

## 시판 비타민, 무기질 보충제의 영양표시 현황과 소비자의 영양표시 이용

장순옥. 수원대학교 식품영양학과

### Current Status of Nutrition Labeling for Vitamin Mineral Supplements and Consumers Use of Nutrition Label

Soon-ok Chang, Department of Food and Nutrition, The University of Suwon, Kyunggi, Korea

최근 국민영양조사의 결과는 여전히 칼슘, 리보플라빈, Vit A 등의 일부 비타민, 무기질의 섭취부족이 많은 사람에서 나타나 이들 성분의 적정섭취가 권장되고 있다. 부족되는 영양성분은 식품을 통하여 우선적으로 해결되어야 하나 target population을 위하여는 보충제의 활용도 좋은 방안이 될 수 있다. 그러나 미량성분은 과량섭취로 독성을 유발하거나 다른 영양소의 활용을 저해하므로 고함량의 보충제는 그 이용시 영양소 함량을 소비자가 알아야 할 것이다. 그 표시 내용을 일반인이 이해 할 수 있도록 외국의 영양보충제와 같은 일정한 양식이 요망된다. 따라서 본 연구는 우리나라 시판 비타민 무기질 제제의 영양표시에 관한 현황을 조사 자료화하고 주부를 대상으로 한 설문조사를 통해 비타민 무기질 보충제의 영양소 함량표시의 개선점을 제시하고자 한다. 조사된 보충제는 57개사 141종으로 분류에 따른 분포는 종합 비타민류가 43.9%로 가장 많았고 비타민·무기질 복합제 21.9%, 단일무기질+보조비타민 14.2%, 단일 비타민류 11.3%, 항산화 비타민류 3.5%, 종합 무기질류 2.8%, 단일 무기질류 2.1% 순으로 나타났다. 미국에 비교하여 단일 성분 보충제가 제한되어 있었다. 영양성분 표시양식은 건강보조식품의 보충제는 100g당 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨과 함유 비타민, 무기질의 양을 나타내고 있어 1회 섭취량의 함량을 알기 어렵고, 일반의약품으로 분류되는 보충제는 1정 당 재료성분 명칭과 그 함량을 나타내었으나 영양소의 단위(mg, IU)가 각 영양소 내에서도 다양하게 표시되어 제품 간의 비교가 쉽지 않고 순 영양소함량을 알 수 없었다. 또한 % RDA표시가 없어 소비자들이 각 제품의 영양적정성을 판별하기 어렵다. 시판 제품의 비타민 함량 최빈도값이 지용성 비타민은 RDA의 200% 수준, Vit C는 900%, B Vit은 300% 수준으로 권장량을 크게 상회하고 있으며 그 분포는 미미한 함량에서 독성을 유발할 수 있는 범위로 넓게 분포되어 있었다. 무기질류는 비타민에 비교하여 낮은 수준으로 철분을 제외하고는 RDA의 200% 범위 내에 있었다. Vit A 과다섭취로 인한 부작용은 명시되어있으나 허용 최대한계치(UL)에 대한 소비자의 인지도는 낮았다. 유용성 표시는 의약품으로 분류된 보충제는 각 비타민 결핍증의 치료, 만성질환의 예방, 암예방, 각 생의 주기(아동, 노인)에서의 효용성 등 건강보조식품으로 시판되는 보충제에 허용되지 않는 다양한 내용이 나타나 있었다. 고학력 중년주부 1203명을 대상으로 한 설문조사에서 70.7%에 해당하는 853명이 비타민 무기질 보충제를 섭취했으며 그 종류는 종합비타민(33.1%), B 복합제+ Vit C(28.9%), 종합비타민+칼슘(20.6%), 칼슘정제(11.9%), 철분정제(10.4%)로 시판 보충제의 분포비율과 유사하였다. 보충제의 성분함량 표시를 읽는 정도는 '약간 그렇다'(5분 척도의 3.36점)로 그 내용에 대한 이해도는 그보다 낮은값(3.31)을 나타내었다. 보충제 복용의 부작용은 거의 경험하지 않았고 과다복용으로 인한 위험이나 부작용은 대한 인지도는 낮았다. 함량표시에서 %권장량을 추가하는 것은 상당히 찬성(3.71)하였으며 구매시 그 내용을 확인할 의도(3.75)가 있으나 그 내용의 이해에 관하여는 '그저 그렇다'로 응답하였다. 보충제의 영양표시를 소비자가 이용할 수 있도록 표시단위, 비타민명의 통일,%RDA추가, 유용성 표시의 신뢰성 검증 등이 요망되고 의약품이 아닌 영양보충제로의 분류가 논의되어야겠다◆