



# 영양·위생소식지

( 주제 : 나트륨줄이기 )

업무담당

류효선, 조현주

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 ( <https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls> )

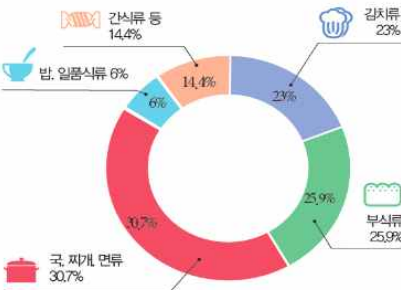


## 소금과 나트륨

소금은 나트륨(Na, 40%)과 염소(Cl, 60%)로 이루어진 염화나트륨입니다. 소금 속에 들어있는 나트륨은 우리 체내에서 다양한 역할을 합니다. 삼투압 조절을 통해 몸속의 수분량을 조절하고 신체 평형을 일정하게 유지시켜주며, 신경 자극의 전달과 근육수축, 영양소 흡수와 수송을 담당합니다. 이와같이 다양한 역할을 하는 나트륨은 필수성분이지만 매우 적은 양으로도 체내작용을 하는데 충분하기 때문에 평소 섭취 시 적정량만 섭취할 수 있도록 노력해야 합니다.



## 나트륨 어디에 많이 있나요?

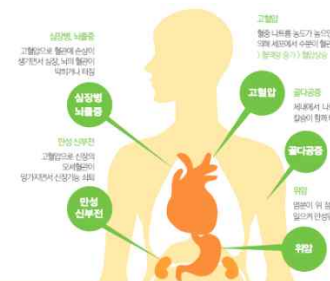


우리는 하루에 얼마의 나트륨을 먹고 있을까요? WHO 및 우리나라 최대 섭취 권장량은 2,000mg입니다. 그러나 우리나라 1인 하루 나트륨 섭취량은 3,274mg(2018년기준)

으로서 권장섭취량의 2배에 가까운 나트륨을 섭취하고 있습니다. 특히 우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높게 나타납니다.



## 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?



① **고혈압**: 혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상에 의해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나옵니다. 그로 인해 혈액량 증가 및 혈압상승이 원인이 되어 고혈압을 유발합니다.

② **골다공증**: 체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가 골다공증의 원인이 됩니다.

③ **심장병, 뇌졸중**: 고혈압으로 혈관에 손상이 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터지게 됨으로써 심장병, 뇌졸중의 원인이 됩니다.

④ **위암**: 염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성

적 위염이 위암으로 발전하게 됩니다.

⑤ **만성신부전**: 고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서 신장기능이 쇠퇴하여 만성신부전의 원인이 됩니다.



## 나트륨 줄이기



### 적게 먹기 실천전략

① **가정에서 소금 적게 넣기**: 가정에서부터 싱겁게 먹는 것에 익숙하도록 습관 들이기

② **급식에서 적게 담기**: 찐 음식(절임식품, 양념)등은 적게 담아서 먹기

③ **외식에서 적게 먹기**: 외식에서는 과식하기 쉬우므로 특히 주의하고, 국물 등 식사량을 줄여 나트륨 섭취량도 줄일 수 있도록 하기



### 적게 먹는 방법

① **구매시 영양표시정보에서 나트륨량을 꼭 확인하기**

· 비교해보고 나트륨이 적은 식품을 사도록 해요.

② **주문할 때는 싱겁게 해달라고 요청하기**

· 덜짜게, 싱겁게 해달라고 주문시 먼저 요청해요.  
· 양념, 소스(소금)는 미리 다 넣지 말고 따로 달라고 요청해요.

③ **국, 찌개, 국수의 국물은 적게 먹기**

· 나트륨이 많은 음식은 되도록 적게 먹어요.  
· 케첩, 머스터드, 양념 등은 되도록 적게 넣어요.  
· 국물은 작은 그릇에 담아 조금만 먹어요.

④ **간식으로 채소, 과일, 우유먹기**

· 채소, 과일, 우유에는 건강에 좋은 성분들이 많고 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 도와줍니다.