

SALT

소금은
얼마나 먹어야 할까?

하루 섭취량은 1티스푼 정도

“사망 원인으로서 소금중독은 알코올의존증보다 비중이 더 높습니다.” 김성권 서울대병원 명예교수(내과 전문의)가 소금의 유해성을 강조한 말입니다. 옛날 사냥용 매를 길들일 때 소금을 사용했다고 합니다. 매는 소금 맛을 잊지 못해 다시 주인에게 돌아오는 것입니다. 소금중독은 사람에게도 나타나며 이는 연구로도 밝혀진 바 있습니다. 소금 섭취를 중단해도 금단 증상이 없기 때문에 소금을 중독 물질로 분류하지 않을 뿐입니다. 이번 호에서는 소금과 관련한 건강 상식을 준비했습니다.

Q 한국인은 하루에 소금을 얼마나 먹을까요?

식품의약품안전처에 따르면 한국인의 하루 나트륨 섭취량은 2018년 기준 3,255mg(소금 약 8g)입니다. 의사들은 이보다 더 많은 소금을 섭취하는 것으로 추정합니다. 아침에 빵과 우유, 점심에 짜장면, 간식으로 카페라테, 저녁에 된장찌개를 먹는다고 가정하면 소금 섭취량은 11g이 넘습니다.

Q 소금을 하루에 얼마나 먹는 게 좋을까요?

우리는 생명 유지에 필수 성분인 나트륨을 주로 소금에서 얻습니다. 그러나 소금을 과하게 섭취하면 건강에 해롭다는 사실이 많은 연구에서 확인됐습니다. 그래서 세계보건기구(WHO)는 하루 소금 섭취량을 5g 이하(나트륨 2g)로 권고합니다. 1티스푼 정도입니다. 소금은 염소 60%와 나트륨 40%로 이뤄져 있어서 소금양과 나트륨 양은 차이가 있습니다. 일반적으로 나트륨양에 2.5를 곱하면 소금양이 됩니다.

Q 소금을 많이 먹으면 어떤 문제가 생길까요?

WHO는 하루 5g 넘는 소금을 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 위험이 커진다고 공식화했습니다. 그 외에도 소금 섭취는 만성콩팥병, 골다공증, 위암, 비만 등과 관련이 있습니다.

소금을 하루 5g 미만으로 섭취하면 고혈압, 심장혈관병, 뇌졸중, 심장마비 위험이 감소합니다. WHO는 세계 소금 섭취량을 권장 수준으로 줄이면 매년 250만 명의 생명을 살릴 것으로 추산합니다.

Q 소금을 너무 줄이면 오히려 건강에 해롭지 않나요?

나트륨이 없으면 혈압이 떨어지고 쇼크 반응도 옵니다. 그러나 현대 사회에서 소금 부족으로 건강에 이상이 생기는 경우는 전무합니다. 생명 유지에 필요한 소금양은 하루 2g인데 이 정도는 소금을 전혀 넣지 않은 자연식품만 먹어도 섭취할 수 있는 양입니다.

Q 덥고 습한 날 땀을 흘리면 소금을 먹어야 할까요?

소금기가 피부에 생길 정도로 땀을 흘렸더라도 추가로 소금을 먹을 필요는 없습니다. 대신 물을 충분히 마시는 것이 바람직합니다.

Q 짜지 않으면 나트륨 함량이 적은 음식일까요?

감미료나 양념이 많은 음식은 소금을 넣어도 그렇게 짜지 않습니다. 짠맛이 음식의 단맛과 감칠맛을 증폭시키기 때문입니다. 또 뜨거운 음식을 먹을 때 혀는 짠맛을 잘 못 느낍니다. 그래서 식품 라벨에서 나트륨 수치를 살펴볼 필요가 있습니다.

Q 나트륨 섭취를 줄이는 방법은 무엇일까요?

마트에서 나트륨 함량이 적은 식품을 선택합니다. 찌개나 국에서 건더기만 먹고 국물은 마시지 않습니다. 김치 섭취량을 줄입니다. 찌개나 국은 멸치, 양파, 다시마, 새우, 표고버섯 등을 우려낸 국물로 만듭니다. 조리할 때 소금으로 간을 맞추기보다 향이 강한 채소나 고춧가루, 마늘, 파, 레몬즙, 매실청 등을 이용합니다. 감자, 우유, 콩류, 양배추, 미역, 굴, 버섯, 견과류 등은 체내 나트륨 배출을 돕습니다.

Q 소금을 줄이면 음식 맛이 없어질까요?

혀의 미뢰가 적응하는 데 다소 시간이 걸리지만 소금이 적은 음식에 익숙해지면 음식의 다양한 맛과 향을 느끼게 됩니다. 맛이 너무 싱거워 식욕까지 잃을 정도라면 소금 대신 고추나 후추를 이용하는 방법이 있습니다.

Q 저나트륨 소금은 일반 소금보다 좋을까요?

서울대 수의대 연구팀이 2009년 동물 실험을 통해 일반 소금(정제염)이나 저나트륨 소금이나 혈압을 올리는 마찬가지라는 결과를 발표했습니다. 또 나트륨을 뺀 대신 짠맛은 그대로 유지하기 위해 칼륨을 첨가한 저나트륨 소금은 자칫 신장 질환이 있는 사람에게 고칼륨증(호흡 곤란, 근육 마비 등)을 일으킬 수 있습니다.

Q 천일염은 자연산이므로 제조한 소금보다 좋을까요?

미네랄이 있다고 해서 일부러 천일염을 물에 타서 마시는 사람이 있습니다. 그 외에도 건강에 이롭다는 기능성 소금이 시중에 많습니다. 결론만 말씀드리면 추가로 섭취할 정도로 우리 몸에 미네랄이 부족하지는 않습니다. 또 어떤 소금이 건강에 좋다고 검증된 것은 없습니다. 따라서 어떤 소금을 먹느냐보다 소금 섭취량을 줄이는 것이 건강에 이롭습니다.

나는 소금중독일까?

- 국이나 라면 등 국물 음식의 국물을 다 먹는다. ☐
- 늘 음식에 소금이나 양념을 더 넣는다. ☐
- 젓갈이나 장류를 좋아한다. ☐
- 인스턴트 식품이나 패스트푸드를 자주 먹는다. ☐
- 외식이나 배달음식을 자주 먹는다. ☐

5가지 항목에서 3개 이상 해당하면 소금중독입니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com