

국민의 건강한 식탁을 위한 프랑스 정부의 노력

파리지사



프랑스 건강·영양 프로그램에 새 권고사항 추가돼

- 최근 프랑스 국립보건기구에서는 프랑스인의 건강·영양 프로그램(PNNS, The French National Health and Nutrition Programme)과 2019년 트렌드를 주도할 건강 식품군을 발표했다.
- 프랑스인의 건강·영양 프로그램은 국민들의 건강한 식단과 균형 잡힌 생활습관 형성을 위해 2001년에 처음 발행되었다. 지난 1월에는 식품군별로 적절한 섭취빈도를 권장하는 내용이 새롭게 추가되었다.

섭취빈도 권장구분	식품군
증가	과일, 야채: 1일 5가지 이상
	콩류(렌틸콩, 병아리 콩 등): 1주 2회 이상
지속	오일류(랩시드, 올리브 오일 등)
	정백하지 않은 식품(통밀 빵, 통밀 파스타, 현미 등)
	그 외 유기농식품, 제철음식 및 지역 특산물
감소	영양점수 라벨링(Nutri-score) D, E등급 식품
	달고 짠 음식, 탄산알코올음료, 절인 고기 및 육류(돈육, 쇠고기, 양고기, 내장고기)



프랑스에서 판매되는 무염 아몬드 제품들

- 이에 대해 프랑스 국립보건기구 관계자는 “구체적인 수치를 제시하기보다는 개괄적인 내용을 전달하여 더 많은 대중이 쉽게 참여할 수 있도록 하는 것에 중점을 두었다”면서 “개인의 신체조건에 따라 차이는 있지만 누구나 점진적인 변화를 기대할 수 있다”며 기대를 드러냈다.

무염 견과류에 쏟아진 스포트라이트

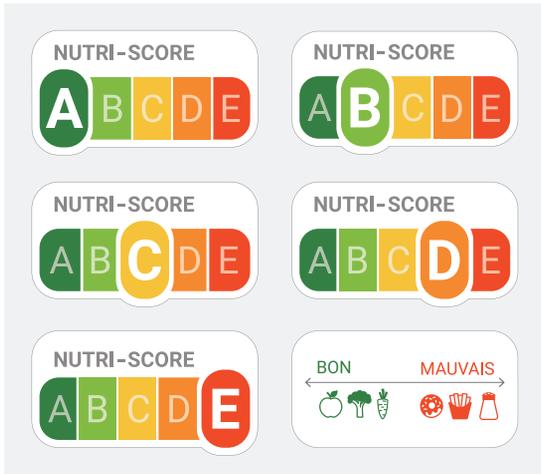
- 프랑스 정부가 2014년에서 2016년에 걸쳐 실시한 국민 식습관에 대한 조사 결과에 따르면 프랑스 성인인구 중 80%가 무염 견과류를 주기적으로 섭취하지 않으며, 85% 이상이 권장량의 콩을 소비하지 않는 것으로 나타났다. 또한 성인인구 중 60%는 통밀 함유 식품 혹은 최소한의 가공을 거친 통밀 식품을 섭취하지 않는 것으로 나타났다.
- 이에 따라 프랑스 국립보건기구는 프랑스인의 건강·영양 프로그램에 무염 견과류, 콩류, 통밀 식품 섭취에 대한 권고사항을 추가하는 한편, 매일 한 줌의 무염 견과류를 습관적으로 섭취할 것을 권고했다.
- 미국 캘리포니아 아몬드협회는 무염 견과류가 영양섭취와 다이어트에 효과적이라면서 프랑스 정부의 입장을 크게 지지하고 나섰다. 무염 견과류는 콜레스테롤이 없는 단백질, 식이섬유, 미네랄, 비타민 등이 풍부하며, 한 줌(약 28g)에 160칼로리로 충분한 포만감을 주기 때문이라는 것이다.

- 이러한 이유로 프랑스 국립보건기구는 아몬드가 주는 영양학적 혜택을 누리기 위해 매일 한 줌의 아몬드를 간식처럼 챙겨먹고, 일상식단 속에 포함할 것을 권고했다.

소비자 먹거리 보장을 위한 영양점수 라벨링

- 프랑스 국립보건기구의 조사 결과에 따르면 프랑스 성인 인구의 과반수가 과체중 혹은 비만이며, 이러한 현상은 10여 년째 지속되는 것으로 나타났다. 이에 프랑스 국립보건기구는 심각해지는 비만문제를 해소하기 위하여 비만세를 도입하는 한편 설탕과 지방이 과다 함유된 식품에 붉은색 라벨을 부착하는 유색코드제를 시행 중이다.
- 그 일환으로 최근 프랑스인의 건강·영양 프로그램에는 발간 이래 최초로 영양점수 라벨링이 추가되었다. 가공 식품에 부착된 영양점수 라벨링을 통해 소비자들이 영양 등급을 식별하고 건강한 식품을 구매할 수 있도록 하는 내용을 골자로 하고 있다.
- 가공 식품의 영양점수는 최고점수 -15에서 최하점수 +40까지 구분되며, 이러한 검사결과에 따라 가공 식품의 건강함을 연두색에서 진한주황에 이르기까지 다섯 가지 색상의 라벨로 구분된다. 최고등급의 가공 식품은 -15점, 녹색(A)라벨이며 최하등급은 +40점, 진한주황(E)라벨이다.

출처 : www.carrefour.fr, www.sun-fruitssecs.com, www.sun-fruitssecs.com



NUTRI SCORE Label



영양점수 라벨링이 부착된 가공식품들

- 영양점수 라벨링은 가공식품이 포함하고 있는 요소를 분석하여 점수를 합산하고 등급을 부여하게 된다. 긍정적으로 판단하는 요소는 과일, 야채, 섬유질, 단백질 등이며 부정적 요소는 설탕, 포화지방산, 소금, 고칼로리 등이다.
- 영양점수 라벨링은 프랑스에서 2017년에 고안된 이래 프랑스, 벨기에, 스페인 등에서도 시행되고 있다.
- 프랑스 국립보건기관 관계자는 이에 대해 “영양점수 라벨링 도입은 식품브랜드들 간의 건강등급 확보 경쟁을 부추길 것”이라면서 “이는 결국 건강한 먹거리를 보장받을 수 있다는 점에서 소비자들의 이익으로 되돌아오는 순환적 기능을 하게 될 것”이라고 덧붙였다.

건강하고 균형 잡힌 먹거리에 대한 마케팅 필요

- 프랑스는 전통적으로 육류의 소비가 활발한 국가다. 그러나 최근 비만, 건강 등의 문제가 화두로 떠오르면서 프

랑스 정부에서는 야채, 과일 등 다양한 식물성 식품의 섭취를 권고하고 있다.

- 건강한 먹거리와 균형 잡힌 식습관에 대한 관심이 정부 차원에서 상승함에 따라 건강한 식품을 구매하고자하는 소비자들이 늘어나고 있으며, 이러한 소비트렌드는 향후에도 지속될 것으로 예상된다.
- 따라서 프랑스 국립보건기관의 권고사항과 현지 소비트렌드를 잘 파악하여 마케팅에 활용해야만 시장개척과 장기적인 수출확대에 발판을 마련할 수 있을 것이라 판단된다.

출처 : www.santepubliquefrance.fr, www.lesoir.be, world.openfoodfacts.org, world.openfoodfacts.org, www.carrefour.fr