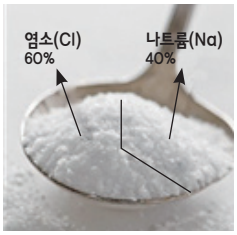
2월 영양 가정통신문

2 건강한 식생활의 실천 나트륨 섭취 저감화 I

나트륨은 과다 섭취나 결핍 어느 쪽이든 신체에 영향을 미치지만, 현대인에게 결핍으로 인한 영향은 드물고 과다 섭취로 인한 문제는 나날이 늘고 있습니다. 나트륨이 무엇이며 그 권장량은 얼마인지 알아봅시다.

유아의 경우 한국영양학회에서 설정한 나트륨 일일 충분섭취량은 만1~2세 700mg, 만3~5세 900mg, 만6~8세 1,200mg이며 만9세 이상부터 성인의 나트륨 일일 목표섭취량은 2,000mg이다. 하지만 『2011년 국민건강영양조사』 보건복지부, 질병관리본부 발표에 의하면 우리나라 유아와 아동의 일일 나트륨 섭취량은 이를 훨씬 초과해 1~2세는 1,404mg, 3~5세는 2,077mg, 6~11세는 3,199mg으로 성인 목표섭취량에 가까운 양을 섭취하거나 초과하고 있어 나트륨 과다 섭취 문제가 심각한 것으로 나타났다.

소금과 나트륨의 관계



소금은 짠맛을 내며, 주된 성분은 나트륨(Na) 40%와 염소(Cl) 60%로 이루어져 있고 염화나트륨(NaCl)이라고도 불린다. 식품 중에서 나트륨이 가장 많이 포함된 것이 바로 소금이다. 그래서 나트륨의 섭취는 대부분 소금이 들어 있는 음식을 통해 이루어진다.

※소금은 구운소금이든 죽염이든 그 형태에 상관없이 나트륨 함량이 높다.

나트륨량을 소금량으로 환산해 볼까요?

소금량 = 나트륨량 × 2.5로 계산한다.

가공식품 구입 시 영양표시에 표기된 나트륨량을 확인하여 그 식품에 함유된 소금량을 환산해 볼 수 있다.

ex) 라면 한 봉지의 나트륨량은 약 2g(2000mg)이 들어 있으며, **소금량으로 환산하면? 2g×2.5 = 5g**



나트륨의 체내 주요 역할

삼투압, 신체평형 유지

몸 속의 수분량을 조절한다.





신경자극전달

신경이 신호를 전달하도록 도와준다.

근육수축

근육이 잘 움질일 수 있도록 한다.





영양소의 흡수와 수송

소화된 영양소의 흡수를 도와준다.

나트륨은 하루에 얼마나 먹어야 할까요?

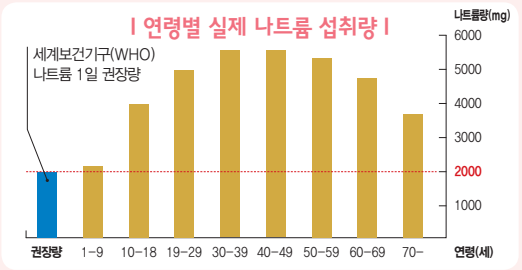


세계보건기구(WHO)의 하루 나트륨 권장량과 우리나라의 하루 나트륨 목표섭취량은 모두 2,000mg으로 소금으로 환산하면 5g에 해당된다. 소금 5g의 양은 1작은술 정도이다.

나트륨을 하루에 얼마나 먹고 있을까요?



현재 우리나라 국민들의 나트륨 섭취량은 WHO 권장량(나트륨 2000mg 미만)의 2.5배 이며, 30대 남성의 경우 3배 이상, 여성의 경우 2배 이상으로 나트륨 섭취 저감화가 시급한 상황이다.



우리 국민 1인당 하루 나트륨 섭취량 **4,878mg을 소금량으로 환산하면 약 12.2g**이고, 커피스푼으로는 2.5티스푼이 넘는 양이다. 나트륨을 장기간 과잉 섭취하게 되면 고혈압, 뇌졸중, 관상동맥질환, 심혈관질환 등으로 인한 사망률이 증가하고 신장질환, 위암, 골다공증 등의 위험성이 높아지게 되므로 **하루 소금 1~2티스푼 줄이는 것이 필요하다.**

알림 **가정통신문 제2013-4호에서 나트륨 과다 섭취가 인체에 미치는 영향에 대해 좀 더 자세히 알아보아요! 오늘부터 우리 가족의 건강을 위하여 싱겁게 먹기 실천을 합시다.!!!**



※자료출처 : 식품의약품안전청, 대구광역시 싱겁게먹기센터, 국민건강영양조사(2011) 보건복지부, 질병관리본부

대구광역시 수성구 어린이급식관리지원센터
Center for Child-care Foodservice Management
대구광역시 북구 대학로 80 경북대학교 테크노빌딩 218호
Tel. 053-939-6398 / 950-6399 Fax. 053-950-6496 E-mail. suseong@ccfsm.or.kr
www.ccfsm.or.kr/suseong