



식약처, 국민의 나트륨·당류 섭취 실태분석 결과 발표

- 국민건강영양조사 바탕으로 최근 5년('19~'23년)간 나트륨·당류 섭취량 분석
- 나트륨 섭취는 지속 감소 추세에 있으나 WHO 권고기준에 비해 1.6배 높은 수준
- 당류 섭취는 WHO 권고기준 이내를 유지하고 있으나, 여자 어린이·청소년 등은 권고기준 초과 섭취

식품의약품안전처(처장 오유경)는 국민건강영양조사자료(질병관리청)를 바탕으로 최근 5년('19년~'23년)간 우리 국민의 나트륨·당류 섭취실태를 분석한 결과, 나트륨은 세계보건기구(WHO) 권고기준에 비해 1.6배 많이 섭취하고, 당류는 권고기준 이내를 유지하고 있으나 청소년 등 일부 연령층에서는 권고기준보다 초과하여 섭취하고 있다고 밝혔다.

나트륨·당류는 인체에 필요한 영양성분이지만 과잉 섭취할 경우 고혈압, 당뇨병 등 만성질환의 원인이 될 수 있어 식약처는 2012년부터 나트륨·당류 저감을 위한 정책을 추진해왔다.

<나트륨 섭취실태 주요 분석 결과>

2023년 우리 국민의 하루 평균 나트륨 섭취량은 3,136mg으로, 저감정책 이전인 2011년 4,789mg과 비교했을 때 34.5%(1,653mg) 낮은 수준이었으며 2019년 3,289mg에 비해 약 4.7%(153mg) 감소*한 것으로 나타났다. 그러나 이 결과는 WHO 권고기준**에 비해서 여전히 1.6배 높은 수준이다.

* 나트륨 섭취량(mg/일) : ('11) 4,789 >> ('19) 3,289 > ('23) 3,136

** 2,000mg/일, 소금으로 환산 시 5g

남자(3,696mg)가 여자(2,576mg)보다 나트륨을 많이 섭취하며, 가장 나트륨을 많이 섭취하는 연령은 30~40대로 하루 평균 3,389mg(소금으로 환산 시 8.5g)을 섭취했다.

우리 국민은 하루 평균 섭취하는 나트륨의 50% 이상을 주로 면·만두류, 김치류, 국·탕류, 볶음류, 찌개·전골류 등에서 섭취*하는 것으로 나타났다.

* '23년 주요 급원별 나트륨 섭취량(mg/일) : ①면(라면 등)·만두류 481, ②김치류 438, ③국·탕류 330, ④볶음류 227, ⑤찌개·전골류 217

아울러 가정에서 조리한 밥, 국, 반찬으로 한 끼를 섭취할 때 노출되는 나트륨의 양에 비해 치킨, 피자, 음료 등 음식점에서 한 끼에 섭취하는 나트륨의 양*이 더 많은 것으로 나타났다.

* 음식점 1,522mg/한 끼 > 가정식 1,031mg/한 끼

식약처는 국민이 다양한 음식을 건강하게 섭취할 수 있도록 나트륨 함량을 줄일 수 있는 조리법*을 활용하는 등 지속적으로 나트륨 섭취를 줄이기 위한 관심과 노력이 필요하다고 당부했다.

* 소금·장류 대신 표고·다시마·멸치가루 등 사용, 햄·소시지 등은 끓는 물에 데쳐서 사용, 양념은 따로 담아서 제공

<당류 섭취실태 주요 분석 결과>

우리 국민이 가공식품으로 섭취하는 하루 평균 당류는 '19년 36.8g, '23년 35.5g으로 5년간 비슷한 수준을 유지*하고 있는 것으로 나타났으며, 이는 각각 하루 총열량의 7.6%, 7.7%를 차지하고 있어 WHO 권고기준** 이내이다.

* 가공식품을 통한 당류 섭취비율(%) : ('19) 7.6 → ('21) 7.5 → ('23) 7.7

** 1일 총열량의 10% 미만(예시: 2,000kcal 섭취 시 200kcal, 당류로 환산 시 50g 미만)

다만, '23년 여자 어린이·청소년·청년의 당류 섭취량은 42.1~46.6g으로 지난해와 마찬가지로 1일 총열량의 10%를 초과*하여 섭취하고 있었다.

* 가공식품으로 섭취하는 당류 평균 섭취량 및 총열량 대비 섭취 비율

① (6~11세) 남 45.2g/일 (1,928kcal의 9.5%), 여 42.1g/일 (1,645kcal의 10.2%)

② (12~18세) 남 55.4g/일 (2,219kcal의 9.5%), 여 46.6g/일 (1,634kcal의 11.1%)

③ (19~29세) 남 46.9g/일 (2,296kcal의 8.6%), 여 44.1g/일 (1,705kcal의 10.5%)

여자 어린이·청소년 연령층에서 당류를 많이 섭취하는 이유는 탄산음료류 외에도 당함량이 높은 빵류, 과일·채소음료(가당), 아이스크림류 등을 많이 섭취*하는 것이 영향을 준 것으로 분석된다.

* 빵류, 과일·채소음료 등을 통해 섭취하는 당류(g/일)

- ① (6~11세) 캔디류(남 3.4, **여 3.6**), 아이스크림류(남 3.2, **여 3.3**), 과일·채소음료(남 2.8, **여 2.9**)
- ② (12~18세) 빵류(남 5.1, **여 6.1**), 과일·채소음료(남 3.4, **여 4.1**), 아이스크림류(남 3.0, **여 3.9**)
- ③ (19~29세) 빵류(남 4.6, **여 5.7**), 과일·채소음료(남 1.8, **여 2.8**), 다류(남 1.3, **여 2.4**)

우리 국민은 하루 평균 가공식품으로 섭취하는 당류의 47%를 주로 음료(11.4g), 과자·빵·떡류(5.4g)로 섭취하는 것으로 나타났다. 2019년에 비해 최근 제로 음료 유행**에 따라 음료류로 섭취하는 당류는 9.5% 감소하고 과자·빵·떡류로는 3.8% 증가했다.

* 음료류를 통한 당류 섭취량(g/일) : ('19) 12.6 → ('23) 11.4 (9.5% 감소)
과자·빵·떡류를 통한 당류 섭취량(g/일) : ('19) 5.2 → ('23) 5.4 (3.8% 증가)

** 청소년의 음료 선호도(%) : (가당 탄산음료) ('22) 16.0 → ('23) 13.5,
(무가당 탄산음료) ('22) 3.6 → ('23) 4.8, ('23, 한국농촌경제연구원)

식약처는 당류 섭취를 줄이기 위해 탄산음료보다 물을 마시고 간식으로 과자나 빵 대신 신선한 과일을 섭취하는 것도 좋은 방법이라고 제안했다. 아울러 가공식품을 구매할 때는 영양성분 표시를 확인하여 당류 함량이 상대적으로 적은 식품을 구매하는 등 일상생활에서의 실천을 당부했다.

참고로 '2025 건강 위해가능 영양성분(나트륨·당류) 섭취실태 분석보고서'에 대한 자세한 내용은 식약처 누리집*에서 확인할 수 있다.

* 식약처 누리집(www.mfds.go.kr) > 법령/자료 > 홍보물자료 > 전문홍보물

한편, 식약처는 국민 스스로 건강한 식품을 선택할 수 있도록 다양한 교육·홍보를 통한 인식 개선 노력과 함께 덜 짜고·덜 단 가공식품과 조리식품 개발을 지속적으로 지원하고 있으며, 가정에서 건강한 식생활을 실천할 수 있도록 나트륨·당류 저감 요리법을 소개하는 '우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상'을 매년 발간하고 있다.

식약처는 앞으로도 국민의 건강한 식생활을 위해 나트륨·당류 섭취 현황 등 다양한 요인을 분석하여 이를 기반으로 식생활·영양안전 정책에 활용할 계획이다.

담당 부서	식품의약품안전평가원 영양기능연구과	책임자	과 장	이순호 (043-719-4401)
		담당자	연구관	박유경 (043-719-4421)
협조 부서	식품소비안전국 식생활영양안전정책과	책임자	과 장	기용기 (043-719-2252)
		담당자	연구관	이순규 (043-719-2262)



붙임 1 분석 개요

- (자료원) 최근 5년('19~'23년) 국민건강영양조사 원시자료(질병관리청)
- (분석방법) SAS 소프트웨어 9.4(SAS Institute Inc., Cary, NC) 통계분석
- (분석대상) 만 1세 이상 우리 국민(총 31,511명; 남 14,074, 여 17,437)

조사연도	대상 인원	조사연도	대상 인원
'19년	7,147명(남 3,202 / 여 3,945)	'20년	5,808명(남 2,612 / 여 3,196)
'21년	5,940명(남 2,639 / 여 3,301)	'22년	5,830명(남 2,605 / 여 3,225)
'23년	6,786명(남 3,016 / 여 3,770) * 영유아 1~2세(87명), 3~5세(129명), 어린이 6~11세(403명), 청소년 12~18세(386명), 청년 19~29세(600명), 중장년 (30~49세(1,625명), 50~64세(1,758명), 노인 65세 이상(1,798명)		

- (분석항목) 연도별·성별·연령별 섭취량, 섭취비율, 주요 급원식품 등

● 음식

- 라면 등 989가지 음식을 '면·만두류' 등과 같이 29개 음식군으로 분류('23년)
* 국민건강영양조사 분류체계 준용
- 식사종류 : 가정식, 외식음식, 편의식품*, 단체급식
* 조리 없이 섭취하거나, 간단한 조리 과정을 거쳐 섭취하는 가공식품 등

● 가공식품

- 섭취한 것으로 응답된 식품을 식품공전(제2024-4호)에 따라 식품군(대분류 24군), 식품종(중분류 97종), 식품유형(소분류 249유형)으로 분류

- (용어설명)

▶ 세계보건기구(WHO) 권고기준

■ 나트륨 : 2,000 mg/일(소금 5g 해당) 미만, ■ 당류 : 1일 총열량의 10% 미만

▶ 나트륨 : 소금(NaCl)을 구성하는 성분(Na)

▶ 당류 : 단당류(포도당, 과당)와 이당류(자당, 유당, 맥아당) 합

- 총당류 섭취량 : 모든 식품(가공식품, 원재료성식품)을 통한 당류 섭취량
- 가공식품을 통한 당류 섭취량 : 식품공전에 따라 분류된 가공식품을 통한 당류 섭취량
- 하루 총열량 : 하루 전체 식사를 통해 얻게 되는 열량(칼로리)

* 탄수화물(당류 등)(4kcal), 단백질(4kcal), 지방(9kcal)

1. 나트륨 섭취량 추이

◆ 최근 5년간 나트륨 섭취량은 감소하고 있으나, 여전히 WHO 권고기준에 비해 1.6배 높은 수준

- '23년 우리 국민의 하루 평균 나트륨 섭취량은 3,136mg으로, WHO 권고기준(2,000mg/일, 소금으로 환산시 5g)에 비해 1.6배 많이 섭취 - 남자(3,696mg)가 여자(2,576mg)보다 나트륨 섭취량이 1.4배 높음

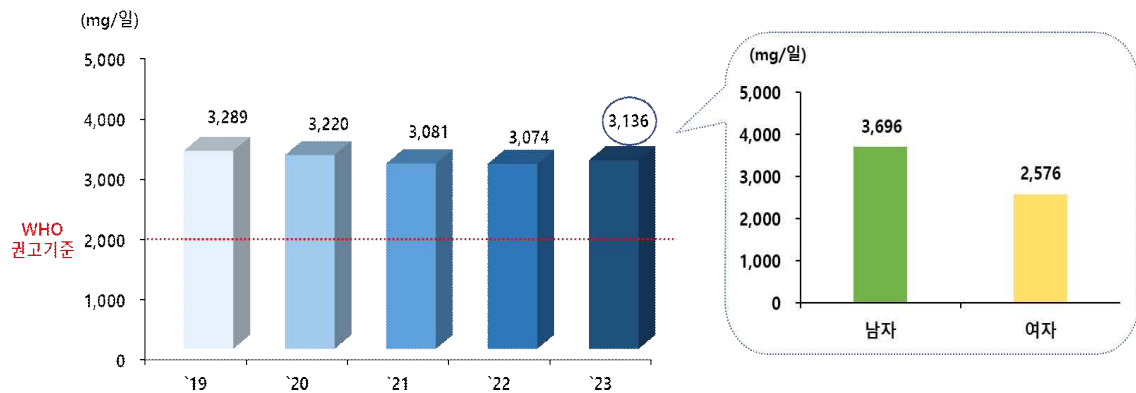


그림 1. 연도별 나트륨 섭취량(19~23)

- 연령별로는 30-49세 > 50-64세 > 19-29세 순으로 나트륨을 많이 섭취

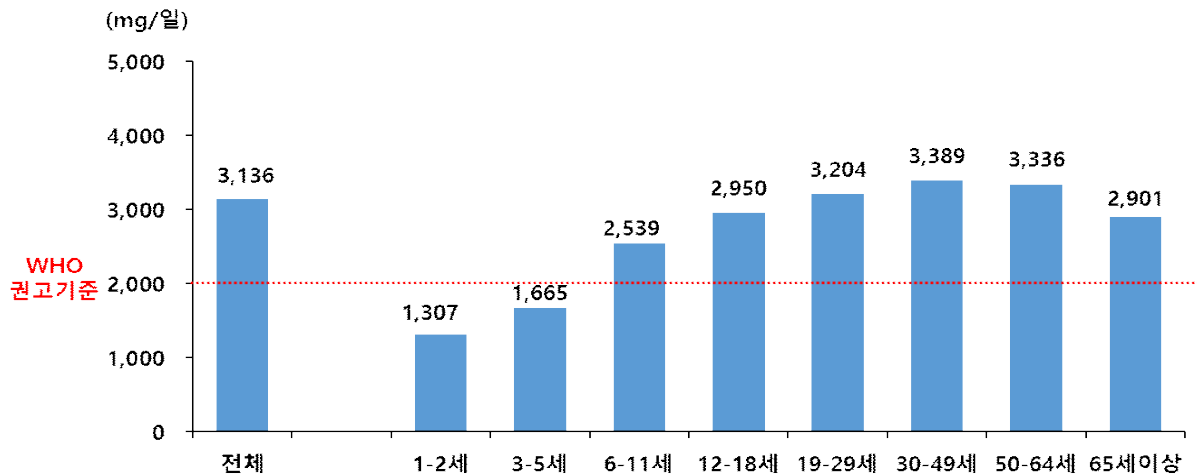


그림 2. 연령별 나트륨 섭취량('23)

II. 나트륨 섭취 주요 급원

◆ 나트륨의 주요 급원음식은 면·만두류, 김치류, 국·탕류, 볶음류, 찌개·전골류로 하루에 섭취하는 나트륨의 절반 이상(54%) 차지

- 면·만두류(15.3%)를 통한 나트륨 섭취가 높고, 다음으로 김치류(14.0%) > 국·탕류(10.5%) > 볶음류(7.2%) > 찌개·전골류(6.9%) 순으로 높음

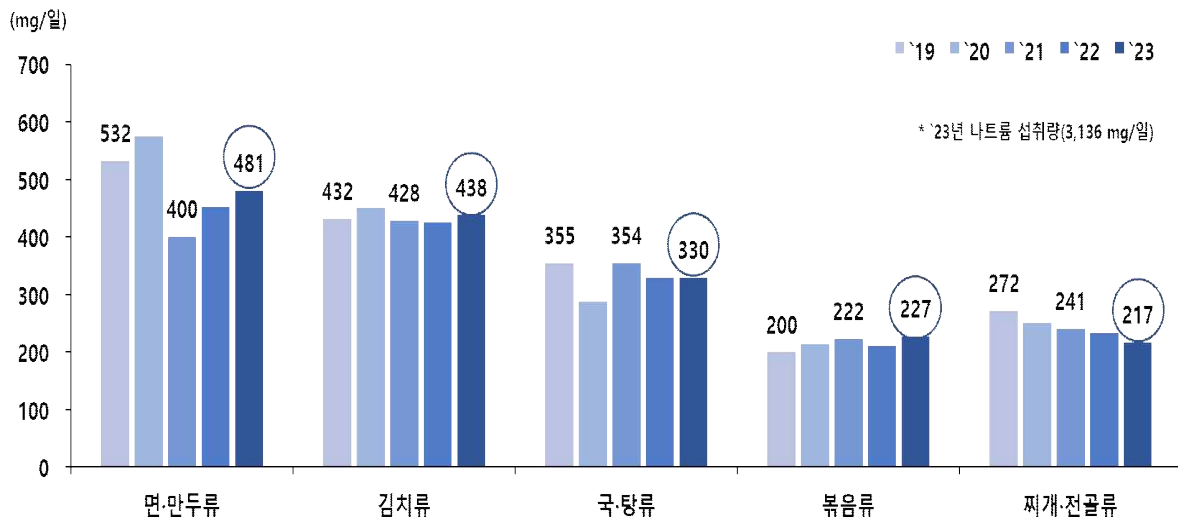


그림 3. 연도별 나트륨 섭취 주요 음식군(상위 5개군)을 통한 나트륨 섭취량 ('19~'23)

- 모든 연령대에서 라면과 김치를 통한 나트륨 섭취가 많음

표 1. 연령별 나트륨 섭취 주요 음식(상위5개)

(단위 mg/일)

순위	6-11세		12-18세		19-29세		30-49세		50-64세		65세이상	
	음식명	나트륨 섭취량	음식명	나트륨 섭취량	음식명	나트륨 섭취량	음식명	나트륨 섭취량	음식명	나트륨 섭취량	음식명	나트륨 섭취량
1	라면	142.3	라면	224.3	라면	223.7	배추김치	244.3	배추김치	334.4	배추김치	328.7
2	배추김치	119.7	배추김치	152.2	배추김치	168.2	라면	220.8	라면	154.8	된장국	159.8
3	떡볶이	83.0	우동	70.7	소스	90.9	국수	74.3	된장국	93.6	미역국	100.8
4	볶음밥	69.5	떡볶이	65.2	햄버거	90.1	쌈장	66.9	국수	85.7	된장찌개	97.1
5	닭튀김	62.0	닭튀김	61.9	닭튀김	70.4	떡볶이	62.3	쌈장	79.8	라면	85.5

III. 식사 행태별 나트륨 섭취실태

◆ 가정식을 통한 나트륨 섭취량이 가장 높으나, 한 끼 식사로 제공되는 나트륨 함량은 외식음식이 가장 높은 수준

- 주식 중 가정식을 통한 나트륨 섭취 비율이 46.9%로 가장 높고, 외식음식(31.4%) > 편의식품(11.8%) > 단체급식(9.9%) 순으로 높음
- 외식음식 한 끼니로 섭취하는 나트륨의 양(1,522mg)은 가정식 한 끼니로 섭취하는 나트륨 양(1,031mg) 보다 많음

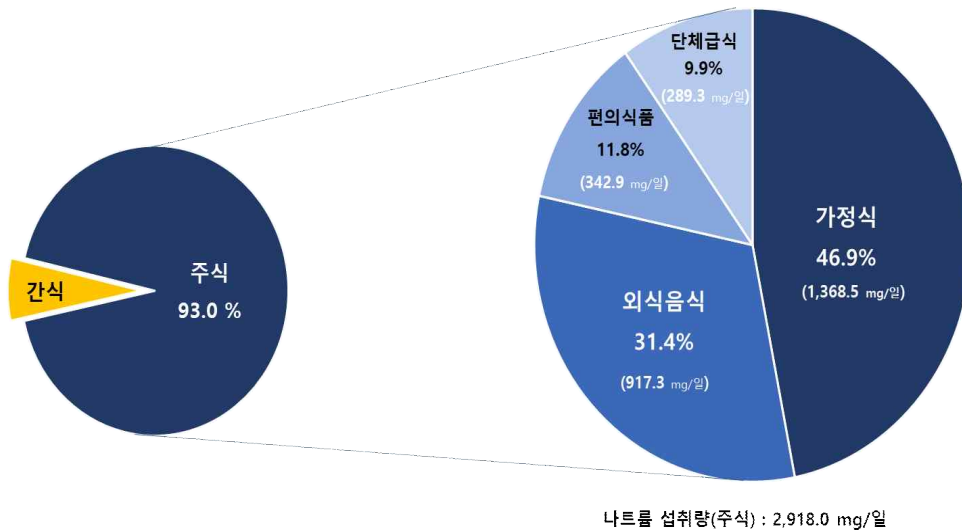


그림 4. 주식을 통한 식사 종류별 나트륨 섭취 비율 ('23)

표 2. 식사종류별 한 끼니당 평균 식사량 및 나트륨 함량

구분	구분	섭취 횟수	식사량 (g/끼니당)	나트륨 함량 (mg/끼니당)
		건수 (비율)	평균	평균
주식	가정식	9,740 (54.8%)	328.2	1,030.7
	외식음식	3,621 (20.4%)	524.2	1,521.6
	편의식품	3,066 (17.2%)	334.2	673.8
	단체급식	1,353 (7.6%)	350.5	1,292.0
간식		5,984	346.4	176.6

IV. 당류 섭취량 추이

◆ 당류 섭취량은 WHO 권고기준 보다 낮은 수준에서 유지되고 있으나, 일부 여자 어린이·청소년·청년은 권고기준 초과 섭취

- 우리 국민의 하루 평균 가공식품을 통해 섭취하는 당류 섭취량은 '19년 36.8g에서 '23년 35.5g으로 최근 5년간 큰 변동 없이 유지
- '23년 기준, 가공식품을 통해 섭취하는 당류 섭취량은 하루 총열량 (1,834kcal)의 7.7%로 WHO 권고기준(10%)보다 낮은 수준

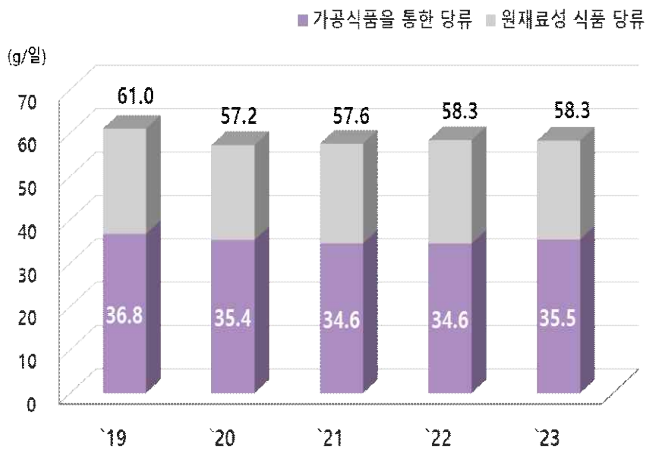


그림 5. 연도별 총당류 및 가공식품 당류 섭취량 ('19~'23)

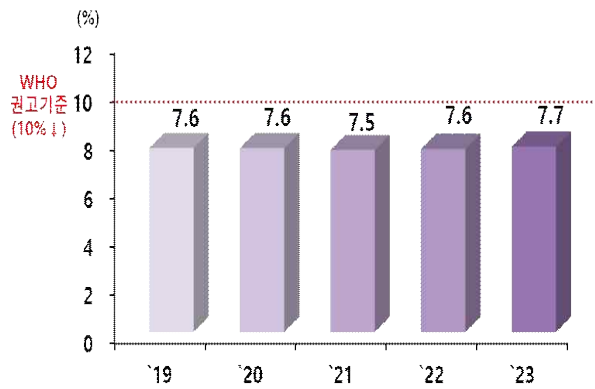


그림 6. 연도별 가공식품을 통한 당류 섭취비율('19~'23)

- 특히, 여자 어린이(6~11세)· 청소년(12~18세)· 청년(19~29세)은 WHO 권고기준 초과

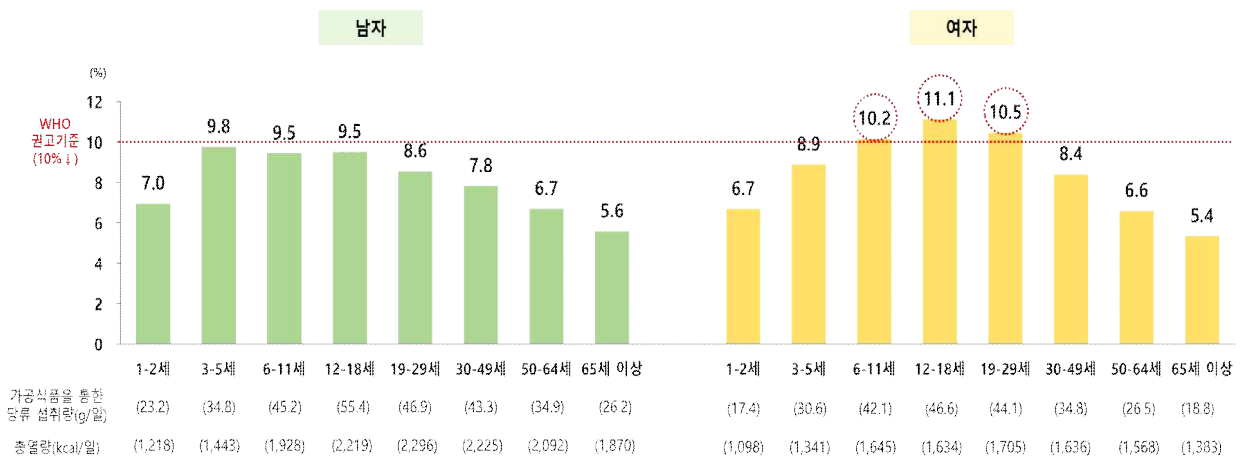


그림 7. 연도별 1일 총열량 대비 가공식품을 통한 당류 섭취비율('23)

V. 당류 섭취 주요 급원

◆ 가공식품을 통한 당류는 주식과 간식에서 비슷하게 섭취하며, 식품 중 '음료류', '과자·빵·떡류' 를 가장 많이 섭취

○ 가공식품을 통한 당류의 47%를 음료류와 과자·빵·떡류로 섭취

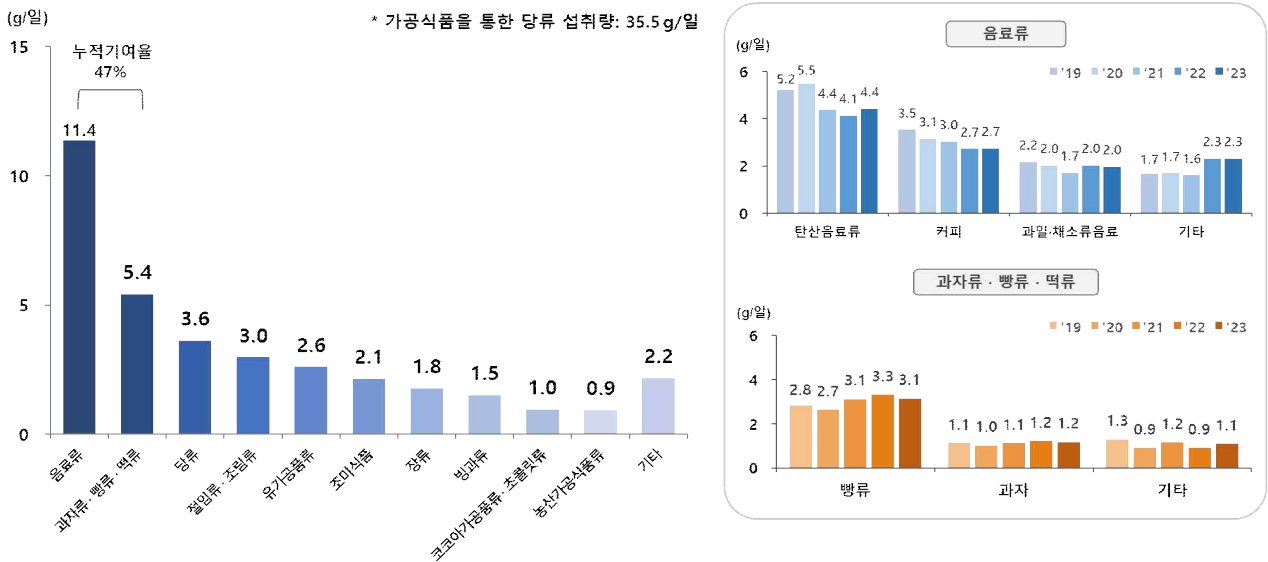


그림 8. 식품군별 당류 섭취 주요 급원식품의 당류 섭취량('23)

○ 여자 어린이·청소년·청년은 빵·아이스크림 등을 남자보다 더 많이 섭취

표 3. 성별·연령에 따른 식품종별 당류 주요 급원식품(상위6개, '23년 기준)

(단위 g/일)

구분	6-11세		12-18세		19-29세	
	식품명	당류 섭취량	식품명	당류 섭취량	식품명	당류 섭취량
남자	탄산음료류	6.6	탄산음료류	13.6	탄산음료류	10.8
	발효유류	6.4	빵류	5.1	빵류	4.6
	빵류	4.1	과일·채소류음료	3.4	소스류	3.8
	캔디류	3.4	아이스크림류	3.0	설탕류	3.6
	아이스크림류	3.2	설탕류	2.9	기타음료	2.1
	과일·채소류음료	2.8	소스류	2.9	김치류	2.0
여자	탄산음료류	6.2	탄산음료류	7.0	탄산음료류	6.9
	발효유류	4.4	빵류	6.1	빵류	5.7
	캔디류	3.6	과일·채소류음료	4.1	설탕류	2.8
	아이스크림류	3.3	아이스크림류	3.9	과일·채소류음료	2.8
	빵류	3.2	발효유류	2.5	다류	2.4
	과일·채소류음료	2.9	캔디류	2.5	아이스크림류	2.4

- 탄산음료류를 통한 당류 섭취량은 최근 3년간 20대 청년층에서 제로 칼로리 탄산음료 등 당류가 적은 제품 섭취가 증가하면서 음료류로 섭취하는 당류량은 감소하는 경향

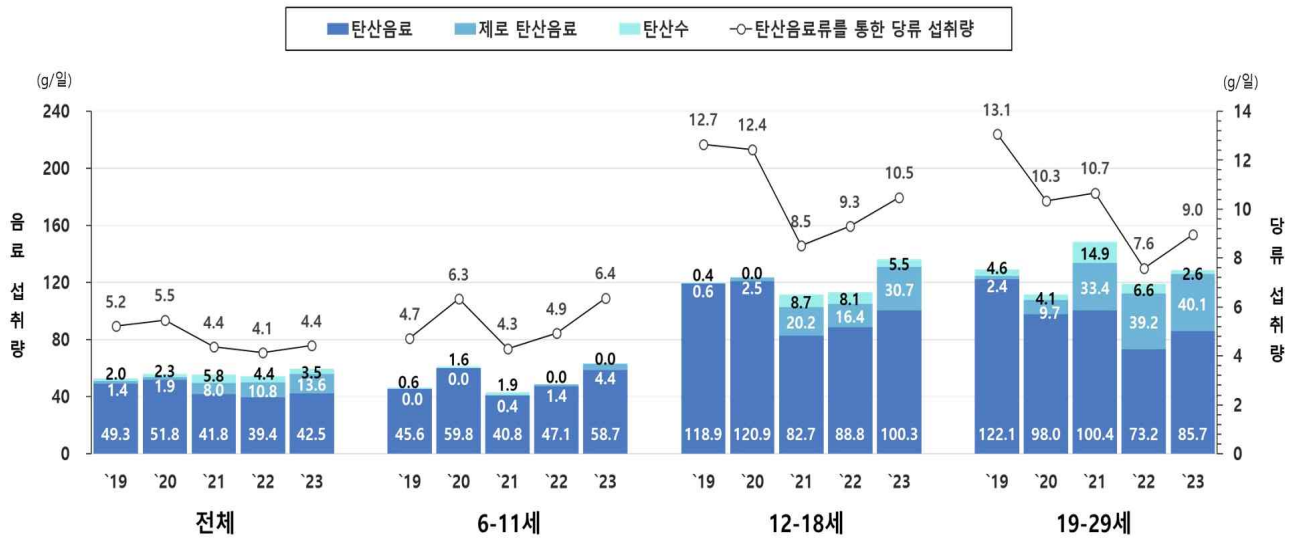


그림 9. 연령별 탄산음료류의 식품 및 당류 섭취량('19~'23)

- 커피의 경우 블랙커피 섭취는 증가하고 가당커피 섭취가 소폭 감소 하면서 커피를 통한 당류 섭취도 감소하는 경향

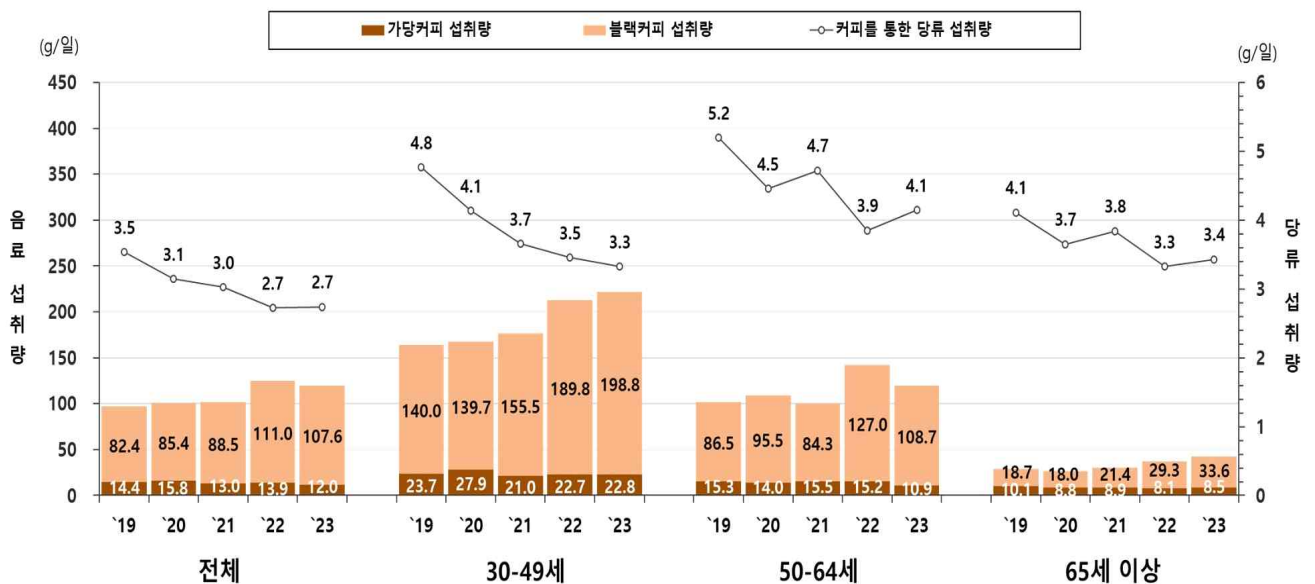


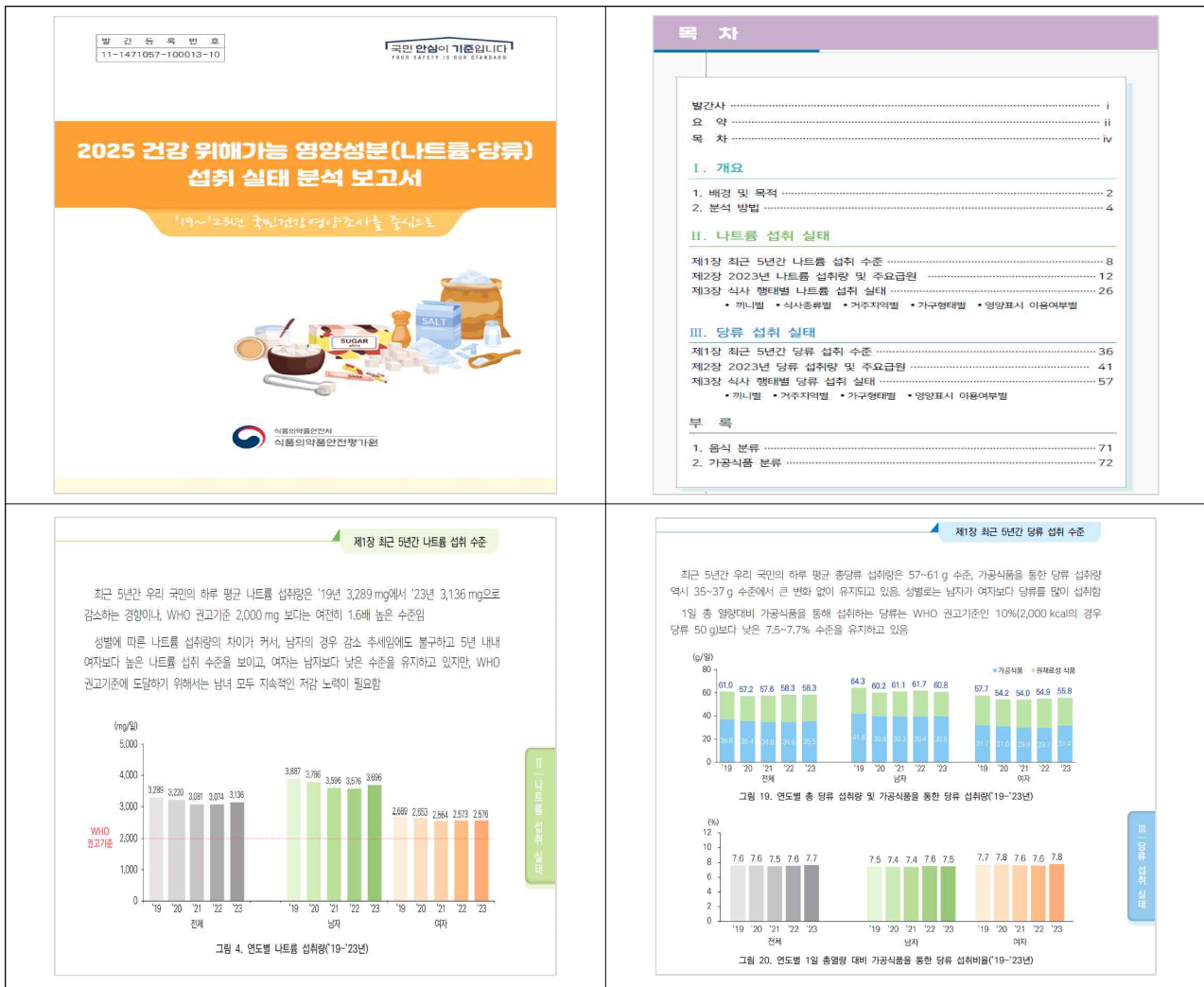
그림 10. 연령별 커피의 식품 및 당류 섭취량('19~'23)

□ 보고서 마련 목적

- 국민의 나트륨·당류 섭취 실태에 대한 정확한 정보를 제공하여 식생활·영양 정책 수립과 건강한 식생활 실천 환경 조성에 기여

□ 주요 수록 정보

- 최근 5년간('19년~'23년) 국민건강영양조사 자료를 활용하여 나트륨·당류 섭취량, 주요 급원, 식사 행태별 섭취 실태 등을 분석한 결과



○ 누리집, 식품안전나라 게시

- * 식품의약품안전처 누리집 > 법령/자료 > 홍보물자료 > 전문홍보물
- 식품의약품안전평가원 누리집 > 정보마당 > 간행물·자료집
- 식품안전나라 > 건강·영양 > 건강·영양 정보 > 자료실 등