

영양성분 표시 제도 현황과 시사점: 한국과 캐나다를 중심으로

Nutrition Labeling in Korea and
Canada: Policy Implications

김동영 | 한국보건사회연구원 연구원

이경윤 | 한국보건사회연구원 연구원

1. 들어가며

소비자가 식품을 구매하기 전에 관련된 다양한 정보를 인지할 수 있어야 한다는¹⁾ 관점에서 소비자의 알 권리(right to know)가 강조되고 식품분야의 표시제도가 활발히 추진되고 있다. 이런 추세에 힘입어 건강한 식이와 식품 선택에 대한 소비자의 인식을 증진하는 것이 목적인 식품표시제도는 공중보건 정책분야에서 주목을 받고 있다²⁾. 국내에서는 소비자에게 정확한 정보를 제공하고 공정한 거래의 확보를 목적으로 「식품위생법」 제10조(표시기준) 및 제11조(식품의 영양표시 등) 등에 따라 식품표시와 관련하여 「식품 등의 표시기준」 등이

고시되어 있다.

이중 영양성분 표시제도는 식품이 제공하는 영양성분에 대한 정보를 일정한 기준과 방법에 따라 표시하여 제공하는 제도로 1994년 국내에 처음 도입된 이후³⁾ 제조·가공되어 판매되는 식품에서 쉽게 찾아볼 수 있으며 외식업체에서도 제공이 확대되고 있다. 영양성분 표시제도는 소비자의 요구와 식품산업에서의 필요, 국제적 흐름에 맞춰 지속적으로 개정되고 있다. 본고에서는 식품의약품안전처를 중심으로 하는 국내 영양성분 표시제도의 동향과 최근 식품표시제도를 개선한 캐나다의 영양성분 표시제도를 분석하여 시사점을 도출하였다.

1) Degnan, F. H.,(1997). The Food Label and the Right-to-Know. Food and Drug Law Journal, 52, pp.49-60.

2) McCann M. T., Wallace J. M., Robson P. J., Rennie, K. L., McCaffrey, T. A., Welch, R. W., et al. (2013). Influence of Nutrition Labelling on Food Portion Size Consumption. Appetite, 65(1), pp.153-158.

3) 강하니, 신은정 외 4인(2011). 우리나라 식품 영양표시(가공식품, 식품접객업소) 제도의 현황. 식품과학과 산업, 44(1), pp.21-27.

2. 한국

■ 총괄

「식품 등의 표시기준」 제2조(정의)에 따르면

“영양성분표시”란 제품의 일정량에 함유된 영양 성분의 함량을 표시하는 것을 말하며, “영양강조 표시”는 제품에 함유된 영양성분의 함유사실 또는 함유정도를 “무”, “저”, “고”, “강화”, “첨가”, “감소” 등의 특정한 용어를 사용하여 표시하는 것

표 1. 「식품 등의 표시기준」 최근 5회 개정 주요 내용

고시번호	주요 내용
제2015-98호 (2015. 12. 22.)	1) 자연산물의 식품포장에 스티커 부착 허용 2) 과채가공품류 중 관능으로 내용물을 확인할 수 있는 경우에는 함량표시 의무 규정 삭제
제2015-93호 (2015. 12. 14.)	1) 1회 제공기준량 신설 및 개정
제2015-77호 (2015. 10. 22.)	1) 식품표시 가독성 개선 2) 표시기준에 카페인 함량 표시의 오차범위 명시 3) 식품용 기구 및 용기 포장의 전자레인지 사용금지 주의사항 표시 규정을 삭제하고, 전자레인지용 제품에 대해 용도 의무 표시 4) MSG 용어 사용 금지 5) 즉석판매제조 가공식품(배달 식품, 선식)표시 개선 6) 탕크로리 제품의 표시방법 기준 마련 7) 제품명 표시기준 중 유형 혼동 금지 규정 개정 8) 주류 표시방법의 개정 9) 원재료명 표시방법 개선 10) 무글루텐 표시대상 확대 11) 품목보고번호 의무 표시 12) 먹는물과 유사한 성상의 음료 제품명 규정 명확화 13) 고추장의 고춧가루 함량 의무 표시 14) 영양성분 표시 관련 개정 15) 식품별 개별표시기준 식품유형 등 「식품의 기준 및 규격」과의 조화
제2015-20호 (2015. 4. 8.)	1) 원재료명을 제품명에 사용한 경우 원재료명 및 그 함량 활자크기 확대 2) 알레르기 표시대상 확대 및 표시방법 개선
제2014-201호 (2014. 12. 26.)	1) 알레르기 주의문구 명확화 2) 식품접객업소 또는 집단급식소 납품제품에 대한 스티커 표시 허용 3) 가맹점에 덕용으로 납품하는 제품의 표시완화 4) 빵류 세부유형 의무 표시규정 삭제 5) 땅콩 또는 견과류가공품의 함량 의무 표시규정 삭제

자료: 식품의약품안전처고시 제2015-98호, 「식품등의 표시기준」, 식품의약품안전처고시 제2015-93호, 「식품등의 표시기준」, 식품의약품안전처고시 제2015-77호, 「식품등의 표시기준」, 식품의약품안전처고시 제2015-20호, 「식품등의 표시기준」, 식품의약품안전처고시 제2014-201호, 「식품등의 표시기준」.

을 뜻한다⁴⁾.

국내의 영양성분 표시제도는 1994년, 보건복지부 고시 제1994-28을 통해 처음 도입되었으며 현재 「식품위생법」 제11조(식품의 영양표시 등) 및 동법 시행규칙 제6조(영양표시 대상 식품), 「식품 등의 표시기준」⁵⁾, 「축산물의 표시기준」⁶⁾, 「어린이 식생활안전관리 특별법」 제11조(영양성분 표시) 및 동법 시행령 제8조(영양성분 표시의 대상 영업자), 「어린이 기호식품 등의 영양성분과 고카페인 함유 식품 표시기준 및 방법에 관한 규정」⁷⁾ 등에 의해 법적으로 규정되었다. 이중 대표적인 행정규칙이 「식품 등의 표시기준」이다.

「식품 등의 표시기준」은 보건복지부 고시 제 95-67호로 제정된 이후 30회 이상 개정되어왔으며, 최근 5회 개정된 주요 내용은 <표 1>에 제시하였다.

이처럼 식품의약품안전처는 식품의 영양성분

및 관련 정보를 쉽고 합리적으로 소비자에 전달하고, 제품 품질의 향상을 도모하며, 관련 규정과의 조화를 개선·보완하기 위해 「식품 등의 표시기준」을 개정하고 있다. 2016년 1월 14일부터 2월 3일까지 다음 개정을 위한 행정예고기간 동안 예고사항에 대한 단체 또는 개인의 항목별 의견을 취합하고 있으며, 최종적으로는 2017년 1월 1일부터 개정된 고시를 시행할 계획에 있다. 개정될 부분은 다음과 같다.

■ 세부 개정 내용(안)

2016년 개정 예정인 「식품 등의 표시기준」의 주요 내용(안)은 다음과 같다.

1) 용어 명칭 변경

공급자 입장에서 사용하던 용어인 ‘제공량’을 수

표 2. 2016년 개정 예정 용어 명칭 변경(안)

기존	개정(안)	개정(안) 정의
1회 제공량	식제	-
1회 제공기준량	1회 섭취참고량	3세 이상 소비계층이 통상적으로 소비하는 식품별 1회 섭취량과 시장조사 결과 등을 바탕으로 설정한 값
영양성분 기준치	1일 영양성분 기준치	소비자가 하루의 식사 중 해당식품이 차지하는 영양적 가치를 더 잘 이해하고, 식품 간의 영양소를 쉽게 비교할 수 있도록 식품표시에서 사용하는 영양소의 평균적인 1일 섭취 기준량

자료: 식품의약품안전처 공고 제2016-19호, 「식품등의 표시기준 일부개정고시(안)」

4) 영양강조표시는 ‘영양성분함량 강조표시’와 ‘영양성분비교 강조표시’로 구분할 수 있음.
 5) 2016년 1월 기준, ‘식품의약품안전처고시 제2015-98호.’
 6) 2016년 1월 기준, ‘식품의약품안전처고시 제2015-64호.’
 7) 2016년 1월 기준, ‘식품의약품안전처고시 제2014-175호.’

표 3. 1일 영양성분 기준치

영양성분	기준치	영양성분	기준치	영양성분	기준치
탄수화물(g)	330	칼슘(mg)	700	비타민B12(μg)	2.4
식이섬유(g)	25	철분(mg)	12	비오틴(μg)	30
단백질(g)	55	비타민D(μg)	5	판토텐산(mg)	5
지방(g)	51	비타민E(mgα-TE)	11	인(mg)	700
포화지방(g)	15	비타민K(μg)	70	요오드(μg)	150
콜레스테롤(mg)	300	비타민B1(mg)	1.2	마그네슘(mg)	315
나트륨(mg)	2,000	비타민B2(mg)	1.4	아연(mg)	8.5
칼륨(mg)	3,500	나이아신(mg NE)	15	셀렌(μg)	55
비타민A(μg RE)	700	비타민B6(mg)	1.5	구리(mg)	0.8
비타민C(mg)	100	엽산(μg)	400	망간(mg)	3.0
크롬(μg)	50	몰리브덴(μg)	25		

주: Vit A, Vit D, Vit E는 기준치표에 따른 단위로 표시하되 괄호를 하여 IU단위로 표시할 수 있음.
 자료: 식품의약품안전처 공고 제2016-19호, 「식품등의 표시기준 일부개정고시(안)」

요자 입장을 고려하여 ‘섭취량’이란 용어로 변경하
 므로써 소비자가 한층 더 이해하기 쉽고 명확해졌
 다. <표 2>에는 용어 명칭과 관련하여 변경된 내용
 을 제시하였으며, <표 3>에는 1일 영양성분 기준
 치를 제시하였다.

- 용어 명칭 변경
- 영양성분 표시 순서 변경
- 영양성분 표시 단위 및 표시방법 개정
- 알룰로오스의 열량산출
- 영양성분별 세부표시방법 명확화
- 소분업자의 영양표시
- 영양성분 표시서식 도안 개정

2) 영양성분 표시 순서 변경 및 표시서식 도안 개정

영양성분 표시 순서를 변경함에 따라 소비자는

제공되는 영양정보를 통해 건강에 대한 관심을 충
 족시킬 수 있을 것이며, 식품선택시 활용도가 제고
 될 것으로 예상된다. 동시에 표시서식 도안이 개정
 되어 소비자의 가독성도 높아질 것으로 기대된다.

기존 영양성분 표시는 에너지의 급원을 우선으
 로 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜
 스지방, 콜레스테롤, 나트륨 순서로 제공되어왔다.
 그러나 영양성분에 대한 소비자의 관심도와 국민
 보건상 중요성을 고려하여 앞으로 개정할 영양성
 분 표시는 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 트랜스지
 방, 포화지방, 콜레스테롤, 단백질을 순서로 나열
 한다. 또한 열량을 따로 분리하여 표시하며, ‘영양
 성분 기준치’에서 개정될 ‘1일 영양성분 기준치’의
 경우 2,000kcal 기준이기 때문에 개인에 따라 상

이할 수 있다는 내용이 추가되었다.

3) 영양성분 표시단위 및 표시방법 개정

기존 영양성분 표시에서 제공하고 있는 ‘1회 제공량’은 현 ‘1회 제공기준량’에 따라 업체가 설정한 값으로 제품의 포장, 특성에 따라 상이하며, 계산도 복잡한 실정이다. 따라서 기존의 표시단위 중 ‘1회 제공량’을 삭제하며 소비자가 이해하기 쉽도록 ‘총 내용량(1포장)당’이 함유된 영양성분을 표시하는 것을 우선으로 개정한다.

단, 총 내용량이 100g(ml)을 초과하고 1회 섭취참고량의 3배를 초과하는 식품은 총 내용량당 대신 100g(ml)당 함유된 값으로 표시할 수 있도록 개선한다.

이 외에 봉지, 개 또는 조각 등으로 나눌 수 있는 단위 제품에서 그 단위 내용량이 100g(ml)이상이거나 1회 섭취참고량 이상인 경우에는 단위 내용량당 영양성분 함량으로 표시하여야 한다.

제품의 특성을 고려한 영양성분 표시는 소비자가 주체적으로 식품을 구매 및 섭취할 때 실질적인 활용에 도움이 될 것이다.

4) 기타

그 외에 알룰로오스의 열량산출, 소분업자의 영양표시 및 당류, 포화지방, 트랜스지방에 대한 세부표시방법을 명확화하고 소분제품의 특성에 맞는 영양성분 표시로 개정하는 내용이 주요 개정(안)으로 제시된 상황이다.

표 4. 2016년 개정 예정 영양성분 표시 개정(안)

총 내용량(1포장)당	100g(ml)당	단위 내용량당
영양정보 총 내용량 00g 000kcal 총 내용량당 1일 영양성분 기준치에 대한 비율 나트륨 00mg 00% 탄수화물 00g 00% 당류 00g 지방 00g 00% 트랜스지방 00g 포화지방 00g 00% 콜레스테롤 00mg 00% 단백질 00g 00% 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	영양정보 총 내용량 00g 100g당 000kcal 100g당 1일 영양성분 기준치에 대한 비율 나트륨 00mg 00% 탄수화물 00g 00% 당류 00g 지방 00g 00% 트랜스지방 00g 포화지방 00g 00% 콜레스테롤 00mg 00% 단백질 00g 00% 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	영양정보 총 내용량 00g(00×0조각) 1조각(00g)당 000kcal 1조각당 1일 영양성분 기준치에 대한 비율 나트륨 00mg 00% 탄수화물 00g 00% 당류 00g 지방 00g 00% 트랜스지방 00g 포화지방 00g 00% 콜레스테롤 00mg 00% 단백질 00g 00% 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

자료: 식품의약품안전처 공고 제2016-19호, 「식품등의 표시기준 일부개정고시(안)」

3. 캐나다

■ 총괄

캐나다 보건부는 2015년 6월 개선된 영양표시를 포함한 새로운 식품표시제도를 발표하였다. 제도의 개선을 위해 2014년 1월부터 4월까지 보건부 장관이 직접 학부모 및 소비자를 만났고, 식품표시에 관하여 온라인 설문조사도 진행하여 국민들의 의견을 들었다. 연방보건부는 2014년 6월에 이에 대한 피드백인 “What We Heard Report”를 발간하였으며 7월부터 9월까지 소비자 및 관련 업체와 식품표시 개선에 대한 회의를 개최하며 1회 제공량, 당에 대한 표시, 원재료 목록 등에 대한 개선을 논의하였다. 이러한 과정을 통해 2014년 겨울부터 2015년 봄까지 연방보건부는 개선 작업을 진행하여 6월 발표를 할 수 있었다.

식품표시제도 개선의 중요한 목적은 소비자의 이해를 높이고, 소비자의 활용을 돕기 위한 것이었다.

식품표시제도에서 개선된 부분은 다음과 같다.

-
- 영양표시 개선함.
 - 원재료 목록 및 알레르기에 대한 정보를 확인하기 쉽도록 개선함.
 - 식품색을 일반명으로 표기하도록 함.
 - 새로운 건강 정보 표기를 허용함(다양한 채소와 과일이 풍부한 건강한 식사는 심장병 위험을 감소시킬 수 있다).
-

이중 영양성분 표시와 관련되어 개선된 구체적인 내용은 다음에 제시되어 있다.

■ 세부 개선 내용

이번 캐나다의 영양표시 개선과정에서 바뀐 주요 내용은 아래와 같다.

-
- 1회 제공량과 열량에 대한 정보를 보기 쉽도록 개선함.
 - 당류에 대한 1일 기준량에 대한 비율을 추가로 제시하도록 함.
 - 1일 기준량에 대한 비율에 관해 표시 아래 주석을 추가하도록 함. 이는 식품이 포함하는 해당 영양소의 양이 많은지, 적은지에 대해 소비자가 이해하는 것을 도움.
 - 혈압 관리가 중요하기 때문에 칼륨에 관한 정보를 포함하도록 개선함. 많은 캐나다인이 칼륨 섭취량이 부족한 상태임.
 - 비타민 A와 비타민 C는 대다수의 캐나다인이 식사로 충분히 섭취하고 있기 때문에 필수 표시 영양소에서 제외하였음.
-

캐나다는 13개 영양소(지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨, 탄수화물, 식이섬유, 당류, 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘)의 1회 제공량, 열량, 1일 기준량에 대한 비율을 영양성분 표시를 통해 제시하고 있다. 추가적인 13개 영양소(엽산, 마그네슘, 나이아신, 인, 칼륨, 리보플라빈, 티아민, 셀레늄, 비타민 B12, 비타민 B6, 비타민 D, 비타민 E, 아연)에 대한 정보는 선택적으로 포함할 수 있도록 하였다.

신선 채소와 과일, 신선육 및 가금류(간 고기는 표시), 신선한 어패류, 날개로 파는 한입 당류, 재 활용 가능한 유리병에 담긴 우유, 개별적으로 제공되는 즉석제품, 그 재료들로부터 가공된 후 저장되어 판매되는 경우(베이커리, 샐러드) 또는 알콜 함량이 0.5% 이상인 음료에 대해서는 영양성분 표시를 하지 않아도 된다. 또한, 노점, 벵퀴시장, 박람회, 파머스 마켓 등에서 준비되고 판매되는 식품들도 영양성분을 표시하지 않아도 되며, 커피, 차, 식

초, 향신료 등 소량의 영양성분만 포함하는 식품에도 표시하지 않는다.

영양표시의 정보는 1회 제공량에 근거하고 있고, 1회 제공량은 영양표시 가장 위쪽에서 확인할 수 있다.

1회 제공량과 실제 먹는 양을 비교할 때, 특정 식품의 영양 가치(열량, 영양성분)를 확인할 때, 특정 식품이 해당 영양소를 적게 포함하는지, 많이 포함하는지 확인할 때, 식품 선택시 두 개 이상을 비교할 때, 저나트륨 식이처럼 특별한 식품을 찾을 때 영양표시를 활용할 수 있다.

이와 같은 개선 내용을 반영하여 새롭게 개정된

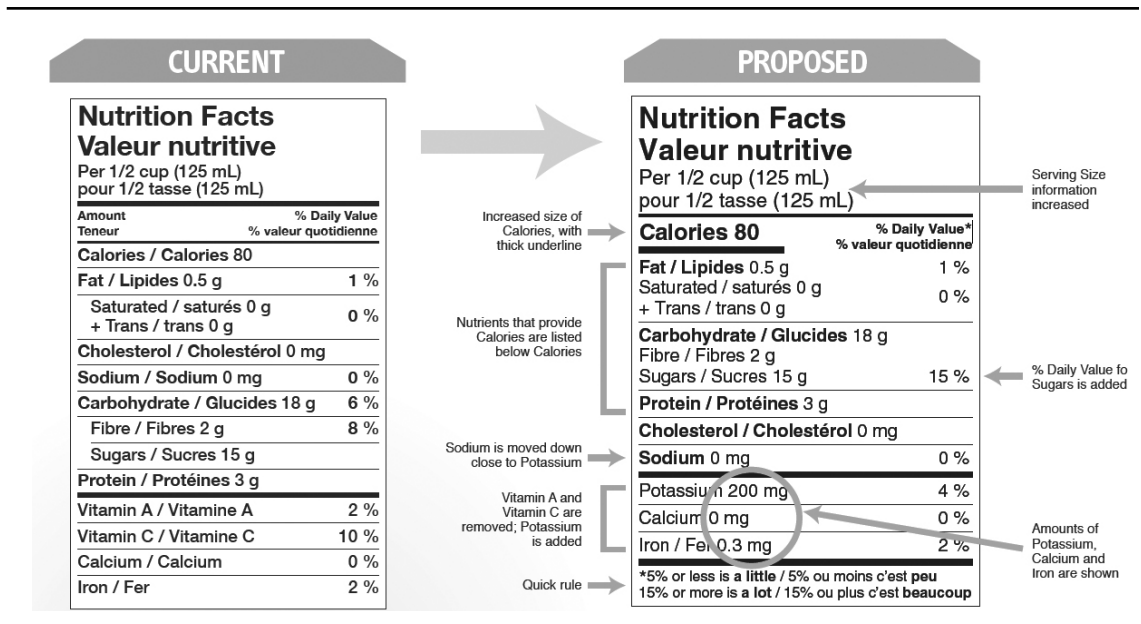
캐나다의 영양표시제도는 [그림 1]과 같다.

1) 1회 제공량

영양표시는 1회 제공량이라 불리는 양에 기준하여 제시되는 것으로 먹어야 하는 양이 아니라 영양표시에 제시된 수치를 계산하는데 사용된 식품의 양을 알려주기 위한 것이다. 1회 제공량을 확인함으로써 어느 정도의 영양소를 섭취하는지 알 수 있고, 유사한 가공식품 간의 열량과 영양소를 비교할 수 있으며, 실제로 먹는 양을 비교할 수 있다.

새로운 식품표시제도에서는 캐나다인이 일반적으로 한 번에 먹는 양을 반영하도록 하여 1회 제공량을 더 일관되게 개선하였다. 일관성있게 현실

그림 1. 캐나다의 영양표시 개선 전후 비교



자료: Government of Canada, Proposed food label changes to the nutrition facts table,

<http://www.healthycanadians.gc.ca/health-system-systeme-sante/consultations/food-label-etiquette-des-aliments/nutrition-facts-valeur-nutritive-eng.php> 2016.01.25 인출.

표 5. 캐나다의 1일 영양성분 기준치

영양성분	기준치	영양성분	기준치	영양성분	기준치
지방(g)	75	비타민E(mg)	15	인(mg)	1,250
포화지방산 및 트랜스지방산의 합(g)	20	비타민K(μ g)	120	요오드(μ g)	150
콜레스테롤(mg)	300	비타민B1(mg)	1.2	마그네슘(mg)	420
당류(g)	100	비타민B2(mg)	1.3	아연(mg)	11
나트륨(mg)	2,300	나이아신(mg NE)	16	셀렌(μ g)	55
칼륨(mg)	4,700	비타민B6(mg)	1.7	구리(mg)	0.9
칼슘(mg)	1,300	엽산(μ g DFE)	400	망간(mg)	2.3
철분(mg)	18	비타민B12(μ g)	2.4	크롬(μ g)	35
비타민A(μ g RE)	900	콜린(mg)	550	몰리브덴(μ g)	45
비타민C(mg)	90	비오틴(μ g)	30	염화물(mg)	2,300
비타민D(μ g)	20	판토텐산(mg)	5		

주: 성인 및 4세 이상의 어린이 대상의 1일 영양성분 기준치

자료: Government of Canada, Nutrition Labelling Table of Reference Amounts for Food,

<http://www.healthycanadians.gc.ca/health-system-systeme-sante/consultations/food-label-etiquette-des-aliments/reference-amounts-quantites-reference-eng.php> 2016.02.01 인출.

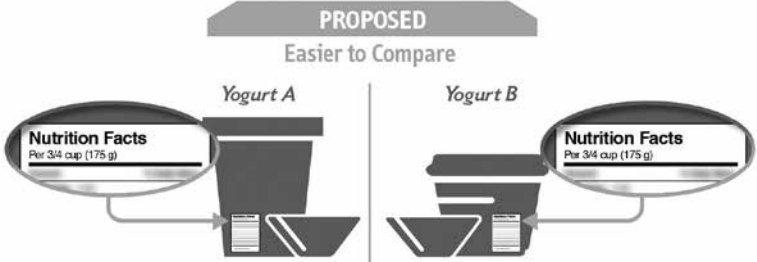
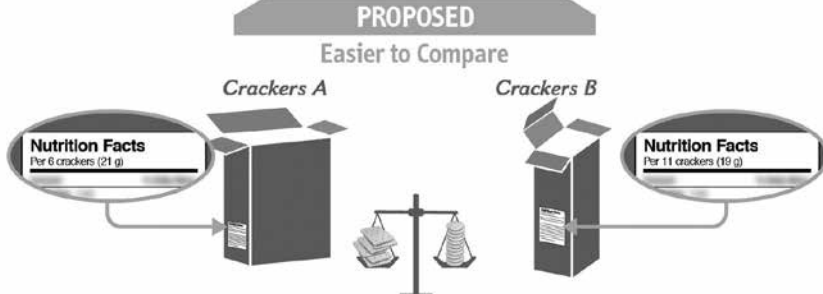
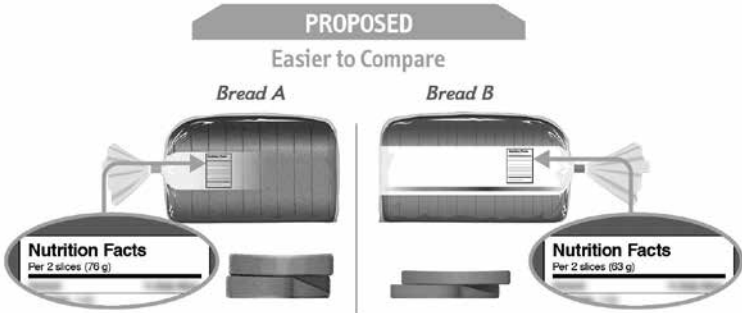
을 반영한 1회 제공량은 국민들이 유사식품에 대한 영양성분을 비교하는 것을 더 쉽게 도울 수 있고, 섭취하는 열량과 영양소 양을 더 쉽게 이해할 수 있다. 1회 제공량 표시는 표준단위 수가 동일하도록, 또는 실제 식품무게가 동일하도록 하고 있으며, 한 끼니로 사용되는 식품의 경우 제공량이 다르더라도 비교할 수 있도록 포장된 제품 하나를 1회 제공량으로 제시하고 있다.

우유, 크리치즈, 요거트, 밀가루, 쌀 등 계량이 가능한 식품은 컵, 티스푼, 테이블스푼 등 각 제품별 일반적으로 사용되는 가정용 계량기준으로 1회 제공량을 제시하고, 같은 양의 ml, g 도 함께 표시하도록 하였다. 유사한 식품은 같은 양을 1회 제공량

으로 하여 식품 구매시 소비자의 혼동을 줄이고 선택의 용이성을 높였다. 예를 들어 큰 통의 요거트는 제품과 제품용기가 다르더라도 기준량이 175g이다.

쿠키, 칩, 크래커, 머핀 등은 각 제품별 기준 무게에 해당하는 개수를 1회 제공량으로 제시하고, 동등한 양의 g을 함께 표시한다. 먹기 전에 나누게 되는 치즈휠, 냉동 피자, 케이크, 라자냐 같은 경우도 개수를 단위로 제시하도록 하였다. 이 식품들은 조각의 수를 기본 단위로 하여, 기준 무게에 가능한 가까운 양의 조각에 대해 영양표시를 하도록 하였다. 예를 들어 크래커 박스의 경우 가능한 한 기준 무게 20g에 맞추도록 하였다. 크래커 개수는 다

표 6. 캐나다의 1회 제공량 표시 개선

구분	개선 후 예시
계량이 가능한 식품	<p style="text-align: center;">PROPOSED Easier to Compare</p> 
조각 수를 셀 수 있는 식품	<p style="text-align: center;">PROPOSED Easier to Compare</p> 
기타	<p style="text-align: center;">PROPOSED Easier to Compare</p> 

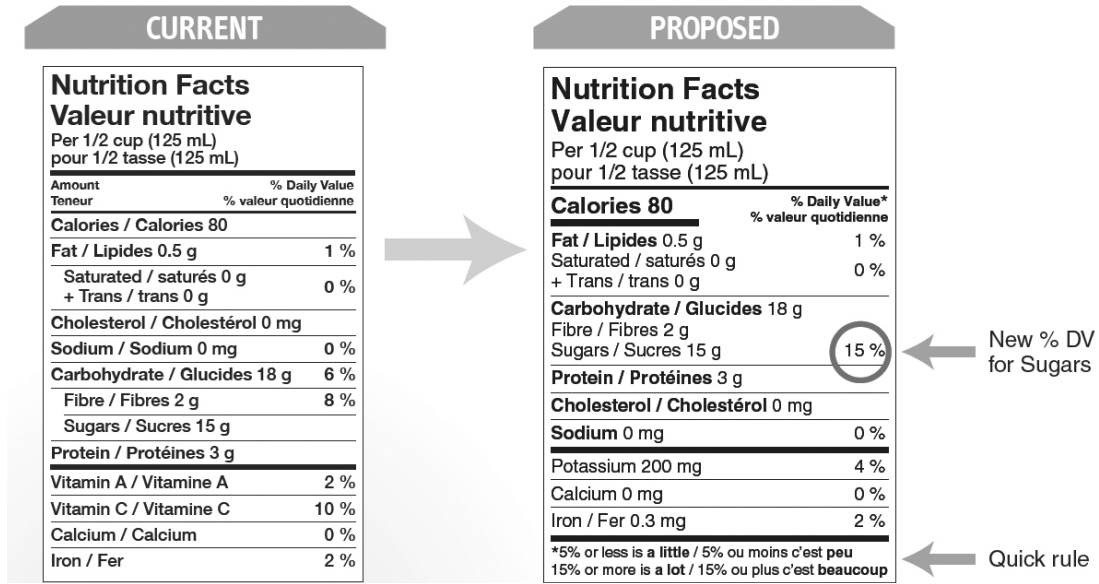
자료: Government of Canada, Proposed food label changes to serving size, <http://www.healthycanadians.gc.ca/health-system-systeme-sante/consultations/food-label-etiquette-des-aliments/serving-portion-eng.php> 2016.01.25 인출.

르더라도 무게는 비슷하기 때문에 소비자 입장에서 제품간 비교가 더 쉬워졌다고 할 수 있다.

그 외에 시리얼, 빵조각, 로스트나 통닭 등 특정 식품에 대해서는 국민이 일반적으로 먹는 양을 반

영하여 1회 제공량을 설정하고 그와 동등한 양의 무게를 g단위로 함께 제시하도록 하였다. 예를 들어 식빵은 많은 사람들이 한 번에 2조각씩 먹는다는 것을 반영하였다.

그림 2. 캐나다의 개선된 당류 정보 표시



자료: Government of Canada, Proposed food label changes to sugars information, <http://www.healthycanadians.gc.ca/health-system-systeme-sante/consultations/food-label-etiquette-des-aliments/sugars-sucres-eng.php> 2016.01.25 인출.

2) 당류에 관한 정보

당 함량이 높은 식품 구별을 쉽게 하기 위해서 당류에 대해서도 1일 기준량에 대한 비율을 표시하도록 개선하였다. 또한 표 아래 한눈에 확인하기 쉽도록 5% 이하는 조금, 15% 이상은 많이 함유했다는 각주를 포함하도록 하였다.

원재료 표시에도 첨가당을 당류로 묶어서 제시하여 소비자들이 쉽게 알 수 있게끔 개선하였다. 첨가당이란 식품이 제조되기 전 이미 들어있는 당분외에 단맛을 내기 위해 추가로 넣게되는 당류를 말한다. 설탕, 포도당, 과당, 꿀, 맥아보리, 팬시 몰라세스, 설탕 대신 첨가된 농축액, 퓨레, 과일즙스가 당류에 포함될 수 있다.

3) 1일 기준량에 대한 비율(% Daily Value)

1일 기준량에 대한 비율은 1회 제공량이 특정 영양소를 조금 또는 많이 제공한다는 것을 보여주기 위해 제시하도록 하였다.

5%는 조금, 15% 이상은 많은 양을 포함하고 있다는 문장을 각주로 제시하도록 하였다.

채소나 과일, 가공되지 않은 육류 및 어패류 등은 영양표시로 해당 영양소 함량을 확인할 수 없으므로, 실제 하루 섭취량은 영양표시에 있는 1일 기준량에 대한 비율 이상이라고 봐야 한다. 지방, 포화지방과 트랜스지방, 나트륨, 탄수화물, 식이섬유, 비타민 A, 비타민 C, 칼슘, 철에 대해서는 제시해야 하고, 콜레스테롤에 대해서는 선택적으로 제시

하도록 하였다. 그 외 필수적으로 영양표시에 제시되지 않아도 되는 영양소를 표시했을 경우에는 반드시 1일 기준량에 대한 비율도 함께 제시해야 한다. 비타민과 무기질에 대해서는 하루표준섭취량(RDI: Reference Daily Intake)을 기준으로, 그 외 지방, 탄수화물, 식이섬유 등에 대해서는 권장섭취량(RI: Reference Intake)을 기준으로 하여 비율을 계산하도록 하였다.

4) 원재료

영양표시 외 개선된 식품표시 중 식품 원재료에 대한 표시가 있다. 식품 원재료 표시에서는 다음 사항이 개선되어 읽기 쉽고 이해하기 쉽도록 하여 소비자가 건강한 식품을 선택하도록 도움이 되도록 하였다.

모든 재료의 첫글자를 대문자로 표기하도록 하고, 흰색 또는 자연색 바탕에 글자색은 검정색, 어두운 색으로 규정하였고, 재료별로 구분을 쉽게 할 수 있도록 원재료는 글머리 기호로 분리되도록 하

였다. 식품의 색도 일반명으로 표시하였다.

당류의 경우 원재료 표기시 “Sugars”라는 항목 아래 그룹화하여 괄호로 묶어 표시하도록 하였다. 이를 통해 재료명만 보고 당류인지 이해하기 어려운 합성 첨가당류도 당류의 일종인 것에 대한 소비자의 이해를 도울 수 있다. 괄호 안에 표시할 경우 소문자로 표기한다.

또한 “Contains” 항목을 추가하여 제시하도록 하였다. 알레르기 유발 식품, 글루텐 공급 식품, 추가된 아황산염 성분(천식 유발 가능)이 포함되어 있거나, 그럴 가능성이 있는 경우 이 항목에 표시하여 소비자가 구매시 주의할 수 있도록 하였다.

4. 나가며

영양성분 표시제도는 소비자의 건강하고 안전한 식생활을 목적으로 꾸준히 변화하고 있으며 국내

그림 3. 캐나다의 원재료 표시 개선 전후 비교

CURRENT	PROPOSED
<p>INGREDIENTS: WHEAT FLOUR, FANCY MOLASSES, VEGETABLE OIL SHORTENING (SOYBEAN AND/OR CANOLA AND MODIFIED PALM OIL), BROWN SUGAR, LIQUID WHOLE EGG, SUGAR, SALT, SODIUM BICARBONATE, SPICES, COLOUR CONTAINS: WHEAT, EGG, SOY</p>	<p>Ingredients: Sugars (fancy molasses, brown sugar, sugar) • Wheat flour • Vegetable oil shortening (soybean and/or canola and modified palm oil) • Liquid whole egg • Salt • Sodium bicarbonate • Spices • Allura red Contains: Wheat • Egg • Soy</p>

자료: Government of Canada, Proposed food label changes to the list of ingredients, <http://www.healthycanadians.gc.ca/health-system-systeme-sante/consultations/food-label-etiquette-des-aliments/sugars-sucres-eng.php> 2016.01.25 인출.

외적으로 제도에 대한 관심과 선호도⁸⁾ 및 중요도가 갈수록 높아지고 있다.

두 나라의 영양성분 표시제도를 살펴보면 공통적으로 소비자 친화적인 방향으로 제도가 개선되고 있는 것을 알 수 있다. 개정 예정된 국내 영양성분 표시제도는 가독성을 높일 수 있도록 시안을 수정하고, 이해가 쉽도록 표시단위를 소비자가 익숙한 포장단위로 개선하는 점에서 친소비자적인 흐름으로 변화된 것을 파악할 수 있다. 캐나다의 경우도 식품 구매시 소비자 선택의 용이성을 높이기 위해 1회 제공량을 수정하고, 1일 기준량에 대한 비율을 해석 기준과 함께 제공하여 소비자의 영양성분 표시 활용도를 높였다. 또한 양국 모두 국민의 건강과 식이 현황을 반영하여 영양성분 표시를 개선하였다. 한국의 경우 국민의 관심도가 높고 대다수 국민의 섭취량이 기준보다 과다하여 문제되는 나트륨을 먼저 볼 수 있도록 표시 순서를 개선하였고, 캐나다는 국민의 섭취량이 부족한 칼륨에 대한 영양표시를 추가하는 반면에 식사로 충분히 섭취하고 있는 비타민 A, C는 필수 표시에서 제외하였다. 영양성분 표시제도는 실생활과 밀접한 연관이 있는 제도인 만큼 앞으로도 소비자가 필요로

하는 정보를 이해하기 쉽게 제공하는 제도로 발전되어 갈 것으로 예상된다.

단, 캐나다의 칼륨에 대한 강조, 당류에 대한 1일 영양성분 기준치에 대한 비율 제공과 첨가당을 ‘당류’ 표기 아래 그룹화 한 점 등은 저나트륨 및 저당 사업의 필요가 강조되고 있는 국내에서도 고려해 볼만한 개선 사항일 것이다. 참고로 미국 식품의약국(FDA: Food and Drug Administration)도 캐나다와 같은 이유로 칼륨과 당류에 대한 정보제공 등에 유사한 방향으로 제도를 개선중이다.

국내에 도입된지 약 20년이 된 영양성분 표시제도에 대한 인식도는 과거에 비해 많이 증가하였으나 활용도는 이에 미치지 못하고 있다⁹⁾¹⁰⁾. 실제로 국민건강영양조사에서 초등학교 이상을 대상으로 영양표시 이용률을 조사한 결과 2005년 21.4%에서 2014년 26.4%로 증가하였으나 아직 절반 이상의 국민이 제도를 이용하고 있지 않았다. 따라서 소비자 친화적인 방향으로의 제도 개선과 더불어 제도 자체에 대한 소비자의 관심과 활용을 높일도록 관련 제도에 대한 홍보방안 및 교육을 시켜야 할 것이다. ■

8) Garcia Royo, A., Magistris, T. D. (2015). Consumer Preferences for Food Labeling: What Ranks First?. Food Control, 61, pp.39-46.

9) 이강자, 이윤희(2004). 식품영양표시 제도에 대한 소비자 인식 및 이용실태 20대 남녀를 중심으로 - 동아시아식생활학회지, 14(1), pp.54-63.

10) 이주인, 김정현, 정인경(2008). 청소년의 식품영양표시에 대한 인식 및 활용실태. 한국지역사회생활과학지, 19(4), pp.559-568.