

새로운 일상, 가정간편식과 건강한 동행

나와 가족의 건강을 위해 나트륨·당류 덜어내세요

식품의약품안전처(처장 김강립)는 최근 식생활 변화와 비대면 활동 증가로 소비가 급증하고 있는 가정간편식의 올바른 섭취를 유도하고자 영양성분 조사 결과 등을 공개한다고 밝혔다. 가정간편식의 생산실적은 2017년 2조7천억원에서 2019년에는 3조4천600억원으로 늘었다.

식약처는 대형마트, 온라인 쇼핑몰, 편의점 등에서 판매하는 가정간편식 총 6천391개 제품을 대상으로 영양성분 함량 조사와 함께 청소년들의 편의점 이용 실태 설문조사도 진행했다.

가정간편식 영양성분 조사

가정간편식 제품을 28개 식품 그룹으로 구분해 열량, 나트륨, 당류, 탄수화물, 단백질 등 주요 영양성분에 대한 함량을 조사한 결과, 주로 한 끼 식사로 섭취하는 볶음밥, 컵밥, 죽 등의 평균 열량은 하루 열량 섭취 참고량(2천kcal) 대비 각 19.4%, 15.6%, 13.1% 수준으로 한 끼 식사를 대신하기에는 낮았다.

김밥, 햄버거, 샌드위치, 유당면 제품은 절반 이상(61.2%)이 고열량·저영양 식품에 해당했다.

1회 섭취 참고량(인분) 당 평균 나트륨 함량은 라면 등 유당면(1천361.6mg), 면류(1천204.3mg), 도시락(1천152.7mg), 김밥(1천086.6mg) 순으로, 한 끼 식사로 나트륨 1일 기준치(2천mg)의 50% 이상을 섭취하게 된다. 세계보건기구(WHO) 발표에 따르면 1일 나트륨 섭취량을 1천150mg(소금 2.9g) 줄이면 ▲ 항고혈압 요법 필요 환자 50% 감소 ▲ 뇌졸중 사망자 22% 감소 ▲ 관상동맥질환 사망자 16% 감소가 나타난다.

중·고등학생 대상 편의점 가정간편식 이용 설문

중·고등학생은 절반 이상(51.2%)이 일주일에 한 번 이상 편의점에서 한 끼를 섭취하고, 약 3분의 2(66%)의 중·고등학생이 한 번에 라면과 김밥 등 2개 이상의 제품을 음료와 함께 섭취하는 것으로 조사됐다.

설문조사와 함께 진행된 학부모 대상 심층 면접조사 결과, 국·탕·찌개 등 가정간편식을 일주일에 3회 이상 이용하고 지속해서 구매할 계획이라고 밝혔다. 학부모는 자녀들이 편의점에서 가정간편식을 섭취하는 것에 대해서 일부 염려는 있지만, 일주일에 1~2번 정도 끼니를 해결할 수도 있다고 평가했다.

나트륨·당류 저감 종합대책 추진과 교육·홍보로 우리 국민 섭취량은 지속해서 줄어들어 지난 8년간 나트륨 32%, 당류 14%가 감소했지만, WHO 하루 섭취 권고기준보다 여전히 높아 나트륨·당류를 지나치게 섭취하지 않도록 하는 노력이 필요하다.

식약처는 가정간편식 제조업체에서 저염·저당 제품을 생산할 수 있도록 생산을 유도하고, 소비자에게는 안전과 영양을 고루 갖춘 제품을 선택할 수 있도록 유통 제품의 영양성분 함량을 비교 분석해 당·나트륨 저감 현황 등에 대한 정보를 계속해서 제공할 계획이다.

조사제품에 대한 영양 성분함량 정보는 식품안전나라(www.foodsafetykorea.gov.kr) 내 식품영양성분 DB를 통해 제공할 예정이다. ㉠

