<건강하게 염분을 섭취하는 방법>

개 요

일상에서는 '염분 섭취', '소금 섭취', '나트륨 섭취'라는 표현이 거의 비슷한 의미로 쓰입니다. 염분 가운데 가장 흔한 형태가 소금이고, 소금의 주성분은 나트륨입니다. 나트륨은 우리 몸의 혈액과 체액 속에 존재하며 삼투압을 유지하는 데 꼭 필요한 물질입니다. 다만 나트륨을 지나치게 섭취하면 고혈압, 뇌졸중, 신장질환, 비만, 골다공증, 위암 등 다양한 만성질환의 위험이 높아집니다. 이런 이유로 전 세계 보건당국은 나트륨 섭취를 줄이기 위한 교육과 홍보를 지속적으로 강조하고 있습니다.

'염분'은 소금기를 뜻하는 일상적 표현 외에, 과학적으로는 '해수 1 kg에 녹아 있는 염류의 총량'을 의미합니다. 즉, 염분은 단순히 소금을 말하는 것이 아니라 바닷물 속에 녹아 있는 여러 물질의 총량을 포함하는 개념입니다.

해수에 가장 많이 들어 있는 염류는 염화나트륨(NaCl)이며, 이는 염소(Cl)와 나트륨(Na)의 화합물로 식용 소금의 주성분입니다. 시판 소금은 약 99.9%가 염화나트륨, 0.1%가 수분과 극미량의 무기질로 구성되어 있어 '소금'과 '염화나트륨'이라는 용어가 거의 같은 의미로 사용되기도 합니다.

염화나트륨은 물에 녹으면 나트륨 이온(Na^+)과 염소 이온(Cl^-)으로 분리됩니다. 이때 무게 비율은 약 4:6이며, 소금 1 g에는 나트륨 약 400 mg이 들어 있습니다.

보건복지부는 국민건강영양조사를 통해 식품을 통한 나트륨 섭취량을 조사하며, 아래 공식으로 소금 섭취량을 산출합니다.

• 소금 섭취량 = 나트륨 섭취량 x 2.54

1. 음식과 나트륨

우리가 섭취하는 나트륨의 대부분은 조리된 음식을 통해 이루어집니다. 국민건강영양조사 자료에 따르면, 한국인의 나트륨 섭취는 특정 음식군에 집중되는 특징을 보입니다.

2023년 조사 결과, 하루 평균 나트륨 섭취량 3,136 mg 중 54%가 면·만두류, 김치류, 국·탕류, 볶음류, 찌개·전골류를 통해 섭취한 것으로 나타났습니다. 또한 대부분의 주요 급원식품에서 남성이 여성보다 더 많은 나트륨을 섭취하는 경향이 확인되었습니다.

나트륨 섭취 장소를 보면 약 47%는 가정식, 약 41%는 외식 및 단체급식을 통해 섭취하는 것으로 조사되었습니다. 특히 라면이나 자장면 등 면류 섭취 비율이 높은 30~40대 1인가구에서 나트륨 섭취량이 상대적으로 많았습니다.

이러한 결과는, 우리 식단에서 자주 소비되는 음식이 나트륨 섭취의 주요 원천이며, 외식 의존도가 높을수록 나트륨 섭취가 증가할 수 있음을 시사합니다. 따라서 일상에서 나트륨을 줄이기 위해서는 조리 과정뿐 아니라 음식 선택과 외식 습관까지 함께 고려하는 것이 중요합니다.



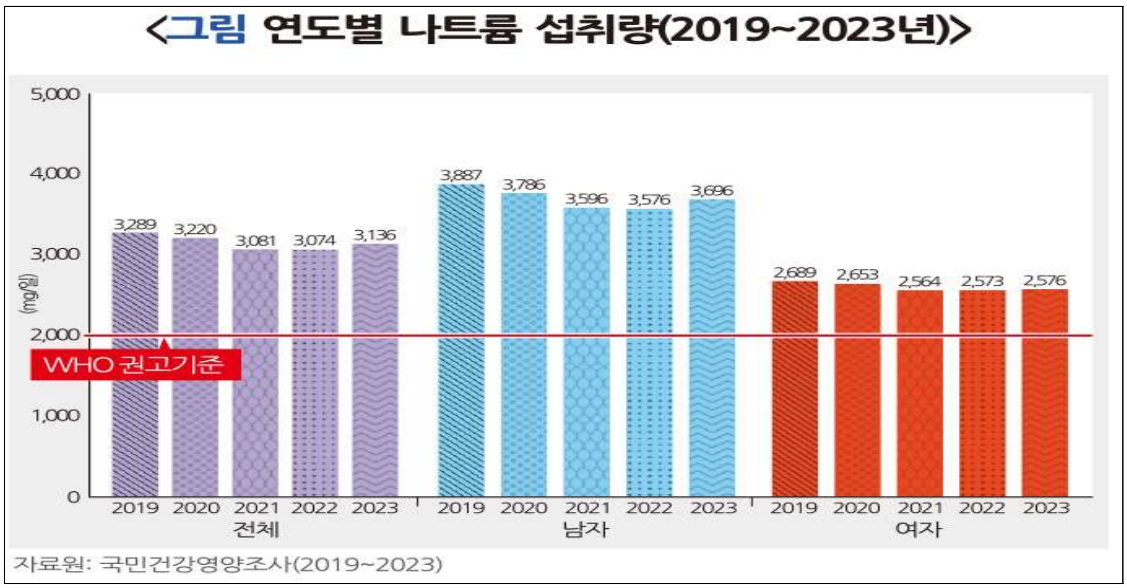
2023년 나트륨 섭취의 주요 급원식품을 막대그래프로 나타낸 그림. 면·만두류, 김치류, 국·탕류가 가장 높은 기여도를 보이며, 상위 식품군이 전체 나트륨 섭취의 약 절반 이상을 차지함. 기준은 1일 평균 나트륨 섭취량 3,136밀리그램임.

건강에 미치는 영향

1. 나트륨 권장량과 섭취량

세계보건기구(WHO)는 하루 소금 섭취량을 5 g(나트륨 2,000 mg) 넘지 않도록 권장하고 있으나, 우리나라 국민의 실제 섭취 수준은 이 기준을 꾸준히 초과하고 있습니다.

2019~2023년 국민건강영양조사 자료에 따르면, 전체 국민의 나트륨 섭취량은 3,000 mg 안팎에서 큰 변화 없이 유지되고 있어 WHO 권고기준보다 지속적으로 높은 수준임을 알 수 있습니다. 성별로는 남성이 여성보다 더 많은 나트륨을 섭취하는 경향을 보였습니다.



2019년부터 2023년까지 연도별 나트륨 섭취량을 전체, 남자, 여자로 구분해 비교한 막대그래프. 모든 연도에서 WHO 권고기준을 초과하며, 남자가 여자보다 섭취량이 높고 전체 섭취량은 최근 연도까지 큰 변동 없이 유지되는 경향을 보임.

2. 나트륨 과다섭취와 건강
나트륨을 과다하게 섭취했을 때 나타나는 가장 대표적인 부정적 영향은 혈압 상승입니다. 고혈압은 뇌졸중, 심근경색과 같은 중증 심뇌혈관질환으로 이어질 수 있어 특히 주의가 필요합니다. 이와 함께 위암, 골다공증, 비만, 신장질환을 증가시킨다는 근거들이 있으며, 천식과 당뇨병, 메니에르병을 악화시키는 것으로 알려져 있습니다.
나트륨과 혈압의 연관성은 여러 연구에서 일관되게 확인되었습니다. 1980년대에 국제 다기관 연구인 INTERSALT(International Study on Salt and BP)에서 나이가 증가함에 따라 혈압과 나트륨 섭취량과 혈압의 관련성이 더 뚜렷하게 나타난다는 결과가 보고되었습니다. 또한 영국의사협회지(BMJ)에 발표된 대규모 메타분석(1966~2008년 연구 통합)에서는 나트륨 섭취가 많을수록 뇌졸중과 심혈관질환 발생 위험이 의미 있게 증가한다는 점이 확인되었습니다.

고혈압 환자에게 소금 섭취는 심혈관질환 발생에 직접적인 영향을 미치는 중심동맥혈압 상승과 연관성이 큽니다. 하루 소금을 10.5 g 섭취하는 사람이 소금 섭취를 절반으로 줄이면 수축기 혈압이 평균 4~6 mmHg 감소하게 되는 등 소금 섭취를 줄이면 혈압이 감소한다는 연구결과도 많습니다. 우리나라에서 수행된 장기적인 연구는 아직 부족하지만, 소금 섭취를 줄이는 것이 해롭다는 근거는 없으며, 과다 섭취가 흔한 식습관을 고려할 때 나트륨 섭취 감소는 도움이 되는 생활습관입니다.

소금을 적게 섭취하면 고혈압 관리 외에도 여러 이점이 있습니다. 필요 이상의 이뇨제 사용을 줄여 되어 칼륨 손실을 예방할 수 있고, 소변으로 배출되는 칼슘이 감소하여 골다공증과 콩팥결석 예방에도 도움이 됩니다.

자료출처:국가건강정보포털

