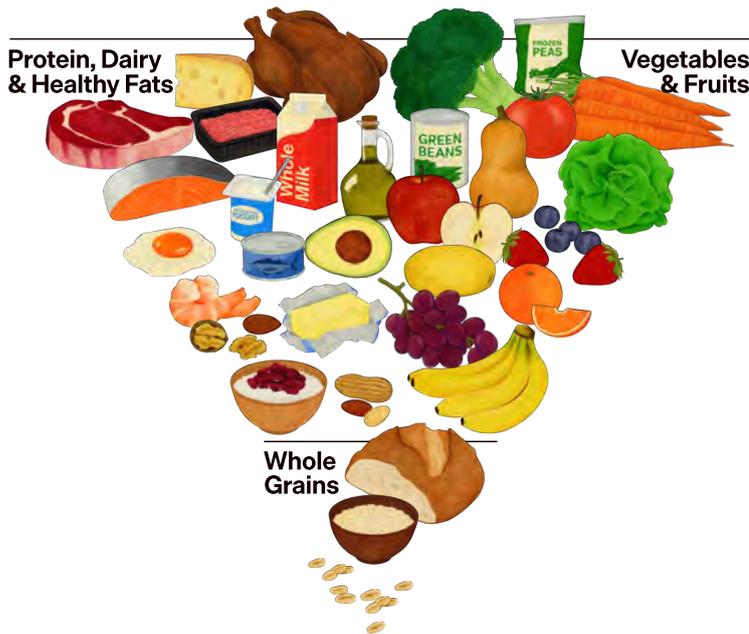


건강한 식사의 기준: 미국 식생활지침 변화와 K-푸드의 재조명

| 일시 | 2026년 3월 5일(목), 16:00





Program

사 회 이석하 한국과학기술한림원 부원장

시 간	프로그램	
16:00~16:05 (5분)	핵심 의제	
16:05~17:20 (75분/ 각 15분)	주제발표	
	발표자	영양지침은 과학인가, 정책인가 박용순 한양대학교 교수, 한국영양학회 회장
		발효식품의 건강 가치: 전통과 과학의 만남 장해춘 세계김치연구소 소장
		식사 패턴은 실제로 건강을 바꾸는가: 고단백식의 득과 실 박민선 서울대학교병원 가정의학과 교수
		건강 개념은 어떻게 산업 전략이 되는가 백무열 경희대학교 교수, 한국식품과학회 회장
한국 식생활영양정책의 추진 방향 기용기 식약처 식생활영양안전정책과 과장		
17:20~18:00 (40분)	종합토론	
	좌장	건강한 식생활의 기준은 누가, 어떤 근거로, 어떤 책임 하에 정해야 하는가? 박용순 한양대학교 교수, 한국영양학회 회장
18:00	폐 회	

참여자 주요 약력

사 회



이 석 하

한국과학기술한림원 부원장

- 서울대학교 명예교수
- 前 한국농식품생명과학협회 회장
- 前 전국농학계대학장협의회 회장

좌 장 / 주제발표자



박 용 순

한양대학교 교수, 한국영양학회 회장

- 한국임상영양학회 차기회장
- 한국과학기술한림원 정회원

주제발표자



장 해 춘

세계김치연구소 소장

- 前 보건복지부 건강식품 심의위원
- 前 농림수산식품부 과학기술위원
- 前 한국미생물생명공학회 부회장

참여자 주요 약력

주제발표자



박민선

서울대학교병원 가정의학과 교수

- 대한스트레스학회 회장
- 임상우울증학회 부회장
- 함춘여의사회 회장



백무열

경희대학교 교수, 한국식품과학회 회장

- 前 한국산업식품공학회 회장
- 前 경기도 쌀 융복합 산학연 협력단 사업단장



기용기

식약처 식생활영양안전정책과 과장

- 前 식약처 혁신행정담당관
- 前 식약처 규제개혁법무담당관
- 前 식약처 규제혁신추진단 총괄지원팀장

I

주제발표

주제발표 1 영양지침은 과학인가, 정책인가

- 박용순 한양대, 한국영양학회 회장

주제발표 2 발효식품의 건강 가치: 전통과 과학의 만남

- 장해춘 세계김치연구소 소장

주제발표 3 식사 패턴은 실제로 건강을 바꾸는가: 고단백식의 득과 실

- 박민선 서울대병원 가정의학과 교수

주제발표 4 건강 개념은 어떻게 산업 전략이 되는가

- 백무열 경희대, 한국식품과학회 회장

주제발표 5 한국 식생활영양정책의 추진 방향

- 기용기 식약처 식생활영양안전정책과 과장

주제발표 1

영양지침은 과학인가, 정책인가



박 용 순

한양대학교 교수, 한국영양학회 회장

KAST 한국과학기술원
The Korean Academy of Science and Technology

영양지침은 과학인가, 정책인가

박용순
한양대학교 식품영양학과 교수
한국영양학회 회장

HYU HANYANG UNIVERSITY
ESTD. 1964

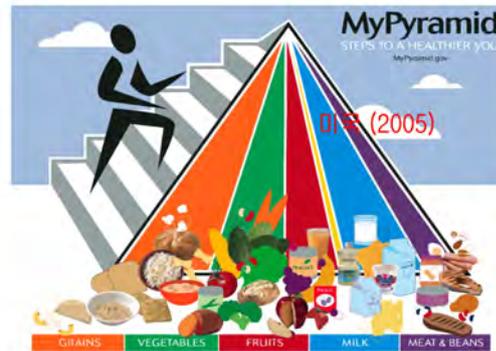
미국 식생활지침 (2025-2030)



1. 적정량 섭취
2. 매끼마다 단백질 식품 섭취
3. 유제품 섭취
4. 채소와 과일 섭취
5. 건강한 지방 섭취
6. 전곡류 섭취
7. 초가공식품 / 첨가당 / 정제 탄수화물 제한
8. 알코올/소금 제한

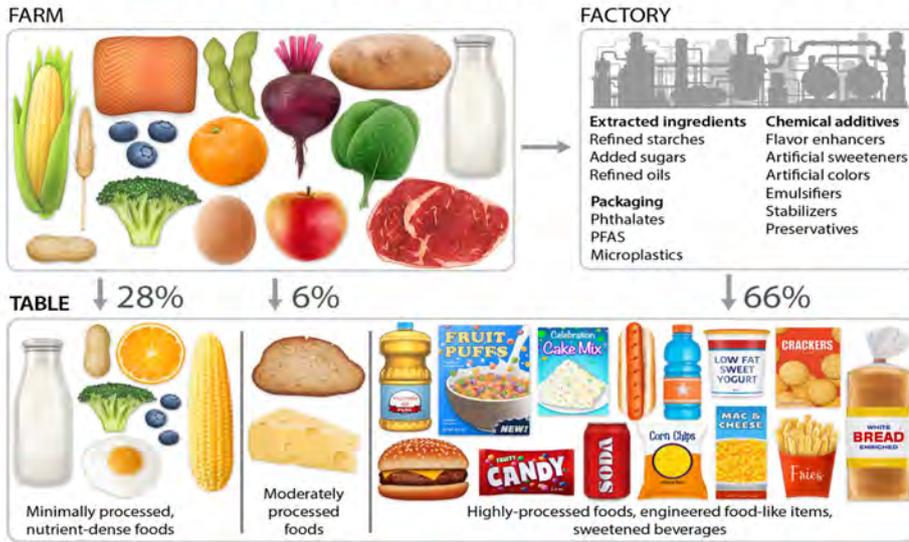
https://cdn.realfood.gov/Scientific%20Report_1.8.26.pdf

식생활지침

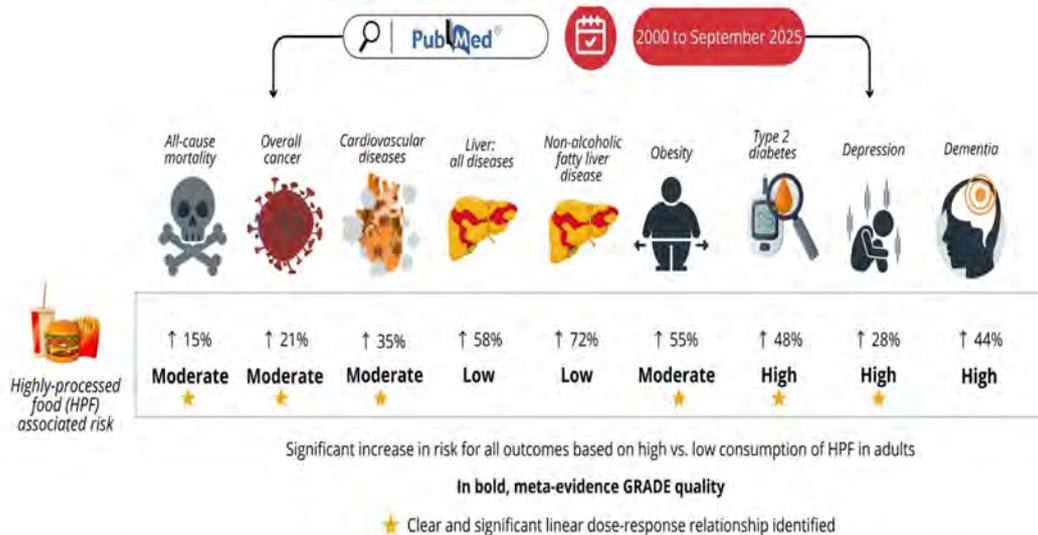


초가공식품 : 저가공·Real Food

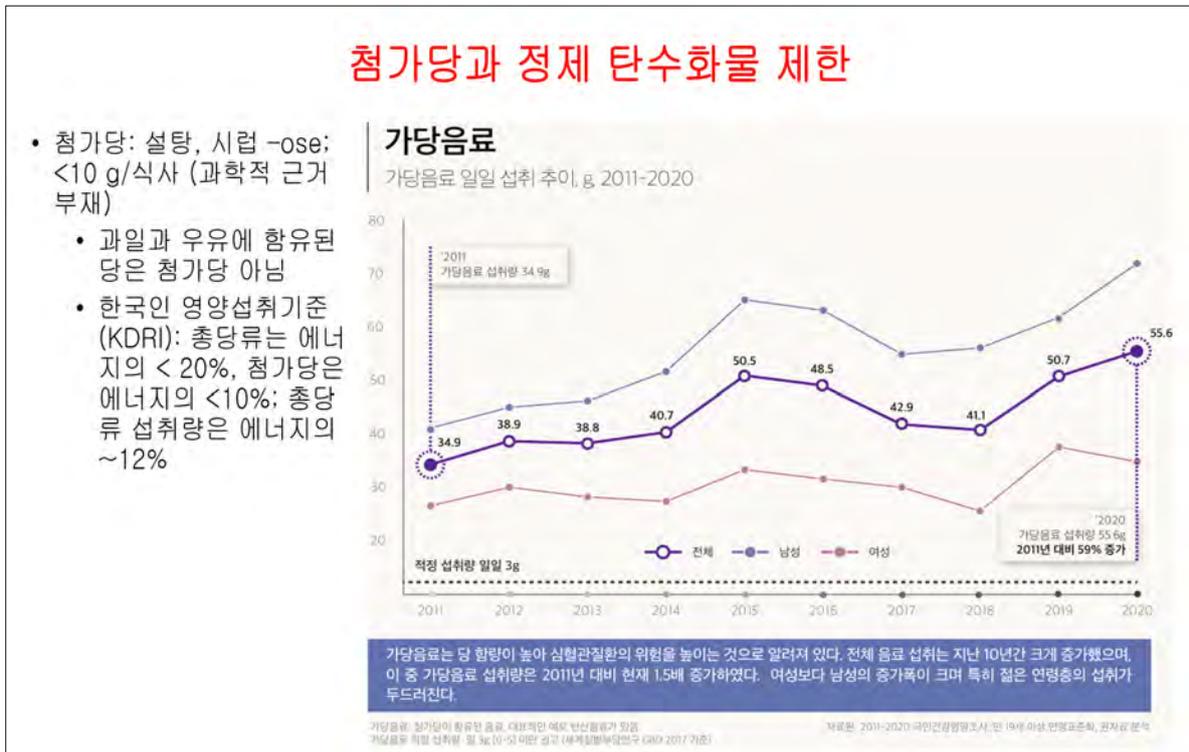
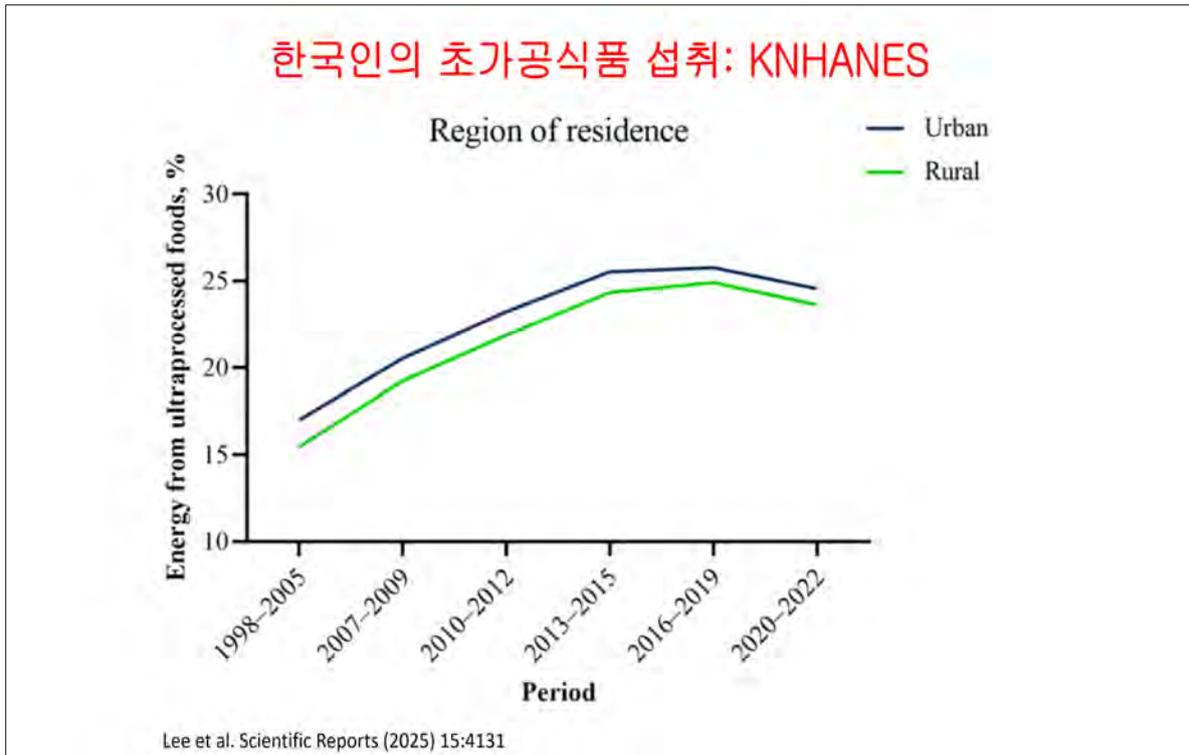
- 초가공식품: 칩, 쿠키, 사탕처럼 나트륨과 첨가당이 많은 포장 식품, ready-to-eat 식품; 첨가당, 정제 전분, 추출오일, 화학첨가물 함유 식품
- 진짜 식품: 단백질, 섬유소, 지방산, 비타민, 무기질 함유한 영양밀도 높은 식품

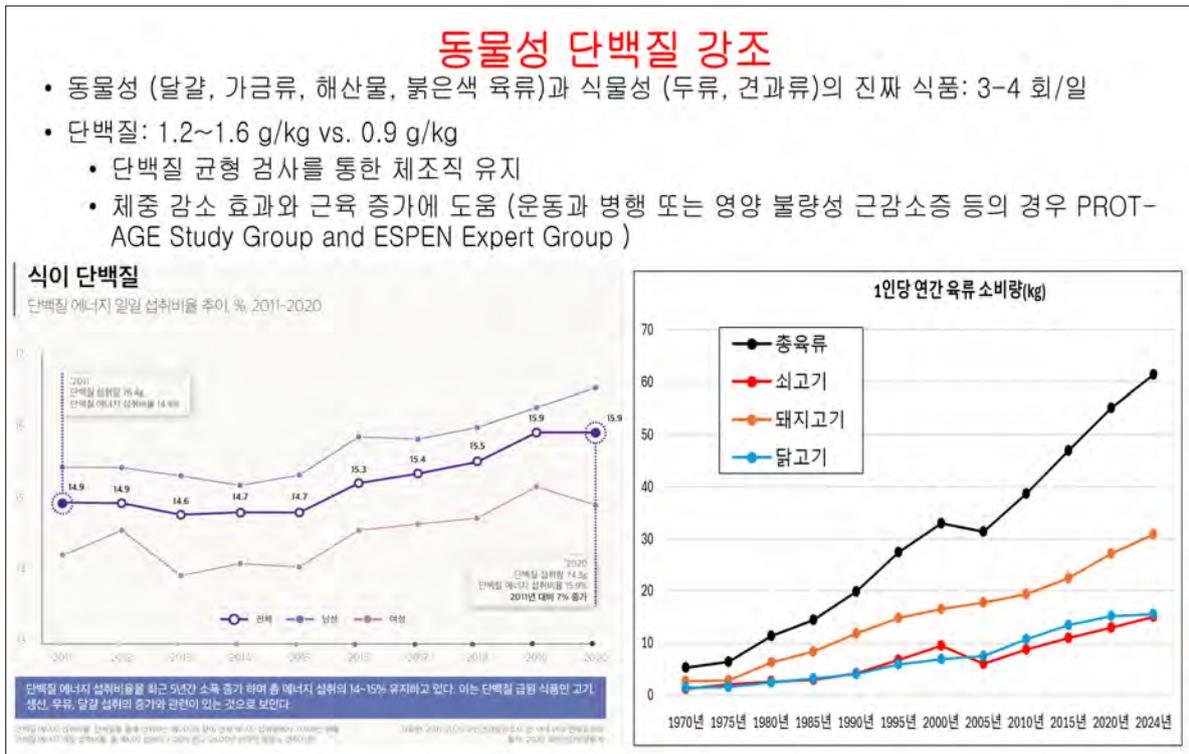
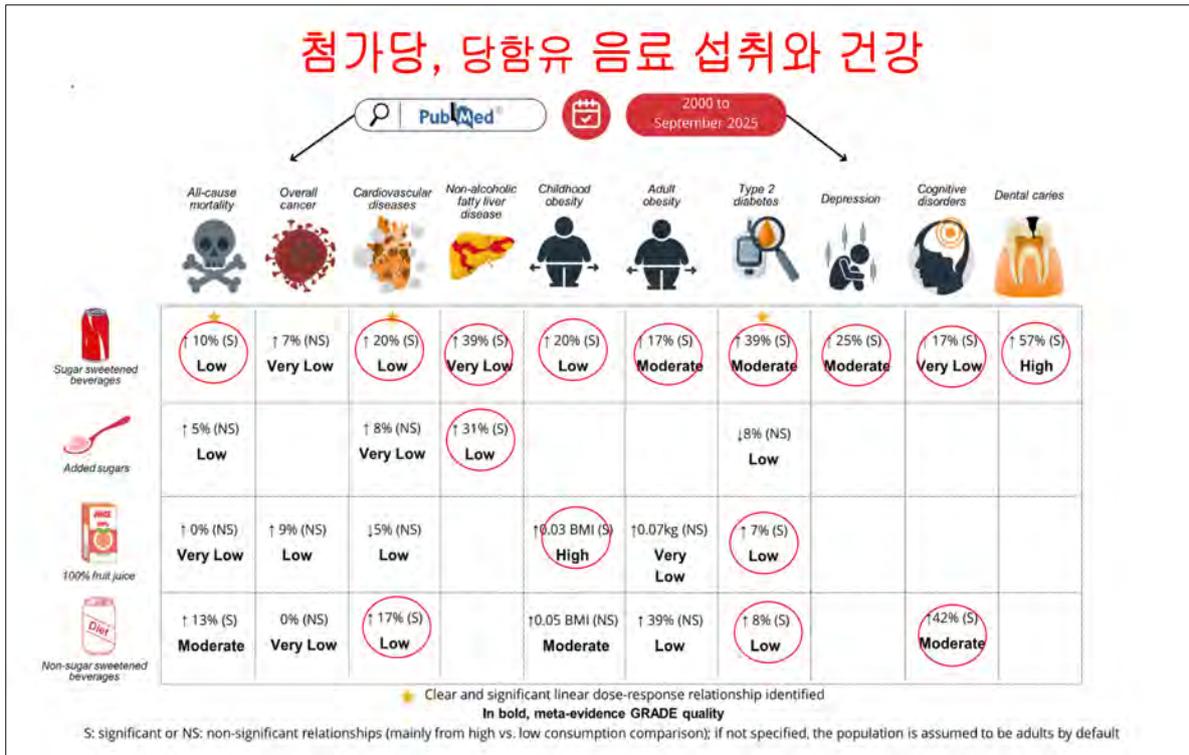


초가공식품 섭취와 건강



- 단기간 임상연구에서 근거로 한 narrative review vs. 대규모-장기간 임상연구 부재와 systematic review





Full-fat 유제품 vs. 초가공 유제품



Yogurt

A Minimally processed

B Processed Low-fat

C Processed Fat-free

Claims "Low Fat, Low Saturated Fat"

Nutrition Facts	
Serving size	3/4 cup (170g)
Amount Per Serving	
Calories	170
% Daily Value	
Total Fat 7.5g	10%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 18g	
Ingredients: Cultured Pasteurized Whole Milk	

Nutrition Facts	
Serving size	3/4 cup (170g)
Amount Per Serving	
Calories	170
% Daily Value	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 33g	11%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 26g	
Includes 16g Added Sugars	32%
Protein 5g	
Ingredients: Cultured Low-fat Milk, Sugar, Fruit, Modified Corn Starch, Non-fat Milk, Xanthan Gum, Polysorbate 80, Vitamins	

Nutrition Facts	
Serving size	3/4 cup (150g)
Amount Per Serving	
Calories	100
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 11g	
Includes 7g Added Sugars	14%
Protein 12g	
Ingredients: Cultured Non-fat Milk, Fructose, Modified Food Starch, Acesulfame, Sucralose, Artificial Flavors, Carrageenan, Potassium Sorbate	

포화지방산과 심혈관질환

	ACC/AHA	NCEP ATP III	ESC/EAS	EFSA	FAO/WHO
포화 지방산	<7%	<7%	<7%	낮을수록 좋음	<10%
트랜스 지방산	낮을수록 좋음	낮을수록 좋음	낮을수록 좋음	낮을수록 좋음	<1%

*American Colleague of Cardiology Dietary/American Heart Association: National Cholesterol Educational Program Adult Treatment Panel III; European Society of Cardiology/European Atherosclerosis Society; European Food Safety Authority; FAO/WHO

Walden CE et al, Arteriosclerosis 1997

제안

- 초가공식품 섭취 줄이고 Real-Food 섭취 권장
- 첨가당과 정제 탄수화물 섭취 줄이고 전곡류 섭취 권장
- 적당량의 동물성 식품 (육류 및 유제품) 섭취 권장 (포화지방산 섭취 제한)
- 한국인의 식사패턴은 미국인과 다름

* 영양지침은 과학을 기반으로 세워져서 정책으로 이어져야 국민 건강증진에 기여할 수 있음

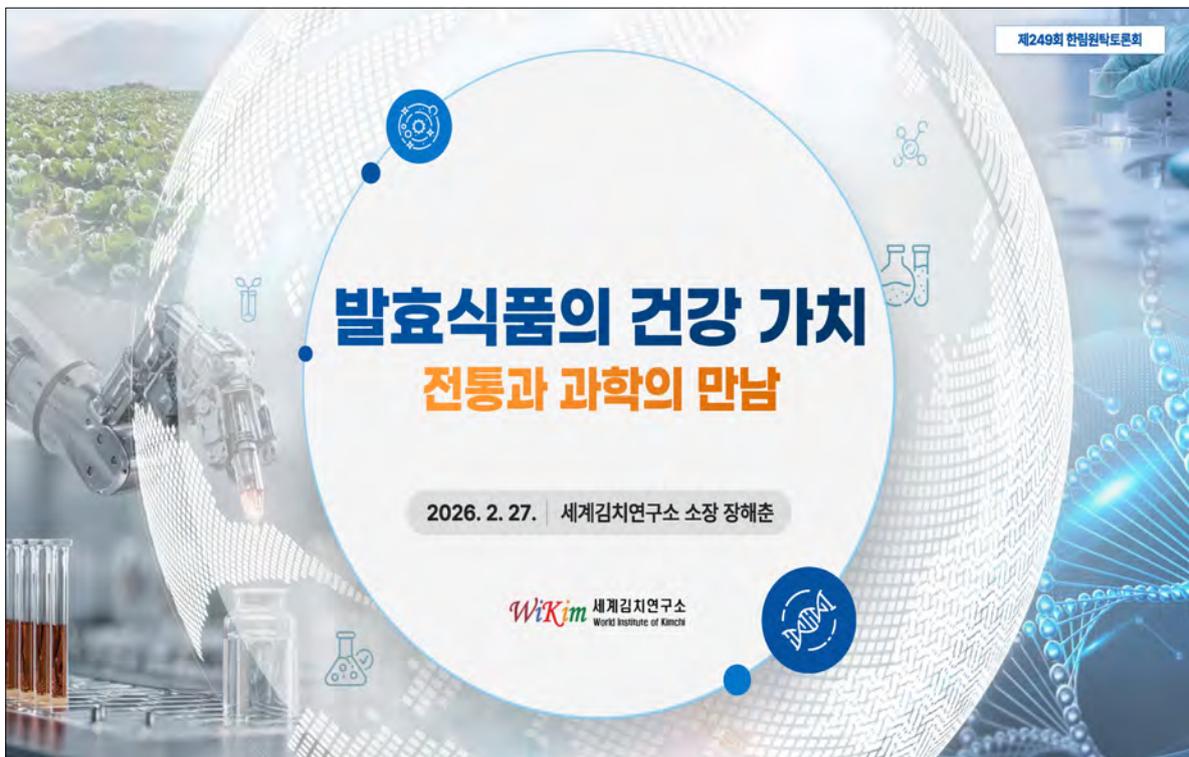
주제발표 2

발효식품의 건강 가치: 전통과 과학의 만남



장 해 춘

세계김치연구소 소장



전통과 식문화가 만들어낸 세계의 발효식품

동물성 **식물성**

대한민국

김치 장류 젓갈
양조주 식초 등

일본

닛또 미소 소우 식초
시오카라

중국

콤부차 쑤푸 두반장
피단 송화단

독일

사우어크라우트
맥주

불가리아

요구르트
버터밀크

러시아

케피어
쿠미스

발효란?

WIKM 세계김치연구소
World Institute of Kimchi

부패 vs. 발효

유기물
(식품 등)

미생물
(유산균, 식중독균 등)

**새로운
물질**

유기물이 분해되어 새로운 물질 생성

인간에게 **유해**한 물질

부패

인간에게 **유익**한 물질

발효

발효식품 이도된 미생물 성장과 식품 성분의 효소적 전환을 통해 만들어진 식품

<p>채소/과일 발효</p> <p>김치</p>	<p>사우어크라우트</p> <p>사우어크라우트</p>	<p>와인</p> <p>와인</p>
<p>곡류/두류 발효</p> <p>장류</p>	<p>닛또</p> <p>닛또</p>	<p>주류(곡주)</p> <p>주류(곡주)</p>
<p>우유, 유류 발효</p> <p>요거트</p>	<p>치즈</p> <p>치즈</p>	<p>케피어</p> <p>케피어</p>
<p>젓갈</p> <p>젓갈</p>	<p>하몽</p> <p>하몽</p>	

발효식품의 개념

발효채소

발효식품

절임식품

절임채소

프로바이오틱스

WiK, m 세계김치연구소
World Institute of Kimchi

▶ 발효식품 ≠ 살아있는 균이 있다

발효 + 섭취 시점에	발효했지만 섭취 시점에
<p>살아있는 유익균 (가열 등 살균 처리시)</p> <p style="font-size: 2em; color: red;">O</p> <p>김치, 요거트, 케피어 등</p>	<p>살아있는 유익균 (가열 등 살균 처리시)</p> <p style="font-size: 2em; color: red;">X</p> <p>사우어크라우트, 미소, 자차이 등</p>

▶ 발효식품 ≠ 프로바이오틱스

발효식품의 건강 효능 주장 가이드라인 제시

- 발효식품의 프로바이오틱스 건강 효능 주장은 균주별 정의·임상 근거·함량/유지가 필요

▶ 발효채소 ≠ 절임채소

<p>김치, 사우어크라우트 등</p>	<p>피클, 올리브 절임, 무 절임 등</p>
----------------------	---------------------------

절임채소 vs. 발효채소

절임 채소식품 만드는 방법 ▶

→

→

절임
살균
포장

발효 채소식품 만드는 방법 ▶

→

→

절임
세척
탈수
양념 혼합
저온 발효
포장

영양성분

DOWN

유산균, 비타민C 등
영양성분

UP

▶▶ **만드는 방법의 차이는 영양성분의 차이로 연결** ◀◀

채소 절임·세척 후 '양념 발효' 시킨 식품은 '김치'가 유일



» 발효 & 유산균에 의해 영양성분 생성, 세계적인 슈퍼푸드 김치! «



김치의 유익성? 김치의 놀라운 22가지 효능



면역/장건강	항산화/항노화	대사증후군	항암/항염
<p>01 항균 효과</p> <p>02 장내 균총 조절</p> <p>03 장 건강 개선</p> <p>04 면역기능 개선</p> <p>05 항바이러스</p> <p>06 류마티스 관절염 개선</p>	<p>07 항산화</p> <p>08 항노화</p> <p>09 항들연변이</p> <p>10 알레르기 감소</p> <p>11 피부건강 개선</p>	<p>12 혈당조절</p> <p>13 항고혈압</p> <p>14 고지혈증 예방</p> <p>15 항동맥경화</p> <p>16 항비만</p> <p>17 간기능 개선</p>	<p>18 항암</p> <p>19 항염증</p> <p>20 인지기능 개선</p> <p>21 아토피 개선</p> <p>22 근기능 개선</p>







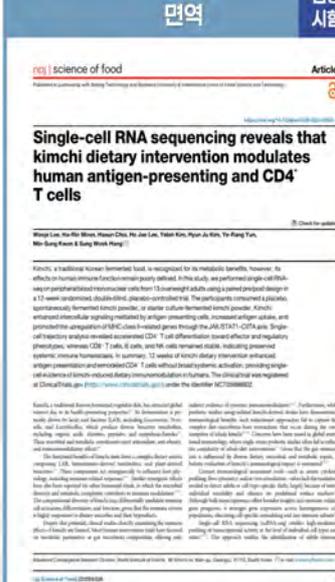


>> **글로벌 김치의 날! 미국, 유럽 등 6개국 18지역 지정** <<



김치의 유익성? 국제학술지 게재



<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">면역</div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">임상 시험</div> 	<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">장·면역</div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">임상 시험</div> 	<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">항비만</div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">임상 시험</div> 
--	--	--

9

김치의 위해성 논란? 나트륨




나트륨 권고 기준 및 섭취량

한국인 나트륨 섭취량 추이
일일 기준, 단위: mg



WHO 권고기준 2000mg

미국 DGA 25-30 2300mg



식품별 나트륨 함량 범위와 1회 섭취량 환산 비교

						
	김치	된장 (1큰술)	된장찌개 (1그릇)	된장국 (1그릇)	몽나물국 (1그릇)	라면 (유량면)
나트륨 함량 (mg/100g)	230~690 ²⁾	3,700~5,000 ³⁾	365~520 ⁴⁾	250~350 ⁵⁾	180~250 ⁶⁾	1,300~1,800 ⁷⁾
기준 섭취량 ¹⁾	40g	15g	250g	250g	250g	120g
1회 섭취 나트륨 (mg)	90~280	560~750	910~1,300	625~875	450~625	1,560~2,160

1) 식품안전정보포털은 1회 섭취 참고량 자료집(식품안전정보안전지, 2024), 나트륨 함량: 식품영양성분 DB(식품안전정보안전지, 2023), 2) 김치 국가 식품성분 DB(자료), 3) 시판 포장김치조사보고서, 4) 된장 식품안전정보조사보고서(자료), 5) 표준/DB 된장 성분정보보고서, 6) 된장찌개 HMR 제품 성분정보보고서, 7) 라면 국가 식품성분 DB(자료), 8) 외식급식원장국 영양정보보고서, 9) 몽나물국 국가 식품성분 DB(자료), 10) 외식급식 몽나물국 영양정보보고서, 11) 라면 국가 식품성분 DB(자료), 12) 시판 라면(유량면) 영양정보보고서

김치의 위해성 논란? 고혈압




구분	연구(연도)	대상-설계	노출(김치/관련)	혈압/고혈압 결과(방향)
관찰 연구	단면 Song & Lee (2014)	성인, 단면 분석 (20,114명)	김치 섭취량	고혈압 유병률과 유의한 관련 없음(↔)
	단면 (하위 지표) Oh et al. (2013)	성인, 단면 분석 (국민건강영양조사, 30-80세, 5,320명)	김치 + 식사 패턴 (균형/비균형)	비균형 식사 패턴 여성, 약 4.9 g/day 수준 나트륨 섭취 시, '1기 고혈압 (수축기/이완기 ≥ 130/85 mmHg)' 위험 증가
	코호트 Song et al. (2017)	성인, 코호트 (KoGES, 12년 추적, 5,932명)	염장·발효채소(김치 포함) 김치 종류(배추김치, 물김치)	전체적으로 김치 섭취는 고혈압 발생 위험과 무관 다만 비만 남성에서 물김치/피클 채소는 위험 증가
임상 증례	비만 (무작위 대조시험) Kim et al. (2011)	과체중/비만, 8주 RCT*	신선 vs 발효 김치	발효김치군에서 수축기, 이완기 혈압 개선 (신선김치 대비 순개선)
	전당뇨 (무작위 대조시험) An et al. (2013)	전당뇨 21명, 8주×2	신선 vs 발효 김치	발효김치군에서 수축기, 이완기 혈압 유의하게 감소
메타 분석	종합 Ahn et al. (2025)	임상시험 종합 (5편, 205명)	김치 섭취 증례 /메타 분석	평균 수축기 -3.48 mmHg, 이완기 -2.68 mmHg 감소 혈압 감소 효과는 소폭, 연구 수가 제한적이므로 신중 해석

* RCT (Randomized Controlled Trial)

김치의 위해성 논란? 헬리코박터

위 점막 직접 손상

고염은 위 점막의 점액층을 얇게 만들고 상피세포 자극

Chen et al. (2025), Scientific Reports

헬리코박터 병원성 강화

고염 환경에서는 헬리코박터 독성 인자(CagA) 발현 증가

CagA는 위 상피세포 신호계를 교란해 염증 지속, 세포 증식 이상 유도

Loh (2007), Cancer Research
Liu et al. (2025), Cell Death Dis

유산균의 헬리코박터 억제

유산균은 헬리코박터 부착을 억제시키며, 염증성 사이토카인을 감소시킴

Inhibition of *H. pylori* by Lactic Acid Bacteria Increased During Fermentation

Chen et al. (2019), Journal of Clinical Medicine

12

김치의 위해성 논란? 2군 발암물질?

WHO 국제암연구소 분류한 발암 물질

1군

발암성 물질

발암성이 확인된 것

술, 흡연, 간접흡연, 대기 오염, 가공육, 석면 등 126개

2A군

발암 추정 물질

동물에서는 확인, 인체에는 미확인

고온 조리 시 발생하는 연기, 아칸 근무, 붉은 고기, 65도 이상 뜨거운 음료 등 94개

2B군

발암 가능 물질

의심은 되나 구체적이지 않음

알로에베라, **절임채소**, 휴대용 전자기에서 나오는 전자파 등 322개

3군

발암성 분류 불가능

프린트용 잉크, 미네랄 오일, 가축 가공 등 500개

자료: WHO IARC(2018)

일본·중국·하와이 등 지역의 전통 절임채소 연구 근거로 '**절임채소 2B군**' 분류 '**김치**'를 특정해 별도로 분류한 것이 아님 (직접 분류 대상 아님)

13

미국 식생활 지침 변화 ('25~'30)

Dietary Guidelines For Americans

채소 및 과일 섭취 권장
+
더 높은 수치 단백질 섭취 권장
+
유제품 섭취 권장
+
무지방 + 전지방 (full-fat) 긍정적 제시
+
통곡물 섭취 권장

Gut Health

• 장에는 수조 개의 미생물 (마이크로바이옴)이 살고 있으며, 건강한 식단은 마이크로바이옴 균형을 돕고 소화 건강을 지원함

• 초가공식품(Highly processed foods)은 이 균형을 무너뜨릴 수 있음

• 반대로 채소·과일·발효식품 (사우어크라우트/김치/케피어/미소 등)· 고식이섬유 식품은 마이크로바이옴 다양성을 높여 건강에 이로울 수 있음

GUT MICROBIOME HEALTH

장내 미생물 건강 - 식단이 마이크로바이옴을 바꾼다

장 건강에 좋은 식품

발효식품: Kefir, 김치, Miso Soup, Sauerkraut, Fermented

채소, 과일

고식이섬유 식품

건강한 장: 장내 마이크로바이옴 균형

Beneficial bacteria: Lactobacillus, Bifidobacterium, Plain Yoghurt & Yogurt, Short-chain Fatty Acids

장 건강에 나쁜 식품

초가공식품: Sugary Breakfast Cereal, Chips, Soda, Trans Fat

정제 탄수화물, 당

트랜스지방

건강하지 않은 장: 장내 마이크로바이옴 불균형

Harmful bacteria: Clostridium difficile, E. coli, Inflammatory Compounds

세계김치연구소
World Institute of Kimchi

14

전통발효식품, 과학으로 증명하고 세계로 전파하다!

전통을 넘어 **과학**으로 말하다

전통발효식품의 명과 압, 과학적 실험에 근거한 데이터로 증명!

전통발효식품 우수성 과학적 검증

- 효과는 확인하고, 우려는 관리! -

전통발효식품 섭취 가이드라인

- 더 건강하게, 더 똑똑하게 먹기! -

과학으로 지키고, 세계와 나누는 전통발효식품의 건강 가치

K-Food를 넘어 세계인의 식탁으로

국내외 주요 언론 매체, 재해석·확산 - 전통발효식품 기능성 홍보 -

세계와 직접 만나는 김치 - 글로벌 무대에서 확산되는 김치의 가치 -

글로벌 행사

연세사대

문화인교

세계김치연구소
World Institute of Kimchi

15

주제발표 3

식사 패턴은 실제로 건강을 바꾸는가: 고단백식의 득과 실



박민선

서울대학교병원 가정의학과 교수

SNU MEDICINE

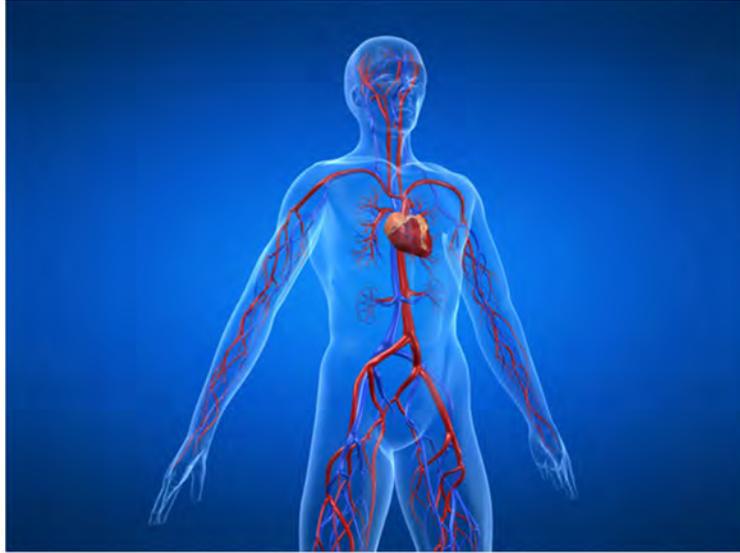


식사패턴은 실제로 건강을 바꾸는가?

고단백식의 득과 실

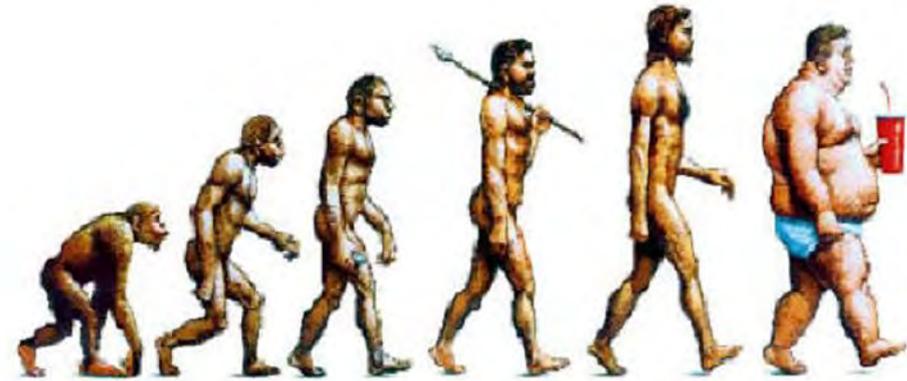
서울대병원 가정의학과 박민선

건강 vs 비건강

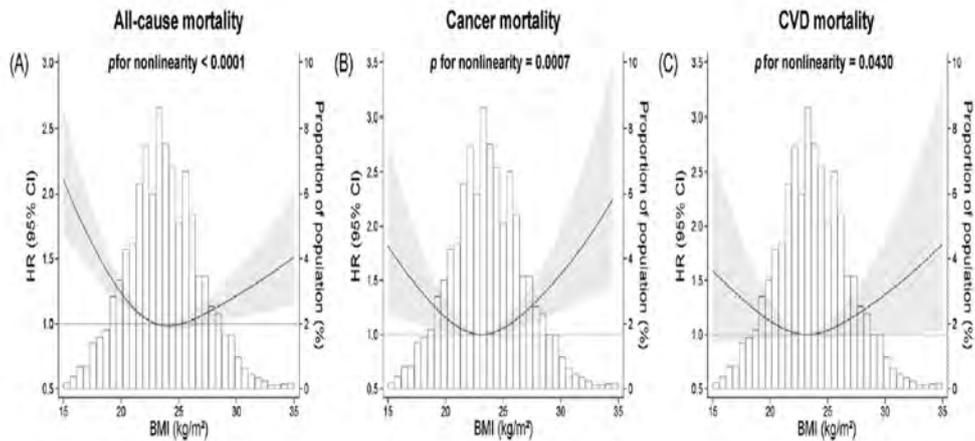


ENVIRONMENT





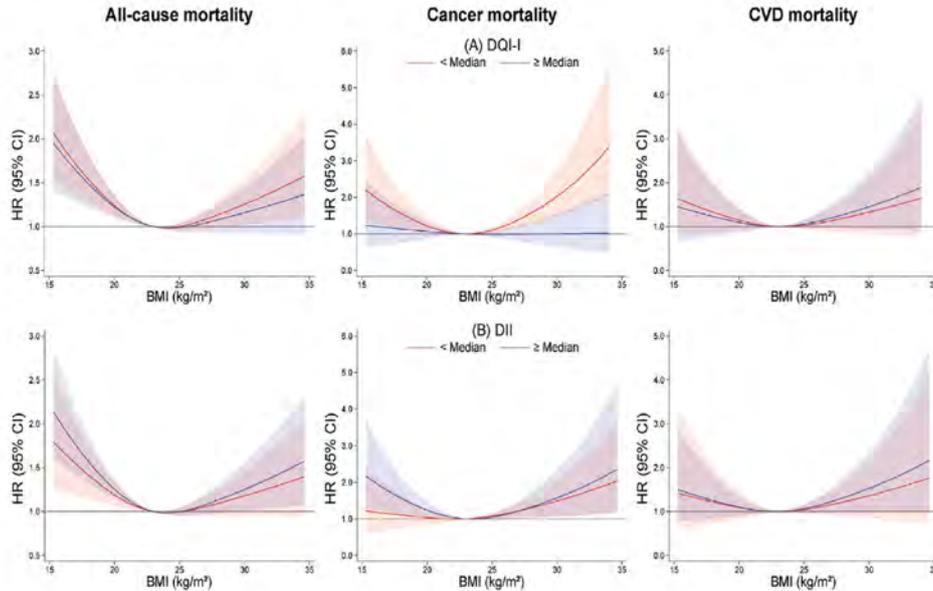
식사패턴에 따라 건강상태가 바뀌는가?



식사패턴에 따라 건강상태가 바뀌는가?

S.-Y. Li, Z.-H. Lu, J. Leung et al.

Clinical Nutrition 46 (2025) 20–29



식사패턴, 영양, 영양소의 건강에 미치는 영향 미국인을 위한 dietary guideline 의 특징

Dietary Guidelines For Americans



- Real Food, Natural Food vs 가공식품, 초가공식품
- 고단백식 (적색육) vs 저탄수화물식 (통곡물)

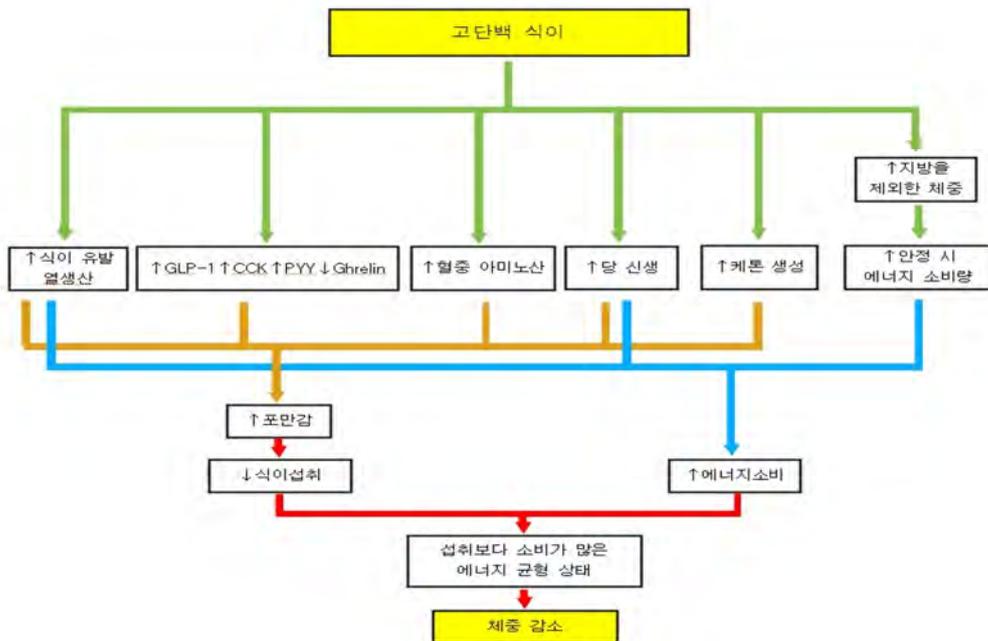
고단백식 (동물성) 의 득과 실

- 비만
- 당뇨: 혈당 등 대사질환
- 근감소증
- 장수

- 신장질환
- 간질환
- 심뇌혈관질환
- 이상지질혈증
- 뼈건강

1. 고단백식으로 인한 체중감소

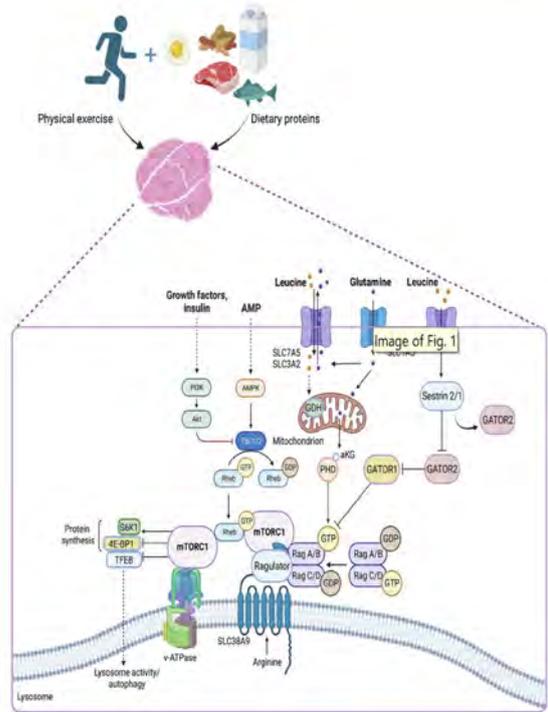
J Obes Metab Syndr 2020;29:166-173



2. 고령자 근감소증 예방을 위한 식이단백 권장량

Metabolism 146 (2023) 155637

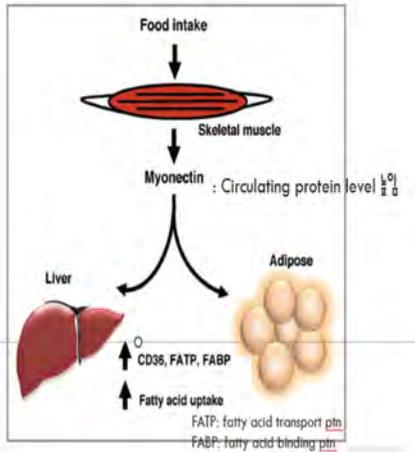
Organizations	Daily protein intake (g/kg body weight)
World Health Organization (WHO)[65]	0.83
Australian National Health and Medical Research Council (NHMRC)/New Zealand Ministry of Health (MoH) [66]	Women 0.94 Men 1.07
Chinese Nutrition Society [67]	1.0
European Food Safety Authority (EFSA) [68]	0.83
European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) [43]	1.0
PROT-AGE Study Group [69]	1.0-1.2
USA [70]	0.80



동물성 vs 식물성 단백질

동물성		식물성	
식품명	생물가	식품명	생물가
달걀	96	표고버섯	81
우유	88	대두	77
고등어	84	보리	74
대구	83	쌀	73
오징어	83	감자	67
쇠고기	79	땅콩	57
닭고기	79	옥수수	54
돼지고기	75	밀가루	53
새우	75	열무	53
멸치	74	팥	46
치즈	73	참깨	36

생리기능의 통합적 조절: 조직간 상호작용 필요



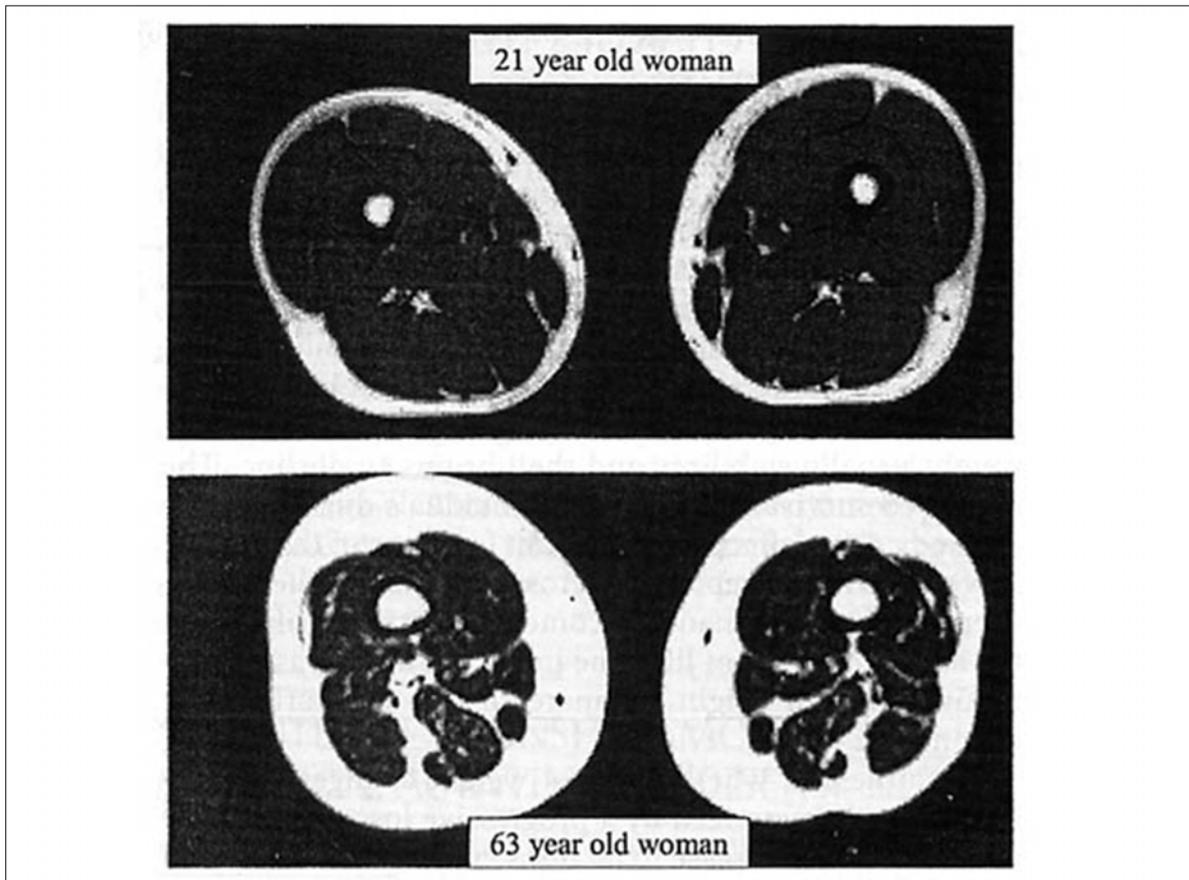
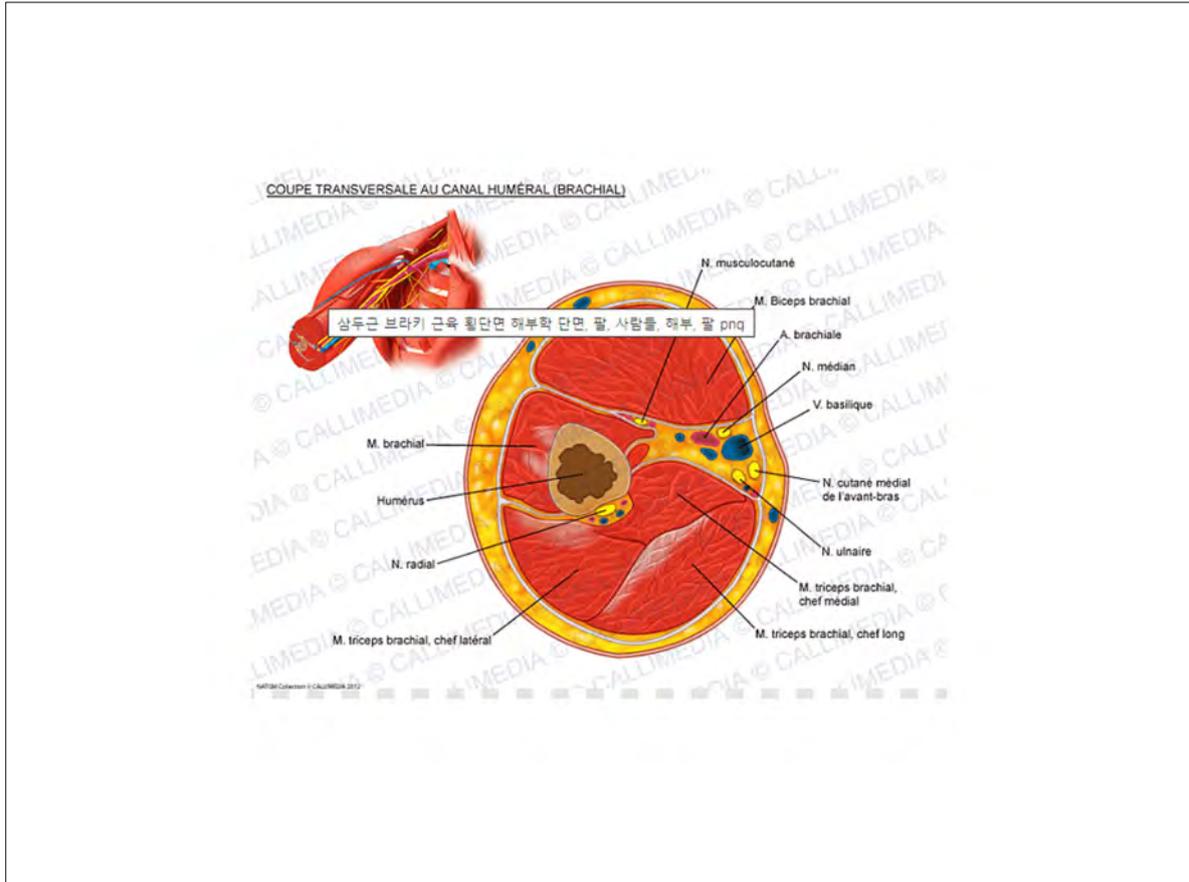
아디포카인(adipokines) (지방조직 유래)
전신 인슐린 감수성과 대사 항상성의
중요한 조절 인자

마이오카인(myokines) (골격근에서 분비됨)
전신 에너지 균형을 조절하는 데
핵심적인 역할

근육호르몬 Myokine

- **Myostatin**
 - 1st described myokine
 - negative regulator of muscle growth





고단백식 (동물성) 의 득과 실

- 비만
- 당뇨: 혈당 등 대사질환
- 근감소증
- 장수

- 신장질환
- 간질환
- 심뇌혈관질환
- 뼈건강

1. 체질량지수 (BMI), 제지방량 (LBM) 및 신장과여과 (RHF) 와의 관련성

J Am Soc Nephrol 26: 1426-1433, 2015

LBM ^a Quartiles	Estimated Mean BMI ^b (95% CI)		RHF, %	OR for RHF ^c (95% CI)
	Men	Women		
1st	21.7 (21.6 to 21.7)	20.9 (20.8 to 21.0)	411/9939 (4.1%)	Reference
2nd	23.5 (23.5 to 23.6)	22.5 (22.4 to 22.6)	417/10,059 (4.1%)	0.91 (0.78 to 1.05)
3rd	24.8 (24.7 to 24.9)	23.7 (23.6 to 23.8)	508/10,108 (5.0%)	1.07 (0.93 to 1.25)
4th	26.8 (26.7 to 26.8)	25.9 (25.8 to 26.0)	677/10,143 (6.7%)	1.31 (1.11 to 1.54)

1. 신장과여과와 질병발생위험

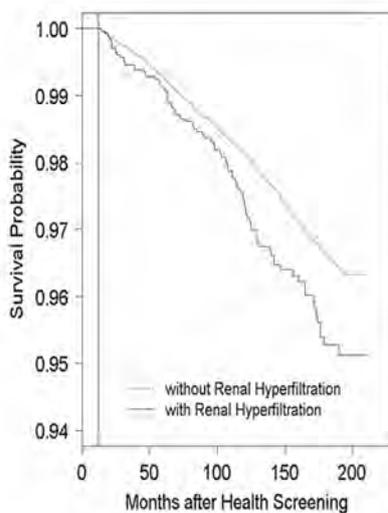
J Am Soc Nephrol 26: 1426–1433, 2015

Morbidities	Case Per Person-Yr	Incidence Density ^a	aHR (95% CI) ^b
Hypertension ^c	1091/145,949	797.7	1.30 (1.01 to 1.67)
Diabetes ^c	3578/192,796	1855.8	1.17 (0.91 to 1.51)
Cardiovascular diseases ^c	3849/227,784	1689.8	1.17 (1.01 to 1.35)
Chronic renal disorders ^{c,d}	366/216,478	169.1	1.31 (0.86 to 2.00)

^aIncidence density (per 100,000 person-yr).

1. 신장과여과와 총사망위험, 질병특이사망위험

J Am Soc Nephrol 26: 1426–1433, 2015



Causes of Death	Cases Per Person-Yr	Incidence Density ^a	aHR (95% CI) ^b
Cause of death			
Cancer	854/527,260	162.0	1.14 (0.81 to 1.60)
Cardiovascular	330/527,260	62.6	1.66 (1.04 to 2.66)
Infectious	62/527,260	11.8	2.71 (1.07 to 6.88)
Diabetic	46/527,260	8.7	1.17 (0.28 to 4.89)
Hepatic	45/527,260	8.5	3.08 (1.20 to 7.92)
Other	406/527,260	77.0	1.48 (0.98 to 2.25)

^aIncidence density (per 100,000 person-yr).

2. 고단백식 (동물성) : 뼈건강

- 칼슘흡수증가
- 골대사 촉진
- IGF1

- 인체내 산생성 증가
- 신장결석 증가
- 신장질환자에게는 문제

TAKE HOME MESSAGE



- 고단백식(적색육) : 득> 실
적정량의 문제: 1-1.2 g/kg
- 저탄수화물 (통곡물)
지나친 제한은 위험
끼니당 반공기 이상의 통곡물 필요
연령, 성별, 직업에 따른 맞춤전략 필요

TAKE HOME MESSAGE

♥ 중지방군



주제발표 4

건강 개념은 어떻게 산업 전략이 되는가



백 무 열

경희대학교 교수, 한국식품과학회 회장

건강 개념의 산업 전략화

2026 미국 식생활 지침(DGA) 변화와 K-푸드 대응 전략

2026 한국식품과학회 회장

경희대학교 백무열 교수

2026 DGA의 법적 위상과 3대 핵심 변화

➤ 미국 식생활 지침 DGA(Dietary Guidelines for Americans)는 단순 권고가 아닌 강력한 법적 기준

- 미국 내 모든 급식 프로그램
- 영양 지원 프로그램(SNAP)
- 식품 라벨링 및 수입 규제

➤ 패러다임 전환

- 과거의 특정 영양소 제한에서 식사 패턴(Dietary Patterns) 중심으로 변화

➤ 3대 핵심 변화

1. Anti-Ultra Processed (초가공식품 배제)

가공식품의 60-70%가 '기피 식품'으로 분류 (식품 매트릭스 파괴 및 첨가물의 만성질환 유발 가능성 경고)

2. High Protein & Natural Fat (고단백·천연지방 권장)

동물성 단백질(1.6g/kg)과 버터, 우지 등 천연 지방의 섭취를 권장

3. Toxic Sugar (첨가당 기준 강화)

첨가당 및 고과당 옥수수 시럽을 현대 질병의 주요 원인으로 규명하고 제한 기준을 강화

미국 식생활 지침의 변화 (1980-2025)



NUTRIENT ERA (영양소 중심)

FOOD GROUP ERA (식품군 중심)

PATTERN ERA (식생활 패턴)
Source: USDA Dietary Guidelines for Americans (1980-2025)

과거 DGA의 변화가 식품 산업에 미치는 영향

PAST: 1980S - 1990S

저지방 시대

"THE FAT-FREE ERA"

- 프레임: "지방은 적이다"**
모든 지방을 건강의 적으로 간주하여 '무지방(Fat-free)'이 최고의 마케팅 키워드로 부상함.
- 리포메이션 (Reformulation)**
맛을 유지하기 위해 지방을 빼고 **설탕과 정제 탄수화물**을 대거 투입. (예: 스낵웰 효과)
- 부작용 (Side Effect)**
'무지방=살 안 찰' 오인으로 섭취량 증가 → 비만을 오히려 상승, 당뇨병 급증의 원인 제공.

Source: USDA Economic Research Service, Food Industry Analysis Reports

PRESENT: 2010S - NOW

저당/저나트륨 시대

"THE WELLNESS ERA"

- 프레임: "첨가당과 나트륨 제한"**
영양소의 '질(Quality)'에 집중. 첨가당 10% 이하 권고 및 나트륨 섭취량 강력 규제.
- 대체 시장 폭발 (Alternative Market)**
알룰로스, 스테비아 등 **대체당(Sweeteners)** 시장 급성장, 클린라벨(Clean Label) 트렌드 확산.
- 산업 표준화 (Standardization)**
"가이드라인 부합 여부"가 리테일(Walmart, Whole Foods) 입점의 핵심 기준이 됨.

VS

Zero Sugar

Plant-Based

2011 My Plate 이후 미국 식품산업의 변화

MARKET TRENDS (2005-2020)

■ Plant-Based Milk (Growth) ■ Sugar Cereals (Decline)

○ Plant-Based Milk Market Size (Indexed) ○ Sugar Sweetened Cereal Sales (Indexed)

MyPlate 도입

식물성 우유 시장 급성장
Winner

2011년 MyPlate 도입 이후 '유제품' 카테고리의 정의가 확장되며 아몬드, 귀리 등 대체유 시장이 폭발적으로 성장함.

2011년 \$1.33B → 지속 상승

설탕 함유 시리얼 하락세
Loser

'첨가당'에 대한 경각심과 통곡물 권장 정책으로 인해 전통적인 설탕 코팅 시리얼 매출이 감소세로 전환됨.

학교 급식 퇴출 압박 심화

Data Sources:

- Plant-based Milk: ReportBuyer (2011), Nielsen Data
- Cereal Sales: USDA ERS, Market Analysis Reports
- Policy Impact: USDA MyPlate Implementation Report

주요 K-FOOD 수출 품목

수출순위	품목	수출액 (백만달러)
1	라면	1,248.5
2	과자류	770.4
3	음료	662.7
4	소스류	394.0
5	커피조제품	335.0
6	인삼류	324.5
7	쌀가공식품	299.2
8	김치	163.6

(자료:농수산식품유통공사, aT)

2026 DGA 이후 한국 식품산업의 전략

➤ 장점 극대화 (발효식품/식물성식품)

- 김치, 장류 중심의 발효를 통한 마이크로바이옴(Microbiome) 친화적 식품
- 식물성 단백질(두부, 콩 등)을 활용한 육류 대체품의 고도화

➤ 단점 보완 (나트륨/당류 저감 기술)

- 짠맛을 유지하면서 나트륨을 줄이는 향미 증진 기술(Flavor modulation) 개발
- 대체 감미료 및 천연당(알룰로스 등)을 활용한 K-소스(고추장, 불고기 소스 등) 개발

➤ 클린 라벨(Clean Label) 구현

- 초가공식품 오명을 벗기 위한 인공 첨가물 최소화 및 원물 중심의 HMR(가정간편식) 개발



사례 - Trade Joe 냉동 김밥



Trader Joe's Kimbab
Frozen Tofu & Vegetable Seaweed Rice Roll

Core Value: PLANT-BASED

Technology: IQF (급속냉동)

Convenience: MICROWAVE 2MIN

- 건강 + 편의성 + 비건의 완벽한 결합
- ❖ 시장 반응 (MARKET REACTION)
 - ✓ Vegan and Healthy
 - ✓ 완벽한 비건(Vegan) 건강식 으로 인식
 - ✓ 틱톡(TikTok) 등 SNS에서 수백만 조회수 기록
- ❖ 성공 요인 (SUCCESS FACTORS)
 - ✓ 채소 중심의 웰빙 식단에 대한 글로벌 수요 충족
 - ✓ K-Culture를 넘어선 '건강식' 포지셔닝
 - ✓ 전자레인지 2분 조리의 편의성

사례 - 풀무원 두부텐더 (Plantspired)



➤ 식물성 단백질 트렌드 선점 성공 사례

❖ 제품 특징 (PRODUCT FEATURES)

- ✓ 닭고기 안심을 대체하는 고단백 두부 제품
- ✓ 콜레스테롤 제로(0mg) 및 식물성 단백질 구현
- ✓ 미국 현지 브랜드인 'Plantspired'로 출시

❖ 성공 요인 (SUCCESS FACTORS)

- ✓ DGA의 식물성 단백질 권장 트렌드 정확히 파악
- ✓ 'Plant-based Protein' 클레임의 효과적 활용
- ✓ 미국 주류 마트(Mainstream Market) 성공적 안착

사례 - CJ 저당/저나트륨 K-소스

제품 혁신 (Product Innovation)

LOW SUGAR & SODIUM

대체 감미료(알룰로스) 활용 기술

㉮ 칼로리·첨가당 대폭 감소

고추장 및 불고기 소스의 건강한 진화

㉮ 맛(Taste) 유지

건강성을 확보하면서도 K-푸드 고유의 감칠맛 보존

전략적 의미 (Strategic Meaning)

DGA COMPLIANCE

첨가당 10% 미만 권고 선제 대응

㉮ 방어적 + 공격적 R&D

규제 회피를 넘어선 프리미엄 시장 공략

㉮ 나트륨 저감 기술 고도화

글로벌 헬스 트렌드에 부합하는 스펙 확보



K-Food의 건강-편의성 선순환(Healthy-Convenience Loop)

- 1 **Value Proposition**
Plant-based, 비건, 글루텐프리 등 명확한 가치 제안
- 2 **Tech & Optimization**
급속냉동(IQF), 나트륨/당 저감 리포블레이션
- 3 **Guideline Fit**
DGA, MyPlate 기준 충족으로 유통/급식 진입
- 4 **Social Proof**
SNS 바이럴, '진정성' 있는 내러티브 확산
- 5 **Retail Velocity**
높은 회전율 → 매대 확장 → 데이터 축적



표시(Labeling) 및 클레임(Claim)

- **미국 FDA 'Healthy' 규정 개정 대응**
 - 더욱 엄격해진 영양 기준(첨가당/나트륨 제어 등)에 부합해야만 패키지에 'Healthy' 표기 가능
- **FOP (Front-of-Package) 라벨링**
 - 제품 전면에 건강상의 이점(예: "No Added Sugar", "Rich in Probiotics" 등)을 직관적으로 배치
- **구조/기능 클레임 (Structure/Function Claims) 활용**
 - 의약품으로 오인되지 않는 선에서 K-푸드 고유 원료의 기능성(예: 식물성, 건강식, 영양균형 등) 홍보

결론

- 건강 관련 정책은 수조원 규모의 글로벌 식품시장을 재편하는 강력한 **마케팅 표준**이자 **진입 장벽**
- K-Food는 **자연적 기능성(Natural Whole Food)**과 **ESG**가 결합된 가능성이 높은 대안
- 2026 DGA의 개편에 따른 세계 식품 시장 재편 기회를 K-Food의 **"지속 가능한 건강함"**으로 선점하는 것이 필요
- 이를 위해 **수출 규제 선제 대응, R&D 투자 확대 및 글로벌 홍보 전략 대전환**이 필수적

건강을 산업 전략으로 승화시키고

규제와 사회적 책임을 기꺼이 짊어질 때

K-푸드는 진정한 글로벌 메가 트렌드로 자리 잡을 수 있을 것입니다.

감사합니다

주제발표 5

한국 식생활영양정책의 추진 방향



기 용 기

식약처 식생활영양안전정책과 과장

국민 안전이 기준입니다
YOUR SAFETY IS OUR PRIORITY

건강한 식생활을 위한

한국의 식생활영양정책 추진 방향

식품소비안전국 식생활영양안전정책과장
기용기
2026. 2. 27.

식품의약품안전처

발표순서

건강한 식생활을 위한

01. 정책환경

02. 주요 식생활영양정책

03. 미래 식생활영양정책 방향



01. 정책환경

01 정책환경 식품안전과 건강을 위협하는 요인들...

기후변화

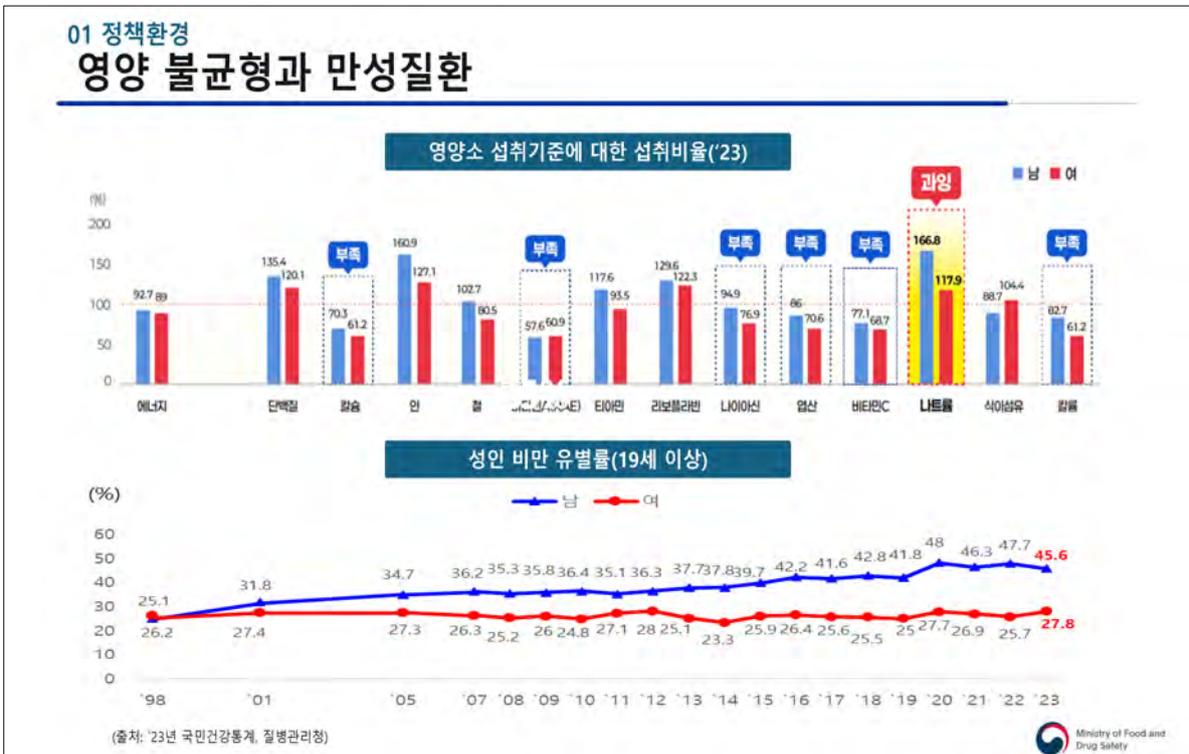
인구감소

식생활 변화

영양불균형

- Food shortage
- Aging
- Meal service/eating out
- High socio-economic costs
- Food waste
- Low birth rate
- Ultra-processed food
- Chronic disease

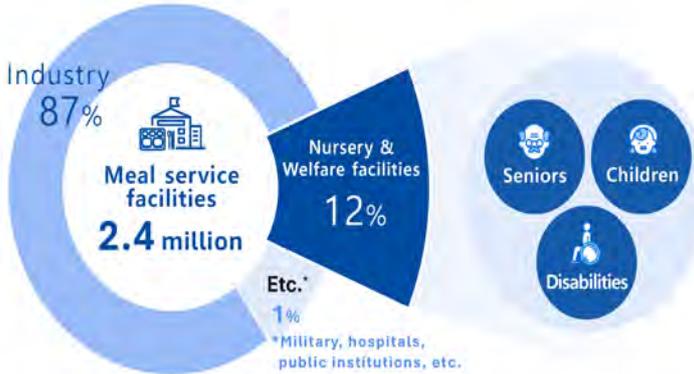
Ministry of Food and Drug Safety



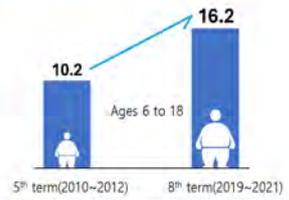
01 정책환경

영양취약계층의 급식 위생·영양관리 지원 필요

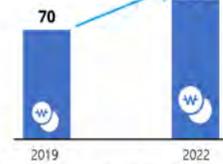
- ✓ 가정이 아닌 직장, 학교, 어린이집 등의 **단체급식**
- 전체 인구의 **약 40%**가 **하루 1회 이상** 이용



④ 어린이·청소년 비만 유병률(%)



④ 만성질환자 의료비(KRW trillion)
(고혈압, 당뇨병, 고콜레스테롤혈증 등)



(출처: '23년 국민건강통계, 질병관리청)

01 정책환경

부처합동 『한국인을 위한 식생활지침』 ('21.4.)

- ✓ 건강한 식생활을 위해 일반 대중이 쉽게 이해할 수 있고 일상생활에서 실천할 수 있도록 제시하는 권장 수칙

* '16년부터 보건복지부·농림축산식품부·식품의약품안전처 공동으로 지침을 마련하여 발표 (5년 주기)

- 한국인을 위한 식생활지침 -

1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹자
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
3. 물을 충분히 마시자
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
5. 아침식사를 꼭 하자
6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
7. 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
8. 술은 절제하자
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자



02. 주요 식생활영양정책

02 주요 정책

식생활영양정책 추진 체계

국민의 건강권 확보

“소비자 스스로 건강한 식생활을 선택할 수 있는 환경 조성”

1. 영양표시
(가공식품·조리식품 등)

2. 건강한 식품의
생산·유통 환경 조성
(위해가능 영양성분 저감 등)

3. 취약계층 급식
위생·영양관리
(어린이·노인·장애인 등)

4. 식생활 인식개선
및 정보 제공
(교육, 홍보, 영양성분DB 등)

02 주요 정책

1. 영양표시 - 식품의 영양정보 제공

영양표시

- 소비자가 스스로 식품의 영양정보를 확인하고 선택할 수 있도록 돕기 위해 영양성분 함량 등 표시
- 식품 영양정보에 대한 소비자 알 권리 보장을 위해 가공식품 뿐만 아니라 외식(조리식품)까지 영역확대
 - <가공식품> 9개 영양성분(열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤, 단백질)
 - <조리식품(어린이기호식품)> 5개 영양성분(열량, 당류, 단백질, 포화지방, 나트륨)

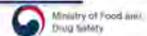
❖ 가공식품 영양표시 의무대상 확대

- ✓ 식품 영양성분 표시 대상 확대 추진 중, 가공식품 유형 중 64%(’25년), 90%(’26년)
- * (시행일) ’22년 매출액이 120억원을 초과하는 영업소에서 제조·가공·소분하거나 수입하는 식품등 : ’26년 1월 1일



❖ 배달음식 등 외식까지 영양성분 표시 강화

- ✓ 어린이 기호식품 판매하는 프랜차이즈 업체(가맹점50개 이상)의 영양성분 의무표시대상 확대(’21.7.)
- ✓ 국민 다소비 음식중심, 다중이용시설 중심으로 음식의 자율영양표시 확대(’08~)



02 주요 정책

1. 영양표시 - 식품의 영양정보 제공

✓ 영양표시는 이제 단순한 정보 제공을 넘어, 건강한 식생활 선택을 돕는 도구!

영양성분 함량 표시



가공식품

- 의무표시
- * 5개 성분(1995~) → 9개 성분(2006~)



조리식품

- 자율표시
- 어린이 기호식품 의무표시
- * 5개 성분(2009~)



02 주요 정책

2. 건강한 식품 생산·유통 환경 조성 - 위해가능 영양성분 저감제품

❖ 나트륨·당류 저감 표시기준 별도 운영

- 저감 표시기준의 대상품목 확대 기준 : 국민의섭취량 큰 품목, 업체요구, 제품 출시 가능성 등 고려
- 저감표시기준 : 세부분류별 평균값 대비 10% 이상 또는 자사유사제품 대비 비교단위당 25% 이상 저감한 경우

대상 품목 단계적 확대	
나트륨	당류
유형면	
'21	
즉석섭취식품(삼각김밥), 즉석조리식품(국·탕, 찜·전골)	
'22	
즉석섭취식품(김밥, 주먹밥), 즉석조리식품(냉동밥)만두	가공유, 말랭이, 농후말랭이
'23	황류(카스텔라, 케이크, 마린, 파이), 아이스크림, 아이스크림과, 사베트, 밀과, 액상커피, 유산균음료
간면, 빵류(피자), 즉석섭취식품(샌드위치, 햄버거, 도시락(정찬형)), 즉석조리식품(도시락(정찬형))	
'25	초콜릿가공품
식육주출기공품(국·탕, 찜·전골), 어육소시지	

❖ 나트륨·당류 저감제품 소비자 접근성 확대

- 중소 제조기업 대상 저감 제품 생산 지원 및 외식 음식점 대상 저감 메뉴 개발 지원

< 저감 제품 생산 지원 >

연도	품목 (가공식품)
20-21	즉석조리식품(찌개, 즉석조리식품), 장류, 즉석섭취식품(도시락)
'22	즉석섭취식품(삼각김밥), 음료류
'23	즉석섭취식품(김밥, 주먹밥), 냉동밥, 음료류
'24	즉석섭취식품(샌드위치, 햄버거), 즉석조리식품(국·탕) 등
'25	즉석조리식품(냉동밥), 초콜릿가공품(초코과자), 가공두유 등

< 저감 메뉴 개발 지원 >

연도	품목 (음식)
20-21	피자, 치킨, 육개장, 떡볶이, 음료류, 피자, 치킨, 순대국
'22	샐러드 드레싱, 김밥, 떡볶이
'23	치킨, 막창볶음, 스무디(요거트라씨)
'24	순대국, 순대볶음, 돈가스, 떡볶이, 아이스티
	어묵탕, 미역국, 음료 등

02 주요 정책

2. 건강한 식품 생산·유통 환경 조성 - 나트륨·당류 저감 표시

- 나트륨·당류 저감제품 생산을 독려하고 제품을 홍보할 수 있도록 지원!

나트륨·당류 저감표시

나트륨 당류 함량을 줄인 경우 '줄임' 등 영양강조 표시 가능 (2021~)

03 건강한 식생활을 위한 미래 정책 방향

2. 건강한 식품 생산·유통 환경 조성 – 튼튼먹거리 매장 시범 운영

- ✓ (기간/매장) '26.3~'27.2(1년간), 학교 주변, 아파트 단지 등 다양한 지역 편의점
- ✓ (사업 내용) 편의점에서 영양을 고루 갖춘 식품을 '시아 골든존'에 구분 진열·판매
 - * 시아 골든존 : 진열대 기준 4-5열(80~100cm)
- ✓ (추진 계획) 전담관리원 모니터링(지자체) → 결과분석(식약처) → 제도화 추진('26.하)



Ministry of Food and Drug Safety

02 주요 정책

3. 취약계층 급식 위생·영양관리 정책 - 지원센터 운영 현황

- ✓ 급식관리지원센터 : 영양사가 없는 소규모 어린이 급식시설, 노인, 장애인 등 사회복지시설의 급식시설을 관리하기 위해 식약처와 지자체가 협력하여 운영



Ministry of Food and Drug Safety

02 주요 정책

4. 식생활영양 정보 제공 - 맞춤형 영양관리 서비스

영양취약계층 맞춤형 영양관리 서비스 모델 개발

- 만성질환 위험이 있는 영양 취약계층을 대상으로 식이·건강정보를 수집·분석하여 질병을 예방할 수 있는 맞춤형 영양관리 서비스 모델* 개발·적용 후 평가

* ('22) 자폐아동 → ('23) 지매 위험 성인 → ('24) 당뇨 위험 성인 → ('25) 고혈압 → ('26) 대사증후군 → ('27) 이상지질혈증

> <고혈압 위험 성인을 위한 맞춤형 영양관리 가이드>

- 연령별(청·중·장·노년) 섭취 식품의 종류, 식습관 분석, 영양소 섭취 평가 등에 대한 점검표 제공
- 점검 결과에 따라 5가지 유형 확인 → 연령별·유형별 맞춤형 영양교육 프로그램 제공 → 실생활 실천 식단 제시
- 고혈압 전단계 성인 153명 대상 8주간 식생활 관리로 46명(30.1%) 혈압 개선 → '맞춤형 영양 관리 가이드' 제작·배포

고혈압 위험 성인을 위한 맞춤형 영양관리 가이드(25)



Ministry of Food and Drug Safety

02 주요 정책

4. 식생활영양 정보 제공 - 식품영양성분 통합 DB 제공

- ✓ **식품영양성분 정보** : 식품에 들어 있는 에너지와 영양소의 종류와 함량 등을 수치로 나타낸 정보



02-4 맞춤형 영양관리

4. 식생활 정보제공 - 식품영양성분 통합 DB 활용



교육부

학교급식시스템

- 작성한 식단의 영양성분 함량 제공
- 부족한 영양성분 함량을 쉽게 확인토록 구분 표출

국민건강보험공단

건강보험25시-건강모아

- 영양성분 4종 → 9종 제공(23)
- 식품군 섭취 정도에 따라 하루 식사 평가
- DB를 활용한 식사기록 서비스 고도화



건강한 식생활을 위한

03. 미래 식생활영양정책 방향

03 건강한 식생활을 위한 미래 정책 방향

건강·영양관리의 패러다임 변화

- 집단 중심 영양관리에서 개인별 특성을 고려한 맞춤형 영양관리로 전환
 - ☞ 인구감소, 초고령화시대, 질병예방에 집중하기 위한 **개인맞춤형 식생활영양관리**



03 건강한 식생활을 위한 미래 정책 방향

K-정밀영양관리 기반 마련 - 데이터 구축 & 모델 개발('25~)

- 한국인의 바이오 정보와 연계가능한 식이섭취정보 구축('25~'29)
 - ☞ 질환 관련 바이오정보와 영양섭취 패턴 등의 상관관계 등에 대한 분석 가능
 - + 만성질환 예방을 위한 정밀영양 모델 개발의 근거자료로 활용



03 건강한 식생활을 위한 미래 정책 방향

정밀영양 모델 예시(탄수화물 민감성 혈당 조절 취약형)

* 출처: 한국형 정밀영양 컨소시엄 발표자료 중 발췌

(TCF7L2 TT형 + PPARG 변이 기반의 Glucose-Sensitive Type)



이건강
48세 여성 | 사무직
162cm, 66kg (BMI 25.1)

유전적 특성

- TCF7L2 TT형 (AD-1 반응 ↓)
- PPARG Pro12Ala (지방 저장/대사 반응성 ↑)

현재 당상태

6.2% HbA1c
당뇨 전단계(정상 5% 미만)



기대 효과

-0.8%
HbA1c 감소
5% → 4.4%

- 건강지수 35% 향상
- 인슐린 저항성 40% 개선
- 부타라이프 생성을 증가

맞춤 영양 관리 방안

탄수화물 제한 35% 총 열량 일일 권장량 70% 이내	단백질 목표 25% 총 열량 체중 1kg당 1.2-1.5g
ω3 영양 보충제 • 크롬 200 µg/일 • 비타민D 2000 IU/일 • 마그네슘 350 mg/일	식사 패턴 • 식사순서: 채소-단백질-탄수화물 • 식사시간: 8-10시간대 • 간식: GI 55 미만
관망 식품 	관망 식품

주요 생체지표

공복 혈당 118 mg/dL (↑) 정상 < 99 mg/dL	HOMA1R 3.2 (↑) 정상 < 2.5
혈중 CAA 425 µmol/L (↑) 정상 < 380 µmol/L	케톤 산 생성 0.3 mmol/L (↓) 정상 < 0.5 mmol/L
마이크로바이옴 부타라이프 생성 30% (↓) 정상 > 45%	식후 2시간 혈당 162 mg/dL (↑) 정상 < 140 mg/dL



THANK YOU



For more information

- www.mfds.go.kr
- www.foodsafetykorea.go.kr

한림원탁토론회는...



한림원탁토론회는 국가 과학기술의 장기적인 비전과 발전전략을 세우고, 동시에 과학기술 현안문제에 대한 해결방안을 모색하기 위한 목적으로 개최되고 있는 한림원의 대표적인 정책토론 행사입니다.

지난 1996년 처음 개최된 이래 지금까지 200회 이상에 걸쳐 초중등 과학교육, 문·이과 통합문제, 국가발전에 미치는 기초과학 등 과학기술분야의 기본문제는 물론 정부출연연구소의 발전방안, 광우병의 진실, 방사능, 안전 방제 등 국민생활에 직접 영향을 미치는 문제에 이르기까지 광범위한 주제를 다루고 있습니다.

한림원은 과학기술 선진화에 걸림돌이 되는 각종 현안문제 중 중요도와 시급성에 따라 주제를 선정하고, 과학기술 유관기관의 최고책임자들을 발제자로 초빙하여, 한림원 석학들을 비롯해 산·학·연·정의 전문가들이 심도 깊게 토론을 진행하고 있습니다.

토론결과는 책자로 발간, 정부, 국회와 관련기관에 배포함으로써 정책 개선방안을 제시하고 정책 입안자료를 제공하여 여론 형성에 기여하도록 힘쓰고 있습니다.

■ 한림원탁토론회 개최실적 (2023년 ~ 2025년) ■

회차	일 자	주 제	발제자
207	2023. 3. 15.	한국 여성과학자의 노벨상 수상은 요원한가?	김소영, 김정선
208	2023. 3. 22.	기정학(技政學) 시대의 새로운 과학기술혁신정책 방향	이승주, 이 근, 권석준
209	2023. 4. 13.	우리 식량 무엇이 문제인가?	곽상수, 이상열
210	2023. 5. 24.	대체 단백질 식품과 배양육의 현재와 미래	서진호, 배호재
211	2023. 6. 14.	영재교육의 내일을 생각한다	권길현, 이덕환, 이혜정
212	2023. 7. 6.	후쿠시마 오염수 처리 후 방류의 국내 영향	정용훈, 서경석, 강건욱
213	2023. 7. 12.	인구절벽 시대, 과학기술인재 확보를 위한 답을 찾아서	오현환, 엄미정
214	2023. 8. 17.	과학·영재·자사고 교장이 이야기하는 바람직한 학생 선발과 교육	허우석, 오성환, 김명환
215	2023. 10. 27.	과학기술을 통한 삶의 질 향상 시리즈 (I) 국민 삶의 질 향상을 위한 과학기술정책의 대전환	정선양, 박상철
216	2023. 11. 9.	과학기술을 통한 삶의 질 향상 시리즈 (II) 삶의 질 향상을 위한 데이터 기반 식단 및 의학	박용순, 정해영
217	2023. 12. 5.	과학기술을 통한 삶의 질 향상 시리즈 (III) 삶의 질 향상을 위한 퍼스널 모빌리티	공경철, 한소원
218	2023. 12. 19.	새로운 의료서비스 혁명: 디지털 치료제	서영준, 배민철
219	2024. 1. 31.	노쇠와 근감소증	원장원, 권기선, 고홍섭
220	2024. 3. 13.	필수의료 해결을 위한 제도적 방안	박민수, 김성근, 홍윤철
221	2024. 3. 19.	코로나보다 더 큰 위협이 올 수 있다, 어떻게 할까?	송대섭, 신의철
222	2024. 3. 20.	퍼스트 무버(First Mover)로의 필수 요소 - 과학네트워킹	김형하, 이상엽, 조희용

회차	일 자	주 제	발제자
223	2024. 5. 10.	시민, 과학자가 되다	홍성욱, 박창범, 김 준
224	2024. 5. 29.	GMO, 지속가능성을 위한 전략	하상도, 김해영
225	2024. 6. 21.	전략기술시리즈 (I) K-반도체 위기 극복을 위한 국제 협력 전략	정은승
226	2024. 8. 21.	조류인플루엔자의 위험: 팬데믹의 전조인가?	윤철희, 김우주, 송대섭
227	2024. 8. 28.	전략기술시리즈 (II) AI로 과학하기: 새로운 패러다임	문용재, 백민경, 서재민
228	2024. 11. 18.	전략기술시리즈 (III) K-방산의 완성: 첨단 항공기 엔진 독자 개발	심현석, 이흥철, 김재환
229	2024. 12. 3.	과학기술 정책은 얼마나 과학적인가?	이정동, 이성주
230	2024. 12. 17.	전략기술시리즈 (IV) 첨단 바이오, 난치병 치료의 게임 체인저	최강열, 신영기, 천병년
231	2024. 12. 20.	뉴럴링크: 뇌와 세상의 소통	임창환, 정재승
232	2024. 12. 24.	전략기술시리즈 (V) 식탁 위 숨겨진 건강 비밀: 마이크로바이옴이 열어가게 미래	이주훈, 김상범, 방예지
233	2025. 2. 25.	연구성과의 가치, 어떻게 평가할 것인가?	이학연
234	2025. 4. 29.	한국 AI의 미래 시리즈(I) AI 3대 강국을 향한 우리의 전략	이경우, 김진형
235	2025. 5. 9.	흥미로운 양자정보기술 ±20년	이승우, 안재욱, 김기환, 배준우, 이수준, 김윤호, 최정운
236	2025. 5. 15.	한국 AI의 미래 시리즈(II) 국가 AI 특화 인재 육성과 확보방안	이상원, 신진우
237	2025. 5. 29.	한국 AI의 미래 시리즈(III) AI+X 대전환의 양면성: 혁신, 도전, 한계	이상근, 박준기

회차	일 자	주 제	발제자
238	2025. 7. 9.	동물실험 없는 미래, 정말 가능할까?	박준원, 임경민
239	2025. 9. 10.	AI 프런티어 시리즈 (I) 「AI × STEM 교육」: 교실에서 시작되는 미래 인재	유연주, 차대길, 권가진
240	2025. 9. 18.	AI 프런티어 시리즈(II) 「AI × K-방산」: AI로 국방의 혁신을 이루다	곽기호, 서영우
241	2025. 9. 29.	AI 프런티어 시리즈(III) 「AI × Physics」: 양자, 물질, 우주를 다시 쓰다	박경덕, 이인호, 홍성욱
242	2025. 10. 21.	AI 프런티어 시리즈(IV) 「AI × 신소재」: 미래 산업소재의 혁신 설계	최윤석, 한승우, 신정호
243	2025. 11. 11.	우리나라 과학기술 여성 리더십, 도전과 기회	조연주, 신용현
244	2025. 11. 13.	AI 프런티어 시리즈(V) 「AI × 농생명」: AX 융합형 지속 가능 농생명 혁신	최도일, 김상오, 성제경
245	2025. 11. 18.	AI 프런티어 시리즈(VI) 「AI × BCI」: 뇌와 인공지능의 미래 연결	정천기, 양성구, 안종현, 김 철, 한재호
246	2025. 11. 21.	AI 프런티어 시리즈(VII) 「AI × 신약개발」: 구조예측에서 임상까지, 혁신의 경계를 넘다	석차옥, 백인화, 조경현, Alex Zhavoronkov
247	2026. 1. 16.	R&D 실패란 무엇인가: 정의·책임·미래 설계	염한웅
248	2026. 2. 23.	스타링크 시대의 이동통신: 위성-지상망 공존 시대를 향한 한국의 대응 전략	김승조, 이문규, 최지환

제249회 한림원탁토론회

건강한 식사의 기준:
미국 식생활지침 변화와
K-푸드의 재조명

이 사업은 복권기금 및 과학기술진흥기금 지원을 통한 사업으로
우리나라의 공익적 가치 증진에 기여하고 있습니다.