

회사 급식을 싱겁게 제공하자



동국대학교 의과대학 교수
임 현 술

나트륨(Natrium, Sodium, Na)은 우리 몸에 항상성을 유지하기 위하여 필요한 전해질로, 체액을 약알 칼리로 유지해 주고 소화액을 만들어 근육 수축 등 생리 현상과 신진대사를 촉진시킨다. 세포와 적혈구의 생성을 돕고 해독과 살균, 해열과 지열 작용을 한다. 소금과 나트륨은 같다고 생각하지만 엄밀하게 말하면 다르다. 소금의 주성분이 나트륨이고 나트륨을 섭취하기 위하여 소금을 먹으므로 소금과 나트륨을 동일하게 생각하는 경향이 있다.

보건복지부 국민건강영양조사에 의하면 우리 국민의 하루 평균 나트륨 섭취량은 2012년 4,583 mg으로 세계보건기구에서 정한 나트륨 권장량 2,000 mg(소금 5 g)의 2배 이상 섭취하고 있다. 나트륨 함량이 높은 음식을 많이 섭취하면 우리 몸 속 혈액의 삼투압이 증가하면서 혈액으로 수분을 빨아들여 혈액량이 증가하고, 혈압 상승으로 이어져 고혈압이 발생한다. 또한 심장병과 뇌·혈관질환 발생을 증가시킨다. 위암의 원인이 된다. 나트륨이 칼슘을 몸 밖으로 밀어내므로 신장결석, 골다공증이 생긴다. 나이가 들수록 신장에서 나트륨 배설 기능이 어려워 고혈압 발생이 더욱 증가하므로 나이가 들수록 나트륨 섭취를 줄여야 한다.

고혈압과 위암 등 여러 질병을 예방하기 위하여 나트륨 섭취, 즉 소금 섭취를 줄여야 한다. 죽염, 천일염(나트륨 함량이 낮지만 많이 먹으면 마찬가지로) 등도 많이 먹으면 건강에 나쁘다. 건강에 좋은 특별한 소금은 없다. 되도록 소금 섭취를 줄이기 위하여 노력하여야 한다. 소금을 멀리 하고 싱겁게 먹도록 하자. 짠 걸 맛있다고 느껴 짠 걸 좋아하지만 계속하여 싱겁게 먹으면 짠 것은 단지 소금 맛으로 맛도 없다고 느껴 덜 먹게 된다.

필자도 고혈압이 있어 싱겁게 먹기 위하여 곰탕을 먹을 때 소금을 넣지 않고 먹었는데 처음에는 깍두기를 더 시켜 먹고 하였으나 이제는 깍두기도 물에 씻어 먹는다. 다른 사람이 맛이 없어 어떻게 먹을 수 있느냐고 하는데 곰탕에서 고기의 맛을 느낄 수 있어 더 맛있게 먹고 있다. 간혹 소금이 많이 들어간 음식을 보면 이것은 소금국이라는 생각이 들고 맛도 없어 먹지 않게 된다. 요즘 국물도 되도록 먹지 않는다. 국물은 소금도 많고 칼로리도 높기 때문이다. 국물을 많이 먹게 되면 인슐린 분비도 증가하고 몸속의 염분도 많아진다. 인슐린은 혈액 속에 있는 포도당을 지방으로 축적시키고 세포 속으로 축적시키는 성질을 가지고 있다. 염분이 많아지면 혈액 속에 수분이 많아지고 빠져나가지 않아 부어서 살이 된다.

과거, 한 회사를 방문하여 식사를 하는데 모든 음식이 싱거웠다. 그 이유를 물으니 회사 대표가 고혈압이 있어 회사에서 제공하는 모든 음식을 싱겁게 하고 있었다. 그 대신 소금을 별도로 제공하여 간이 맞지 않으면 소금을 더 넣어 먹도록 하고 있었다. 처음에는 소금을 더 넣어 먹는데 점점 그 양이 줄어들었다고 한다. 이와 같이 모든 회사에서 제공하는 음식은 싱겁게 제공하고 필요시 소금을 추가하여 먹도록 하자. 신선한 채소와 과일을 많이 먹으면 위암 등 여러 가지 만성병이 예방되므로 신선한 채소와 과일을 많이 제공하는 것이 바람직하다. 장수하기 위하여 싱겁게 적게 먹는 것은 기본이다.

고열에서 일을 하는 근로자들이 소금덩어리를 먹는 경우를 보는데 아무리 땀이 많이 나도 소금 덩어리를 먹는 것이 도움이 되지 않는다고 한다. 그늘에서 쉬면서 또는 쉬지 않더라도 보리차 물을 마시거나 이온 음료를 마시는 것으로 충분하다.

식품의약품안전처와 나트륨 줄이기 운동본부(http://www.foodnara.go.kr/Na_down/index.mk)는 나트륨 섭취를 줄이기 위하여 다음과 같이 제시하고 있다.

- 구매 시 영양표시에 있는 나트륨 양을 꼭 확인해요.
 - 나트륨을 찾아요.
 - 나트륨의 mg을 확인해요.
 - %영양소 기준치를 확인해요.
 - 1회 제공량을 확인해요.
 - 비교해보고 나트륨이 적은 식품을 사도록 해요.
- 주문할 때는 '싱겁게' 해달라고 요청하세요.
 - 덜 짜게, 싱겁게 해 달라고 주문 시 먼저 요청하세요.

- 양념, 소스(소금)는 미리 다 넣지 말고 따로 달라고 요청하세요.
- 식사 시 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹어요.
 - 나트륨이 많은 음식은 되도록 적게 먹어요.
 - 케첩, 머스타드, 양념스프, 소스 등은 되도록 적게 넣어요.
 - 국물은 작은 그릇에 담아 조금만 먹어요.
- 간식으로 채소, 과일, 우유를 먹어요.
 - 채소, 과일, 우유에는 건강에 좋은 성분들이 많고, 나트륨을 몸 밖으로 배설하도록 도와줍니다.

회사에서 집단 급식을 하는 경우에도 나트륨을 적게 먹도록 모두가 노력하여야 한다. 되도록 싱겁게 요리하여 제공하고 먹는 사람이 필요 시 소금은 추가 하도록 하며, 국물의 나트륨 양을 제시한다. 먹는 사람도 절인 식품, 양념, 소스 등 짠 음식은 적게 담아 먹고 국물은 되도록 먹지 않도록 한다. 싱겁게 적은 양을 먹어 모두가 건강하게 장수하자. 🍷

참고 문헌

1. 미국의학한림원 합의보고서 김성권 옮김. 미국인 나트륨 섭취를 줄이는 전략. (사)대한민국의학한림원. 2012