어야 합니다.

■ 트랜스지방을 줄이기 위한 정부의 노력은 그 성과가 있었나요?

식약청에서는 이미 2004년부터 트랜스지방의 위해성에 대하여 관심을 가지고 국내 가공식품의 트랜스지방 함량에 관한 연구를 지속적으로 수행해 왔으며, 트랜스지방의 함량을 줄이기 위하여 업계와 공동으로 다양한 노력을 기울여 왔습니다. 이를 통하여 2004년도 평균 14.4(g/100g)에서 2006년도 7.6(g/100g) 으로 50%이상의 저감화를 이루었습니다. 또한 2007년 12월부터는 제품의 표기사항에 트랜스지방의 함량을 의무적으로 기재하도록 하는 법을 시행하고 있습니다. 이러한 모든 요인들은 식품업계가 자발적으로 트랜스지방을 퇴출하도록 유도하는 원동력이 되었다고 생각됩니다.

국내 가공식품의 트랜스지방 제로화

제품의 비율이 2008년도 85%로 2007년의 69% 수준보다 1.2배 증가하였고, 수입제품의 경우 트랜스지방 제로화 제품 비율은 2008년 64%로 2007년 58% 수준보다 증가하였으나, 전반적으로 트랜스 지방 함량은 수입제품이 국내제품보다 3배 정도 높게 나타나고 있어 수입식품을 구매할 때에는 반드시 영양성분 표시 확인 등 세심한 주의가 필요합니다.

※ 본 내용은 식약청에서 2007년에 발간한 위해물질총서의 내용을 기초로 작성하였습니다. 좀 더 구체적인 내용과 연구결과를 확인하고 싶으시면 식약청 위해예방정책관실 홈페이지(www.foodwindow.go.kr) 위해물질총서에서 내용을 무료로 다운로드 받으실 수 있습니다.

집단급식소, 음식점 등 식중독예방진단서비스 실시

식품의약품안전청은 영업자의 자발적인 위생관리 개선 노력을 통해 국민에게 안전한 조리식품이 제공될 수 있도록 전국에 있는 학교, 기업체, 청소년수련원 내 집단급식소와 일반음식점을 대상으로 업소내 위생관리 상태를 진단·평가해주는 「식중독예방진단서비스」를 제공한다고 밝혔습니다.

「식중독예방진단서비스」는 위생관리상태를 진단 받기 원하는 영업자를 대상으로 식품의약품안전청, 협회 등 위생 전문가들이 직접 업소를 방문하여 식재료의 검수단계부터 보관, 조리, 배식 및 최종 섭취단계까지 위생관리 상태 및 오염 가능성 여부 등을 확인해주고, 영업장 실정에 맞는 개선책을 제시해주는 사업입니다.

- 신청한 영업장의 위생수준은 알기쉽게 점수(100점 만점)로 제공되며, 진단결과 개선 조치를 완료한 사업장에 대해서는 우수사례(Best Practice)로 선정할 계획임.
- 희망 영업장과 함께 과거에 식중독이 발생하였거나 위생이 취약한 시설 등에도 동 서비스를 직접 제공할 예정으로 금년 10월말까지 시범적으로 실시한 후 도출된 문제점을 개선하고 우수사례를 발굴하여 점차 확대 시행할 예정임.
- 최근 이상 고온현상이 지속되어 식중독 발생 가능성이 높아지고 있다고 우려하고 음식물은 충분한 시간과