

시중 유통 빵류, 당류 저감화 필요 트랜스지방 표시 대상 범위 넓혀야

식문화의 변화로 빵이 간식과 식사 대용식으로 자리 잡아가고 있다. 그러나 시중에 유통 중인 제품 대부분이 당 함량이 과다하고, 특히 프랜차이즈·대형마트 인스토어 판매 제품(조리식품)은 상대적으로 트랜스지방 함량도 높아 개선이 필요한 것으로 나타났다. 이는 한국소비자원의 시중 빵류 30개 제품*에 대한 안전실태조사 결과로 밝혀졌다.

* 프랜차이즈·대형마트 인스토어 베이커리 판매 24개 제품 및 제과업체 판매 6개 제품

글_ 김현준 대리(안전감시국 식의약안전팀)



100g에 가공식품 1일 당류 섭취 권고량 37.2% 차지
조사대상 30개 제품(내용량 50g~1,782g)의 평균 당 함량은 66.9g 수준이었고, 100g당 함량은 18.6g으로 가공식품 1일 섭취 권고량(50g)의 37.2%를 차지했다. 조사대상 30개 제품의 당 함량을 어린이 기호식품의 신호등 영양표시(100g 기준)*에 적용하면 적색(높음) 표시 대상이 16개, 황색(보통) 표시 대상이 14개로, 녹색(낮음) 표시 대상에 해당하는 제품은 전무한 것으로 나타났다. 특히 날개 포장된 단팥빵·소보로빵 등은 일반적으로 개

봉 후 1회에 섭취하는 제품이지만 업체에 따라 당 함량에 차이가 큰 것으로 확인됐다. 홈플러스(몽블랑제) '정통단팥빵'(180g)은 33.4g으로 파리바게뜨 '호두단팥빵'(115g)의 10.8g보다 약 3배 더 높았고, 단팥빵 제품 평균(17.4g)보다도 약 2배 높았다.

* 「어린이 식생활 안전관리 특별법」 제12조(영양성분의 함량 색상·모양 표시)의 기준을 적용하되 폐지된 1회제공량 대신 100g을 기준으로 적용함. 당류의 신호등 영양표시는 녹색(3g 미만), 황색(3g 이상 17g 이하), 적색(17g 초과)으로 구분됨.

표시대상 영양성분



표시제외 대상 빵에 트랜스지방 함량 높아

가공식품 빵류는 「식품위생법」에 따라 트랜스지방 함량을 의무표시해야 하나, 베이커리 매장에서 판매되는 빵류는 조리식품으로 분류돼 표시대상에 제외돼 있다.

조사대상 30개 중 제과업체가 판매하는 가공식품 빵류(6개)의 평균 트랜스지방 함량은 0.15g 수준인 데 반해, 프랜차이즈·대형마트 인스��어 베이커리 매장 판매 빵류(24개)는 평균 0.85g으로 높아 상대적으로 관리가 미흡했다. 또한 30개 중 15개 제품은 트랜스지방 함량을 0g으로 표시할 수 있는 기준인 0.2g을 초과했는데, 이 중 14개(93.3%)가 프랜차이즈·대형마트 인스��어 베이커리 매장에서 판매되는 빵이었다.

「어린이 식생활 안전관리 특별법」에서는 빵류를 '어린이 기호식품'으로 지정하고 시장 점유율이 60%에 달하는 프랜차이즈 베이커리 판매 빵에 대해서도 포화지방 등의 영양표시를 의무화*하고 있으나, 트랜스지방 표시는 제외돼 있다.

미국에서는 20개 이상의 프랜차이즈 레스토랑, 베이커리 등에 대해 지방·포화지방뿐만 아니라 트랜스지방 표시도 의무화하고 있고, 2018년 6월 18일부터 식품에 트랜스지방 사용을 금지하는 등 엄격히 관리하고 있어 국내도 '어린이 기호식품'의 트랜스지방 표시를 의무화하는 등 개선이 필요했다.

* 제과·제빵류, 아이스크림류, 햄버거, 피자 등 조리 판매하는 점포 수 100개 이상 식품접객업 영업자 해당

영양성분 허용오차 범위

| 영양성분 | 허용오차범위 |
|-------------------------------------|---------|
| 열량, 나트륨, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤 | 120% 미만 |
| 탄수화물, 식이섬유, 단백질, 비타민, 무기질 | 80% 이상 |

※ 영양성분 표시량은 실제 측정값의 80~120%를 허용오차 범위로 규정

조사대상 일부는 영양성분 표시 부정확해

조사대상 30개 중 4개 제품은 영양성분 표시 허용오차 범위를 초과하는 것으로 나타났다. 특히 푸레쥬르의 '스윗갈릭킹' 제품은 포화지방 함량을 100g당 4.8g으로 표시했으나 실체는 100g당 8.58g으로 오차범위(178.8%)가 가장 컸다. 그러나 가공식품 빵류와 달리 프랜차이즈·대형마트 인스��어 판매 빵류(조리식품)는 영양성분 허용오차 기준이 별도로 마련돼 있지 않아 개선이 필요했다.

한국소비자원은 관련 업계에 ▲자발적인 당류 및 트랜스지방 저감화 노력 ▲소비자가 신뢰할 수 있는 영양표시 정보 제공 등을 권고했고, 식품의약품안전처에는 ▲당류 저감화를 위한 정책 강화 ▲베이커리 빵류 등 어린이 기호식품 트랜스지방 표시 의무화 ▲어린이 기호식품 영양표시 허용오차 규정 마련 및 관리 강화를 요청할 계획이다.

영양성분 표시 허용오차* 초과 제품

| 구분 | 제품명 | 판매처/제조원 | 영양성분 | 표시정보 (g) | 측정값 (g) | 표시대비 |
|----------|-------------|-------------|------|------------|--------------|-------|
| 가공 빵류 | 고소한 옥수수모닝롤 | 롯데제과 | 포화지방 | 100g 당 1.7 | 100g 당 2.61 | 153.5 |
| | 보름달 | 삼립식품 | 지방 | 63g 당 6 | 63g 당 9.0 | 150.0 |
| 조리 식품 빵류 | 스윗갈릭킹 | 푸레쥬르 | 포화지방 | 100g 당 4.8 | 100g 당 8.58 | 178.8 |
| | | | 열량 | 100g 당 320 | 100g 당 389.5 | 121.7 |
| | 미니롤케이크 (애플) | 홈플러스 (몽블랑제) | 단백질 | 70g 당 6 | 70g 당 4.2 | 70.2 |

* 「식품 등의 표시기준」에 따른 허용오차 범위는 열량, 나트륨, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤의 허용오차범위는 120%미만, 탄수화물, 식이섬유, 단백질, 비타민, 무기질은 80%이상