



감칠맛의 염분 지나치면 **독**

된장찌개, 상추쌈, 불고기, 갈치조림 등 맛갈스럽게 밥상이 차려져 있다. 군침을 흘리며 냅킨 다가앉아 음식을 한입 넣는 순간, 염분기가 전혀 없는 맹탕의 맛이라면 첫마디가 어떻게 나올까? '무슨 맛이 이래?'라는 말이 절로 나올 것이다. 아무리 갖은 양념을 하여도 염분기가 없다면 입맛은 싹 사라질 것이다.

글 리미움(삼성서울병원 임상영양파트장) 팀 도움말 상견계면기 센터

수천 년 동안 인류는 간간한 감칠맛의 염분에 길들여졌다. 이제는 끊을 수 없고, 식사에 없어서는 안될 필수 조미료가 되었다. 염분의 풍부한 감칠맛은 식욕을 자극시키므로 먹을수록 점점 더 염분 양이 추가된다. 피자와 같은 패스트푸드, 라면류, 짭짤한 스낵 등은 짭수록 잘 팔리고 맛있게 느껴진다고 한다. 또한 한국인이라면 즐겨먹는 찌개류와 조림류, 김치, 젓갈류, 짠 밑반찬이나 짬 종류 등의 선호도가 높은 것도 짭맛이 일등 공신일 것이다. 2009년도 국민영양조사 결과 염분 섭취에 기여하는 주요 식품은 김치류, 장류, 라면, 찌개류, 젓갈류나 절임찬 등이 해당되었다.

성인 나트륨 권장량은 1일 1.5g

짭짤하고 감칠맛 나게 먹는다고 해서 무엇이 문제인가? 염분에 의한 풍부한 음식 맛을 내주는 성분은 나트륨(Na, Sodium)이다. 나트륨은 사람 몸에서 호르몬에 의해 조절되어 세포외액 즉, 인체 수분의 평형상태와 삼투압을 유지해주는 필수 영양소 중의 하나이다. 일상적으로 인체 내 필요한 1일 나트륨량은 매우 적은 양이나 섭취량은 매우 많다는데 문제가 있다. 세계보건기구(WHO, 2003)에서는 성인의 최소 필요 나트륨은 600mg(소금 1.5g) 정도로 1일 2000mg(소금 5g)으로 제한하도록 권장하고 있다. 우리나라 성인의 경우 그것의 2~3배인 5000~6000mg(소금 13~15g)으로 과잉 섭취하는 것으로 나타나 더 큰 문제로 보고되고 있다.

〈2010 한국인 영양섭취기준(개정판)〉 권장사항에 따르면 건강한 성인 나트륨의 충분섭취량은 1일 1.5g(소금 3.8g)이다. 이 양은 미국에서 건강유지를 위한 저나트륨 조



밥상 위 소금을 줄이는 방법

국물이 있는 요리를 할 때

- 물에 신선한 레몬즙을 몇 방울 떨어뜨리거나 허브를 타서 조리한다.
- 국그릇의 크기를 줄인다.
- 국에 밥을 말아먹는 식습관을 피한다.
- 국이나 찌개를 먹을 때 건더기만 건져먹고 국물은 남긴다.
- 국이나 찌개를 데울 때는 물을 조금 첨가한다.
- 라면을 끓일 때 수프를 절반이나 1/3만 넣는다.
- 칼국수, 떡국, 수제비 같은 요리에는 소금 간을 줄이는 대신 김 가루를 뿌려 먹는다.
- 해산물을 이용해 소금을 사용하지 않고도 개운한 국물을 만든다.

반찬을 만들 때는

- 파래무침처럼 소금을 줄이고 식초만으로 조리할 수 있는 반찬을 먹는다.
- 나물을 무칠 때는 소금으로 간하지 않고 나중에 소스에 찍어 먹는다.
- 김은 소금을 뿌리지 말고 들기름이나 참기름만 발라 굽는다.
- 마늘이나 양파를 식초에 절인 밑반찬이 좋다.
- 오래두고 먹는 밑반찬은 짜게 만들기 마련이므로 피한다.
- 양념이 속까지 배는 조림 대신 살짝 간을 하여 데치거나 구이 등으로 조리법을 바꾼다.
- 젓갈, 장아찌 등을 사서 먹을 때는 파나 당근 같은 야채를 많이 섞어 먹는다.
- 달걀을 요리할 때 소금을 뿌리지 않는다.

생활 속에서 소금을 줄이는 방법

- ① **입맛을 길들이자. 입맛은 습관이다.** 저염식을 일주일만 지속하면 짠맛을 인지하는 미각이 활성화되면서 약간의 염분도 짜게 느껴 염분의 섭취를 줄일 수 있다.
- ② **외식을 줄이자.** 외식은 소금 섭취량을 늘이는 지름길이다. 숨은 소금까지 조심하자. 짜지 않으면서 많은 양의 소금과 나트륨을 함유한 국, 소스, 치즈, 시리얼, 롤빵 등을 주의하자.
- ③ **과자 등 짹짹한 간식을 피한다.** 소금이 많이 뿌려진 감자칩이나 비스킷, 치즈나 칠리 등으로 양념된 과자를 피한다. 염분이 함유되지 않은 차약을 사용한다.
- ④ **우표 뒷면을 활지 않는다.** 우표 뒷면에도 놀랍게 소금이 들어가 있다.
- ⑤ **소금 셰이커의 구멍을 반 정도 테이프로 막는다.** 소금병을 습관적으로 수회 흔들지 않도록 한다.
- ⑥ **식사일지를 적어본다.** 자신이 먹고 마시는 것을 적어보면 소금 양을 줄이는 데 도움이 된다.
- ⑦ **스트레스를 받지 않도록 노력한다.** 스트레스를 받으면 짠 음식을 찾게 되며 몸이 염분을 저장해두게 되어 몸속의 염분 수치가 높아진다.
- ⑧ **주기적으로 운동을 한다.** 운동은 소금을 몸 밖으로 배출시켜 염분의 수치를 줄여준다.
- ⑨ **식전에 물을 큰 잔으로 한잔 마신다.** 식욕이 줄어들어 음식을 덜 먹게 되므로 소금 섭취도 줄고 과하게 섭취된 소금도 몸 밖으로 배출된다.

“ 나트륨을 배출시키는 칼륨은 채소와 과일, 콩에 듬뿍 들어 있으므로 식사 때마다 콩밥과 함께 신선하고 풍성한 채소 잔과 식후 적절한 과일 섭취는 여러모로 건강에 도움이 된다 ”



절식(Dietary Approaches to stop Hypertension, DASH)연구에서 제시된 양으로 다른 영양소들의 권장섭취량도 만족시킬 수 있는 것으로 보고되어 있다. 권장하고 있는 나트륨 1.5g은 현재 한국인이 섭취하고 있는 양의 25~30%에 해당하는 양으로 결론적으로 필요량보다 현재 3~4배를 초과해서 섭취하고 있는 셈이다. 짠맛의 식습관을 가진 사람들은 이보다 더 과일 섭취하는 것으로 볼 수 있다. 사실 나트륨 1.5g(소금 3.8g)은 일반식사에서 소금이나 염분류 조미료를 거의 사용하지 않고 식품 자체 내에 들어 있는 나트륨으로 충분한 양이다.

고혈압에 부종까지, 과하면 독

적당한 양은 보약이나 과한 양은 독약이 되듯이 염분도 과잉으로 섭취하게 되면 질병의 원인이 된다. 나트륨 과잉 섭취 시 혈압이 상승되어 대표적인 만성퇴행성 질환인 고혈압이 생기고 부종도 나타난다. 이로 인하여 뇌졸중, 심근경색, 심부전, 신장질환 등의 발병률이 증가하게 된다. 반면 위의 질병을 지니고 있는 경우에는 나트륨 섭취를 줄이게 되면 질병의 증상을 완화시킬 수 있고 질병의 진행을 감소시킬 수 있다. 또한 국내 수위를 차지하는 위암의 발병도 연관되어 있는 것으로 알려져 있다.

싱거운 맛에 길들여지기

나트륨과 염소가 결합되어 있는 것이 소금(NaCl)이다. 음식을 조리할 때 소금이 기본 양념이 되거나 소금으로 만든 간장, 장류 등이 주요 조미료가 되므로 일상에서 사용하



밥상 위 소금을 줄이는 방법

간식을 먹을 때는

- 무염버터, 저염버터, 신선한 과일을 이용한 잼이나 시럽을 발라 먹는다.
- 설탕이 든 주스, 탄산음료, 카페인 음료, 인공감미료가 든 음료는 피한다.
- 다이어트 음료에도 소금이 들어있으므로 피한다.
- 야채로 만든 주스에도 소금이 많이 들어있다(토마토주스 작은 병 하나에 소금이 625mg 들어있다).

외식을 할 때는

- 가급적 외식을 피하되 부득이한 경우 최대한 싱겁게 해달라고 주문한다.
- 회나 초밥 같은 일식이 자극적인 중국음식보다 소금함량이 낮다.
- 한식의 경우 찌개나 전골보다 비빔밥이나 쌈밥, 백반이 권할 만하다.
- 갈비탕이나 설렁탕을 먹을 때는 소금을 따로 첨가하지 말고 김치나 깍두기로 간을 대신 한다.
- 햄버거는 치즈를 빼고 먹는다. 치즈에는 다량의 소금기가 들어있다.

고기를 먹을 때는

- 양념한 불고기는 소금함량이 높다. 불에 구워 기름장을 찍지 말고 먹는다.
- 샤브샤브를 해서 소스에 찍어 먹는 것이 불고기보다 6배 정도 염분을 적게 섭취한다.
- 쌈장을 만들 때 양파를 다져서 넣고 끓여 고기와 함께 먹으면 염분의 농도를 줄일 수 있다.
- 수육이나 족발을 먹을 때 새우젓을 빼고 먹는다.

지 않을 수 없다. 그러므로 이런 염분 양념들을 가급적 적게 사용하는 것이 가장 바람직하다. 싱겁게 먹으려고 몇 주만 노력해도 입맛은 싱거운 맛에 금방 길들여질 수 있다. 병원에서도 저염식사에 적응된 환자의 경우 다시 이전 짠맛을 주게 되면 싫다고 식사를 바꾸어 달라고 하는 경우를 종종 본다. 그러므로 염분 줄이는 것이 그렇게 어려운 것만은 아니다.

우선, 국, 찌개, 나물류, 조림 등 음식을 조리할 때나 김치 담글 때에 가급적 염분을 적게 넣는 것이다. 염분을 적게 넣으면 맛이 없어지므로 대신 파, 마늘, 고춧가루, 생강, 후추 등의 향신료와 식초, 참기름, 들기름 등으로 맛을 내는 것이 중요하다. 그런데 염분류 조미료(소금, 간장, 된장, 고추장, 케첩, 각종 소스 등)만 적게 넣는다고 다 되는 것은 아니다. 이미 상품화 되어 있는 짠 음식이나 식가공품의 음식들을 주의해야 한다. 젓갈류, 장아찌, 절인생선, 햄, 소시지, 건어물, 훈제연어 등의 가공식품과 라면이나 즉석 식품류와 짠맛이 가미된 스낵류 등을 가급적 줄이고 섭취하지 않으려는 노력이 필요하다.

채소와 과일이 나트륨을 배설시킨다

칼륨이라는 영양소는 체내에서 나트륨과 상호 의존적인 관계로 칼륨을 공급하면 소변중의 나트륨 배설을 증가시키는 효과가 있다. 이로 인하여 혈압이 떨어지는 효과를 볼 수 있으므로 평소 칼륨이 많이 들어 있는 식품이 도움이 될 수 있다. 칼륨은 채소와 과일, 콩에 듬뿍 들어 있으므로 식사 때마다 콩밥과 함께 신선하고 풍성한 채소 찬과 식후 적절한 과일 섭취는 여러모로 건강에 도움이 된다. ☺

