



보도 일시	2023. 2. 14.(화) 12:00 <2. 15.(수) 조간>	배포일	2023. 2. 13.(월)
담당 부서	안전감시국 식의약안전팀	담당자	심성보 팀 장(043-880-5841) 박수진 연구원(043-880-5848)

유명 카페에서 판매하는 빵류, 트랜스지방·포화지방 함량 낮춰야

최근 쌀 소비량*이 감소하고, 빵 섭취량**은 지속적으로 늘어나고 있다. 특히 SNS에서 디저트 인증샷을 공유하는 MZ세대 문화의 영향으로 카페에서 판매하는 빵의 인기도 높아지고 있다. 이에 한국소비자원(원장 장덕진)이 서울·경기 지역의 유명 카페 20곳에서 판매하는 빵류 20개 제품을 조사한 결과, 일부 제품의 트랜스지방과 포화지방 함량이 높게 나타났다.

* 우리나라 국민 1인당 연간 쌀 소비량은 2012년 69.8kg에서 2020년 57.7kg으로 12.1kg(17.3%) 감소(통계청, 2022.)

** 1인당 하루 빵 섭취량은 2012년 18.2g에서 2020년 19.4g으로 1.2g(6.6%) 증가(질병관리청, 2022.)

□ 카페 빵류, 트랜스지방 및 포화지방 함량 높아

조사대상 20개 제품은 각 카페의 대표 제품인 도넛, 케이크, 크루아상 등으로 제품별 크기와 양(51g~268g)이 다양해 빵류의 1회 섭취참고량* 70g을 기준으로 함량을 확인한 결과 트랜스지방은 평균 0.3g(최소 0.1g~최대 0.6g), 포화지방은 평균 9g(최소 4g~최대 16g)이었다.

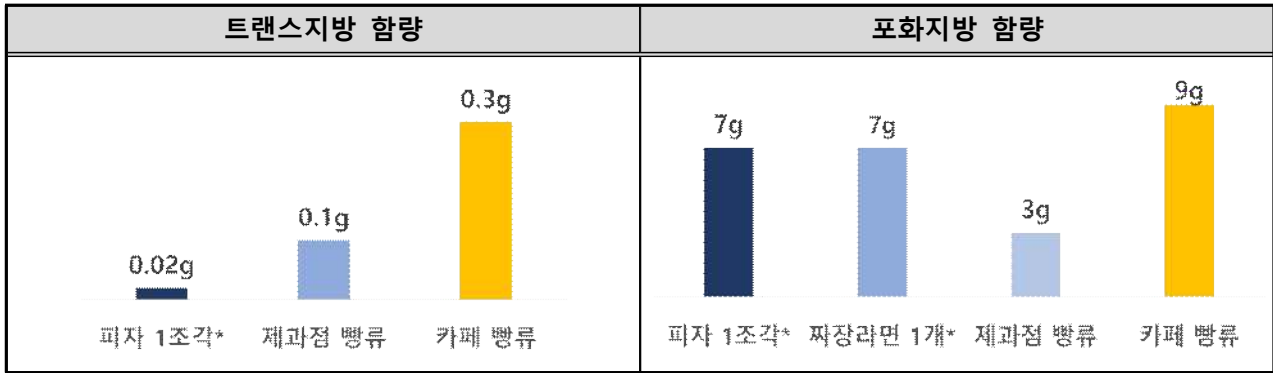
* 식품의약품안전처는 영양성분 표시 단위의 기준을 설정하기 위해 통상적인 1회 섭취량 등을 바탕으로 1회 섭취참고량을 설정하고 있으며 빵의 1회 섭취참고량은 70g으로 정하고 있음(「식품 등의 표시기준」 식품의약품안전처 고시 제2022-86호).

[조사대상 제품 예시]

도넛	케이크	크루아상(크로플)
		

이 결과는 2018년에 한국소비자원에서 실시한 프랜차이즈 제과점에서 판매하는 빵에 대한 조사결과(트랜스지방 0.1g, 포화지방 3g)와 비교해 트랜스지방과 포화지방 모두 약 3배에 해당하는 수준이었다.

[트랜스지방 및 포화지방 함량 비교]



* 한국소비자원에서 실시한 피자 품질시험(2015년), 짜장·비빔라면 품질비교시험(2021년) 시험결과 참고

※ (중량) 피자 1조각 : 150g, 짜장라면 1개 : 143g, 제과점·카페 빵류 : 70g 기준

특히, 내용량이 가장 많은 조각 케이크 1개(268g)의 트랜스지방 함량은 1.9g으로 세계보건기구(WHO)에서 권고하는 1일 트랜스지방 섭취권고량(2.2g)의 86.4%에 해당했고, 포화지방 함량은 50g으로 식약처의 포화지방 1일 섭취기준(15g)을 3배 이상 초과하는 것으로 나타났다.

조사대상 전 제품에서 보존료(프로피온산)는 불검출 또는 0.10g/kg 이하*였다.

* 프로피온산이 0.10g/kg 이하로 검출되는 경우 천연 유래로 인정(「식품첨가물의 기준 및 규격」 식품의약품안전처 고시 2022-55호)

□ 카페 빵류, 트랜스지방 및 포화지방 저감화 노력 필요

트랜스지방과 포화지방은 과도하게 섭취하게 되면 심혈관질환과 당뇨·고혈압 등 만성질환의 원인이 될 수 있다. 특히, 트랜스지방은 2016년 나트륨·당류와 함께 ‘건강 위해가능 영양성분’으로 지정*됐다.

* 「식품위생법 시행령」 대통령령 제32686호

포화지방은 주로 육류에 포함된 지방인 반면 트랜스지방은 식물성 유지를 고체 형태(경화유)로 가공하는 과정에서 생성되는 지방으로 사용이 편리하고 바삭한 식감과 고소한 맛 때문에 다양한 식품에 사용되어 왔다. 조사대상 20개 제품 중에서도 경화유가 포함된 원재료를 사용한 제품은 트랜스지방 함량이 상대적으로 높았다.

식품의 트랜스지방 함량은 2006년 식품의약품안전처가 트랜스지방 저감화 추진 위원회를 구성하고 트랜스지방 함량 표시를 의무화하면서 꾸준히 감소했다.

※ 감자튀김의 트랜스지방은 2004년 3.8g → 2007년 0.1g(97.3% 감소)으로 트랜스지방 함량을 “0”으로 표시할 수 있는 수준으로 낮아졌음(감자튀김 트랜스지방 모니터링, 식품의약품안전처, 2007.).

그러나 영양성분 의무표시 대상이 아닌 카페 빵류의 경우 상대적으로 트랜스지방과 포화지방 함량이 높아 이에 대한 관리와 개선이 필요하다.

※ 조사대상 20개 사업자 중 9개 사업자(파페, 랜디스도넛, 버터풀앤크리멀러스, 새들러 하우스, 서울페이스트리, 시간을 들이다, 얼터너티브, 플디, 배배꼬)는 트랜스지방·포화지방 저감화 계획을 수립해 추진 중임.

한국소비자원은 이번 조사 결과를 바탕으로 식품의약품안전처에 조사대상 카페와 같은 영세 외식 사업자가 식품의 트랜스지방과 포화지방을 줄이고 소비자에게 정확한 정보를 제공할 수 있도록 교육 및 홍보를 요청할 계획이다. 한편, 카페에서 빵류를 판매하는 사업자에게는 제빵 시 사용하는 원재료의 트랜스지방·포화지방 함량을 확인하고 특히 경화유의 사용을 자제할 것을 권고했다.

아울러 소비자에게는 빵·튀김류 등 트랜스지방과 포화지방 함량이 높은 식품은 개인의 건강 및 식습관 등을 고려해 섭취량을 조절할 것을 당부했다.

- <붙임> 1. 카페 빵류 안전실태조사 결과**
2. 카페 빵류 안전실태조사 종합결과표
3. 트랜스지방·포화지방 섭취 가이드



< 붙임 1 > 카페 빵류 안전실태조사 결과

1 조사대상

□ 카페에서 판매하는 빵류 20종

○ 서울·경기 지역의 유명 카페 20곳에서 판매하는 대표 제품 선정

[조사대상 카페 목록]

구분	지역	판매처*	제품명	1개당 중량	개당 가격**
1	서울	과파	솔티드 카라멜 트위스트	78g	2,900원
2		랜디스도넛	버터크림 도넛	92g	2,900원
3		버터북	라즈베리 도넛	115g	4,500원
4		버터풀앤크리머러스	블루베리 크루아상	198g	7,000원
5		봉땅	콘 크림	143g	4,500원
6		비비드크로넛	레몬 크로넛	117g	5,800원
7		새들러 하우스	플레인 크로플	103g	5,400원
8		서울앵무새	얼그레이 쿼아망	111g	4,500원
9		서울페이스트리	밀크크림 크로넛	140g	4,800원
10		시간을 들이다	홍차크림 크루아상	139g	4,200원
11		얼터너티브	쁘또 바스크치즈케이크	268g	8,000원
12		오르락베이커리	우유크림 크러핀	117g	4,800원
13		올드페리도넛	버터 피스타치오 도넛	188g	5,000원
14		카페 노티드	우유생크림 도넛	114g	3,500원
15		카페 무니	스마일 커스타드 크로넛	101g	5,500원
16		카페 어니언	크루아상	52g	3,500원
17		카페 하이웨스트	바니 케이크	242g	9,500원
18		플디	오리지널 버터바	51g	4,200원
19	경기	말똥도넛	말똥 커스타드	131g	3,800원
20		배배고	누텔라 크림도넛	118g	4,200원

* 상호명은 동일 지역 내에서 가나다순으로 정렬

** 조사시점(2022.10.)의 구입금액으로 구입 시기 및 구매 개수에 따라 달라질 수 있음.

1. 조사내용

- 빵류 관련 기준·규격을 바탕으로 ① 영양성분(트랜스지방, 포화지방) 함량, ② 보존료(프로피온산) 사용 실태조사 실시

[조사내용 및 방법]

조사내용	조사방법	비고
• 국내·외 안전기준 및 안전정보 검토	문헌조사	-
• 영양성분, 보존료 시험검사 - (영양성분) 트랜스지방, 포화지방 함량 - (보존료) 프로피온산 사용실태	시험검사	식품의 기준 및 규격 (식약처 고시, 제2022-76호)

2. 조사결과

가. 제품별 중량

- 조사대상 20개 제품은 각 카페에서 판매하는 대표 제품으로 크기·형태 및 중량이 다양했음.

○ 제품 1개 중량은 최소 51g~최대 268g으로 평균 중량은 131g이었음.

- (1회 섭취참고량) 식약처는 빵류의 영양성분 표시 단위의 기준으로 1회 섭취참고량*을 70g으로 정하고 있음.

* 식품의약품안전처는 식품별 통상적인 1회 섭취량과 시장조사 결과 등을 바탕으로 식품 유형 별 1회 섭취참고량을 정하고 있음(「식품 등의 표시기준」 식품의약품안전처 고시 제2022-86호).

[조사대상 제품 예시]

도넛	케이크	크루아상(크로플)
		

나. 트랜스지방 함량

1) 70g 기준 트랜스지방 함량

□ 조사대상 20개 제품은 모두 트랜스지방을 함유하고 있었으며 평균 트랜스지방 함량은 0.3g/70g(최소 0.1g/70g~최대 0.6g/70g)으로 나타남.

※ 전 제품의 중량 및 크기가 다양해 동일한 기준량(1회 섭취참고량, 70g)을 적용하여 트랜스지방 함량의 수준을 확인

[70g 기준 트랜스지방 함량]

구분	상호명	제품명	트랜스지방 함량	비고
최소 함량	파페	솔티드 카라멜 트위스트	0.1g/70g	(WHO) 1일 트랜스지방 섭취권고량 : 2.2g*
	랜디스도넛	버터크림 도넛		
	버터북	라즈베리 도넛		
	봉땅	콘 크림		
	비비드크로넛	레몬 크로넛		
	카페 무니	스마일 커스타드 크로넛		
최대 함량	플디	오리지널 버터바	0.6g/70g	
평균			0.3g/70g	

* 세계보건기구(World Health Organization, WHO)에서는 트랜스지방을 하루 열량의 1% 미만으로 섭취할 것을 권고하고 있으며 이는 **2,000kcal 기준 2.2g**에 해당함.

※ 트랜스지방 함량 0.2g 미만은 "0"으로 표시 가능(「식품 등의 표시기준」 식품의약품안전처 고시 제2022-86호)

2) 제품 1개(중량) 기준 트랜스지방 함량

□ 조사대상 20개 제품의 1개당 트랜스지방 함량은 최소 0.1g/115g ~ 최대 1.9g/268g(평균 0.6g/131g)으로 나타남.

□ 조사대상 20개 제품의 평균 트랜스지방 함량은 0.6g/1개로 WHO의 1일 섭취권고량*인 2.2g의 27.3%, 최대 함량인 1.9g/1개는 86.4%에 해당함.

* 세계보건기구(World Health Organization, WHO)에서는 트랜스지방을 하루 열량의 1% 미만으로 섭취할 것을 권고하고 있으며 이는 **2,000kcal 기준 2.2g**에 해당함.

[1개 기준 트랜스지방 함량]

구분	상호명	제품명	1개 중량	트랜스지방 함량	WHO 1일 섭취 권고량 대비
최소 함량	버터북	라즈베리 도넛	115g	0.1g	4.5%
최대 함량	얼터너티브	쁘또 바스크치즈케이크	268g	1.9g	86.4%
평균			131g	0.6g	27.3%

다. 포화지방 함량

1) 70g 기준 포화지방 함량

□ 조사대상 20개 제품의 평균 포화지방 함량은 9g/70g(최소 4g/70g ~ 최대 16g/70g)으로 나타남.

※ 전 제품의 중량 및 크기가 다양해 동일한 기준량(1회 섭취참고량, 70g)을 적용하여 포화지방 함량의 수준을 확인

[70g 기준 포화지방 함량]

구분	상호명	제품명	포화지방 함량	비고
최소 함량	버터북	라즈베리 도넛	4g/70g	(식약처) 1일 포화지방 기준치 : 15g*
	카페 무니	스마일 커스타드 크로넛	4g/70g	
최대 함량	서울앵무새	얼그레이 쿼아망	16g/70g	
평균			9g/70g	-

* 「식품 등의 표시기준」, 식품의약품안전처 고시 제2022-86호

2) 제품 1개(중량) 기준 포화지방 함량

□ 조사대상 20개 제품의 1개당 평균 포화지방 함량은 17g/131g(최소 5g/101g ~ 최대 50g/268g)으로 나타남.

□ 포화지방 함량이 가장 많은 제품(50g/1개)은 우리나라의 1일 포화지방 기준치(15g)*의 약 3배를 초과하는 수준이었음.

* 1일 포화지방 기준치 : 15g(「식품 등의 표시기준」, 식품의약품안전처 고시 제2022-86호)

○ 조사대상 20개 제품 중 8개 제품이 1일 포화지방 기준치를 초과하였음.

[1일 포화지방 기준치 초과 제품]

구분	상호명	제품명	1개 중량	포화지방 함량	1일 기준치 대비
1	버터풀앤크리멀러스	블루베리 크루아상	198g	33g	220%
2	서울앵무새	얼그레이 쿼아망	111g	25g	167%
3	서울페이스트리	밀크크림 크로넛	140g	24g	160%
4	시간을 들이다	홍차크림 크루아상	139g	21g	140%
5	얼터너티브	쁘또 바스크치즈케이크	268g	50g	333%
6	오르락베이커리	우유크림 크러핀	117g	18g	120%
7	올드페리도넛	버터 피스타치오 도넛	188g	23g	153%
8	카페 하이웨스트	바니 케이크	242g	33g	220%

라. 보존료(프로피온산) 함량

☐ 전 제품에서 보존료(프로피온산)이 불검출 또는 0.10g/kg 이하*로 검출됨.

* 빵류에서 보존료(프로피온산) 기준은 2.5g/kg 이하이며 **0.10g/kg 이하로 검출되는 양에 대해서는 천연 유래로 인정**(「식품첨가물의 기준 및 규격」 식품의약품안전처 고시 2022-55호)

< 붙임 2 > 카페 빵류 종합결과표

구분	상호명	제품명	중량(1개)	구입 금액(1개)	트랜지지방 함량		포화지방 함량		보존료(프로피온산)
					70g 기준	1개 기준	70g 기준	1개 기준	
1	파페	솔티드 카라멜 트위스트	78g	2,900원	0.1g	0.2g	7g	8g	0.10g/kg 이하*
2	랜디스도넛	버터크림 도넛	92g	2,900원	0.1g	0.2g	8g	11g	불검출
3	버터북	라즈베리 도넛	115g	4,500원	0.1g	0.1g	4g	6g	0.10g/kg 이하*
4	버터풀앤크리멀러스	블루베리 크루아상	198g	7,000원	0.5g	1.4g	11g	33g	불검출
5	봉땅	콘 크림	143g	4,500원	0.1g	0.2g	5g	10g	0.10g/kg 이하*
6	비비드크로넛	레몬 크로넛	117g	5,800원	0.1g	0.3g	7g	12g	0.10g/kg 이하*
7	새들러 하우스	플레인 크로플	103g	5,400원	0.5g	0.8g	8g	11g	0.10g/kg 이하*
8	서울앵무새	얼그레이 쿼아망	111g	4,500원	0.5g	0.7g	16g	25g	불검출
9	서울페이스트리	밀크크림 크로넛	140g	4,800원	0.2g	0.4g	12g	24g	불검출
10	시간을 들이다	홍차크림 크루아상	139g	4,200원	0.5g	1.0g	11g	21g	0.10g/kg 이하*
11	얼터너티브	쁘또 바스크치즈케이크	268g	8,000원	0.5g	1.9g	13g	50g	불검출
12	오르락베이커리	우유크림 크러핀	117g	4,800원	0.4g	0.6g	11g	18g	불검출
13	올드페리도넛	버터 피스타치오 도넛	188g	5,000원	0.4g	0.9g	8g	23g	0.10g/kg 이하*
14	카페 노티드	우유생크림 도넛	114g	3,500원	0.4g	0.5g	8g	14g	0.10g/kg 이하*
15	카페 무니	스마일 커스타드 크로넛	101g	5,500원	0.1g	0.2g	4g	5g	0.10g/kg 이하*
16	카페 어니언	크루아상	52g	3,500원	0.4g	0.3g	11g	8g	0.10g/kg 이하*
17	카페 하이웨스트	바니 케이크	242g	9,500원	0.4g	1.2g	10g	33g	0.10g/kg 이하*
18	플디	오리지널 버터바	51g	4,200원	0.6g	0.5g	12g	9g	0.10g/kg 이하*
19	말똥도넛	말똥 커스타드	131g	3,800원	0.2g	0.4g	7g	13g	불검출
20	배배고	누텔라 크림도넛	118g	4,200원	0.2g	0.4g	6g	10g	불검출

* 최소 0.002g/kg ~ 최대 0.007g/kg

※ 빵류에서 보존료(프로피온산) 기준은 2.5g/kg 이하이며 **0.10g/kg 이하로 검출되는 양에 대해서는 천연 유래로 인정**(「식품첨가물의 기준 및 규격」 식품의약품안전처 고시 2022-55호)

< 붙임 3 >

트랜스지방 · 포화지방의 섭취 가이드

만성질환 예방을 위해 트랜스지방 · 포화지방의 섭취량 조절 필요

- ▶ 트랜스지방 · 포화지방을 과다 섭취할 경우, LDL-콜레스테롤의 혈중 농도를 높여 심근경색 등 심혈관질환을 유발합니다.
- ▶ 특히, 어린이와 청소년기에 트랜스지방 · 포화지방을 필요 이상 섭취할 경우 성인 비만으로 이어질 수 있어 영양정보 확인 및 지방 함량이 높은 식품의 섭취량을 조절하는 것이 중요합니다.

일상생활 속 트랜스지방 · 포화지방 줄이는 법

- ▶ 음식 조리 시, 기름에 튀기는 대신 '굽고, 조리고, 데쳐' 먹는 조리법을 선택합니다.
- ▶ 식품 구입 시, 영양정보 확인을 통해 트랜스지방 · 포화지방 함량이 적은 식품을 선택합니다.

식품에 표시된 영양정보 읽는 방법

- ▶ 영양정보는 식품의 영양정보를 비교 · 확인하여 소비자가 건강한 식사에 필요한 식품을 잘 확인하고 선택할 수 있도록 도움을 줍니다.
- ▶ 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 통해 해당 식품의 영양성분이 1일 영양성분 기준치의 몇 %에 해당하는지 알 수 있으며, 소비자가 식품 간의 영양성분을 쉽게 비교할 수 있게 도와줍니다.

영양성분 표시(예시)	읽는 방법
영양정보 총 내용량 100g(100gx1개) 1개(100g)당 240kcal 1개당 ① 1일 영양성분 기준치에 대한 비율 나트륨 225mg 11% 탄수화물 43g 13% 당류 7g 7% 식이섬유 5g 20% 지방 6g 11% ② 트랜스지방 0g 포화지방 1.2g ③ 8% 콜레스테롤 10mg 3% 단백질 6g 11% <small>1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000kcal 기준으로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.</small>	① 해당 제품(100g)을 한 번에 섭취할 경우, 열량은 240kcal이고 ② 트랜스지방은 0g, 포화지방은 1.2g 함유되어 있으며 ③ 1일 영양성분 기준치의 8%에 해당하는 포화지방을 섭취하게 됨. ※ 포화지방이 적은 제품을 원한다면, 포화지방의 1일 영양성분 기준치 비율을 비교하여 낮은 제품을 선택하면 됨.