

특집: 나트륨 저감화 동향

나트륨 저감화 정책 동향

윤은경

식품의약품안전처 영양안전정책과

Policy Trends of Sodium Reduction

Eun-Kyung Yoon

Nutrition Safety Policy Division, Ministry of Food and Drug Safety, Chungbuk 28159, Korea

나트륨은 생명 유지를 위해 필수적인 무기성분의 하나로 자연계로부터 공급받아 체내에서 삼투압과 수분 평형에 관여하고 근육의 수축과 신경자극 전달에 중요한 역할을 하고 있으며 우리 혈액 중에는 0.3% 농도로 존재하고 있다.

사람이 하루에 필요한 나트륨 양은 활동량, 체질 등 개인적 특성에 따라 다양하기는 하나 보통 1,500 mg 수준이며, WHO와 우리나라에서는 2,000 mg을 1일 섭취 권고량으로 제안하고 있다. 하지만 현재 우리나라 국민의 1일 나트륨 섭취량은 '11년 4,831 mg에서 '13년 4,027 mg으로 17%나 감소하였으나 여전히 WHO 권고량의 2배 수준이다(그림 1).

우리나라의 나트륨 섭취가 높은 것은 한식의 절임·발효 문화, 짠맛에 길들여진 입맛, 최근의 외식 증가 추세 등의 원인을 들 수 있다. 나트륨의 과잉 섭취는 고혈압 발생, 뇌졸중 사망률, 골다공증 등의 위험성 증가와 상관성이 있는 것으로 알려져 있으며 이는 치료비용, 인력 소실 등 사회적 소실 비용 증가로 이어진다. 또한 고령화 시대를 맞이하면서 중장기적인 국민건강 유지 및 예방을 위해서도 국가 차원의 나트륨 저감화가 필요하므로 식품의약품안전처는 2012년부터 별도로 '나트륨 저감화 사업'을 지속적으로 확대시키고 있다.

나트륨 저감화 정책은 먼저 국민(소비자)들의 나트륨 과잉 섭취에 대한 경각심을 고취시키고 자발적인 저감화 동참을 확산시키고자 한다.

매년 '범국민 나트륨 줄이기 실천 행사'를 서울 및 6개 지방청을 중심으로 개최하여 일반 국민들이 저감화 동참 서명, 짠맛 미각테스트 등 관련 활동에 참여함으로써 나트륨 저감화 필요를 체감하도록 하고 있다. 또한 나트륨 줄이기 아이디어 공모전, 삼삼한 전국요리경연대회 등 국민이 자신의 관심분야에서 저감 활동에 직접 참여할 수 있는 기회를 열고 국민의 눈높이에서 개발된 콘텐츠를 현장에 활용함으로써 저감 정책의 국민 수용도를 높이고자 하였다. 특히 어린세대의 나트륨 저감 인식 개선을 위

해 특수차량을 활용하여 현장으로 찾아가는 식생활 교육 프로그램 '튼튼 먹거리 탐험대'를 '13년부터 지속 운영하고 있으며, '15년부터는 매년 차량 대수를 늘려 그 수혜 범위를 지속 확대하고 있다. 이러한 체험형 프로그램 외에도 대국민 인식 개선 목적의 TV, 라디오, 신문 등 대중매체 공익광고를 통해 나트륨 줄이기의 필요성 및 실천방법을 널리 알리고 있으며, 엘리베이터나 대중교통 모니터를 통한 생활밀착형 저감 실천 정보 제공에 힘쓰고 있다. 또한 페이스북 등 SNS를 통한 '나트륨 줄이기 365 프로젝트'는 손쉽게 저감 정보를 공급받고 반응할 수 있도록 소통의 창구 역할을 하고 있다.

소비자 저감화 인식 개선과 함께 식약처는 국민들에게 나트륨을 줄인 식품을 공급하기 위해 가공식품, 외식, 급식 분야의 저감화를 추진하고 있다.

가공식품 분야 나트륨 저감화는 나트륨 함량이 높은 품목을 대상으로 업계의 자율적인 저감화를 유도하는 한편, 식품별 저감화 가이드라인을 개발하여 관련업계에 보급하고 있다. 특히 '15년부터는 제조자 대부분이 중소기업체로 자체 저감기술개발에 어려움이 있는 장류, 김치류, 절임식품류 업체를 대상으로 현장 맞춤형 저감화 컨설팅을 실시하는 '중소기업 나트륨 저감화 기술지원 사업'을 추진하고 있다.

일반 음식점 등 외식분야에서는 '11년 이후 추진된 나트륨 줄인 메뉴 컨설팅 사업 등을 기반으로, 나트륨 저감 기준을 1인분당 나트륨 1,300 mg으로 정하는 등 '나트륨



그림 1. 한국인의 연도별 1일 나트륨 섭취량(mg/day)

줄이기 실천음식점 운영관리 지침'을 마련하고 이를 시행하여 첫 지정을 앞두고 있다. 프랜차이즈 업체의 경우도 단순히 나트륨 줄인 메뉴 제공 시범 실시에서 일정 수준 이상 나트륨 저감 메뉴 제공 매장에 대해서는 실천음식점 운영지침을 반영하여 실천음식점으로의 일괄 지정을 추진하고 있다.

우리나라 국민의 사분의 일 이상이 하루 한 번 이상 이용하는 단체급식의 경우도 성인 급식소 기준 매일 한 끼 나트륨 함량이 1,300 mg 이하인 식단을 제공하는 급식소를 '삼삼급식소'로 지정·운영하고 있다. 단체급식의 경우 관련 부처인 교육부, 국방부 등과도 연계하여 나트륨 저감식단 보급, 실천방법 교육 등 상호 협력하고 있으며, 각 부처별 요구에 맞춘 콘텐츠도 별도로 제작·제공할 계획이다.

이 밖에도 영양사, 조리사, 지자체 공무원 등 국민의 식생활과 관련된 중간 관리자들에 대한 교육을 강화하여 국민들에게 나트륨 저감화에 대한 올바른 정보를 제공하고 현장에서 저감화 정책이 실효성 있게 추진되도록 하고 있다.

'15년 나트륨 저감화 정책 환경의 가장 중요한 변화 중 하나는 식품위생법 개정으로 '나트륨 함량 비교 표시제'가 신설되었다는 것이다. 직접적인 나트륨 함량 규제는 아니나 동일 식품의 나트륨 함량 수준을 비교할 수 있는 색상·모양 표시를 의무화한 것으로, 가공식품 분야를 중심으로 나트륨 저감화에 크게 기여할 것으로 기대하



그림 2. 나트륨 저감화 사업 운영 체계

고 있다. '17년 5월 제도가 시행되기에 앞서 '16년에는 나트륨 함량 비교 표시를 위한 합리적인 절차와 현실성 있는 시행 방법이 마련되어야 하고, 이 제도의 안정된 정착과 실효성 있는 실행을 위한 소비자 대상 교육이 선행되어야 한다. 이를 위해서는 식약처-소비자-산업계-학계간 공조 체계를 구축하고 제도의 시행 전부터 시행 후 정착까지 지속적 협력을 유지해 나가야 할 것이다(그림 2).

향후 나트륨 저감화 사업은 기존의 사업들을 보다 내실화, 안정화시키면서 지자체를 중심으로 조직적인 전국 확산 체계를 구축하고자 한다. 정책에서의 소외계층이 없도록 지역별, 세대별 대상을 세분화하여 확대를 추진할 계획이며 이를 위해 지자체와의 협력 및 관련 협회 등과의 연계를 더욱 강화할 예정이다.