

식육가공품 중 아질산염에 관한 올바른 이해

최근 식육가공품의 안전성에 관한 소비자의 관심이 높아감에 따라 이에 대한 올바른 이해를 돕기 위한 홍보자료입니다.

(사)한국육가공협회

아질산염이란 무엇인가요 ?

○ 아질산염은 우리가 즐겨먹는 채소류 등 자연계에 널리 있으며 침이나 장내에도 있고 우리나라 사람이 매일 먹는 김치 등에도 들어 있습니다.

○ 아질산염은 고기의 지방 산화를 방지하며 식중독균 증식을 없애고 고기 원래의 색을 유지하여 맛있고 품질이 좋은 안전한 햄 · 소시지를 제조하는데 쓰이는 아주 중요한 식품첨가물입니다.

○ 식육을 주식으로 하는 미국인이 하루 섭취하는 질산염은 85%가 채소에서, 아질산염의 75%는 침에서 오며 육제품으로 체내에 흡수되는 양은 2-3%정도 아주 적은 양으로 국제적으로도 허용범위 이내에서는 안전한 것으로

인정하고 있습니다.

○ 다만, 아질산염을 너무 과다하게 섭취하면 건강에 이롭지 못한 것으로 알려져 있습니다.

햄 · 소시지 생산에 아질산염을 왜 쓰나요?

○ 아질산염은 식육에 병원균이 증식할 경우 독소를 생산하여 식중독을 일으키는 것을 사전에 방지하여 안전하게 먹을 수 있도록 중요한 역할을 하며,

○ 고기 특유의 냄새와 지방이 산화되는 것을 막아주고 고기고유의 색깔을 유지시켜 좋은 품질의 제품이 생산됩니다.

○ 햄 · 소시지 등 육가공품 제조에 있어 이와 같은 중요한 기능을 갖춘 첨가물은 오직 아질산염 뿐이라는 것이 알려져 전 세계적으로

식육가공품 제조시에 일정량을 첨가하는 것을 허용하고 있습니다.

육가공품 제조시 아질산염 사용기준은 어떤가요?

- 국제식품규격위원회(CODEX)기준은 125ppm, 미국 80-200ppm, 유럽 100-200ppm이나 우리나라와 일본은 70ppm으로 세계적으로 가장 낮은 수준으로 안전성을 확보하고 있습니다.
- 육가공품내의 아질산염은 유통과정 중 분해되어 잔류량이 서서히 감소됩니다.
- 햄 · 소시지 등에는 아질산염의 첨가량을 포장지에 반드시 표시하고 있으나 어육혼합소시지등에는 아질산염을 첨가하지 않아 표시하지 않고 있습니다.
- 아질산염을 첨가하지 않아도 육단백, 기타 원료중에 있는 질소성분이 서로 반응하여 미량의 아질산염이 검출되기도 합니다.

햄 · 소시지의 아질산염은 안전한가요?

- 미국이나 유럽에서 생산하는 햄 · 소시지는 아질산염 허용치가 우리나라 보다 2배 이상이며 매일 같이 주식으로 먹어도 우리나라보다 수명도 길고 건강한 생활을 하고 있습니다.
- 우리나라는 햄 · 소시지 소비량이 미국인의 1/5 이하로 미미하며 외국보다 강화된 엄격한 기준으로 생산되기 때문에 더욱 안전합니다.

○ HACCP마크가 붙은 햄 · 소시지는 정부에서 인정한 제품으로 소비자가 안심하고 드실 수 있는 믿을 수 있는 제품입니다

- 세계보건기구(WHO) 정하고 있는 1일 섭취허용량(ADI)은 평생 매일같이 먹어도 안전한 양을 의미하므로 햄 · 소시지를 먹은 빈도는 고려하지 않고 한번에 먹은량이 1일 허용량을 초과하였다 해서 유해하다고 한 서울 환경연합의 주장(04.4.28)은 옳지 못한 주장입니다.
- 식품의약품안전청에서도 서울환경연합의 아질산염 과잉섭취 주장에 대해 우리나라에서 조사된 국민의 식품중 햄 · 소시지별 1일 섭취빈도, 섭취량을 고려할 때 일일허용섭취량(ADI)을 일시적으로 넘는다고 해서 안전하지 않다고 할 수 없으며 아질산 추정섭취량 결과로도 안전한 수준이고 또한 현행 우리나라 아질산염 사용기준 및 섭취량은 외국에 비해 매우 낮은 수준인 바, 서울환경연합의 잘못된 주장은 적절치 못한 것이라고 발표(04.4.30)하였습니다.

○ ADI(일일허용섭취량, Acceptable daily intake)란?

식품첨가물을 평생 매일 섭취하여도 인체에 해를 미치지 않는 섭취량을 의미하며, 체중 1kg당 섭취량(mg/kg b.w./day)으로 표시됩니다.