

정부, ‘소금과의 전쟁’을 실행에 옮겨야...



손 숙 미 교수
가톨릭대학교
경기도의회 보사여성위원회
부위원장

우리나라는 그동안 급격한 산업발전과 경제적인 향상을 겪으면서 식생활과 생활환경에도 큰 변화가 일어나 주요 사망원인도 감염성 질병에서 암이나 심뇌혈관 질환 같은 만성질환 형태로 바뀌었다. 고혈압은 그 자체가 하나의 질병이면서 한편으로 만성질환 중 심뇌혈관 질환 혹은 위암과 높은 연관성이 있는 것으로 알려져 있다.

2005년 국민건강영양조사보고서에 의하면 30세 이상 성인의 고혈압 비율은 27.9%로 매우 높으며 60대 남자는 52.5%, 60대 여자는 54.9%로 2사람 중 1사람은 고혈압을 앓고 있고 실제로 고혈압을 가진 사람 수가 지난 5년간 33% 증가했다. 고혈압에는 비만 이외에도 유전적인 요인, 음주, 식습관 등이 관여하는 것으로 알려져 있으며 식습관 중에서도 높은 나트륨(소금) 섭취가 중요한 요인으로 알려져 왔다.

세계 32개국 10,079명을 대상으로 실시한 Intersalt study에서는 하루 소금 섭취량이 1g 미만으로 아주 낮은 브라질의 야노마모 인디언은 나이가 들어서도 고혈압 발생이 거의 없었으나 하루 소금 섭취량이 9g 이상으로 높은 지역은 고혈압 발생 비율이 11.9%에 이르렀다고 보고했다.

소금(나트륨)은 우리 몸에서 매우 중요한 역할을 한다. 그러나 나트륨의 생리적 필요량은 하루에 380mg(소금으로 1g)으로 매우 낮으며 이러한 양은 조리에서 소금을 쓰지 않아도 원래 식품에 함유된 나트륨만 섭취해도 충분한 양이다.

그러나 2005년 국민건강영양조사에 따르면 우리나라 사람의 경우 하루에 13.5g의 소금을 섭취하고 있으며, 이는 WHO의 1일 소금 권장량인 5g의 2.7배의 수준으로 세계에서 가장 많이 소금을 섭취하고 있는 국가 중 하나이다. 한식의 경우 밥 중심 식사는 생선과 채소가 어우러지는 저지방 고섬유식 식사로서 비만 예방에는 좋은 식사로 알려져 있다. 그러나 소금량이 지나치게 많은 것이 문제점으로 지적되어 왔다.

이렇듯 소금 섭취가 많고 위암 발생이 세계 최고 수준이며 고혈압



발생이 높은 상황에서 정부에서는 소금 섭취 감량을 위한 캠페인도 없고 가시적인 사업도 실행하지 않고 있다. 2005년 보건복지부는 소금을 우리나라 건강을 위해하는 큰 요인으로 보고 ‘소금과의 전쟁’을 선포하고 소금 섭취 감량사업 추진을 위한 TF팀을 구성했으며, 또 대국민 저염 섭취 사업 시행을 위한 사전조사로 「주요섭취 음식에서의 소금 섭취량 조사」를 시행했으나 담뱃값 인상이 무산되어 건강증진 기금 추가 확보가 어렵게 되면서 TF팀 운영과 후속사업이 중단된 상태이다. 뿐만 아니라 2007년도 보건복지부 핵심 정책사업인 국가비전 2030 건강투자 전략에도 소금 섭취 감량사업이 포함되어 있지 않다.

매스컴에서는 실제로 섭취량이 별로 많지 않은 것으로 드러난 트랜스지방산과 건강 위해성이 뚜렷하지 않은 당에 대해서는 많은 관심을 가지고 보도했으나 소금에 대해서는 간헐적인 보도만 있는 실정이다.

트랜스 지방산과 당의 경우 식품의 가공과정에 대부분 첨가되는 것으로서 식품회사만 관리하면 어느 정도 섭취 감량을 달성할 수 있는데 반해 우리나라 사람들의 소금 섭취량은 대부분이 조리 중에 첨가된 것이며 가공식품으로부터 섭취하는 것이 10% 미만으로 각 개인의 가정과 음식점을 대상으로 꾸준한 홍보교육을 실시하지 않으면 힘들다. 따라서 정부는 건강증진기



금 추가확보에 관계없이 국가비전 2030 건강투자 핵심사업으로 소금섭취 감량사업을 추진해야 한다.

일본의 경우 1972년에는 소금섭취가 14.5g으로 우리보다 높았으나 국가건강사업의 일환으로 보건소 영양사를 중심으로 한 저염사업을 실시한 결과 1988년에는 11.7g으로 줄어들었으며 현재도 우리나라보다 낮은 섭취량을 유지하고 있다.

올해 경기도에서 저염 식생활을 통한 음식문화개선사업을 시작한 것은 의미가 깊다고 하겠으나 전국적인 소금섭취 감량사업에 보건복지부가 이제라도 적극적으로 나서야 한다. 보건복지부는 2005년에 선포한 ‘소금과의 전쟁’을 선포로만 끝내지 말고 하루 빨리 실행에 옮겨야 한다. 