

# 건강 정보

뉴욕시 보건 및 정신위생국

전 뉴욕시민의 관심사에 대한 건강 정보 시리즈 #95

## 저염식을 합시다



소금을 너무 많이  
섭취하면 심장마비와  
뇌졸중으로 이어질  
수 있습니다.

# 대부분의 사람들은 권장량보다 더 많은 소금을 섭취합니다.

- 소금에 함유된 나트륨은 혈압 상승에 영향을 미칩니다.
- 소금을 줄이는 것은 고혈압 방지 또는 조절에 도움이 됩니다.
- 일반인의 일일 나트륨 권장 섭취량은 1,500mg 이하입니다. 이는 흑인, 50세 이상의 성인, 또는 고혈압, 당뇨, 신장 질환이 있는 사람에게 특히 중요합니다.
- 정상 수치의 혈압을 가진 사람에게도 낮은 혈압은 도움이 됩니다. 혈압이 낮을수록 심장마비 또는 뇌졸중의 위험이 감소합니다.



## 소금 통에 들어 있는 소금이 가장 큰 문제가 아닙니다.

- 거의 80%의 소금 섭취가 포장식품 및 식당음식 (패스트푸드 포함)에서 비롯됩니다.
- 조리 중 또는 식사 중에 첨가한 소금을 통한 나트륨 섭취는 10%에 지나지 않습니다.



## 음식에는 생각보다 많은 양의 소금이 들어 있습니다.

### 영양 분석표를 확인하고 나트륨이 적은 제품을 선택하세요.



- 오른쪽 통조림 수프에는 1인분에 840mg이나 되는 많은 나트륨이 들어 있습니다. 일반인의 일일 나트륨 권장 섭취량은 1,500mg 이하입니다.
- 한 용기당 몇 인분이 들어있는지 확인하세요. 오른쪽 통조림에는 총 2인분이 들어 있기 때문에 한 캔을 전부 먹는다면 2배의 나트륨(1680 mg)을 섭취한 것이 되고 이는 하루 적정량보다 많습니다.
- 소금이 많이 들어있는 음식이라고 해서 언제나 맛이 짠 것은 아닙니다. 항상 라벨을 확인하세요.

# 이럴 때 소금을 줄이세요...

## 식품 구매 시

- 신선 식품은 보통 통조림이나 가공식품에 비해 소금이 적게 들어 있습니다.
- 콩이나 옥수 같은 통조림은 소금 함량이 매우 높을 수 있습니다. 라벨을 비교하고 ‘저염’ 또는 ‘무염’ 버전의 식품을 찾습니다.
- 생고기를 살 때에도 라벨을 확인합니다. 소금이 첨가되어 있는 경우가 종종 있습니다.
- ‘건강식품’ 또는 ‘저염’ 이라고 시판되는 포장식품도 나트륨 함유량이 적지 않을 수 있습니다. 항상 라벨을 확인하세요.
- 샐러드 드레싱 및 케첩과 간장 같은 양념도 생각보다 나트륨 함량이 훨씬 더 높을 수 있습니다.

## 가정에서

- 몇 주 또는 몇 달에 걸쳐 소금의 양을 서서히 줄이세요. 맛의 차이가 거의 느껴지지 않을 것입니다.
- 감자 칩이나 팝콘 같은 짠 간식 대신 신선한 과일과 채소를 드세요.
- 조리법에 1티스푼을 넣으라고 되어 있을 때 1/2티스푼을 넣어 보세요.
- 아도보, 마늘 소금, 레몬 후추와 같은 양념에도 소금이 들어 있다는 점을 명심하세요.
- 소금을 넣지 않은 나만의 양념을 만드세요. 오레가노, 바질, 셀러리 시드, 카레 가루 등 다른 허브와 향신료를 사용해 보세요.
- 많은 소금 대체품에 칼륨이 들어 있습니다. 약을 복용 중이거나 신장 질환이 있는 경우 소금 대체품을 사용하기 전에 의사와 상의하세요.

## 외식할 때

- 소금이 첨가되지 않은 식사를 부탁하세요. 맛이 없다면 그때 소금을 추가하면 됩니다.
- 일부 식당에서는(특히 체인점의 경우) 영양 정보를 제공하고 있습니다. 영양 정보 사본을 요청하세요.

# 같은 음식 - 나트륨 함량에서의 큰 차이

같은 포장식품이라고 해도 제품에 따라  
나트륨 함량이 다릅니다.

	1인분량	1인분 나트륨 함량(mg) 범위*
통조림 수프 	1컵	30-950
통조림 채소 	½ 컵	10-550
얇게 자른 빵 	1조각	75-310
냉동 치즈 피자 	1조각	460-1190
냉동 육류 	6-10온스	260-1300
토마토 주스 	8온스	140-680
샐러드 드레싱 	2테이블스푼	20-620
살사 	2테이블스푼	90-250
감자칩 	1온스	5-250
프레첼 	1온스	75-580

\*편의 표본 기준

항상 라벨을 확인하세요. 예를 들어, 피자를 현명하게  
선택함으로써 730 mg의 나트륨을 피할 수 있습니다.

## 추가 정보

- 뉴욕시 보건국: [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 또는 전화 311번
- 미국식품의약국: [fda.gov](http://fda.gov)
- 국립보건원: [nlm.nih.gov](http://nlm.nih.gov)
- 미국심장학회: [heart.org](http://heart.org)
- 영양 및 식이요법 학회: [eatright.org](http://eatright.org)

**311로  
전화하세요**

건강 정보지를 받아보실 수 있습니다.

모든 건강정보지를 원하시면, [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)를 방문해 주십시오.

무료 이메일 구독을 원하시면, [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email)을 방문해 주십시오.

# 건강 정보

뉴욕시 보건 및 정신위생국

전 뉴욕시민의 관심사에 대한 건강 정보 시리즈 #95

## 뉴욕시 보건 및 정신위생국

**New York City Department of Health and Mental Hygiene**

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

Michael R. Bloomberg, 시장

Thomas Farley, M.D., M.P.H., 국장



## 저염식을 합시다

소금을 너무 많이 섭취하면  
심장마비와 뇌졸중으로  
이어질 수 있습니다.

**311로**  
전화하세요

뉴욕시 비응급 서비스의 경우  
170개국 이상의 언어로 전화 통역이 제공됩니다.

