

미국의 최신 나트륨 저감화 전략 분석

Analysis Trend for New Sodium Reduction Strategy In U.S.A.

윤시몬 한국보건사회연구원 전문연구원

1. 들어가며

미국 질병통제예방센터(CDC, Centers for Disease Control and Prevention)는 지난 2014년 1월 23일자 홈페이지(<http://www.cdc.gov>) 보도 자료를 통해서 자국 내 외식업체에 적용할 나트륨 섭취 저감을 위한 신전략을 발표하였다. 외식 음식을 통해 섭취하는 나트륨이 전체 1/4를 차지하는 만큼 보건부와 외식 업체에 적용할 나트륨 저감화 대책마련이 시급함을 인식한 새로운 조치로 분석된다. 이번 발표에서 CDC는 나트륨 적게 사용하기, 나트륨 저함량 성분으로 교체하기, 조리법 변경하기 등을 제시하였다.

미국인들은 일주일 중 4~5끼니는 패스트푸드점이나 외식음식 등을 통해서 해결하는데 이때, 적어도 한 끼 정도는 일일권장량보다 많은 나트륨이 함유되어 있을 수 있다고 판단하고 있

다. CDC는 나트륨을 적게 섭취하고자하는 소비자들에게 보건부와 음식점들이 보다 건강에 좋은 선택을 할 수 있도록 적극적인 나트륨 저감화 대응전략인 “메뉴에서 섭취까지- 음식점의 나트륨 저감화 기회(From Menu to Mouth: Opportunities for Sodium Reduction in Restaurants)”를 발표¹⁾한 것이다. 현재 미국식이 지침에서는 일반인의 일일 나트륨 섭취량을 2,300mg으로 권장(세계보건기구 권장량은 2,000mg)하고 있으나 패스트푸드점과 외식 음식의 평균 나트륨 함량은 각각 1,000칼로리 당 1,848mg, 2,090mg이었다. 많은 연구에서 이미 밝혀졌듯이 나트륨을 과다 섭취하면 고혈압이 발생할 수 있으며, 이는 심장 질환과 뇌졸중으로 이어질 수 있다. 이에 따라, 이번 전략에서는 보건부와 음식점이 공동으로 저-나트륨 선택권을 제공하는 방법을 구체적으로 다음과 같이 제시하였다.

1) 미국 질병통제예방센터(CDC) 홈페이지(http://www.cdc.gov/pcd/issues/2014/13_0237.htm) 보도자료 재구성(Levings JL, Gunn JP. From Menu to Mouth: Opportunities for Sodium Reduction in Restaurants. Prev Chronic Dis 2014;11:130237. DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.130237>.) - 홈페이지 접속일시 (2014.02.05. 10:00)

- 1) 보건부 소속 영양사는 외식음식의 나트륨을 분석하고 저-나트륨 성분을 사용토록 권장
- 2) 음식점 주문대와 메뉴에 나트륨 함량 등 영양정보를 명확하게 표시하고, 저-나트륨 음식을 저가에 제공
- 3) 보건부와 음식점은 직원들에게 저-나트륨 음식이 건강에 더 유익한 이유와 조리법을 설명

이 외에도 나트륨 저감화를 성공리에 일구어 낸 사례들도 포함하여 제시하였다. 예로 필라델피아 보건부가 음식점 206개소와 함께 “필라델피아 건강한 테이크아웃 중국식 사업”을 시작한지 9개월이 지나 음식점 20개소의 유명 메뉴 2개 속 나트륨 함량이 20%까지 감소된 사례 등이 대표적인 사례이다. CDC는 필라델피아의 성공 사례처럼 본인들이 좋아하는 음식을 그대로 먹으면서도 나트륨 섭취를 줄일 수 있다는 것을 보여주었다고 함께 자체 평가하였다.

최근 유럽의 영국 및 스위스²⁾ 등의 국가에서도 자국민의 나트륨섭취 저감화를 위한 새로운 국가적 차원의 전략을 내놓고 있다. 또한 세계적인 추세에 발맞춰 국내(식품의약품안전처)에

서도 지난 2월 5일자 보도 자료를 통해서 우리 국민의 나트륨 과잉 섭취량³⁾을 오는 2017년까지 20%(3,900mg) 저감화 목표로 집단급식소 중 모범적으로 나트륨을 줄이고 있는 업소를 평가 후 ‘건강삼삼급식소’로 시범 지정하여 나트륨 저감화에 나선다고 밝히기도 하였다.

이번 미국의 나트륨섭취 저감을 위한 외식업체들에 대한 신전략 세부내용이 향후 국내뿐만 아니라 전 세계 각국의 외식음식의 저나트륨 환경 조성 및 정착에 도움이 되길 기대한다.

2. 나트륨 저감화 대응전략 분석 (메뉴에서 섭취까지: 음식점의 나트륨 저감화 기회)

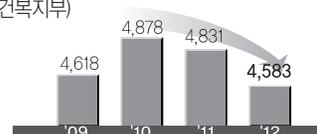
외식음식은 미국 식생활에서 상당한 양의 나트륨을 공급하는 원천이 될 수 있다. 의학연구소 연구결과들 중 외식음식과 식음료 서비스 메뉴가 미국인의 나트륨 섭취에 막대한 기여를 하고 있다는 사실은 집중적으로 우리의 이목을 집중시킨다. 공중보건종사자들은 특히 외식음식의 나트륨 저감 노력 지원을 주장하며 식당 및

2) 최근 유럽에서는 영국뿐만 아니라 스위스에서 자국의 연방보건청(BAG)을 통해서 최근 세계보건기구(WHO)가 1일 나트륨 섭취량을 5g이하로 낮출 것을 권고한 것과 관련하여 “나트륨 저감화 전략 2013~2016”을 발표(2013.02.25)하였음. BAG에 따르면, 스위스인의 1일 평균 나트륨 섭취량은 9g인데, 스위스 당국은 2008년부터 2012년까지 1일 평균 나트륨 섭취량을 약 16% 감소한 8g까지 낮출 계획이었음. 하지만 BAG는 비록 1일 평균 나트륨 섭취량 “8g”이란 목표는 달성하지 못하였으나 현재 제대로 된 방향으로 나아가고 있으며, 이번 “나트륨 저감화 전략 2013~2016”을 통하여 스위스 국민의 1일 나트륨 섭취량을 단계적으로 WHO의 권고치인 5g 이하로 줄일 예정이라고 공개하였음(보건복지포럼 2013년 5월호 p.90~91, 재인용).

3) 국민 1일 나트륨 섭취량 조사 결과(2013년 12월 기준, 2012년 국민건강영양조사-보건복지부)

〈한국인의 1일 나트륨 섭취량〉

| 연도 | 2008년 | 2009년 | 2010년 | 2011년 | 2012년 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 섭취량(mg) | 4,531 | 4,618 | 4,878 | 4,831 | 4,583 |



식음료서비스 전문가들과 연락과 협력 그리고 식당에 대한 장려금을 통해 나트륨 저감 제품 추진을 독려하고 있다. 이번 자료에서는 외식음식의 나트륨 저감을 위한 공중보건종사자들의 역할에 대해 논의하고 이와 같은 노력을 지원하기 위해 주 및 지방 사법권이 시행하고 있는 특별 전략을 강조하고 있다.

외식음식은 미국 식생활에서 상당한 량의 나트륨 공급원이 될 수 있다. 2010년, 의학연구소(IOM)는 “식품 제조업체와 식음료 서비스업체, 식당에 의해 증가된 식품 공급 체계에서 현재 나트륨의 수준이 너무 높아서 전체 인구 집단의 나트륨 섭취와 관련된 만성 질환 위험을 고려할 때 안전하지 않다”고 밝혔다. 나트륨은 소량이 필요한 필수 영양소이지만, 권장량 보다 상당히 많이 섭취된다. 과도한 나트륨 섭취는 미국에서 사망의 주요원인이 되는 심장질환과 뇌졸중의 주요 위험 요인인 고혈압에 기여하는 중요한 건강 문제이다. 나트륨 저감 섭취는 고혈압을 예방하고, 이미 높은 수준의 고혈압을 관리하는데도 도움이 될 수 있다.

1) Sodium Exposure in Restaurants (음식점에서 나트륨에 대한 노출)

외식업은 미국인들에게 음식을 공급하는데 막대한 영향을 준다. 자료에 의하면, 2007년부터 2008년까지 식당에서 섭취한 음식은 미국에

서 소비한 나트륨의 약 1/4(24.8%)에 해당된다. 2012년 미국의 상위 400개 식당에서(매출 순위) 제공한 29,531개 주 요리에 대한 연구 결과⁴⁾, 평균 나트륨 함량은 1,512mg이었다. 2013년에 실시된 2005년에서 2011년까지 동일한 패스트푸드점 음식에서 나트륨 함량 변화에 대한 평가에 의하면, 평가 요리 중 55%에서 나트륨 함량이 증가한 것으로 나타났다. 식당 음식 중 나트륨 섭취의 1위 출처는 샌드위치였으며 다음은 피자과 햄버거, 치킨, 멕시코 음식, 샐러드 순이었다. 또한, 2007년에서 2008년까지 미국인이 섭취하는 음식(What We Eat in America) 조사 자료는 1,000칼로리당 나트륨 함량이 패스트푸드 또는 피자 음식점(나트륨 1,848mg/1,000 calories) 또는 좌석이 있는 식당(나트륨 2,090mg /1,000 calories) 제공되는 식품보다 상점에서 구매한 식품에서(나트륨 1,519mg/1,000 calories) 더 낮은 것으로 나타났다. 2011년 미국인들은 주당 평균 약 5회 외식을 했으며, 1인당 연간 여행지에서 식품 구매는 2,058달러로 증가했다.

소비자들이 포장 식품을 구매할 때 영양성분 표시 라벨을 읽고 비교할 수 있지만, 외식하는 경우 이와 같은 정보를 접하기가 어려울 수 있다. 대부분의 식당 음식과 식당 또는 식음료 서비스 업체에서만 판매되는 포장된 음식 제품은 영양성분표시판을 게시해야 하는 의무가 없다. IOM은 2010년 보고서⁵⁾에서 식약청이 식당에서 판매될 음식에 대한 영양성분표시를 의무화해

4) Wu H, Sturm R. What's on the menu? A review of the energy and nutritional content of US chain restaurant menus. Public Health Nutr 2013, 16(1), pp.87~96. CrossRefPubMed

5) Institute of Medicine Committee on Strategies to Reduce Sodium Intake. Henney JE, Taylor CL, Boon CS, editors. Strategies to reduce sodium intake in the United States. Washington (DC): National Academies Press; 2010.

야 한다고 권장했다.

일반 식당은 대부분 공급업체로부터 영양성분 정보를 얻을 수 있으며, 공중보건종사자들은 공급업체에 요청하는 방법과 구매할 제품에 대한 영양성분과 관련해서 공급업체에 요청할 자료에 대해 도움을 줄 수 있다. 소비자 측면에서 2010년 환자보호 및 적정부담보험법 제 4205조는 20개 이상의 지역에 소재한 식당에 대해 요청 시 식당 메뉴 및 메뉴판에 나트륨 함량을 포함한 칼로리 라벨을 부착할 것을 의무화하고 있다.

일부 식당 운영자들은 이미 더욱 많은 영양성분 정보를 소비자들에게 제공하기 위한 노력을 기울여 오고 있다. 예를 들면, 오리건과 워싱턴의 39개 지역에서 운영되는 Burgerville은 Nutricate라는 프로그램의 일환으로 소비자에게 제공하는 영수증에 해당 주문 음식의 칼로리와 지방, 탄수화물, 섬유소를 출력하고 있다. 또한, 체인점인 Au Bon Pain과 Uno Chicago Grill은 점내 안내소에서 영양 성분 정보를 제공하고 있다. 2012년 맥도널드는 미국에서 메뉴판에 칼로리 함량을 표시하기 시작했다.

2011년 세계 최대 풀 서비스 외식업체인 Darden Restaurants는 미국에서 제공하는 메뉴에서 “나트륨 함량을 기준으로 현저한 변화를 발생시킬 수 있는 가능성이 가장 큰 음식”에 대해 5년 동안 나트륨 10% 감소, 이후 10년 동안 20% 감소를 목표로 한다고 밝혔다. 2008년부터 2010년까지, 패스트푸드 업계에서 Yum! Brands 식당 Taco Bell은 미국에서 판매되는 제품의 나트륨 함량을 20% 감소시켰고, KFC는 미국 및 영국, 호주, 뉴질랜드에서 판매되는 제

품의 소금 사용량을 현저히 감소시켰다. Yum! Brands의 또 다른 식당인 피자헛은 미국을 제외하고 한국과 캐나다, 호주에서 판매되는 주요 제품의 나트륨 함량을 최대 50% 감소시키는데 성공하기도 하였다.

2) Opportunities for Sodium Reduction in Restaurants(음식점의 나트륨 감소 노력)

IOM에 의하면, 식당 및 식음료 서비스 메뉴의 현저한 나트륨 섭취 기여도는 식품 공급 분야에서 이목을 집중시키기에 충분하다. 공중보건종사자들은 특히 식당의 나트륨 감소 노력을 지원할 것을 강조하며, 식당과 식음료 서비스 전문가들과 의견 교환 및 협력, 식당 지원금을 통해 나트륨 저감 제품 수요를 촉진시키는데 도움을 준다. 앞서 요약에서 언급한 바와 같이 이번 자료에서는 외식음식의 나트륨 저감을 위한 공중보건종사자들의 역할에 대해 논의하고 이와 같은 노력을 지원하기 위해 주 및 지방 사법권이 시행하고 있는 “특별 전략”을 강조하고 있다.

3) Selected Strategies to Encourage Sodium Reduction in Restaurants (식당의 나트륨 저감을 촉진하기 위한 “특별 전략” 분석)

(1) Menu certification programs(메뉴 인증 프로그램)

2012년 Wu와 Stum⁶⁾은 구매 시점에 영양 정보를 제공하지 않는 식당은 영양 정보를 제공하

는 식당 보다 메뉴의 칼로리와 지방, 나트륨 함량이 높다는 것을 발견했다. 대부분의 주요 식당 체인점은 계약에 의해 공급업체에 영양 성분을 요청하고 있으며, 구매할 식품의 영양 성분을 변경을 협의할 수 있다. 건강한 메뉴를 권장하

기 위해 식당과 협력하는 공중보건종사자들은 식당 음식의 나트륨에 대한 소비자의 인식을 증진시키고 나트륨 저감을 위해 메뉴를 변경하는데 도움을 줄 수 있다.

<표 1>은 미국에서 적용되는 메뉴 인증 프로

표 1. 미국 특별 메뉴 인증 프로그램 현황

| 기관 | 프로그램 | 내용 | 나트륨 기준 |
|---|---------------------|--|---|
| 캘리포니아 Shasta County ¹⁾ | Healthy Kids Choice | 프로그램의 영양기준을 충족하는 건강한 음식에 라벨을 부착하도록 지역 식당과 협력. | 어린이의 매 식사마다 ≤770mg |
| 콜로라도 공중보건부 ²⁾ | Smart Meal | 프로그램의 영양 요구 사항을 충족하는 메뉴 항목에 칼로리를 표시하도록 식당과 협력. | 매 식사마다 ≤1,500mg 및 매 부식 마다 ≤650mg |
| 샌안토니오 시보건구 ³⁾ | iexclPor Vida! | 참여 식당의 메뉴에 메뉴 도장을 사용해서 특별 영양 기준을 충족하는 메뉴 항목을 명시. | 매 식사마다 ≤750mg |
| 노스캐롤라이나 예방 협력업체 ⁴⁾ | Winner's Circle | 영양 기준 충족 음식에 대해 참여식당의 메뉴 항목에 로고 제공 | 매 식사마다 ≤1,000mg 및 매 부식 마다 ≤480mg |
| 미국심장협회 ⁵⁾ | Heart Check | 참여 식당에 영양 기준을 충족하는 메뉴 항목에 Heart Check 메뉴 도장을 사용하도록 허용. | 매 식사마다 ≤800mg |
| 건강한 저녁 탐험 (Healthy Dining Finder) ⁶⁾ | Sodium Savvy | 프로그램 나트륨 기준 충족 시 “나트륨 상식” 라벨을 음식에 사용하도록 허용 | 매 식사마다 ≤750mg ; 애피타이저, 부식, 디저트의 경우 ≤250mg |

주: 1) Healthy Kids Choice. Healthy Shasta; 2012. <http://healthyshasta.org/healthykidschoice.htm>. 홈페이지 접속일시(2014.02.05. 10:00)
 2) Colorado's Smart Meal Program. Colorado Department of Public Health and Environment; 2012. http://www.centertr.org/content/docs/Intervention_Documents/Intervention_Templates/Smart_Meal_Seal_Template.pdf. 홈페이지 접속일시(2014.02.05. 10:00)
 3) iexclPor Vida! San Antonio's healthy menu initiative. City of San Antonio Metropolitan Health District; 2012. <http://www.sanantonio.gov/health/PorVida.html>. 홈페이지 접속일시(2014.02.05. 10:00)
 4) Eating healthy should be easy. North Carolina Prevention Partners; 2013. <http://www.ncpreventionpartners.org/dnn/WhatWeDo/Programs/WinnersCircle/tabid/76/Default.aspx>. 홈페이지 접속일시(2014.02.05. 10:00)
 5) Heart-Check Meal Certification Program. American Heart Association; 2012. http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/DiningOut/Heart-Check-Meal-Certification-Program-Foodservice_UCM_441027_Article.jsp. 홈페이지 접속일시(2014.02.05. 10:00)
 6) Healthy Dining Finder nutrition criteria. HealthyDiningFinder.com; 2012. <http://www.healthydiningfinder.com/sodium-savvy/SS-criteria>. 홈페이지 접속일시(2014.02.05. 10:00)
 자료: Levings JL, Gunn JP. From Menu to Mouth: Opportunities for Sodium Reduction in Restaurants. Prev Chronic Dis 2014;11:130237. DOI(재인용)

6) Wu H, Sturm R. What's on the menu? A review of the energy and nutritional content of US chain restaurant menus. Public Health Nutr 2013, 16(1), pp.87~96. Cross Ref PubMed.

그램의 예이다. 자체 메뉴 인증 프로그램을 수립할 수 없는 사법권은 식당에 기타 프로그램의 기준을 충족하는 메뉴 비율을 증가시킬 것을 권장할 수 있다.

(2) Training and licensure(교육 및 인가)

나트륨 저감화 노력을 위해서 가장 우선적으로 이해가 필요한 것이 있다. 외식음식의 나트륨 저감화 노력이 중요한 이유, 나트륨의 주요 출처, 소비자들이 나트륨저감 메뉴를 원할 수 있으며 구매할 것이라는 사실을 우선 이해해야 한다. 식음료 서비스 직원들은 나트륨저감 대체 품들을 발굴하고 공급할 수 있는 다양한 교육을 받고 기술을 갖추어야 할 것이다. 지식의 차이는 교육 프로그램을 개발하고 새로운 허가 신청 식당 및 갱신 식당의 참여를 요청함으로써 해결할 수 있다. 영양과 나트륨 저감에 중점을 둔 새로운 교육 프로그램을 도입하거나 식품안전교육 등 기존의 의무 교육에 나트륨 교육을 포함시킬 수도 있다. Shasta County의 식당 교육 프로그램 “맛을 유지하면서 나트륨 저감하기”는 나트륨에 대한 기본 정보와 나트륨이 문제가 되는 이유를 설명하며, 메뉴 항목의 나트륨 함량에 대한 전략을 제시한다.

(3) Providing subject matter expertise(해당 전문 지식 제공)

개인 식당은 체인 식당과 같이 공인영양사 직원 및 메뉴 분석 프로그램 사용 등 동일한 자원을 보유하지 못한 경우가 많다. 영양 지원을 하

는 보건부서는 이와 같은 식당에 무료로 해당되는 전문 지식을 제공할 수 있다. 예를 들면, Schenectady County 공중보건서비스부의 직원들은 식사에 포함된 나트륨 함량을 감소시키기 위해 지역 내 개인 식당과 협력하고 있다. 시험 프로그램에 의하면 협력 관계가 식당 주인들이 필요로 하는 나트륨 출처에 대한 정보를 제공했으며 참여 식당에서 나트륨 저감을 촉진한 것으로 나타났다.

필라델피아 공중보건부는 “건강한 중국 포장 음식 계획”을 통해 나트륨을 저감하기 위한 무료 마케팅 자료를 개발하고 배포했으며, 조리 교육을 실행하고, 식당 주인들과 협력했다. 20개 참여 식당에서 2개의 인기 있는 요리를 분석해 의해 파악했으며 나트륨이 20% 저감된 것으로 나타났다. 뉴욕시는 모든 식당과 기타 식음료 서비스 시설에서 인공적인 트랜스지방을 없애기 위해 시의 보건규정을 개정하면서 이와 같은 시설이 해당 규정을 준수하는데 도움을 줄 수 있는 식당용 안내서를 개발했다. 온라인 트랜스지방 센터 또한 음식에서 트랜스지방을 제거하기 위해 노력하는 공급업체를 지원하기 위해 뉴욕시 건강 및 보건위생부에서 개발했다. 나트륨 저감을 위해 유사한 웹 자원을 개발할 수 있다.

(4) Incentivizing sodium reduction and providing nutrition information(나트륨 저감 우대책 및 영양 정보 제공)

지방 정부는 공동체 건강 보호 등 합리적 근거가 있는 경우 지역제 규정을 실행할 수 있는

상당한 수준의 자치권을 보유하고 있다. 예를 들면 시카고 시장은 개접해서 건강한 디저트 종류를 제공하는 식품 소매업체를 위해 식품 소매업체의 다수 지역제 요청을 한 개의 요청으로(즉, 단 한 개의 요청으로 다수 지역에 동일한 규정을 적용할 수 있다) 처리하는 것에 대해 고려하고 있다. 메뉴에서 건강 음식 수를 증가시키는 식당에도 이와 유사한 조치를 취할 수 있다.

허가 비용 및 지역제, 기타 토지 사용 법률 개정은 식당과 식품 소매업체가 더욱 건강한 음식을 제공하도록 촉진할 수 있다. 주 또는 지역 정부가 자발적으로 더욱 건강한 메뉴를 제공하거나 나트륨을 저감시키는 식당들에 대한 허가비용 인하 등 우대책을 제공할 수 있다. 이 경우, 적합하고 적용 가능한 표준 또는 기준을 정의할 필요가 있다. 뉴욕시의 경우, Erie County의 “건강한 선택” 메뉴 라벨 프로젝트는 웨스턴 뉴욕주 식당연합 현장과 보건부가 제공하는 메뉴 분석 소프트웨어를 사용해서 무료로 특별 메뉴 항목에 영양성분표시 라벨을 제작해서 표시할 수 있는 권한을 개인 식당에 부여한다. 메릴랜드의 Healthy Howard 또한 건강한 것으로 인증된 식당에 대해 무료 광고 및 영양 분석 자료를 제공한다.

(5) Creating or joining a Group Purchasing Organization, GPO(공동구매대행사 구성/가입)

주로, 주 및 지역 정부가 공동체에 식품을 공급하는 프로그램을 관리하고 회사 식당이 있을 수 있는 식품 공급업체들을 규제한다. GPO(공

동구매대행사, Group Purchasing Organization)를 구성하거나 GPO에 가입하면 구매할 나트륨 저감 식품 수량을 증가해서 해당 지역의 나트륨 저감 도매 식품 수요를 증가시킬 수 있다.

GPO는 또한 구매량을 증가시켜서 회원들의 구매 비용을 줄일 수 있다. 주와 지방 정부는 지역 식당과 동일한 공급업체에서 구매할 수 있으며 이 경우, 각 기관의 구매 담당자는 기관과 지역 식당이 모두 유사 제품을 구매할 수 있도록 보장할 수 있다. 지역 식당이 GOP에 가입하면, 해당 사법권에(이들 또한 식당 고객이 될 수 있다) 포함되는 식당 주인들과 직원들, 시민들이 혜택을 받을 수 있다. GPO에 가입할 수 있는 사법권 내 다른 조직들은 병원과 회사, 지역 대학교를 포함한다. 뉴욕시의 경우, 개인 식당이 GPO인 식당운영자연함에 가입하고 있으며 이에 따라 나트륨이 저감된 식품을 포함해서 재료 비용을 감소시키면서 단독으로 구매할 때 보다 큰 구매력을 보유하게 된다. GPO는 참여 식당이 단독으로는 구매할 수 없거나 구할 수 없는 나트륨 저감 식품들을 찾아서 구매할 수 있도록 한다.

3. 맺음말

나트륨에 대한 노출을 감소시키고, 외식 식품에 의한 나트륨 소비량에 대한 소비자들의 인식을 향상시키기 위해 외식분야에서 많은 노력을 하고 있다. 그러나 나트륨 저감화에는 제한이 있다. 대표적으로 영양 분석을 수행할 때 개인 식당 주인들에게 가장 큰 문제는 표준화된 조리

법이 없다는 것이라고 지적된다. 정확한 조리법 분석과 이에 따른 메뉴 라벨 부착은 상당히 특별한 과정이며 비용과 시간의 제약이 있을 수 있다. 수익성에 대한 우려 또한 메뉴 변경에 제한이 있다고 보고되었다.

소비자들은 외식을 할 때, 나트륨 등 개별적인 요인보다 전체적인 식사의 영양 가치가 더 중요하다고 지적한다. 그러나 식당 고객들은 일반적으로 식당 음식의 칼로리와 나트륨, 지방 함유량을 과소평가한다. 소비자들은 집 이외 장소에서 음식을 만드는 방법에 거의 관여할 수 없다. 단순히 음식을 보고 그 음식에 포함된 나트륨 함량을 판단하는 것은 어렵다. 또한 샐러드 등 건강하게 보인다는 이유로 인기가 있는 메뉴에 나트륨이 많이 포함되어 있을 수 있다 (즉, 치즈, 베이컨, 크루통 등 내용물이 추가되기 때문에). 요청에 따라 메뉴 또는 메뉴판에 칼로리 정보를 표시하거나 기타 영양 정보를 표시하는 것은 식당 주인들이 트랜스지방이 영양성분 표시 라벨에 포함된 이후 표시되는 트랜스지방 산 사용저감 및 제품 재조리와 유사한 메뉴 항목의 건강성을 향상시키는데 도움이 된다.

메뉴 라벨 표시법이 20개 이상 지역의 식당에 적용된다는 것을 고려할 때 체인식당이 주로 영향을 받게 될 것이다. 외식은 개인 식당이거나 체인 식당이다. 개인 식당은 전국적 또는 지역적 브랜드명과 관련이 없기 때문에 제공하는 식품 형태가 더욱 다양할 수 있다. 비교에 의하면 체인 식당은 다수 지역에서 동일한 식당 이

름과 마케팅 전략, 표준화된 메뉴 항목을 사용하는 식당 집합이다. 체인 식당은 패스트푸드 형태 식당이거나 좌석이 있는 식당이 될 수 있으며 일반적으로 개인 식당 보다 더욱 많은 고객이 방문하고 더욱 많은 음식이 제공된다.

규모 또는 형태와 관계없이 외식업체들은 새로운 메뉴를 개발하기 위해 조리되거나 일부 조리도니 음식을 사용한다. 유통업체로부터 대량의 식품을 구매한다는 것을 고려할 때, 음식 개발에 사용되는 처리 재료가 상당한 양의 나트륨을 포함할 수 있다. 개인 식당의 경우, 주인 또는 주방장이 주로 메뉴를 결정하고, 메뉴도 자주 변경할 수 있다. 체인 식당의 경우, 메뉴 결정은 기업 수준에서 수행하며 각 체인 식당에서 제공한다.

최근 2012년 다른 연구⁷⁾에서 6개의 대규모 다국적 패스트푸드 체인점의 7개 제품군에 대한 나트륨 함량을 평가했다. 평가 결과, 나트륨 함량은 각 나라에서 제품군 마다 다양했으며 다양한 국가에서 동일한 제품으로 판매되는 각 제품 역시 매우 다양한 소금 함량을 나타냈다고 한다. 이와 같은 결과는 공급업체가 기업의 요구를 충족해야 하며 식당 음식의 나트륨 저감이 가능하다는 것을 보여준다.

현재 나트륨저감 권장 사항은 소비자들의 나트륨 섭취 감소를 위해 식품 공급 과정에서 점진적으로 나트륨을 저감하는 것에 중점을 둔다. 연구 결과에 의하면, 소비자들은 식품에 따라 최대 20%까지 나트륨을 저감시켜도 인식을 할

7) Dunford E, Webster J, Woodward M, Czernichow S, Lun Yuan W, Jenner J, et al. The variability of reported salt levels in fast foods across six countries: opportunities for salt reduction. CMAJ 2012, 184(9), pp.1023~1028. CrossRefPubMed

수 없는 것으로 나타났다. 또한 나트륨에 대한 노출이 감소하면서 식사에서 나트륨을 선호할 수 있다. 그러나 소비자들이 인식할 수 없는 변화량으로 소비자의 나트륨 섭취에 영향을 줄 수 있는 점진적인 나트륨 저감은 식당뿐만 아니라 식품 공급 과정 전체에 적용해야 할 것이다.

대규모 식당은 일반적으로 메뉴 영양 품질 변경 또는 향상을 위해 공급업체와 협력해서 독점적인 재료를 재구성할 수 있다. 소규모 식당은 구매력이 적고, 한도가 있기 때문에 이와 같은 능력을 가질 수 없을 것이다. 개인 식당은 체인 식당보다 자원이 제한되며, 공중보건종사자들과 협력함으로써 많은 장점이 있을 것이다.

외식음식에는 나트륨이 상당히 많이 포함되어 있기 때문에 소비자들이 외식 시 나트륨 섭취를 조절하기는 어렵다. 공중보건종사자들은

특히 식당의 나트륨저감 등 노력을 통해 소비자들의 건강을 보호할 수 있다고 강조하며, 각 공동체의 특정한 수요와 특성에 의해 전략은 다양할 것이다.

이번 발표에서 제시한 전략은 현재 외식 식품 환경을 고려하여 실제 수행할 수 있는 전략을 제시된 한 예이며 기존 전략을 모두 제시한 것은 아닌 것으로 분석된다. 특히 식당에서 나트륨저감 노력은 새로운 작업 분야를 포괄하며 평가 노력이 계속되어야 그 파급효과가 배가될 것이다. 체계 및 환경 변화에 의한 나트륨저감 노력을 대폭적으로 지원함으로써 주와 지방 정부는 소비자들이 더욱 건강한 식품 공급 과정을 제공하는데 도움을 주어서 국민들을 더욱 건강하게 만들 수 있을 것이다. **복합**