



식약처, 덜 짜고, 덜 달게, 더 건강하게! ‘삼삼한 걷기’ 행사 개최

- 3월 29일(일) 여의도 한강공원에서 ‘삼삼한 데이’ 기념 대국민 참여행사 개최
- 걷기 코스 331m마다 다양한 체험부스와 삼삼한 콘서트까지 풍성한 볼거리 제공

식품의약품안전처(처장 오유경)는 식약처 삼삼한 데이(3월 31일)를 맞아 3월 29일(일) 여의도 한강공원에서 건강한 식습관 확산을 위한 ‘삼삼한 걷기’ 행사를 개최했다.

‘삼삼한 데이’는 ‘음식 맛이 약간 싱거운 듯하면서도 담백하게 맛있다.’는 의미의 ‘삼삼한(3:3:1)’에서 착안해, 매년 3월 31일을 균형 잡힌 식습관 확산을 위한 건강한 식생활 실천의 날로 지정한 기념일이다.

이번 행사는 나트륨·당류 줄이기 건강한 식생활 문화의 일상 정착을 위해 ‘삼삼한 데이’ 기념 ‘삼삼한 주간(3.25.~3.31.)’ 일환으로 추진되었으며, 어린이를 동반한 가족부터, 청년, 어르신까지 약 2,500여 명이 참여하며 높은 호응을 보였다.

행사는 한강공원 물빛무대에서 시작해 산책코스를 순회하는 1.331km 구간(약 30분 소요)에서 오전 11시부터 오후 3시까지 진행되었다.

참가자들은 코스 내 331m 마다 설치된 3(삼)가지 체험존(저염존-저당존-체력증진존)의 3(삼)개 테마 부스 중 1(한)가지 이상의 미션을 수행하며 건강한 식생활을 체험하기도 하였다.

저염존(3): 3.31초 맞추기/ 저염 음식 공 던져 맞추기 / 저염길 건너기

저당존(3): 1일 당류 권장량 각설탕 쌓기/ 당류 손가락 컬링 게임/ 당 스틱잡기 게임

체력증진존(3): 줄넘기/균형잡기/제기차기

걷기 챌린지를 완주한 참가자에게는 나트륨과 당류를 줄이자는 의미를 담은 ‘케어루나슈로’ 캐릭터 인형과 ‘삼삼한 데이’ 기념 마그넷 등 소정의

기념품을 증정하여 일상에서도 건강 식생활 실천을 지속하자는 다짐의 메시지를 전달하였다.

또한 12시부터는 진행된 부대행사 ‘삼삼한 콘서트’는 본격적인 시작에 앞서 참가자 전원이 사회자의 선창에 맞춰 ‘물·건·덜·삼’(음료보단 물, 국물보다 건더기, 후식은 덜 달게, 양념은 삼삼하게) 건강 식생활 실천 구호를 제창하여 활기차게 시작했다.

이어지는 콘서트 1부에는 사전에 받은 건강 식생활 관련 궁금증에 대해 ‘급식대가 이미영’ 조리사와 저염·저당 실천본부 위원이 답해주는 ‘전문가와 함께하는 토크 콘서트’가 열렸고 2부에는 건강 크리에이터 ‘홍동이 자매’가 일상에서 쉽게 따라 할 수 있는 건강 운동을 시연하였다.

특히, ‘삼삼한 콘서트’ 사전등록 참석자에게는 식약처가 2025년도에 개발 지원한 ‘나트륨 저감 메뉴’ 샌드위치를 제공하여 저감 식품*의 맛과 영양을 직접 경험 할 수 있는 기회를 제공했다.

* 바질리코타 샌드(업체명: ㈜스윗밸런스랩) : 속재료 중 채소 비율 50% 이상 구성하여 나트륨을 줄이고 바질, 리코타 치즈를 활용하여 풍미를 높임

행사에 참석한 소비자단체협의회 문미란 회장은 “건강한 식생활이 중요하다라는 것은 알지만 맛없고 실천하기 번거롭다는 생각으로 일상에서 실천하기 쉽지 않다.”면서 “이번 행사를 통해 나트륨과 당을 줄인 식생활도 충분히 맛있고 즐겁게 실천할 수 있다는 것을 직접 느낄 수 있었다”고 말했다.

오유경 처장은 “세계가 주목하는 K-푸드의 경쟁력은 맛뿐만 아니라 건강함에 있다”면서 초고령 사회를 맞아 식품 안전과 영양을 고루 갖춘 ‘삼삼한 식습관’은 우리 국민의 건강을 지키는 가장 확실한 밑거름이 될 것”이라며 “국민 누구나 일상 속에서 삼삼메뉴를 쉽고 재미있게 실천할 수 있도록 식약처가 앞장서겠다”고 밝혔다.

식약처는 앞으로도 ‘음료 대신 물, 국물보단 건더기, 후식은 덜 달고, 양념은 삼삼하게’와 같은 일상 속 건강 식생활 실천 방법을 확산하고 국민의 건강한 식생활 환경을 조성하기 위해 지속적인 노력을 기울일 계획이다.

* 마이너슈 : ‘**마**이너스+**나**트륨+**슈**가’의 줄임말로 건강한 식생활을 위해 나트륨과 당류 섭취를 줄이자는 의미

담당 부서	식품소비안전국 식생활영양안전정책과	책임자	과 장	기용기 (043-719-2252)
		담당자	사무관	손재영 (043-719-2275)

국민안심이 기준입니다
10년 지켜온 국민안심, 100년 보여갈 안심기준

대한민국
지책브리핑



□ **개요**

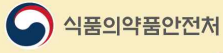
- 일시 : '26. 3. 29. (일) 11:00 ~ 15:00
- 장소 : 여의도 한강공원(물빛광장, 너른들판 인근)
- 참석 : 식약처장, 소비자단체협의회 회장, 저염저당실천본부 위원, 일반시민 등

시간		주요 내용	비고
11:00~ 15:00	240'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 삼삼한 걷기행사 운영 시작 - 체험부스(9개) 및 홍보부스(14개) 운영 ※ 튼튼먹거리탐험대 체험 사전신청(10:30~) - 삼삼한 밥상 레시피(9~14권) 전시 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 여의도 한강공원 ▪ 너른들판 ~ 서강대교 인접구간 ~ 물빛무대
12:00 ~12:35	35'	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 삼삼한 토크 - 저염 샌드위치 & 음료 배부(사전신청자) - 행사 소개 및 인사('2) - 급식대가와 함께하는 토크콘서트('13) * (참여자) 이미영 조리사, 서민자 영양사(남도학숙), 김정은 교수(배화여대), 김정현 교수(배제대학교) * (방식) 사전신청자에게서 사전질문 취합 후 선별한 4개의 질문에 대해 각 2명의 전문가가 답변 - 흥동이 자매와 함께 배우는 실천 운동법('20) * (참여자) 윤채형, 윤원형 식단플래너(구독자 1.35M) * (방식) 자매가 직접 앞에서 시범을 보이고 해당 동작을 따라하도록 유도 	



번호	부스 내용	번호	부스 내용
1	3.31초 맞추기 게임	13	농산물 방사능 안전 관리 홍보
2	공 붙이기 게임	14	축산물 안전 관리 홍보
3	징검다리 게임	15	식중독 예방 홍보
4	튼튼먹거리 소개	16	마약 예방 홍보
5,6	맞춤형 건강기능식품 소개	17	즐넘기 게임
7	식생활 안전 홍보	18	균형잡기 게임
8	덜 짜게 먹는 습관 홍보	19	제기차기 게임
9	건강 간식 및 손씻기 체험	20	등록데스크 기념품 배부처
10	1일 당류 권장 섭취량 맞추기 게임	21	안전 관리 부스 
11	손가락 컬링 게임	P	포토부스
12	스틱잡기 게임	●	사진전
T	튼튼버스: 설탕을 줄인 딸기 컵케이크 만들기		





삼삼한 콘서트
사전등록 바로가기



※ 사전 참여자는 저염 샌드위치와
돛자리 제공 (선착순 400명)

삼삼하게 먹는 삼삼한 데이(3.31) 기념

삼삼한 걷기

2026. 3. 29. (일) 11:00 ~ 15:00

여의도 한강공원 물빛무대 인근



삼삼한 콘서트
12:00~13:00

[1부]
전문가와 함께하는 토크콘서트
*급식대가 이미영 조리사 출연

[2부]
건강 댄스 체험
*유튜버 흥동이 자매 출연

부스 운영
11:00~15:00

· 331m 별 체험부스 운영
(저염존-저당존-체력증진존)

· 다양한 홍보부스 운영

삼삼한 걷기
11:00~15:00

· 물빛무대~물빛광장 인근
1.331km 코스
(약 3-40분 소요)