식품의약품안전처 보도참고자료 대체불가 대한민국

보도시점 배포 즉시 배포 2026. 11. 6.(금)

‘대국민 단짠 탈출 공모전’ 최우수 작품은?

- 식약처-EBS, ‘대국민 단짠 탈출 공모전’ 수상작 25점 선정
- 국민 눈높이의 아이디어로, 나트륨·당류 줄이기 실천 문화 확산

식품의약품안전처(처장 오유경)는 **덜 짜고 덜 달게 먹는 건강 식생활 실천 문화 확산**을 위해 **한국교육방송공사(EBS)**와 공동 개최한 **「대국민 단짠 탈출 공모전」**의 **수상작 25점**을 **선정**했다고 밝혔다.

이번 공모전은 **‘물·건·덜·삼’***을 **주제**로 **어린이·청소년부터 성인까지 국민**이 **직접 나트륨·당류 줄이기 방법**을 **숏폼 영상** 또는 **포스터**로 만들어 나트륨·당류 저감을 **직접 실천**하고 **홍보**하기 위해 마련되었다.

* **물·건·덜·삼**: 음료보단 **물**, 국물 대신 **건**더기, 간식은 **덜** 달게, 양념은 **삼**삼하게 등 **일상 속 나트륨·당류 줄이기 실천 방법**을 의미

지난 7월 10일부터 8월 19일까지 **‘일반 부문’**과 **‘어린이·청소년 부문’**(만 18세 미만)의 **영상·포스터 4개** 분야에서 **총 180점**의 작품이 **접수**되었다.

접수된 작품은 주제적합성, 완성도, 전달력, 공감도 등을 종합적으로 심사하여 ▲최우수상 4점 ▲우수상 5점 ▲장려상 7점 ▲입선 9점 등 **총 25점**을 수상작으로 선정하였다.

‘일반 부문’ 최우수상은 ❶영상은 ‘**물의 반란·건더기의 반란**’(건강반란군) ❷포스터는 ‘**한 계단, 더 건강하게**’(식영이오)이고, **‘어린이·청소년 부문’ 최우수상**은 ❸영상은 ‘**물은 챙기고 건더기는 든든하게, 덜 달고 삼삼하게**’(정서우) ❹포스터는 ‘**액상과당 네 몸에 꽈당!**’(쌍둥이와 막둥이)이 최종 선정되었다.

이 밖에도 **나트륨·당류 줄이기**의 **중요성**을 **참신한 아이디어**와 **개성 있는 표현**으로 담아낸 21점이 우수상, 장려상, 입선작으로 선정됐다.

수상작은 **공모전 공식 누리집**(www.2026minasu.kr)에서 **확인** 할 수 있으며, **영상 분야 최우수상 수상작**은 **EBS 유튜브 채널**(EBS 교양)을 비롯해 **식약처 누리소통망**과 **마이나슈TV**(유튜브 채널)에서도 만나 볼 수 있다.

식약처는 이번 공모전에서 선정된 **우수작**을 다양한 **홍보·교육 콘텐츠**로 **활용**해 국민이 일상에서 **나트륨·당류 줄이기**를 **쉽고 재미있게 실천**할 수 있도록 할 계획이다.

앞으로도 식약처는 **국민이 직접 참여**하고 **공감**할 수 있는 다양한 **정책**과 **캠페인**을 **추진**해 **건강한 식생활 실천 문화**가 **일상**에 자연스럽게 **자리 잡을 수** 있도록 **적극 노력**할 계획이다.

<붙임> 2026년 대국민 단짠 탈출 공모전 수상작

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

붙임 **2026년 대국민 단짠 탈출 공모전 수상작**

❑ 일반 부문(영상)

순 위	이미지	작품명	팀명
최우수상(1)		물의 반란, 건더기의 반란	건강반란군
우수상(2)		건강 식습관	강신우
		'물건덜삼' 아카펠라	단짠팰라
장려상(3)		간식은 덜 달게, 국물 대신 건더기, 양념은 삼삼하게	이태리
		당삼탐구생활	당삼탐구생활
		물건덜삼 MGDS SONG	나당연합 파괴자

❑ 일반 부문(포스터)

순 위	이미지	작품명	팀명
최우수상(1)		한 계단, 더 건강하게	식영이오
우수상(1)		오늘 한 끼부터, 물·건·덜·삼!	강한솔
장려상(2)		건강으로 향하는 네가지 방향, 물건덜삼	강진만
		바른 식생활이 쌓이면 건강이 바로 섭니다	윤소연
입선(3)		같은 음식, 다른 방법	슬기로운 식생활
		음료보다 물', '국물 대신 건더기', '간식은 덜 달게', '양념은 삼삼하게	신혜원
		오늘의 건강 영수증	문석진

❑ 어린이 · 청소년 부문(영상)

순 위	지	작품명	팀명
최우수상(1)		물은 챙기고 건더기는 든든하게, 덜 달고 삼삼하게	정서우
우수상(1)		물건덜삼 SONG	정현준
장려상(1)		덜어낸 자리	정씨부자
입선(3)		오늘만 말고 오늘부터	Lite
		오늘부터 삼삼하게!	군포시 청소년 수련관소속
		단짠 면접	유영필름

❑ 어린이 · 청소년 부문(포스터)

순 위	이미지	작품명	팀명
최우수상(1)		액상과당 네 몸에 꽉당!	쌍둥이와 막둥이
우수상(1)		작은 선택이 건강한 내일을 만듭니다!	정해종혼자팀
장려상(1)		오늘부터 실천해요! 물건덜삼	지소속
입선(3)		오늘의 선택이 나를 지킨다!	지후천재
		2026 삼삼한 프로젝트 운동회	다연도연크로스
		나의 달콤짭짤 탈출 작전!	김예린