우리의 1일 당 섭취량은 얼마나 될까?

너무 당당(糖糖)하게 먹지 마세요

길을 가다 편의점에서 사 마시는 콜라에도, 업무시간 쏟아지는 잠을 쫓으려 마신 커피에도, 식사 후의 텁텁함을 날려주는 과일에도 들어있는 것. 바로 당이다. 일상생활에서 나도 모르게 먹고있는 당류. 지금, 얼마나 먹고 있을까.

글 / 편집실

누가 더 많이 섭취할까

당은 일반적으로 물에 녹으면 단맛이 나는 것을 통틀어 일컫는 말로서 설탕, 과당 등 다양한 종류가 있고 식품에 가장 많은 단당류(포도당, 과당, 갈락토오스)와 이당류(설탕, 맥아당, 유당)를 합하여 '당류'라고 한다. 그렇다면 이러한 당류는 얼마나 우리의 식생활에 깊이 들어와 있을까? 식약처가 우리나라 국민의 당류 섭취 수준을 조사한 결과('08~'11년), 1인 1일 평균 섭취량이 61.4g으로 주요급원은 과일 15.3 g(24.9%), 음료류 11.1 g(18.1%), 원재료성 식품 7.7 g(12.5%), 설탕 및 기타 당류 5.9 g(9.6%), 빵 · 과자 · 떡류 5.3 g(8.6%), 우유 3.5 g(5.7%) 등의 순으로 나타났다. 이 중 가공식품을 통해 섭취하는 하루 평균 당류 섭취량은 34.9 g으로 섭취 비중은 음료류, 설탕 및 기타 당류, 빵 · 과자 · 떡류 순으로 나타났다. 연령대별로 당류의 주요 급원에도 차이가 났는데 음료류 중에서 6~12세는 탄산음료류, 30세 이상은 커피를 통한 당류 섭취가 가장 높았다.

특히 청소년의 하루 평균 당류섭취량(69.6 g)은 우리 국민의 하루 평균 당류섭취량(61.4 g) 대비 13% 높은 수준으로 전체 연령대에서 가장 높았다. 청소년이 당류를 섭취하게 되는 주요 식품으로는 음료류 14.3 g(20.5%), 과일 10.9 g(15.7%), 빵 · 과자 · 떡류 8.9 g(12.8%) 순으로 나타났다. 주목할 만한 것은 6세 이상 모든 연령층에서 가공식품 중 음료류를 통한 섭취량이 가장 높았다는 것이다.

또 대도시가 읍면지역보다 당류 섭취량이 많았고, 고소득층이 저소득층보다 높았다. 이는 대도시나 고소득층의 사람들이 가공식품을 구입하기 편리한데다 읍면지역이나 저소득층에 비해 과일 소비량이 많기 때문인 것으로 보고 있다.

지역별 당류 섭취량('08~'11)

대도시	중소도시	읍 · 면지역
63.1g	62.3g	55.0g

얼마나 먹어야 할까

멀리하기엔 아쉽고 가까이하기엔 위험한 당류, 도대체 하루에 얼마나 먹어야 할까. 한국영양학회의 '2010 한국인 영양섭취기준'에 따르면 총 당류의 섭취기준을 총 에너지 섭취의 10~20%로 권장하고 있다. 2,000 kcal 기준, 약 50~100 g에 해당한다. 수치로 보면 현재 우리나라의 하루 평균 당류 섭취량은 적정한 수준이라고 판단할 수 있다. 하지만 당류는 과잉 섭취시 비만, 심혈관계 질환 등을 증가시키는 요인으로 작용하기도 하므로 사전예방차원에서 당류 저감화 정책 추진을 위한 전략 개발이 필요하다는 의견도 많다.

식약처는 이러한 사회적 분위기를 반영해 체계적인 정책추진을 위한 전략을 개발하고 국민이 실천할 수 있는 '당류 섭취 줄이기 실천요령' 및 '단맛 미각판정도구' 등 교육 콘텐츠 등을 개발하고 있다. 학계, 소비자단체, 산업체 등이 참여하는 당류 저감화 캠페인 등을 추진할 계획이다. 향후 이를 바탕으로 학계, 소비자단체, 산업체 등이 참여하는 당류 저감화 캠페인 등을 추진하여 적절한 당류 섭취수준을 유지할 수 있도록 할 예정이다.