



2024년 2분기 학부모, 교직원 영양소식지 [달콤한 비밀]

담당자

영양교사

대표전화

031-8063-1817

식품의약품안전처에 따르면 2022년 우리 국민 전체의 당류 섭취는 WHO에서 권고하는 기준에 비해 낮은 편이기는 하나 **일부 청소년과 어린이 집단에서는 권고 기준보다 10% 이상 섭취하고 있다고 합니다.** 당류의 과잉 섭취로 인한 질병(당뇨, 대사증후군 등)에 대한 경각심이 높아지면서 최근 설탕 대신 대체감미료를 이용한 가공식품이 늘어나고 있으며(한국농수산유통공사, 2022) 앞으로도 그 시장은 더욱 커질 거라고 합니다. 우리는 왜 단맛을 좋아하는 걸까요? 그리고 설탕과 (대체)감미료는 어떤 차이가 있을까요?

우리는 왜 단맛을

인간이 단맛을 좋아하는 이유에는 여러 학설이 있으나 많은 의견은 '본능적인 이유'라고 합니다.

우리 몸속 세포는 탄수화물의 아주 작은 단위이자 에너지원인 포도당을 필요로 하며 특히 뇌는 이 포도당만을 필요로 사용합니다. 먹을 것이 많지 않던 과거의 시절부터 우리는 생존하기 위해 본능적으로 포도당을 찾았고, 이름에서 볼 수 있듯이 포도'당'은 기본적으로 단맛을 내는 물질입니다.

영국의 더럼대학교에서 진행한 연구(2022)에서도 뱃속의 태아가 엄마가 쓴맛이 나는 채소를 먹었을 때보다 단맛이 나는 음식을 먹었을 때 미소를 지었다고 합니다. 이처럼 인간이 단맛을 좋아하는 것은 아주 자연스러운 현상입니다.

단맛을 내는 물질, 감미료

감미료에 대한 정의는 조금씩 다르지만 우리나라 식품의약품안전처는 감미료는 '식품첨가물'로 분류하여 식품에 설탕 대신 단맛을 내기 위해 사용되는 물질로 감미료를 규정하고 있습니다.



우리나라에서 승인된 감미료는 총 22가지로 사카린나트륨, 자일리톨, 아스파탐, 만니톨 등이 있다고 합니다. 최초의 대체감미료라고 알려진 사카린은 1879년에 발견되었으며 설탕의 300배 정도 단맛을 낸다고 해요.

식품의약품안전처는 감미료의 1일 섭취허용량(ADI, 사람이 평생 섭취해도 유해한 영향이 나타나지 않는 1인당 1일 최대 섭취량)을 설정하여 안전하게

감미료를 사용하는 이유

설탕처럼 단맛은 있지만 비영양물질로 칼로리가 낮거나 없어서 **체중조절에 용이**해요.

설탕과 달리 치아와 만나 산성 성분을 만들지 않으므로 **충치 발생을 낮춥니다.**

체내에서 혈당을 높이지 않기 때문에 **당뇨환자**들에게 사용할 수 있어요.

식품 속 당/감미료 확인하기

우리가 먹는 가공식품 속 대체감미료를 확인하는 방법은 식품 뒷면의 [영양성분표시]를 확인하는 것입니다.

특히 **저당, 무당(무설탕), 설탕 무첨가, 무가당**은 각각 다른 뜻이기 때문에 헷갈리지 않도록 해요!

저당	당류가 식품 100g당 5g미만이거나 식품 100ml당 2.5g미만 일 때
무당(무설탕)	당류가 식품 100g당 또는 식품 100ml당 0.5g 미만일 때
설탕 무첨가, 무가당	당류 및 기타 당류의 대체류(꿀, 시럽, 올리고당, 잼, 젤리, 감미된 과일, 말린 과일페이스트나 농축과일주스 등)을 사용하지 않은 제품 * 단, 식품첨가물은 허용 대체감미료가 들어있을 수 있으니 제품을 꼭 확인해요~