



소금과 설탕 섭취를 줄이기 위한 홍콩의 노력



나트륨 (소금)

나트륨(소금)의 함유량이 높은 음식을 섭취하는 것에 대한 건강상 유해한 영향은 무엇인가? 국민들의 건강 상태는 어떠한가?

- ▶ 나트륨(소금) 섭취는 건강과 밀접히 관련되어 있음. 과도한 나트륨(소금)섭취는 고혈압, 뇌졸중, 관상 동맥성 심장 질환 위험을 증가시킬 수 있음.
- ▶ 보건부(DH)가 2014/15년에 실시한 국민 건강 조사 보고서에 따르면 15-84세의 사람들 중 27.7%가 고혈압 증상을 보임.

세계 보건 기구가 권고한 하루 나트륨 섭취량은 무엇인가?

국민들에 대한 목표는 무엇인가?

- ▶ 세계보건기구(WHO)는 성인의 일일 나트륨 권장량은 2000밀리그램(소금 1티스푼보다 약간 작은 양)이하이며 2025년까지 인구의 평균 소금의 섭취량을 약 30% 줄여야 한다고 권고함.
- ▶ 나트륨 2그램은 소금 5그램을 의미함.
- ▶ 보건부가 2014/15년에 실시한 국민 건강 조사 보고서에 따르면 15-84 세의 사람들은 매일 8.8그램의 소금(나트륨 3,520밀리그램)을 섭취한 것으로 나타남. 그들 중 대다수(86.3%)는 WHO가 권고한 매일의 권고량 이상의 소금을 섭취함.
- ▶ 정부가 발행한 <2025년을 향하여: 홍콩의 비전염성 질병 예방과 통제를 위한 전략과 행동 계획>은 2025년까지 평균 개체군의 소금/나트륨의 일일 섭취량을 상대적으로 30% 감소시킨다는 목표를 설정함.

홍콩 식품 안전청은 나트륨(소금)양의 감소를 위해 특정 종류의 음식에 우선권을 두고 있는가? 그렇다면 그 이유는?

- ▶ 홍콩 식품 안전청(CFS)이 실시한 연구 결과는 소스, 양념, 국물, 빵이 지역 주민들의 나트륨(소금)섭취의 주된 요인이라고 밝힘.
- ▶ 따라서 CFS는 음식 첨가 소금 및 설탕 감소에 관한 국제 자문단과 위원회의 권고 사항, 식이성 나트륨(소금)을 감소시키기 위한 국제적인 노력을 각 참고하여 소스와 양념, 수프와 빵에 첨가된 나트륨(소금)을 줄이기 위해 외식업계 등과 협력할 예정임.

나트륨(소금)의 섭취를 줄이기 위해서 일반 시민들이 해야할 역할은 무엇인가?

- ▶ 일반 시민들은 나트륨(소금)의 과다 섭취에 의해 야기되는 건강상의 유해영향을 피하기 위해서 음식에 대해 신중한 선택을 하고, 영양 보충 설명서를 읽고, 더 낮은 나트륨 함량을 가진 음식을 선택할 것.
- ▶ 홍콩에서는 식품의약 (구성 및 라벨) 규제 법안 (제 132조)하에서 음식 겉포장에 음식 100그램당 나트륨 양이 각각 120밀리그램 이하면 “나트륨 양 낮음”, 40밀리그램 이하면 “나트륨 양 매우 낮음” 혹은 5밀리그램 이하면 “나트륨 없음” 이라고 표기하고 있음.
- ▶ 식습관의 변화를 통해 소금의 양과 나트륨이 첨가된 음식의 양념을 줄일 것.
- ▶ 소금이 다량으로 첨가된 소스와 양념 (새우 장, 짬 검은콩, 닭 육수 가루, 굴 소스 등)을 자연적인 재료 (마늘, 생강, 레몬/라임 즙, 파슬리 등)로 대체 가능(이는 미각이 소금이 덜 들어간 음식에 익숙해지도록 해줄 것).
- ▶ 또한 가공된 식품, 예를 들어 절인 생선/야채/고기, 햄과 소시지, 짬 스낵, 인스턴트 라면 등의 섭취를 줄일 것.



설탕

설탕의 함량이 높은 음식을 섭취하는 것에 대한 건강상 유해한 영향은 무엇인가? 국민들의 건강 상태는 어떠한가?

- ▶ 당 섭취는 치아 부식(충치)의 위험을 증가시킴.
- ▶ 당 함량이 높은 음식과 음료수의 과도한 칼로리는 과체중과 비만을 야기시킬 수 있으며, 이는 건강에 해로움.
- ▶ 보건부가 2014/15년에 실시한 국민 건강 조사 보고서에 따르면, 15-84세의 사람들 중 50%는 과체중 또는 비만으로 분류됨.
- ▶ 보건부에 의해 발표된 2011년 구강 건강 조사는 5세 영아의 약 절반이 충치를 경험하고 있다고 밝힘.

세계 보건 기구가 권고한 하루 설탕 권장량은 무엇인가?

- ▶ 2015년 3월, 세계보건기구(WHO)는 다음의 두 가지 강력한 권고 사항과 새로운 가이드라인을 발표함.
 - (i) 평생에 걸친 당 섭취 감소
 - (ii) 유아와 성인 모두 총 에너지 섭취 중 당 섭취가 10% 이하가 되도록 줄여야 함. 이는 하루 2000킬로칼로리의 식단을 섭취하는 사람이 매일 약 50그램 이하의 당(각설탕 약 10개)을 섭취해야 한다는 의미임.
- ▶ 또한 WHO는 조건부 권고를 통해 추가로 총 에너지 섭취 중 당 섭취가 5퍼센트 이하로 줄일 것을 제안함.
- ▶ 유리당은 제조업체, 요리사, 소비자에 의해 음식과 음료수에 첨가된 단당류, 이당류를 의미하며 천연 설탕은 꿀, 시럽, 과일 주스, 과일 주스 농축액에 존재함.

홍콩 식품 안전청은 설탕 양의 감소를 위해 특정 종류의 음식에 우선권을 두고 있는가? 그렇다면 그 이유는?

- ▶ 홍콩 식품 안전청(CFS)이 실시한 연구결과는 무알콜성 음료가 국민들의 설탕 섭취의 가장 주된 요인이라고 밝힘.
- ▶ 그러나 이런 음료수의 설탕은 과체중, 비만, 충치의 위험을 높이기만 할뿐 영양학적 가치는 거의 없는 것으로 나타남.
- ▶ 따라서 CFS는 음식의 소금과 설탕 감소를 위한 국제 자문단과 음식의 소금과 설탕 감소 위원회의 권고와 그리고 설탕을 줄이기 위한 국제적인 노력을 참고하여, 무알콜성 음료수에 첨가된 설탕 함량 감소와 관련해서 외식업계 등과 협력할 예정임.

설탕의 섭취를 줄이기 위해서 일반 시민들이 해야할 역할은 무엇인가?

- ▶ 일반 시민들은 설탕의 과다 섭취에 의해 야기되는 건강상의 유해영향을 피하기 위해서 음식에 대해 신중한 선택을 하고, 영양 보충 설명서를 읽고, 더 낮은 설탕 함량이 첨가된 음식을 선택할 것.
- ▶ 홍콩에서는 식품의약 (구성 및 라벨) 규제 법안 (제 132조)하에서 음식 겉포장에 음식/음료수 100그램당 설탕 양이 각각 5밀리그램 이하면 “설탕 양 낮음”, 0.5밀리그램 이하면 “설탕 양 없음” 이라고 표기하고 있음.
- ▶ 식습관의 변화를 통해 과도한 설탕이 포함된 음식의 소비를 줄일 것.
- ▶ 과자, 디저트, 음료수 (케익, 초콜릿, 사탕, 청량 음료, 믹스 커피나 티, 과일 주스 등)을 과일, 무설탕 사탕, 무설탕 음료수, 중국 차, 식수 등으로 대체 가능(이는 미각이 설탕이 덜 들어간 음식에 익숙해지도록 해줄 것).

끝