

1인분에 1일 영양성분 기준치 절반 이상 초과 일부 소스류 제품, 나트륨 저감화 필요

최근 편의식을 지향하는 소비 트렌드와 집밥 열풍으로 간편하게 조리할 수 있는 소스류 제품소비가 증가하고 있다. 소스류 제품에는 다양한 조미료·장류 등이 원료로 사용돼 나트륨 과다섭취가 우려되고 있지만 영양성분 의무 표시대상에서 제외돼 있는 실정이다. 이에 한국소비자원이 시중에 판매 중인 소스류 32개 제품*의 나트륨·당류 함량, 위생실태, 표시실태 등을 조사했다.

* 고기양념 8개, 찌개양념 8개, 기타양념 8개, 파스타소스 8개(국내 4개, 수입 4개)

글_ 김해인 대리(안전감사국 식의약안전팀)



일부 제품 나트륨 1일 영양성분 기준치 50% 초과

나트륨을 과다 섭취할 경우 심혈관계 등의 만성질환을 유발할 수 있다. 이에 식품의약품안전처는 나트륨의 1일 영양성분 기준치를 2,000mg으로 정하고 있다. 소스류 32개 제품의 나트륨 함량 조사결과, 10개 제품은 1인분 당 나트륨 함량이 1일 영양성분 기준치의 50%를 초

과했다. 제품군별 1인분의 평균 나트륨 함량은 고기양념이 1,370mg으로 가장 높았고, 다음은 찌개양념이 1,056mg으로 1일 영양성분 기준치의 50%를 초과하는 것으로 나타났다. 찌개, 양념고기 섭취 빈도가 높은 우리 국민의 식문화 특성을 감안하면 소스류를 통한 나트륨 과다 섭취가 우려되는 상황이다.

영양성분 표시 제품은 나트륨·당류 함량 현저히 낮아

미국, 유럽연합 등에서는 소비자에게 제공되는 모든 포장식품에 영양성분 표시를 의무화하고 있으나 우리나라는 일부 품목군에 한정하고 있어 소스류 제품은 영양성분 의무표시 대상이 아닌 상황이다. 그러나 조사대상 32개 중 영양성분을 자발적으로 표시한 13개 제품의 평균 나트륨 함량은 1,305mg/100g으로 미표시한 19개 제품(2,123mg/100g)의 61.5% 수준이었다. 또한 평균 당류 함량도 표시한 13개 제품(9.7g/100g)이 미표시한 19개 제품(16.3g/100g)의 59.5% 수준으로 낮았다.

따라서 영양성분 의무표시 품목의 확대를 통해 우리 국민들의 위해우려 영양소 섭취 저감화를 유도할 수 있을 것으로 기대된다. 한편 대장균군, 타르색소 및 보존료는 전 제품에서 불검출 또는 기준치 이내로 검출돼 관련 기준에 적합한 것으로 나타났다.

4개 제품은 영양성분 표시기준 부적합

영양성분을 표시한 13개 중 4개 제품은 나트륨 또는 당류 함량이 표시기준의 허용오차범위를 초과했다. 자율적으로 영양성분을 표시하더라도 동 정보는 소비자의 제품 선택에 영향을 끼칠 수 있으므로 정확한 정보제공이 필요하다.

한국소비자원은 관련 업체에 ▲나트륨·당류 저감화 방안 마련 및 1인분 중량 정보제공을 통한 소비자 선택정보 확대 ▲표시기준 부적합 제품의 개선을 권고했고, 관련 업체는 이를 수용하고 개선하기로 했다. 또한 식품의약품안전처에는 ▲소스류 등 포장식품의 영양성분 표시 의무화 ▲소스류 제품의 표시 관리·감독 강화를 요청할 계획이다.

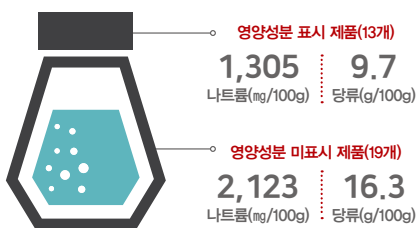


제품군별 1인분 평균 나트륨 함량 [단위: 건. %]

구분	고기 양념 (8개)	찌개 양념 (8개)	기타 양념 (8개)	파스타 소스 (7개)
나트륨(mg)	1,370	1,056	889	626
1일기준치 대비(%)	68.5	52.8	44.5	31.3

* 제품 및 업체 홈페이지에 기재된 섭취인원 기준 (ex. 내용량 150g이며 2~3인용 제품인 경우 내용량을 최대 섭취인원(3인)으로 나눈 값을 1인분 중량(50g)으로 산정)

영양성분 표시여부에 따른 평균 나트륨·당류 함량



1인분당 나트륨 함량이 1일 영양성분 기준치(2,000mg)의 50% 초과 제품

구분	제품명	제조사/판매원	내용량 (g)	1인분*(g)	나트륨(mg)	
고기 양념	닭볶음탕양념	(주)시아스/홈플러스(주)	280	93	2,462	123%
	백설닭볶음탕양념	씨제이제일제당(주)	290	73	1,965	98%
	고추장돼지불고기양념**	대상(주)	500	63	1,457	73%
	백설소갈비양념	씨제이제일제당(주)	290	73	1,335	67%
	안동찜닭양념	(주)시아스/샘표식품(주)	210	53	1,273	64%
	소불고기양념**	대상(주)	280	40	1,132	57%
찌개 양념	얼큰매운탕용소스**	(주)원일식품	100	50	2,677	134%
	매운탕양념	(주)시아스/홈플러스(주)	150	50	1,503	75%
기타 양념	팔도만능비빔장	(주)팔도	400	40	1,471	74%
	고등어조림양념	(주)원일식품/(주)이마트	140	47	1,217	61%

** 업체 제공자료 기준으로 1인분 중량 산정