



나트륨 섭취 저감을 위한 노력



다른나라는
어떻게 하고 있을까?



식품의약품안전처



중앙급식관리지원센터

나트륨 과다섭취로 인한 결과

세계는 왜 나트륨을 줄이기 시작 했을까?



나트륨을 과다하게 섭취하면
혈압상승으로 인하여
관상동맥질환(49%),
뇌졸중(62%) 발생 확률을
높인다고 합니다.

* Mackay J.외. The Atlas of Heart Disease and Stroke.
WHO(2004)

세계보건기구(WHO)에 따르면 허혈성 심장질환과 뇌졸중 같은
비감염성 질환발생으로 인한 사망률이 높아지고 있음을 보고함
우리나라의 경우 '2018 만성질환현황과 이슈'(질병관리본부) 보고에서
만성질환으로 인해 전체 사망원인의 80.8%를 차지한다고 발표됨

이렇게 중요한
나트륨 줄이기를
다른나라는
어떤 방법으로
하고 있을까요?



세계의 나트륨 관리정책(핀란드)



나트륨 저감정책을 가장 먼저 실시한 국가



- ☑ 1979 ~ 1982 : 'North Karelia Project' 실시
나트륨 섭취 감소로 심혈관계질환 사망률 저하
결과, 3년 후 전국적으로 확대 실시
- ☑ 1993 : 가공식품의 소금 함량 수준에 따라
의무적으로 'high salt', 'low salt' 표시제 도입 사용

꾸준한 나트륨 관리정책을 실시한 결과!



1970년대 핀란드인의 나트륨 평균 섭취량인
4,800mg 에서 2002년 남성 평균 3,900mg,
여성 평균 2,700mg으로 저감화 성공



*출처:식품안전정보원 나트륨 섭취량 저감요인 분석(2019)

세계의 나트륨 관리정책(미국)



주 정부 및 국가보건단체,기관 중심 전 국민 소금줄이기
(NSRI, National Salt Reduction Initiative)



- ☑ 2010 : 뉴욕주를 중심으로 국가보건단체 및 기관들과
함께 저감화 계획 수립

* 61개 식품유형, 25개 외식음식의 소금수준을 향후 5년간 20%저감화 목표

- ☑ 2016 : FDA는 가공식품과 외식음식의 나트륨 저감을
위해 업체들의 자발적 참여 유도 및 저감 지침
마련과 단기,장기 실천목표 수립



산업체 중심의 저감목표를 실시한 결과



100개 도시, 주 보건당국과의 파트너십 구축



2009년~2015년 초까지 가공식품의 나트륨 함량
7% 감소 성과 달성!!

*출처:식품안전정보원 나트륨 섭취량 저감요인 분석(2019)

세계의 나트륨 관리정책(영국)



나트륨 섭취 저감 정책의 대표주자



- ☑ 2003 : 국가영양자문위원회(SACN)는 1일 섭취량 2,400mg(소금 6g)수준으로 섭취 권고
- ☑ 2004 : 'Salt Model' 제안
- ☑ 2008 : 저감 정책을 통하여 2000년 초반 평균 섭취량 3,800mg에서 3,440mg으로 저감 성공
- ☑ 2018 : WHO는 영국의 저감 정책 전략을 기본으로 회원국의 소금섭취 저감을 위해 저감모델 제안

잠깐! Salt Model 이란?

가공식품의 소금함량 목표 설정을 통해 원재료의 조성을 변경하는 것으로 영국 국민들이 섭취하는 소금의 75~80%가 가공식품에서 기인하므로 식문화의 특성을 반영한 정책

*출처:식품안전정보원 나트륨 섭취량 저감요인 분석(2019)



나트륨을 줄이는 것은

만성질환을 예방하는 첫 걸음입니다!



식품의약품안전처



중앙급식관리지원센터