

# 김치의 나트륨 편

건강식품이자 웰빙식품으로 가치를 인정받고 있는 김치.  
그러나 김치가 맵고 짜다는 인식 속에 **나트륨 급원 식품**이라는 **오해**도 있습니다.  
김치 속 나트륨은 정말로 우리의 건강에 나쁜 영향을 줄까요?  
**‘김치에 관한 팩트체크’**를 통해 알아봐요!





세계보건기구(WHO) 하루 소금 섭취 권장량

**1 리스푼**

[소금 5g, 나트륨 2,000mg]



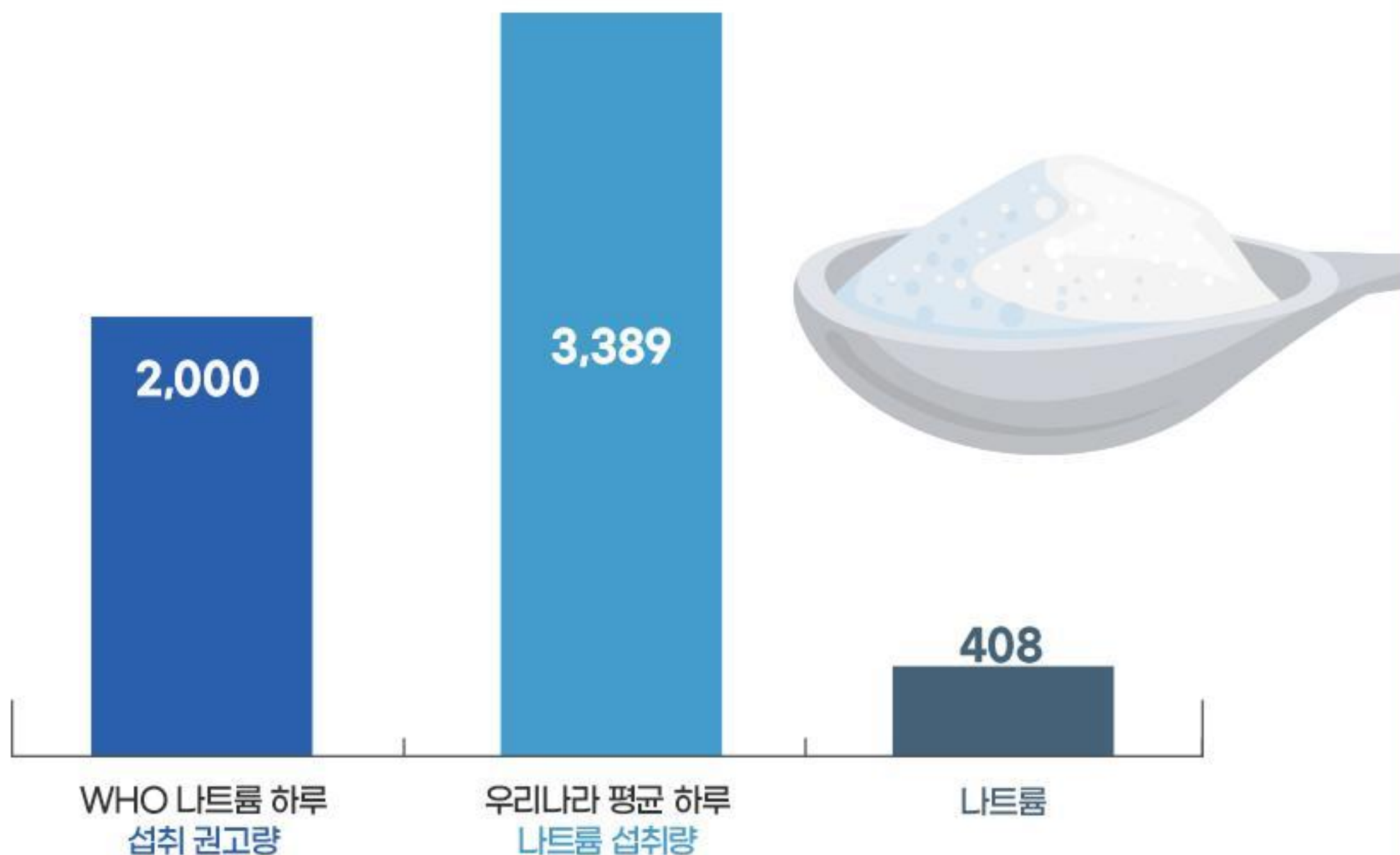
**나트륨이란?**

나트륨은 우리 몸의 혈액과 체액에 존재하고,  
삼투압 조절에 중요한 역할을 해요.

세계보건기구(WHO)에서 권장하는 1일 나트륨 권장량은  
성인 기준 2,000mg(소금 5g) 이라고 합니다.

## 김치 속 나트륨이 많다는 오해는 NO!

### 세계김치연구소 분석 결과 (mg)



출처: 세계김치연구소(2018)

한국인의 김치를 통한 하루 나트륨 섭취량은 408mg으로  
평균 하루 나트륨 섭취량의 **12%** 수준에 불과합니다.



## 우리가 자주 먹는 음식의 나트륨량 (100g 기준, mg)

식품명	나트륨(A)	칼륨(B)	비율(A/B)
김치	593	355	1.7
단무지	637	42	15.2
멸치조림	1,418	351	4.0
콩나물무침	620	92	6.7
진미채	874	241	3.6
고사리나물	471	44	10.7



※ 출처 : 서울특별시보건환경연구원(2017), 서울지역 유통 반찬류 나트륨, 칼륨 함량 및 식중독균 오염도 조사

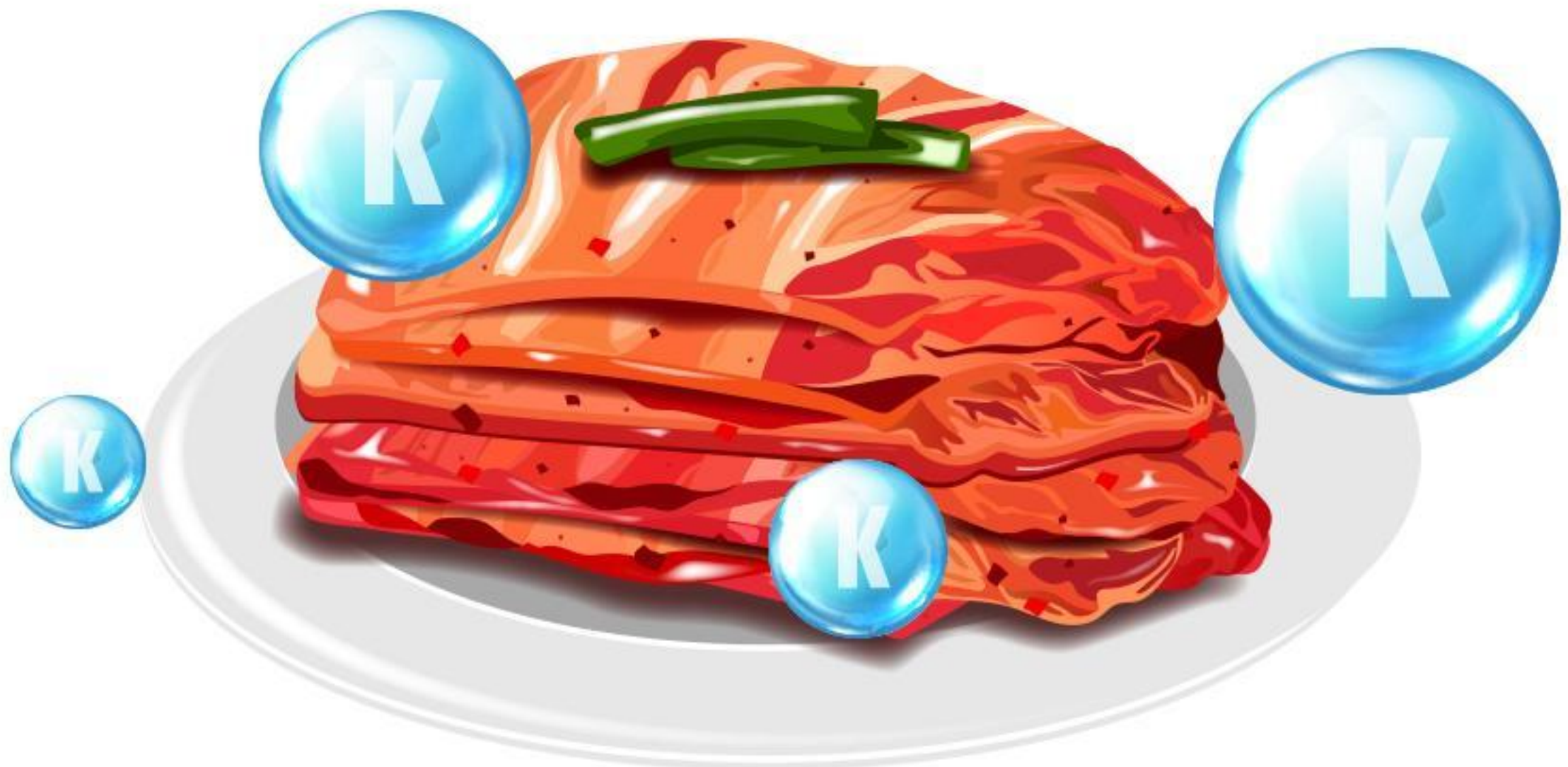


## 칼륨이 풍부한 김치, 나트륨 배출을 촉진시킨다!

### 나트륨의 양보다 칼륨과의 비율이 중요합니다.

김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이  
몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.  
또한, 배추김치 100g 당 칼륨과 나트륨의 비율은 1:1.7로  
비율이 1:1에 가깝다는 사실!

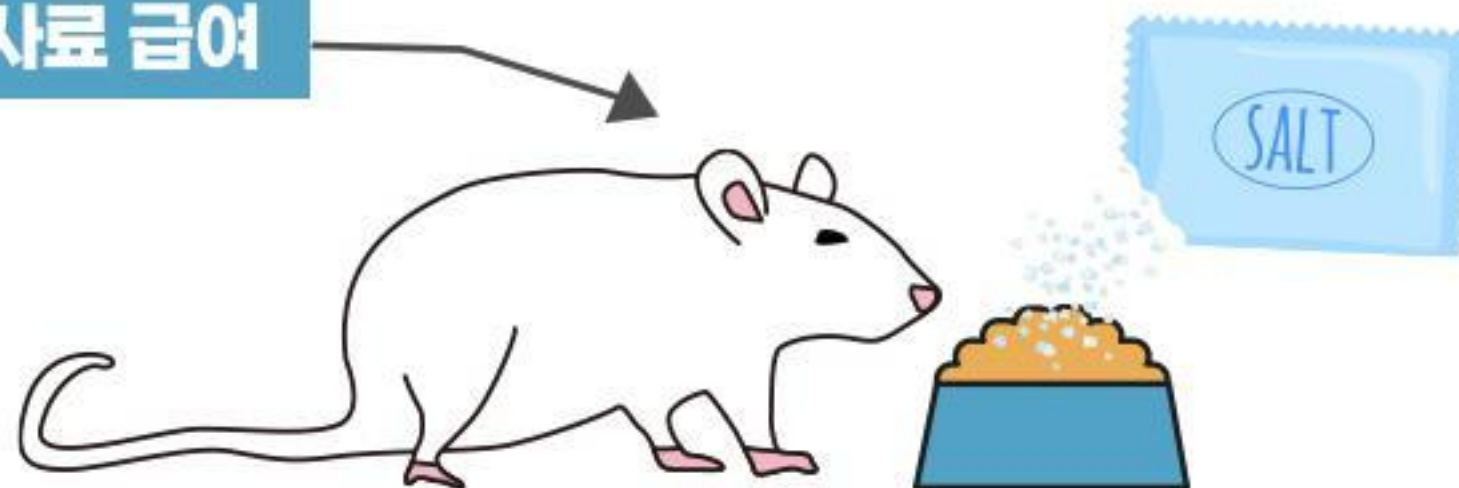
\* 나트륨과 칼륨의 비율이 1:1에 가까울수록 고혈압 개선과 예방에 도움





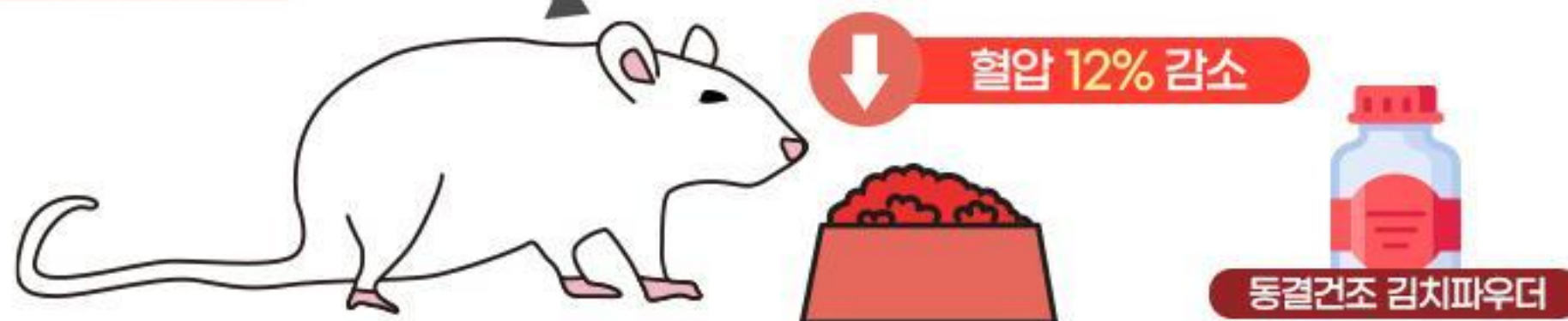
## 세계김치연구소의 동물실험 결과 소금 첨가 사료 vs 김치 식이

소금 첨가 사료 급여



VS

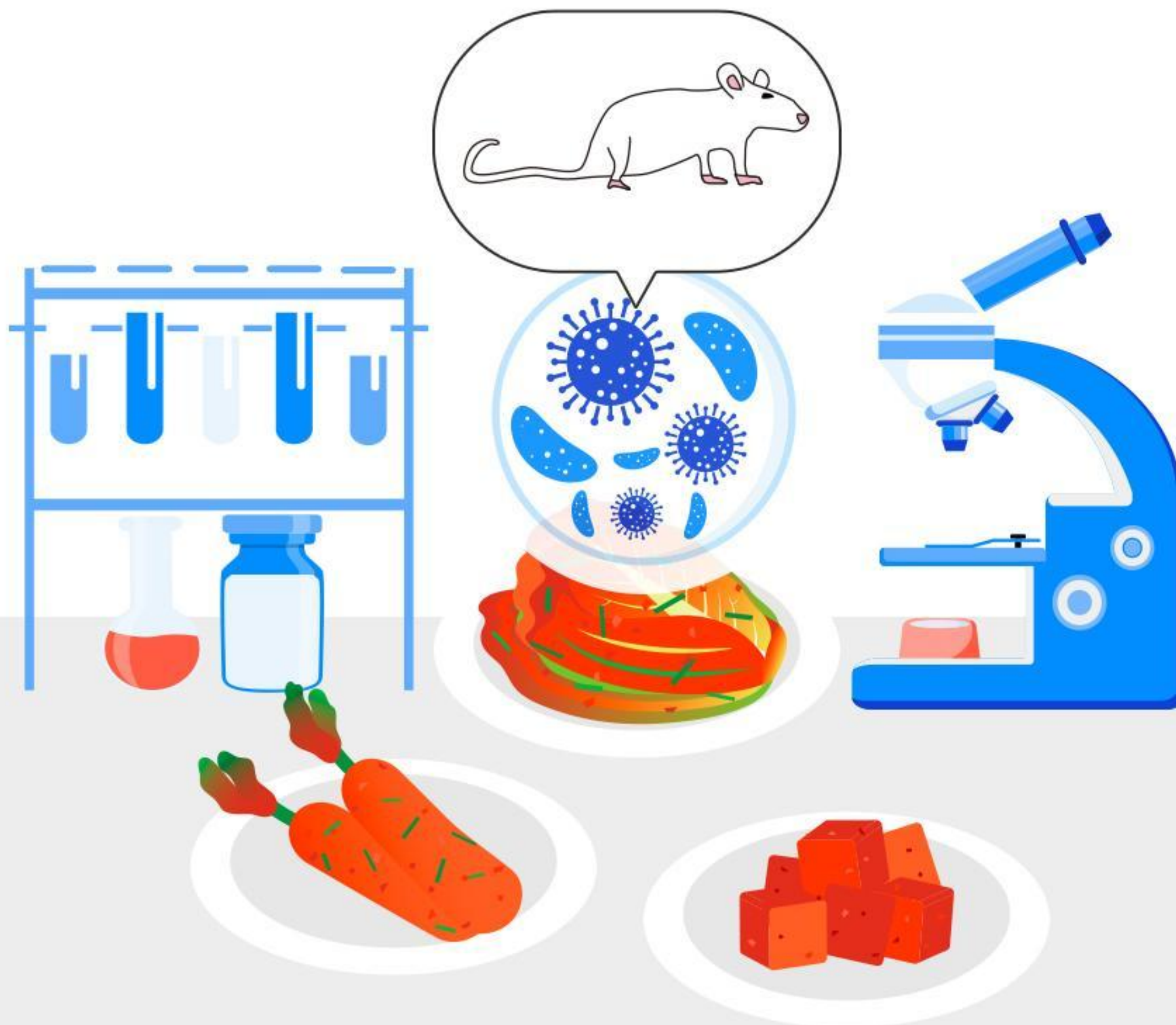
김치 첨가 사료 급여



소금을 첨가한 사료를 섭취한 그룹에 비해  
김치를 첨가한 사료를 섭취한 그룹의 **혈압 상승이 12% 완화**된 것으로 나타났습니다.  
김치가 나트륨 섭취의 주범이라는 속설이 사실이 아니었던 것이죠.



**김치는 혈압을 낮출 뿐만 아니라,  
장내 미생물 군총(마이크로바이옴)을 변화시켜 비만을 억제해요.**





## 발효과학을 기반으로 오랜 기간 진화해온 한국의 대표 식품 '김치'

식품의약품안전처 기준 김치의 1회 적정 섭취량은 40~60g 입니다.  
이를 고려해 알맞은 양의 김치를 섭취하세요!

