



지난 호 보기

## 우리 아이들의 ‘건강한 소금이야기’

글 · 김효정 고양시보육정보센터장

소금은 ‘작은 금’ 또는 ‘하얀 금’이라 하여 한때 황금처럼 귀한 대접을 받기도 하였다. 그러나 이제는 소금 속 나트륨이 원인이 되어, 골다공증, 고혈압, 심장병 뇌졸중, 위암, 만성신부전증 등 성인병과 각종 질병을 일으키는 백색공포의 대상이 되고 있다. 뿐만 아니라, 현대인들이 짜게 먹음으로 인해 발생하는 경제적 손실도 엄청나, 하루 섭취 나트륨을 3000mg으로 낮추면 의료비가 연 3조원 절감하고 사망에 따른 절감비용까지 합산하면, 연 13조원 가까이를 허비하고 있는 셈이다. (식약청 2012)

그런데 우리는 삼국시대에 이미 소금을 생산하고, 소금을 이용한 음식문화도 풍부해 김치, 젓갈 등 발효음식을 즐기는 찐맛에 익숙한 식생활로 자연스럽게 나트륨을 과다 섭취하고 있다. 실제로 2012년 식약청 조사에 따르면 우리나라 국민 10명 중 7~8명은 찐맛에 길들여진 것으로 나타났고, 세계보건기구(WHO) 나트륨 권고량 하루 2000mg의 2.4배가량을 하루에 섭취하는 것으로 나타났으며, 외식문화 확산과 가공식품의 범람 속에서 2007년(4453mg)부터 2011년(4791mg) 최근 5년 동안 지속적으로 그 양이 점점 증가하였다.

더욱이 어린이집에서 영유아에게 제공되는 급식의 나트륨 함량을 평가한 결과, 1회 급식 시 평균 나트륨 양은 582mg으로 조사되었다. 이는 어린이집에서 중식 한 끼와 간식 2번, 그리고 맛벌이를 하는 부모들로 인해 어린이집에서 추가 1식을 하는 추세와, 연령대가 높아질수록 식사량이 많아져 나트륨 섭취가 급격하게 늘어나는 것(6~1세 : 3,005mg)을 감안할 때, 아이들이 하루에 섭취해야 하는 나트륨 총량을 훨씬 초과하는 결과를 내고, 아이들은 짜게 먹으므로 인해 성장에는 나쁜 영향을 줄 수밖에 없는 현실이다.

6개월 미만의 영아기는 모유만 먹어도 잘 자라고(모유에는 염분이 거의 없다), 이유기인 만 1세 까지는 소금을 전혀 넣지 않고도 아이들은 맛있게 이유식을 먹는다. 심지어 독일에서는 판매용 이유식에 소금이 들어 있으면 법적 처벌의 대상이 된다고 할 만큼 아이들에게 나트륨 섭취를 극도로 제한하고 있다. 이는 아이들이 소금을 극소량만 먹어도 발육에는 문제가 안 된다는 뜻이기도 하다.

그런데 아이들이 두 살 때쯤부터 부모와 식사를 함께 하면서 찐맛에 노출되기 시작하고, 일부 아이들은 과자나 라면, 패스트푸드 등의 가공식품을 많이 섭취하여 성인을



우리나라 국민 10명 중 7~8명은 찐 맛에 길들여진 것으로 나타났고, 세계보건기구(WHO) 나트륨 권고량 하루 2000mg의 2.4배가량을 하루에 섭취



능가하는 경우도 발생하고 있다. 체중이 적은 아이들에게 나트륨의 영향은 어른 보다 크다고 할 수 있으며, 나트륨을 과다 섭취 시 아이들의 신장은 과잉 축적된 나트륨을 소변으로 배출한다. 그런데 이 때 칼슘도 소변으로 함께 빠지게 된다. 이로 인해 성장기 아이들의 뼈가 부실해지고, 허에 있는 천만 개의 맛 수용체가 찌맛에 길들여져 계속 찌맛을 찾는 성인으로 이어지는 악순환을 하게 된다. 이러한 짜게 먹는 습관은 거의 모든 만성질환의 시발점이 되어, 아이의 평생 건강을 위협할 수도 있다. 이를 줄이려면 싱겁게 먹고 평소에 칼슘이 많이 든 우유를 자주 마셔야 한다.

그리고 우리 아이들이 건강하게 자랄 수 있도록, 어릴 때부터 싱겁게 먹는 식습관을 가지게 하는 어린이집과 영유아 가정의 적극적인 노력이 필요한 상황이라고 할 수 있다.

이 에 본 기고자는 고양시 안에서 어린이집 저염 급식 실천사업 ‘건강한 소금이야기’ 라는 사업을 통해 나트륨의 섭취 현황과 과잉 섭취에 따른 문제점을 어린이집과 영유아 가정에 알리고, 우리 아이들이 어려서부터 싱겁게 먹는 식습관을 형성하여 건강하게 자랄 수 있도록 싱겁게 먹기 인식 교육과 실천 방법을 알리는 캠페인을 진행하고 있다.

‘건강한 소금이야기’ 캠페인과 교육을 시행해 본 결과, 입맛이 굳어진 성인 교사의 싱겁게 먹기 습관을 변화시키는 데는 시간이 필요로 했지만, 아이들의 입맛은 쉽게 바꿀 수 있어 그 효과가 컸었다. 그리고 아이들의 아토피 증세가 줄고 건강이 증진되게 하였으며, 어린이집의 먹거리에 대한 신뢰향상과 가정과 어린이집의 연계 활성화를 이루는 긍정적인 결과도 낳았다.

이제는 우리 모두 건강한 삶을 위하여, ‘건강한 소금이야기’ 싱겁게 먹기가 어린이집과 가정 뿐만 아니라 기업체와 정부까지 모두가 함께하는 총체적인 캠페인으로 확산되기를 기대한다.

‘건강한 소금이야기’ 사업에서  
실시한 싱겁게 먹기 실천 방법을  
소개하니, 오늘부터 함께해 보세요.



- ① 국물 섭취 줄이기
- ② 가공식품 섭취 줄이기
- ③ 외식 횟수 줄이기
- ④ 채소, 과일 섭취 늘리기
- ⑤ 식품 구입 시 나트륨 함량 확인하고 꼼꼼히 비교하기

“우리 아이들의 건강을 위하여, 다 함께 싱겁게 먹는 습관을 생활화합시다!”

소금 속 나트륨!  
알고 먹어요!



영유아 때부터  
싱겁게 먹는 습관을 길러  
평생 건강해요!

우리 몸에서의  
나트륨

소금은 줄이고, 건강은 늘리고!

약속하나 국물, 김치는 적게 먹어 소금 섭취량을 줄여요!  
약속들 채소와 과일을 많이 먹어 나트륨을 배출 시켜요!

#### 소금의 구성

소금은 염소(Cl) 60% 와 나트륨(Na)40%로 구성된 염화나트륨(NaCl)입니다.  
소금의 찌맛은 염소(Cl)에서 나오고, 나트륨(Na) 과다섭취 시 건강에 문제가 발생합니다.

#### 소금과 나트륨 환산법

$$\text{소금량} = \text{나트륨량} \times 2.5$$

※ 라면 한 봉지에는 나트륨 2g(2,000mg)이 들어있고, 소금량으로 환산하면 5g입니다.



소금하루  
섭취량 · 권장량

#### 나트륨의 긍정적 작용

- ① 몸 속의 수분량을 적당히 유지
- ② 근육의 기능을 원활히 유지
- ③ 신경이 신호를 전달하도록 도움
- ④ 소화된 영양소의 흡수를 도움

#### 나트륨의 부정적 작용

나트륨을 과잉 섭취시 여러 가지 질병이 생겨 건강이 나빠질 수 있습니다.  
특히, 영유아는 비만이 될 확률이 높기 때문에 싱겁게 먹어야 합니다.  
① 고혈압 / ② 위암 / ③ 심장병 / ④ 신장병

	3~5세		6~8세	
	섭취량	권장량	섭취량	권장량
나트륨	1,844mg/일	1,000mg/일	3,005mg/일	1,200mg/일
소금	소금 4.6g	소금 2.5g	소금 7.5g	소금 3g

※ 2007년 국민건강영양조사 자료참고