

# 나트륨 섭취 반으로 줄이세요

## 한국인, WHO 1일 권장량의 2배 섭취

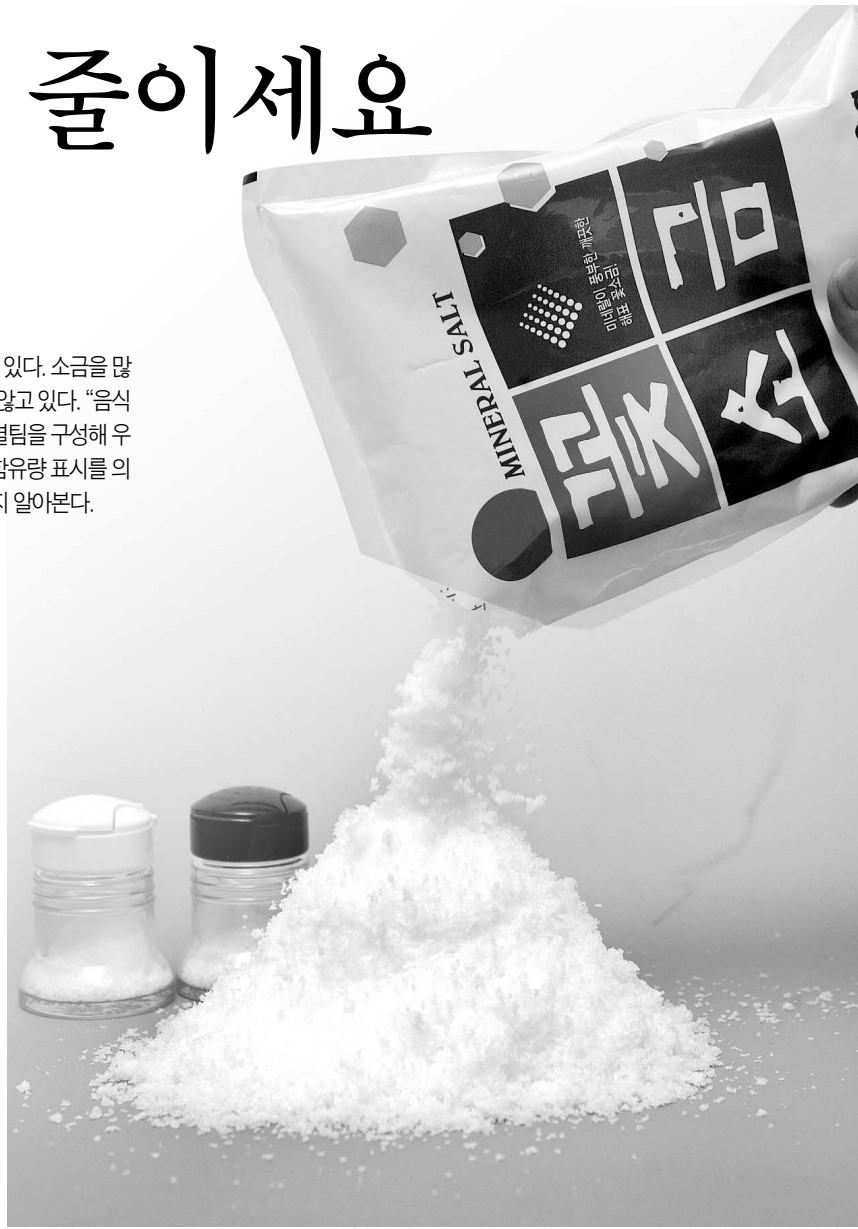
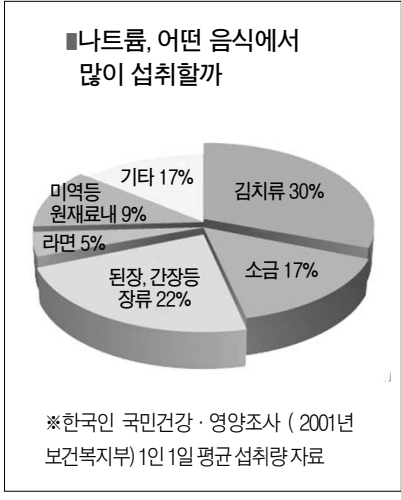
저염 소금, 저염 김치, 음식 소금량 측정기... 올해 들어 소금 섭취를 줄여주는 아이디어 상품이 쏟아지고 있다. 소금을 많이 먹으면 건강에 좋지 않다는 것은 익히 알려진 사실. 하지만 우리나라 국민의 소금 섭취량은 총체 줄어지지 않고 있다. '음식은 짭짤해야 맛'이라는 인식과 장류·절임·짜개류가 주를 이루는 식습관 때문이다. 이에 정부는 최근 특별팀을 구성해 우리나라 실정에 맞는 나트륨 섭취기준을 만들기 위한 실태조사를 진행하고 있으며, 가공식품 전체에 나트륨 함유량 표시를 의무화하는 방안을 추진 중이다. 소금의 주성분을 이루는 나트륨이란 무엇이고, 어떻게 해야 적게 먹을 수 있는지 알아본다.

### ▷ 얼마나 먹고 있나?

소금에 가장 많이 함유되어 있는 나트륨(Na, 염소)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소다. 하지만 식품의약품안전청에 따르면 우리나라 국민은 세계보건기구(WHO)의 1일 권장량(2000mg)의 2배를 웃도는 4900mg 섭취하고 있다고 한다(2001년 한국인 국민건강·영양조사).

이는 식품의약품안전청과 한국영양학회에서 정한 성인 1일 나트륨 섭취 제한량인 3450mg보다 훨씬 많은 양이다.

만성적인 나트륨 과잉 섭취는 혈액과 체액의 일정한 염도를 교란시켜 고혈압, 신장병 등을 일으킬 수 있으며 위장막에 영향을 주



### ▷ 이렇게 줄여요

① 집에서 나트륨 섭취를 줄이기 위해 가장 먼저 해야 할 일은 입맛을 바꾸는 것이다. 물론 어릴 때부터 짜게 먹는 습관이 밴 사람이 입맛을 바꾸기란 쉽지 않다. 처음에는 싱거운 음식을 먹으면 '맛이 없다'고 느끼지만 2주 정도만 지나면 입맛이 바뀌게 된다.

음식을 할 때는 소금 고추장 등의 양념 대신 고춧가루, 후추, 마늘, 생강, 양파, 겨자, 식초 등으로 맛을 낸다. 소금을 사용할 때에는 조리가 완전히 끝난 후 넣어 간을 맞추고, 가능한 정제염이 아닌 천연 소금을 사용한다. 국의 간을 맞출 때 소금 대신 간장을 사용하는 것도 좋다. 화학조미료는 가능한 사용을 자제한다.

가공식품(라면, 즉석국 등)을 조리할 때는 스프의 양을 조금 줄여서 넣고 국물보다는 건더기 위주로 먹는다. 또한 햄이나 어묵 등은 끓는 물에 한 번 데치고 케첩, 버터, 마요네즈 등에 담긴 '숨은 나트륨'도 가능한 줄여 나간다.

국에 밥을 말아 먹으면 국물까지 다 먹게 돼 나트륨 섭취도 그만큼 늘어난다. 국이나 찌개는 건더기만 건져 먹고 국물은 남긴다. 오래 두고 먹는 것(찌개나 장아찌 등)의 찌

반찬도 나트륨의 주 공급원이다. 밑반찬 양을 줄이고 신선한 야채로 만든 반찬은 많이 먹는다.

나트륨 섭취를 줄이는 것만큼이나 칼륨 섭취를 늘이는 것도 중요하다. 칼륨은 나트륨 흡수를 조절하고 심장질환, 발작 등을 막아주는 영양소다. 시금치, 표고버섯, 마늘, 옥수수 등 신선한 야채에 많이 포함되어 있다. 특히 고구마 속의 칼륨은 체내의 과도한 염분을 체외로 배출시켜 고혈압을 예방하는 효과가 있다.

② 외식할 때-식당에서는 화학조미료와 소금을 많이 사용한 맛을 내므로 가급적이면 외식을 삼간다. 부득이하게 외식을 할 경우 '싱겁게 해달라'고 주문한다.

찌개나 전골은 건더기 위주로 먹고 갈비탕이나 설렁탕 등에는 추가로 소금을 넣지 않는다. 피클은 일반 오이보다 소금 함량이 200배나 많으므로 적게 먹는다. 수프 대신 마요네즈 등을 뿌리지 않은 샐러드를, 조리 음식 대신 전 음식을 선택하는 것도 방법이다. 부득이한 음식을 먹게 됐다면 물을 많이 마셔 위장 속 소금의 농도를 낮춰 준다.

여수령 기자 snooop@buddhapia.com  
도움말=식품의약품안전청

## 장류 절임 짜개류, 인스턴트음식에 많아 과잉섭취시 고혈압·신장병·위암 유발

위축성 위염과 위산 감소 등을 유발할 수 있다. 심장병이나 뇌졸중, 골다공증, 신부전증을 앓고 있는 사람은 특히 나트륨 섭취에 주의해야 한다.

장류와 김치·장아찌 등의 절임식품이 발달한 우리의 식생활에서는 조금만 방심해도 필요 이상의 나트륨을 섭취할 수 있다. 특히 김치(10조각에 1000mg) 김치찌개(1인분 950

mg) 자반고등어(1토막 1500mg) 갈국수(1인분 2900mg) 등에 많은 양이 포함되어 있다.

그러나 소금만 덜 먹는다고 나트륨 섭취가 줄어드는 것은 아니다. 라면, 즉석우동, 햄, 소시지 등의 완전조리식품과 통조림을 비롯해 빵, 치즈, 토마토주스, 캔 커피 등에도 적지 않은 나트륨이 포함되어 있기 때문이다. 피자, 햄버거 등의 패스트푸드도 예외는 아니다.

### ■ 소금 종류 알고 쓰세요

● 굵은소금: 바닷물을 증발시켜 소금의 간수만 빼낸 천일염을 말한다. 무기질과 수분의 양이 많지만 불순물 함유량이 높아 식용으로 바로 사용하는 경우는 드물다. 우리나라에서는 배추를 절이거나 장류 담을 때, 생선을 절일 때 사용한다. 천일염은 물에 한 번 씻어 사용하는 것이 안전하다.

● 묽은소금: 천일염에 물을 부어 간수와 불순물을 제거한 후 고온에서 볶아낸 조리용 소금이다. 짠맛이 강하지 않아 무침이나 생채 등에 사용한다. 염도가 낮고 부드러운

며 색깔은 약간 거무스름하다.

● 구운소금: 천일염을 고온에서 장시간 구운 것으로 유해물질이 제거된다. 단, 굵은 과정에서 일정 온도가 유지되지 않으면 유해물질은 제거되지 않고 미세알칼리 제거되므로 믿을 수 있는 제품을 선택한다.

● 꽃소금: 천일염을 물에 녹인 뒤 100~200℃ 솥에서 끓여 불순물을 제거한 후 수분을 증발시켜 만든 소금. 염도가 낮으며 각종 반찬, 국 찌개 등에 쓰인다.

● 맛소금: 염화나트륨만 추출한 순도 높은 정제염에 조미료 성분인 글루타민산 나트륨(MSG)을 곁에 입힌 소금이다.

## 불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 결혼연구원

안녕하세요?  
새해를 맞이 하시어 부처님의 가르침, 불자님의 가르침에 더 큰 행복과 건강이 함께 하시기를 기원드립니다.

백년가약  
사랑스런 자녀의 혼인을 현재에서...  
2006년도 열심히 노력하겠습니다.  
말어주시는 은혜,  
보은에 감사드립니다.



원장 이영숙 합장  
■ 대우, 초·재혼 신원 확실하고 직업 확실한 미혼남녀 환영,  
■ 지방에 계신 불자들은 전화로 연락 바랍니다.  
\* 인생문제 특별상담!!

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다  
원장 이영숙 (법명: 無生子)  
사무실: 02)2677-5442  
소연구원: 032)345-5411  
휴대폰: 011)288-2944

## 현대결혼연구원

## 사암침술과 맥을 알면 불치병은 없다

국내 어느곳에서도 배울수 없는 내용과 비법을 3개월만 배우면 초보자도 달인이 될 수 있습니다.  
힘들고 어려울때 미래를 준비하십시오!  
속성비결!! 책임지도!!

사암침술 강좌  
▶ 과정: ● 기초과정 ● 전문기과정 ● 맥진법 ● 사암침술법 ● 즉효요법반  
▶ 내용: 12경락과 경근, 사암도인침술법, 경부의 허실증 판단, 황제내경맥진법, 맥조절방법, 오행처방법, 침술즉효요법(一鍼法), 비교정법, 실습위주 강좌  
▶ 개강: 2006. 3. 6 월·화·수·목반(주·야간반: 3개월 완성) 토·일 전문가 과정  
\* 침술사 자격증을 교부합니다.  
매화역수 강좌  
간단한 수리화(1~9)만으로 운명을 판단하는 비법을 공개합니다. 쉽고 간단하고 재미있고, 명리수준을 최고위 과정까지 높여 드리는 국내 유일의 강좌로 년윤과 월운은 물론 일운까지 정확하게 적중시키는 최고의 학문입니다.  
▶ 개강: 매주 주말반 수시접수

명리전문가과정 정통풍수강좌  
사암침술학회  
\* 서울: 종로3가 국민은행 4층(지하철 1호선 1번 출구) 문의: 02)747-9136, 011-307-2975  
\* 부산: 부산시 진구 전포동 부전동지하철 8번출구 문의: 051)804-8571, 018-312-7110

## 퇴행성 관절염 <신물질 충격 요법>

약사 나경환 지음  
지긋지긋한 관절염에서 벗어날 수 있습니다

관절, 허리 근육이 굳어있거나 교통사고 후유증으로 몸이 뻣뻣하신 분, 고혈압, 심근경색, 뇌혈전, 동맥경화, 고지혈증, 불면증, 만성두통, 정맥류, 손 발저림, 혈액순환장애로 고생하시는 스님과 불자들에게 희소식을 전합니다  
\* 전화주시면 책을 무료로 보내드립니다

주문전화 02)3436-3206  
도서출판 건강한 세상

## 김문기 박사의 통증킬러 수정기공요법

의학의 본고장 독일인들을 경악시킨 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요가 없는 환상적인 기공요법 (S.T.T)  
수정기공요법을 알면 귀하의 인생이 달라집니다

특징  
1. 기공수련도 없고, 배움이 어렵지 않습니다.  
2. 힘이 들지 않습니다.  
3. 장소에 구애를 받지 않습니다.  
4. 경비가 하나도 들지 않습니다.  
5. 즉석에서 효과가 나타납니다.  
6. 기구나 재료가 하나도 필요 없습니다.  
7. 사술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.  
시술 대상  
두통, 경항통, 구안와사, 안검하수, 목 디스크, 오십견(부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통(부위별), 꼬리뼈교정, 요추증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족지통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신의 모든 통증과 신경장애에 탁월한 효과 입증.

비엔나 증빙병원에서 임상결과 확실한 효과를 입증하는 인증서 획득  
\* 교재주문: 수정기공클리닉 (일급 30,000원)  
\* 온라인 번호: 농협 162-02-025918 (예금주: 김문기)  
\* 속성강의 접수: 1개월 과정 (매월 첫째 주 시작 단 4일에 모든 과정을 필함, 선착순 8명)  
\* 참고: 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공클리닉.COM  
\* 장소: 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806 296-7806